



## Redes sociales y brechas normativas

Fernando Velásquez  
fvelasquez@latribuna.cl

La investigación científica internacional está convergiendo hacia la conclusión de que el uso problemático de las redes sociales constituye una amenaza documentada para la salud mental de los jóvenes. Sin embargo, las respuestas regulatorias siguen siendo insuficientes ante la magnitud del problema.

La investigación "Social media use in adolescents with and without mental health conditions", dirigida por Luisa Fassi, utilizó datos representativos del Reino Unido con evaluaciones clínicas profesionales en lugar de cuestionarios. Los resultados revelaron un patrón preocupante: los adolescentes ya diagnosticados con problemas de salud mental dedicaron significativamente más tiempo diario a las redes sociales que sus pares sin estas condiciones, pero, paradójicamente, reportaron menor satisfacción con la cantidad y calidad

de sus amistades en línea.

El hallazgo más crítico se observó en adolescentes con trastornos "internalizantes"—aquellos que dirigen sus problemas hacia adentro, como depresión y ansiedad— quienes mostraron mayor tendencia a compararse constantemente con otros usuarios y experimentaron fluctuaciones emocionales más severas basadas en los comentarios, "likes" y reacciones que reciben en las plataformas.

La publicación en Nature "Social media use and associated mental health indicators among University students: a cross-sectional study", de Walid Abdulkarim Osman, reveló que el 84,7% de los universitarios somalíes dedica más de tres horas diarias a las redes sociales. Al comparar a los estudiantes que superaron ese umbral versus quienes usaron las plataformas por

menos tiempo, los primeros mostraron 2,7 veces más probabilidades de sufrir trastornos del sueño, 4,7 veces más probabilidades de experimentar agotamiento mental severo, 7,4 veces más probabilidades de desarrollar aislamiento social y 22,2 veces más probabilidades de desarrollar ansiedad clínica.

Lo anterior, concluye el investigador, demuestra que el umbral de las tres horas diarias marca un punto de inflexión donde el uso de redes sociales se convierte en un factor de riesgo multiplicador para los problemas de salud mental.

La evidencia científica señala cinco áreas críticas donde los gobiernos deben intervenir para evitar profundizar las afectaciones: legislar para que las empresas sean legalmente responsables por el contenido dañino; exigir que las compañías revelen cómo funcionan sus algoritmos de recomendación; forzar la colaboración entre empresas tecnológicas, investigadores y profesionales de salud mental; obligar a que la seguridad sea considerada desde el diseño de las aplicaciones; y establecer controles efectivos sobre el acceso de menores a estas plataformas.

Sin embargo, mientras las empresas tecnológicas lanzan nuevas características y algoritmos cada semana, los procesos legislativos tardan años en desarrollarse e implementarse, lo que crea una "carrera armamentista" donde la regulación siempre llega tarde. Es ahí donde los estados, a nivel mundial, están al debe.