

AUTODIAGNÓSTICOS EN REDES SOCIALES:

La “consulta rápida” de salud mental

TIKTOK E INSTAGRAM SE HAN CONVERTIDO EN UNA SUERTE DE “CONSULTA RÁPIDA” PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES QUE BUSCAN RESPUESTAS SOBRE SU SALUD MENTAL. EN POCOS SEGUNDOS, VIDEOS BREVES OFRECEN DIAGNÓSTICOS QUE GENERAN UN SENTIDO DE PERTENENCIA, PERO TAMBIÉN BANALIZAN TRASTORNOS COMPLEJOS Y CONDUCEN A EVALUACIONES ERRADAS.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Francisco J. Olea.

Los jóvenes que llegan a la consulta de la psicóloga clínica Carolina Lorca tienen claro su diagnóstico: algunos dicen que padecen un trastorno de personalidad límite porque están experimentando una mayor impulsividad y labilidad emocional (cambios repentinos en el estado de ánimo). Otros, cuenta la profesional, aseguran que tienen un trastorno ansioso por el constante sobrepensar; mientras que un tercer grupo está convencido de haber experimentado una crisis de pánico en situaciones angustiantes que, en realidad, correspondían a una respuesta natural.

El origen de estos diagnósticos: las redes sociales.

Según Lorca, la apertura para hablar sobre salud mental en estas plataformas ha sido beneficiosa para darle un espacio de visibilización; sin embargo, también ha suscitado una tendencia de autodiagnósticos entre los jóvenes, sea para sí mismo o para hacerlo entre ellos.

—Los videos que han proliferado en TikTok y en Instagram no ayudan a esto, sobre todo cuando no son hechos por profesionales de la salud mental; se estigmatiza, se tiende a veces a exagerar ciertos síntomas, y la visión no siempre es compasiva o empática —plantea la psicóloga de Integramédica.

El informe publicado a fines de noviembre por la aseguradora de salud británica AXA Health evidenció este fenómeno: un 30% de los jóvenes está utilizando las redes sociales para autodiagnosticarse, es decir, identificar una condición de salud mental o una diferencia en el desarrollo, sin haber recibido la confirmación de un profesional de la salud. Así, el grupo etario que más acude a TikTok e Instagram en busca de esta información es aquel entre los 16 y 24 años.

Sin embargo, para Cristóbal Hernández, profesor asociado de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez (UAI), esto ha sido acompañado por una patologización de emociones

como la tristeza o la dificultad de hacer algunas acciones, cuando esto forma parte de un actuar natural de los seres humanos:

—Es muy fácil patologizar experiencias humanas comunes a través de redes sociales. Por ejemplo, la ansiedad, la tristeza comienzan a tener nombres de trastornos y pueden ser fácilmente deslegitimadas —explica.

Una precisión que Carolina Lorca comparte:

—No toda desregulación o expresión emocional intensa es un trastorno en salud mental.

EL AUGE

La discusión en torno a la publicación de contenidos asociada a trastornos o problemas de salud mental, que comenzó entre 2021 y 2022, tras el posicionamiento de las redes sociales, fue parte de un estudio realizado por investigadores de la University of Exeter (Reino Unido) publicado en septiembre de este año en la revista *Educational Psychology in Practice*. Allí se analizó el contenido publicado en TikTok a febrero de 2024. El recuento era significativo: bajo el *hashtag* #mentalhealth (salud mental) se alojaban más de 15 millones de publicaciones; mientras que de #TDAH (Trastorno por déficit de atención e hiperactividad), alrededor de tres millones, y de #autism (autismo), cerca de dos millones.

En esa misma línea, Stefanella Costa, investigadora del Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia (CEPPS), afirma que los diagnósticos más comunes que circulan en redes sociales son TDAH, autismo, trastorno bipolar o trastornos de personalidad.

La creación y la búsqueda de este tipo de contenido son explicadas por Javiere Duarte, investigadora del CEPPS e Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (Midadp):

—Estas consultas rápidas en Google, en las redes, son una manera de dar respuesta a situaciones que nos pasan, que sentimos o que de alguna forma están ahí y así entender un poco más sobre ellas, pero con este doble filo de que a veces la respuesta que uno encuentra quizás no sea la más adecuada —explica la investigadora, aunque advierte que es peligroso buscar este tipo de respuesta en redes sociales y en su lugar se debería acudir a un especialista para considerar todas las características de la persona, sus antecedentes de salud, historia familiar, entre otros.

Según la encuesta realizada por el centro de investigación EdWeek Research Center publicada en marzo de este año a estudiantes de educación secundaria en Estados Unidos, un 55% de los consultados indicó que usaron las redes sociales para diagnosticar sus propios problemas de salud mental al menos una vez.

En tanto, los resultados de AXA Health muestran que solo en el último año, un 48% de los encuestados se ha autodiagnosticado, mientras que un 18% de los jóvenes entre 16 y 24 años se autodiagnostica cuatro o más veces al año.

Algo que la investigadora Duarte confirma:

—A todo se le empieza a poner nombre. Ahora todo el mundo tiene déficit atencional o algún trastorno en la línea del TEA (trastorno del espectro autista), hoy todos tienen ansiedad.

LOS EFECTOS

Para Rodrigo Rojas-Andrade, psicólogo y académico de la Universidad de Santiago de Chile (Usach), hay una falta de claridad respecto a los criterios para identificar un trastorno o problema de salud mental. Así los enumera: un comportamiento estable o rígido; su incongruencia con el contexto donde la persona se encuentra; que el comportamiento genere un malestar, sea en la persona o en su entorno; y que este altere el funcionamiento



cotidiano de la persona.

—Las redes sociales se quedan en la primera. Nos están mostrando señales de alerta, pero sin estos otros criterios básicos —sentencia el académico y agrega que esto puede conducir a una sobrecarga del sistema de salud, al pensar que cualquier situación que cumple con el primer criterio tiene que ser atendida por un psicólogo o un psiquiatra.

Asimismo, Rojas-Andrade suma como consecuencia la automejoración a las que algunos incurren apoyados por un mercado informal y el impacto de las etiquetas diagnósticas. Esta última puede llevar a justificar cualquier comportamiento bajo lo que creen padecer.

Para la psicóloga clínica Carolina Lorca, autodiagnosticarse a partir de una manifestación específica de algún rasgo de un problema o trastorno de salud mental es inexacto:

—Un mismo síntoma o una misma dificultad puede tener diferentes fuentes u orígenes y, por lo tanto, las formas de trabajar aquello pueden ser distintas. Entonces, uno no puede dar recetas, como de cocina, con respecto a la dificultad o las patologías psiquiátricas —dice.

No obstante, cuando la apropiación del contenido se queda en este nivel, se produce un fenómeno que para la investigadora del CEPPS Stefanella Costa, se centra en la identificación.

Al reducirse condiciones complejas a unas pocas características, para los jóvenes —especialmente los adolescentes— resulta más fácil identificarse diciendo: “sí, ese soy yo”. Así, para Costa, esta tendencia funcionaría de manera similar a las tribus urbanas, ofreciendo categorías predefinidas donde los jóvenes pueden ubicarse y encontrar un sentido de pertenencia.

Esto es descrito en la investigación de los académicos de la University of Exeter (Reino Unido), donde afirmaron que los jóvenes pueden utilizar la aplicación para experimentar con diferentes “identidades, membresías grupales, roles y etiquetas”, donde la aplicación de estas, incluso diagnósticas, puede fortalecer este efecto.

Sin embargo, al simplificar estos trastornos o condiciones, se genera un fenómeno que preocupa a los profesionales de la salud y que describe la psiquiatra de UC Christus Patricia Cordella.

—Las redes participan de una trivialización, pero esta es la esencia de la circulación de información que ocurre allí, es decir, transformarlo en algo que sea fácil y rápido de obtener —explica y agrega:

—Por las características que tiene la información que circula por la red, una que ha sido acortada, alivianada, superficializada, se poda la complejidad que tienen las patologías mentales.

Asimismo, Cordella describe que también ha ocurrido un “lavado de significado”, es decir, las palabras que pasan del campo clínico (“disociación”, “TEA”, “bulimia”, “TDAH”) al entrar en redes sociales adquieren otros significados de tipo social o cultural, por ejemplo cuando se usa TOC (trastorno obsesivo compulsivo) para referirse al orden o TDAH a la distracción simple.

Así, un artículo publicado por la Asociación Estadounidense de Psicología señalaba que el uso de estos términos puede malinterpretarse, generar que las personas se estancan en el autodiagnóstico en lugar de buscar el apoyo profesional, y hasta minimizar la experiencia de personas con estos trastornos.

—La difusión masiva de esta información hace que se banalicen algunos diagnósticos que son graves y ese es el mayor riesgo a nivel colectivo —sostiene la investigadora Stefanella Costa.

EL CONFLICTO

—El problema (en redes sociales) no es hablar de salud mental, sino las fuentes de donde viene la información —defiende el académico de la Usach Rodrigo Rojas-Andrade.

Esto fue constatado por la plataforma médica PlushCare tras un informe publicado este año con datos de 2022, donde analizaron alrededor de 500 videos circulando en TikTok y evidenciaron que el 83,7% de los consejos sobre salud mental que se daban en la plataforma eran engañosos, mientras que el 14,2% de los videos incluían contenido que podía ser potencialmente perjudicial.

De esta forma, solo un 9% de los usuarios que asesoraban en la plataforma tenían una calificación técnica, mientras que el 91% restante carecía de la formación médica para abordar estos temas.

Sin embargo, el psicólogo Cristóbal Hernández es categórico:

—En ninguna circunstancia un contenido de redes sociales equivale a un diagnóstico.

Una mirada que la psiquiatra Patricia Cordella comparte:

—El diagnóstico real de una patología mental requiere de la mirada de un especialista para entender esas conductas, lo patológico que están siendo y el modo en que se debe intervenir.

La circulación de este tipo de contenido no verificado fue parte de una de las conclusiones del estudio realizado por los investigadores de la University of Exeter, donde afirmaron que ante lo variable del contenido y la naturaleza del algoritmo de TikTok, muchos jóvenes pueden experimentar una exposición frecuente y prolongada a información engañosa o incorrecta, lo que puede provocar malentendidos y una autoevaluación inexacta o incorrecta.

Sobre los algoritmos, el psicólogo Rojas-Andrade advierte:

—Esto incrementa la posibilidad de reforzar la idea de que hay un problema. Y eso es éticamente incorrecto, porque se está expuesto constantemente a la posibilidad de tener un problema y además con una solución asociada habitualmente a terapias que no tienen evidencia.

Por otro lado, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Melbourne publicado este mes en la revista SSM - Mental Health plantea que una mayor propensión a autodiagnosticarse podría fomentar la búsqueda de ayuda, pero también exacerbar los problemas de salud mental. En otras palabras, lo que podría llevar a las personas a identificar correctamente sus situaciones, también podría conducir a considerar problemas transitorios como trastornos mentales.

Una conclusión que la investigadora Javiera Duarte complementa. Para la profesional, el abuso de estos diagnósticos puede ser perjudicial al provocar que las personas sientan que no pueden cumplir determinados objetivos o hacer actividades de interés a causa del mismo.

—Los diagnósticos, además, son hipótesis para trabajar un problema, no características de las personas —afirma el académico de la UAI Cristóbal Hernández, y agrega:

—Reducirlos a una cosa o a un nombre facilita la comunicación, pero si no se acompaña de estrategias, pierden su utilidad y pueden fácilmente desempoderar. ■

Es muy fácil patologizar experiencias humanas comunes a través de redes sociales; por ejemplo, la ansiedad, la tristeza.