

enREDados:

PODCAST SOBRE LA SALUD MENTAL

EPISODIO PILOTO: COMO INFLUYEN LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL

LOC 1 ANA

LOC 2 MADY

LOC 3 RUBEN

LOC 4 ELIS

LOC 5 MARTINA

CONTROL: SINTONIA: 0112022_Enredados_intro

LOC1:

Nervios; Ansiedad.

Culpabilidad; Incomprensión.

Soledad; Depresión.

Odio; Autolesiones; Suicidio.

LOC1:

Cuadros de ansiedad, depresión y TDH, ya es cuatro veces más frecuente de ser diagnosticados en los jóvenes que en el año 2019. La pospandemia ha provocado que los jóvenes sufran más trastornos de la salud mental y comportamientos suicidas, como informa el Grupo de Trabajo Multidisciplinar sobre Salud Mental en la infancia y adolescencia en uno de sus últimos comunicados.

CONTROL: MÚSICA: THE_WINNER_IS

LOC1:

Hola, soy Ana Obiol y esto es EnREDados, vuestro podcast sobre salud mental. En nuestro primer episodio me encuentro acompañada por Mady Nae, Ruben Vasile Ungureanu. Elisa Pueyo y Martina Ripol ¿Cómo estáis chicas?

LOC2:

Saluda

LOC3:

Saluda

LOC4:

Saluda

LOC5:

Saluda Sabes, es interesante comenzar un podcast sobre salud mental con esa pregunta.

LOC2:

La Organización Mundial de la Salud define la buena salud mental como el estado de bienestar en el que las personas podemos desarrollar nuestro potencial, afrontar las tensiones de la vida diaria, y producir con eficacia para aportar a la sociedad.

La misma organización asocia la mala salud mental, además de los factores de la personalidad, psicológicos y bioquímicos de las personas, con los cambios sociales rápidos, las condiciones de trabajo estresantes, la discriminación de género o, la exclusión social, los modos de vida poco saludables, los riesgos de violencia y las violaciones de los derechos humanos.

¿Vosotros os podéis llegar a sentir identificados con esta definición?

(Tertulia entre Rubén, Martina y Elisa)

CONTROL: FONDO. USB: MAD_WORLD

LOC3:

Un informe del centro de salud Bonanova afirma que las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70% en los últimos 25 años. También corrobora que el uso de redes sociales está relacionado con un incremento en ambas tasas, con dificultades del sueño, y con problemas de autoimagen.

LOC4:

Los jóvenes estamos rodeados de prejuicios y realidades falsas que se han dejado caer en las redes sociales. Nos hacen ver que el cuerpo perfecto es el de esa chica con un millón de seguidores que sube fotos en bikini. Nos muestran que la

persona feliz es esa chica con otro millón de seguidores que se pasa el verano en las Maldivas sin tener ninguna responsabilidad. Pero... ¿y qué ocurre con los demás? No todos tenemos lo que parece ser el “cuerpo perfecto” ni la “vida perfecta”.

LOC5:

A pesar de que las redes sociales han empeorado nuestra vida en ese ámbito, también la han mejorado, por el simple hecho de que ahora estas situaciones están visibilizadas. Antes podías ser el “bicho raro” por tener ansiedad y era mucho más tabú. Ahora la gente ha conseguido comprender que son problemas comunes y que, desgraciadamente, se sufren mucho. Son muchas las personas que comparten sus problemas de salud mental en las redes y cada vez crece más el número de personas que se vuelcan para ayudar. Berta Caparrós es una influencer que empezó a refugiarse en TikTok hace meses, tiempo después sus seguidores encontraron un vídeo de su familia explicando cómo evadía sus problemas a través de las redes sociales

CONTROL: CORTE: FAMILIA_BERTA_CAPARROS

“Tres años atrás en verano tras acabar sexto de primaria, yo tenía tan solo 12 años cuando empecé a sufrir bodyshaming. Empecé a recibir de forma constante comentarios como; tabla de surf, tienes dos espaldas, ¿dónde te has guardado las tetas? todo porque mi cuerpo no cumplía el estándar”

“A consecuencia de no salir tanto de casa, Berta se aficionó a las redes sociales, se creó una cuenta y empezó a distraerse haciendo vídeos. Esa fue su manera de evadirse de toda la presión externa que sufrió por su cuerpo”

(Intervención improvisada de Ana, Elisa, Martina, Mady y Ruben)

CONTROL: FONDO. USB: HASTA_LA_RAIZ

LOC2:

Muchos influencers aparentan tener una “vida perfecta”, pero cuando las polémicas explotan y aparecen por todos lados, se demuestra que ellos también son personas normales que sienten y padecen igual que los demás. ¿Recordáis la polémica que hubo con la conocida TikToker “Rivers” y el grupo en el que estaba integrada? En resumidas cuentas, se pusieron todos en contra de ella por culpa de unos mensajes no muy afortunados por su parte. Los comentarios se infestaron de prejuicios, insultos e incluso gente deseando su muerte. Muchas personas creen que por estar detrás de una pantalla sus comentarios no

afectarán, se olvidan de que el creador de contenido es también una persona, no un robot sin sentimientos.

CONTROL: CORTE: RIVERS_POLEMICA

“De verdad os pido disculpas por tener que hacer otro vídeo más, yo llevo dos semanas llorando con ataques de ansiedad, sin dormir y sin comer y no pienso soltar ni una lágrima de más por vosotros, y sinceramente me alegro de haberme dado cuenta de esto y ya no formar parte del team porque vaya amigos más falsos he tenido”

LOC1:

Para demostrar que los influencers no son robots, hemos hablado con el conocido TikToker aragonés “Josete”, quien tiene casi 500 mil seguidores en la aplicación. Primero le preguntamos si se había enfrentado a alguna situación en la que se haya sentido mal por lo que se le decía en los comentarios, él respondió esto;

CONTROL: CORTE: CORTE_JOSETE_1

Considero que muy pocas veces me ha afectado realmente lo que me diga la gente, solo alguna vez o dos porque me cuesta admitirlo pero tengo sentimientos, pero yo creo que llevo muy bien eso. Por esta teoría que te voy a explicar; la gente es tonta, yo me considero a veces una persona superior a la gente tonta, ¿a qué me refiero con gente tonta? Gente que sin conocerme de nada habiendo visto un vídeo y detrás de su pantalla en la comunidad de

su cuarto del cual no salen gastan energía con sus dedos escribiendo un comentario hiriente hacia mí, me hace ilusión que una persona pierda su tiempo en intentar herirme, o sea, yo me alimento de ello, me encanta, es gente tonta, gente inferior. Yo lo llevo bien pero hay gente que lo pasa muy mal. Y ya está, esta es mi teoría.

LOC1:

También le preguntamos si tenía amigos cercanos o conocidos que ahora le ven de una manera diferente por tener esa cantidad de seguidores. Él respondió;

CONTROL: CORTE: CORTE_JOSETE_2

Yo a mis amigos y la gente que se ha rodeado de mí siempre me trata igual, incluso se ríen más de mí y me encanta. Mis amigos son mis amigos y punto. Gracias a Dios no he notado nada en mi círculo, ni en mis amigos ni en nada. Repito, no quiero ir de Beyoncé. Lo que sí que es verdad y se nota es la gente que viene y que pretende que le invites a un cubata, o los que no te conocen de nada y te dicen llévame a tal sitio o cosas así y es en plan; ¿qué dices? O la gente es excesivamente maja conmigo, por ejemplo, me acuerdo de un pavo que no paraba de reírse, yo decía “hola” y se reía. Vamos a ver, cariño mío, que no soy Madonna, ¿te puedes callar? Pero bueno, por lo demás no, me encanta, adoro a mis amigos.

LOC4:

Durante la pandemia, inevitablemente pasábamos muchas horas delante del móvil y creo que era más fácil compararse. Ya no solo por las condiciones en las que cada uno estaba pasando el confinamiento, sino por lo que cada uno hacía. Se puso de moda el hacer bizcochos, el hacer deporte... Y había mucha gente que no tenía fuerzas para estar tan activa, y todavía se sentía peor.

Por ejemplo, Miley Cyrus decidió dejar de subir contenido a redes sociales durante la pandemia porque ella estaba en una situación de privilegio en su casa de Malibú.

LOC 5:

Para que nos hable más del tema de Redes Sociales, hemos querido contar con la opinión de Clara Lázaro. Es licenciada en Psicología por la Universidad de Teruel, y tiene dos másteres, uno de Intervención psicológica y salud mental y otro de orientación educativa.

1. ¿Crees que la pandemia agravó los problemas de salud mental de la población?
2. ¿Crees que ha cambiado la percepción de la sociedad en cuanto a la salud mental?

3. ¿Cómo crees que afectan las redes sociales a la salud mental?

4. Por lo que hemos podido investigar, mucha gente se compara con las personas que ven en redes sociales, ¿Cómo puede afectar eso a la mente de un adolescente o joven adulto?

5. ¿Crees que las redes sociales crean complejos o acentúan los que ya se tienen?

6. ¿Crees que haría falta más psicólogos y psiquiatras en la Seguridad Social?

LOC2:

Entre las aplicaciones que todos utilizamos a diario destaca Instagram. Se trata de una aplicación que se basa en la comparación social: quién es el más guapo, quién viaja más, quién va a comer a mejores sitios...

Se centra principalmente en los cuerpos y el estilo de vida de quienes la utilizan, sin embargo el problema de estas comparaciones surge cuando se hacen respecto a imágenes falsas. Comparamos nuestro físico real con imágenes retocadas, repletas de filtros que proporciona la propia red social o filtros provenientes de aplicaciones que retocan tanto el cuerpo como la cara.

El 32% de las mujeres que usan Instagram se sienten peor sobre sus cuerpos que antes de usarla.

La influencer Aída Domenech, conocida como Dulceida, ha publicado recientemente un documental en la plataforma de Amazon Prime Vídeo donde muestra cómo afecta a su vida personal el estar tan expuesta en las redes.

CONTROL: CORTE: DULCEIDA

“Que horror a veces esto de las redes, de ser conocidos”

“¿Y qué pasa si a veces no eres el alma de la fiesta?”

“Es que no voy a poder”

“Nunca la había visto así”

LOC3:

No se si lo sabíais, pero uno de los campos que más se han expandido en el estudio de la mente humana en los últimos años es el de las tecnopatologías. Para quien no lo sepa, las tecnopatologías son nuevos trastornos, tanto mentales y sociales como físicos, relacionados al abuso de la tecnología, tanto es así, que algunos expertos de la red las han bautizado como enfermedades 2.0 para diferenciarlas de los trastornos clásicos, enfermedades “analógicas”.

He traído una recopilación de las que creo son más comunes, si queréis las comentamos.

LOC3:

Los más comunes son la nomofobia y la “apnea de whatsapp”.

La nomofobia o “no movil fobia”, un trastorno que presentan las personas cuando no tienen su móvil y que suele producir crisis de ansiedad. Por su parte, la apnea de whatsapp es un trastorno caracterizado por la dependencia total de las apps de mensajería como Whatsapp o Instagram. En los casos más graves, los dependientes se meten a estas aplicaciones aunque no hayan recibido un mensaje. Otra muy común es el síndrome de la llamada o mensaje imaginario, que le hace creer a los usuarios que les ha llegado un mensaje el cual nunca ha sido recibido, o que le llaman y su teléfono está vibrando, cuando no es así.

(Intervención improvisada de Ana, Elisa, Martina, Mady y Ruben)

Otras pueden llegar a ser muy peligrosas

LOC3:

Por ejemplo, un trastorno que se ha desarrollado mucho en los últimos años es la cibercondría. La cibercondría es el convencimiento de que uno sufre de una enfermedad sobre la que ha leído en internet. Es de gran preocupación que una persona se autodiagnostique enfermedades que deberían hacer los profesionales porque le puede causar ansiedad o crisis

paranoicas. Se sabe que en muchos casos, algunos incluso compran medicamentos sin siquiera receta en farmacias sin siquiera visitar un centro de salud. No se que opináis de esto.

(Intervención improvisada de Ana, Elisa, Martina, Mady y Ruben)

LOC1:

Otra tecnopatología que se ha desarrollado en las redes sociales es el llamado Narcisismo digital. Como su nombre indica, quienes padecen de narcisismo digital se obsesionan con salir bien en todas las fotos e inmortalizarse diariamente. No se que opináis de esto ¿Está bien hacerse fotos todo el día, es libertad? ¿Conocéis a alguno?

(Intervención improvisada de Ana, Elisa, Martina, Mady y Ruben)

Bueno, la última tecnopatología que os traigo es el síndrome FOMO. FOMO, del ingles “Fear of missing out”, es el miedo a perderse algo o no disfrutar de algo que vemos en la red. Según reconocidos psicólogos, se trata de un trastorno que puede conllevar serios problemas mentales.

(Intervención improvisada de Ana, Elisa, Martina, Mady y Ruben)

LOC4:

Hace unas semanas, abrimos un consultorio en Twitch en la calle. Tras mucha búsqueda, en uno de los lugares más transitados de la capital aragonesa conseguimos hablar con dos jóvenes. Les pedimos su opinión acerca de cómo afectan las redes sociales en la salud mental de cada uno y si piensan que individualmente podemos aportar alguna solución a estas situaciones.

CONTROL: CORTE: CONSULTORIO (ORIGINAL)

- *"¿Crees que las RRSS afectan a nuestra salud mental?"*

"Sí"

- *"¿De qué manera?"*

"Pues yo creo que nos afectan en el sentido de que al colgar cosas, ver la vida de los demás, que siempre mostramos la perfección de nuestra vida, pues también somos muy autoexigentes con nosotros porque nos pensamos que los otros llevan una mejor vida y eso."

- *"Esto es muy difícil de gestionar, pero individualmente, ¿crees que podríamos aportar alguna solución para, poco a poco, acabar con estas situaciones?"*

"Sí, yo creo que sí. A nivel global, si todos nos esforzamos un poco, por, por ejemplo, hate que le cae a algunas personas famosas, también nos podemos ahorrar comentar nosotros cosas feas a alguien porque sabemos que esos comentarios le pueden doler. Y ya tal sea como, por ejemplo, están los me gustas en Instagram, si no te gusta una foto pues no le das al me gusta y ya está, en vez de comentar algo feo que le pueda sentar mal."

- *"¿Crees que las RRSS afectan a nuestra salud mental?"*

“Si”

-”¿De qué manera?”

“Pues como nos solemos fijar en lo que hacen los demás, en la vida que tiene los demás y todo eso, pues, directa o indirectamente nos afecta y nos condiciona a tener más envidia o menos envidia o a pensar “¡Ay, que mierda de vida tengo!” o cosas así.”

-” Vale, esto es muy difícil de gestionar, pero individualmente, ¿crees que podríamos aportar alguna solución para, poco a poco, acabar con estas situaciones?”

“No, yo creo que la solución tiene que ser independientemente de cada uno, es decir, cada uno tiene que gestionarlo como puede y si puede ir a un psicólogo o eso, que siempre es recomendable y yo creo que depende de cada uno, no creo que sea una cosa que tengamos que aportar a la sociedad o lo que sea.”

CONTROL: FONDO Y PP. USB: SINTONÍA_FINAL_AS_IT_WAS

LOC5:

Los testimonios de estos jóvenes son muy interesantes y bastante representativos.

LOC2:

Sí. Además, es importante que la gente que nos escucha conozca que nadie es perfecto y que todos sufrimos comparándonos con los demás, todos tenemos complejos. Ninguno tenemos la vida perfecta que intentamos aparentar en Instagram.

(Intervención improvisada de Ana, Elisa, Martina, Mady y Ruben)

LOC1:

Esperamos que con este programa hayáis aprendido cosas nuevas y mejoréis vuestras relaciones con las redes sociales, nunca mejor dicho. Queremos que os hagáis una idea de cómo serán los siguientes programas, espero que sigáis que desenredandoos con nosotros. ¡Hasta la semana que viene!

