

## Redes Sociales Digitales y Salud Mental: Herramientas para la promoción del cuidado y la acción comunitaria

*Rubén Chacón-Cabanillas, Carlos Aguilera-Serrano, Belinda Insua Fuentes*

*Enfermeras Especialistas en Salud Mental*

*Miembros de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME)*

*Divulgadores en Instagram: @cuidando\_conaccion @enfermera\_de\_saludmental @bel\_enfermeria @\_AEESME*

Mayo 2025. Psicoevidencias nº 71. ISSN 2254-4046

Las redes sociales digitales (RRSSDD) se han convertido en una parte significativa diaria de la existencia. Las personas, tanto adultas como adolescentes, utilizan un promedio de cinco plataformas digitales de manera complementaria con fines diversos como entretenimiento, comunicación, conexión, educación y, de una manera cada vez más acusada, para obtener información sobre salud <sup>1-4</sup>, siendo Facebook, YouTube e Instagram las más frecuentadas <sup>4,5</sup>.

El mundo digital tiene riesgos y beneficios que repercuten en todas las esferas de la persona: a nivel físico, psicológico, social, sexual y funcional. Distintos estudios revelan los efectos negativos y riesgos asociados de las RRSSDD en la población. Hay evidencia emergente de la relación entre la exposición a contenido nocivo en línea y los riesgos resultantes de suicidio y autolesión, siendo el uso problemático de Internet un antecedente observado en los casos de suicidio <sup>6</sup>, reportándose por esta cuestión un 24% de las muertes por suicidio entre jóvenes de 10 a 19 años en el Reino Unido <sup>7</sup>.

Por otro lado, se deben considerar sus ventajas y oportunidades cuando se usan de forma responsable, segura y limitada <sup>2,3</sup>. Entre ellas, ayudan a mejorar la interacción social y el apoyo en entornos de escasos recursos, debido a su relativo bajo costo o su alta escalabilidad. Así como, se constituyen como un espacio donde brindar y recibir esperanza, asesoramiento y reflexión. Las RRSSDD pueden ser una alternativa rentable para generar conciencia sobre la salud mental, facilitando la accesibilidad a la comprensión de los problemas de salud mental y la promoción de estilos de vida saludables <sup>3,4,8</sup>, poniendo el foco en los determinantes sociales, siendo conscientes en todo momento de lo importante también de aminorar la brecha digital, sobre todo, los factores de marginación y sedentarismo digital <sup>9</sup>. Se ha identificado que los reducidos niveles de alfabetización en salud mental contribuyen a bajos niveles de búsqueda de ayuda e incremento de malos resultados en materia de salud mental <sup>2</sup>.

Como medio de comunicación, las RRSSDD pueden establecer hasta cuatro formas de apoyo: informativo (sobre tratamientos, acceso a recursos), autoestima (recepción de comentarios positivos y palabras de aliento), emocional (empatía, apoyo y comprensión hacia los problemas,

dificultades y luchas de las personas, y también ofrecen esperanza y orientación) y de red (compartiendo relatos personales de sus experiencias) <sup>3</sup>. En este último punto, las asociaciones de salud mental en primera persona y de familiares tienen un papel protagonista para la difusión, así como personas influyentes en el mundo del arte, deporte o divulgación.

Concretando en el campo de la salud mental, numerosos estudios de salud digital basados en las RRSSDD abordan la Educación para la Salud (EpS) o la alfabetización en salud en sus intervenciones, haciendo más hincapié en la ansiedad, depresión, estrés y angustia. Otros temas de interés son la promoción de salud mental positiva y la educación sobre problemas de salud mental, incluyendo la prevención del suicidio y adicciones, la psicosis y la esquizofrenia <sup>2, 3, 5</sup>.

En lo que respecta a la opinión de los jóvenes, estos valoran positivamente que profesionales de salud mental hagan recomendaciones de fuentes fiables de información para complementar su atención de salud mental formal. El aumento del uso de RRSSDD por grandes sectores de la población, hace que algunos profesionales de la salud utilicen estas plataformas para conectar con el público <sup>2</sup>, observándose cómo cada vez hay más profesionales de la salud mental que comparten contenido e información relacionada con la misma en estos entornos digitales, cuando antes se hacía exclusivamente en el espacio terapéutico.

La presencia proactiva de las enfermeras especialistas en Salud Mental en el ámbito digital, así como de otros profesionales de este sector, es cada día más necesaria. La utilidad de la participación enfermera en RRSSDD promueve la salud de la población y ayuda a combatir la desinformación, incrementando el liderazgo, la influencia en políticas sanitarias y en la mejora de su imagen profesional <sup>10</sup>.

Se conocen a los influencers como personas que tienen reputación de ser expertas en un área o tema en particular, creando una comunidad, pudiendo clasificarse de varias formas según el tipo de contenido, nivel de influencia o cantidad de seguidores (mega influencers (>1 millón de seguidores), macro (>100.000), micro (personas conocidas por su conocimiento especializado, >10.000, <100.000), y nano (<10.000) <sup>2, 11</sup>.

En el ámbito de la salud, se revela que las colaboraciones con personas influyentes dan resultados muy positivos a la hora de comunicar mensajes de salud. En una investigación, se trabajó con micro influencers para reducir el consumo de tabaco, consiguiendo un mayor alcance y compromiso con el público objetivo <sup>2</sup>. Se valora oportuno explorar las colaboraciones con personas influyentes en lo que, respecto a salud mental, cada vez más se utilizan las plataformas para compartir y difundir mensajes.

El rol de un influencer en la divulgación de información y contenido sobre salud mental debe equilibrarse cuidadosamente dentro de la ética profesional, al ser en muchos casos una extensión de la propia práctica asistencial, siendo necesario establecer las mejores prácticas para los profesionales de la salud mental en estos medios <sup>2</sup>, sin perder el “toque humano” <sup>3</sup>. González-Luis

et al. <sup>10, 12</sup> proponen la necesidad de la creación de un marco autorregulatorio seguro, con códigos o guías de actuación específicas que transmitan pautas de comportamiento sobre el uso y presencia de las enfermeras en RRSSDD. Igualmente, ampliar la formación sobre el buen uso y sus riesgos, y la formación en competencias de comunicación.

Adaptarse a los avances tecnológicos que se están produciendo requiere de capacitación especializada en competencias digitales, tiempo de dedicación y mantener el pensamiento crítico y el uso de la última evidencia científica.

Las RRSSDD, en las intervenciones de atención socio-sanitaria, no están exentas de desafíos y cuestiones éticas que deben contemplarse, como garantizar el anonimato, la privacidad, la confidencialidad y la seguridad, entre otros <sup>5</sup>. El uso del humor o entretenimiento pueden ayudar en la estrategia de captación, debiendo hacer un uso responsable del mismo, así como del valor informativo para inspirar a otros a adoptar conductas saludables de cuidados y de implicación con sus redes de apoyo fuera de los medios digitales.

Las organizaciones de salud, colegios profesionales y sociedades científicas deben incorporar inevitablemente estas redes en sus estrategias de comunicación para alcanzar a un mayor número de personas de diferentes grupos de edad y orígenes <sup>8</sup>. Un claro ejemplo es la estrategia de comunicación de "Psicoevidencias". Su boletín informa sobre la actualidad en el portal de Gestión del Conocimiento del Programa de Salud Mental del Servicio Andaluz de Salud y otras noticias relacionadas, empleando para su difusión y transferencia la red social Facebook y X.

Las entidades asociativas enfermeras, centros sanitarios y Facultades de Enfermería, son también agentes claves para promover propuestas que ayuden a prevenir, evitar o gestionar situaciones futuras que causen conflictos éticos o legales en RRSSDD <sup>10</sup>.

Las enfermeras especialistas en Salud Mental pueden tratar diferentes temáticas en base a sus competencias para el beneficio de la sociedad <sup>12</sup>, pudiendo difundir sobre sus funciones, la promoción del cuidado, los hábitos saludables (alimentación, sueño, ejercicio físico, etc.), la potenciación de la autoestima y autoconcepto, la mejora de habilidades sociales, entre otras. Así como, establecer sinergias y comunicación con otras entidades o personas de la zona de trabajo (asociaciones vecinales, centros socioculturales, bibliotecas, proyectos comunitarios, etc.) para promover la visibilidad de activos de salud en la comunidad, iniciativas de acción comunitaria y colaboraciones intersectoriales, intergeneracionales e interculturales.

Además de proveer contenidos de salud, las RRSSDD sirven para identificar preocupaciones y necesidades de información de la ciudadanía <sup>11</sup>, así como ayudar a reforzar la capacidad de decisión de las personas usuarias y su empoderamiento real en cuidados de salud y acceso a servicios sociosanitarios.

Hay evidencias del uso de RRSSDD como herramienta de EpS con adolescentes en ámbitos como la salud mental, la sexualidad, los primeros auxilios o los estilos de vida saludables para prevenir la obesidad o evitar el consumo de drogas, con resultados favorables aunque escasa calidad en la evaluación de las intervenciones<sup>4</sup> También son una herramienta clave en el trabajo para reducir el estigma y la discriminación asociados con las condiciones de salud mental. Así mismo lo insta la Organización Mundial de la Salud, cuando lanza en 2024 un kit de herramientas para apoyar actividades basadas en la evidencia en la lucha contra esta lacra social<sup>13</sup>.

Sería conveniente desarrollar métodos de evaluación precisos y apropiados para verificar la credibilidad y calidad de la fuente de los datos. Los lectores no disponen de ningún filtro de información para ello, pudiendo ser engañados<sup>8, 11</sup>.

Las fortalezas y las expectativas puestas en el uso de las tecnologías de la información y comunicación en la salud mental presentan un argumento atractivo para invertir en investigación en esta área. Se necesitan más estudios para desarrollar pautas eficaces para desarrollar intervenciones basadas en las RRSSDD en la Salud Mental. ¿Qué herramientas son las más adecuadas para promover estas intervenciones en medios digitales? ¿Cómo se debe incorporar el uso de las RRSSDD en la práctica profesional, equilibrando el contenido emocional y personal con la rigurosidad científica en la comunicación? ¿Qué competencias digitales deben adquirir los profesionales de salud mental para una presencia ética y eficaz en estos medios?

Como profesionales de la Salud Mental con presencia activa en RRSSDD, somos conscientes que estas plataformas tienen el potencial de transformar la percepción social de la salud mental y acercar la promoción del cuidado a la población y la acción comunitaria. No obstante, su uso debe estar guiado por formación, responsabilidad ética y, sobre todo, por el respeto profundo hacia las personas al otro lado de la pantalla.

## Referencias bibliográficas

- (1) Valkenburg PM. Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Curr Opin Psychol.* 2022; 45:101294.
- (2) Pretorius C, McCashin D, Coyle D. Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking? *Internet Interv.* 2022; 30:100591.
- (3) Koinig I. Picturing Mental Health on Instagram: Insights from a Quantitative Study Using Different Content Formats. *Int J Environ Res Public Health.* 2022; 19(3):1608.
- (4) Eneriz A, Corral O, Fernández E, López de Zubiría I, Mendibil LI. Experiencia de Educación para la Salud en adolescentes mediante Instagram. *OSAGRAM (Osasuna Instagram).* *RIdEC.* 2021; 14(1):26-35.
- (5) Gabarron E, Reichenpfader D, Denecke K. Exploring the Evolution of Social Media in Mental Health Interventions: A Mapping Review. *Yearb Med Inform.* 2023; 32(1):152-157.
- (6) Susi K, Glover-Ford F, Stewart A, Knowles Bevis R, Hawton K. Research Review: Viewing self-harm images on the internet and social media platforms: systematic review of the impact and associated psychological mechanisms. *J Child Psychol Psychiatry.* 2023; 64(8):1115-1139.
- (7) Rodway C, Tham SG, Richards N, Ibrahim S, Turnbull P, Kapur N, Appleby L. Online harms? Suicide-related online experience: a UK-wide case series study of young people who die by suicide. *Psychol Med.* 2023; 53(10):4434-4445.
- (8) Latha K, Meena KS, Pravitha MR, Dasgupta M, Chaturvedi SK. Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *J Educ Health Promot.* 2020; 9:124.
- (9) Alarcón I, Sánchez R, Yuguero O, Acezat J, Martínez-Millana A, Saperas C. La alfabetización digital como elemento clave en la transformación digital de las organizaciones en salud. *Aten Primaria.* 2024; 56(6):102880.
- (10) González-Luis H, Azurmendi A, Basanta-Vázquez B, Pujol F. Riesgos reputacionales derivados de la presencia de las enfermeras en redes sociales y propuesta de acción. *El caso Vall d'Hebron.* *An Sist Sanit Navar.* 2024; 47(3):e1095.
- (11) Zerega MM, Tutivén CI, Cisternas-Osorio R, Labate C, Becker LM. Corriente y temas en influencers de bienestar hispanohablantes en la era de los cuidados en 2023. *VA.* 2024; 157.
- (12) González-Luis H. La competencia comunicativa de las enfermeras: el pilar para alcanzar una narrativa propia. *Tesela, Liderazgo y Gestión.* 2022; 30:e14041.
- (13) Mosaic toolkit to end stigma and discrimination in mental health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024.