



Emma Lembke hablaba ante el Senado de Estados Unidos, en Washington en febrero de 2023. / MARIAM ZUHAIB (AP/LAPRESSE)

Emma Lembke, de 20 años, fundó Log Off tras agravarse su ansiedad y trastornos alimentarios por el uso de plataformas

## “Las redes sociales me quitaron calidad de vida”

MACARENA VIDAL LIY, Washington  
Emma Lembke tenía 12 años cuando sus padres, finalmente, le permitieron instalarse su primera red social, Instagram, en el teléfono móvil. “Se me abrió el mundo”, cuenta la joven, ahora de 20 años y estudiante de segundo curso en la Universidad de Washington en St Louis. De haberse sentido excluida cuando sus amigas interrumpían las conversaciones para ponerse a mirar sus teléfonos, pasaba a tener —pensó— el mundo al alcance de un clic. Desde su hogar en Alabama (EE UU).

De Instagram pasó a otras aplicaciones y plataformas, como Snapchat, un servicio de mensajería muy popular entre los adolescentes. Poco tiempo después, dedicaba cinco o seis horas diarias a “ir pasando sin pensar, el dedo sobre la pantalla” para ver las últimas novedades. También cuántos “me gusta” acumulaban sus fotos y mensajes y cuántos los de sus amigos, junto a imágenes de gente imposiblemente bella.

“Me comparaba todo el tiempo con la gente que veía”, explica Lembke en conversación telefónica. “Iba mirando y mirando las redes, y cada vez me sentía peor, todo el tiempo me valoraba por los likes que recibía, los comentarios que me ponían mis amigos, los seguidores que acumulaba”. Su ansiedad social se disparó. Sus tendencias depresivas se extremaron. Su autoestima se desplomó. Esas imágenes de cuerpos perfectos con las que se comparaba la llevaron por el camino de los desórdenes alimentarios. Los algoritmos de las distintas aplicaciones le enviaban contenido que reforzaba sus inseguridades y bendecía su comportamiento malsano. “Las redes sociales me quitaron calidad de vida”, resume.

Lo que vivió Lembke aquellos años, su dependencia de las redes sociales y el impacto en su salud mental, no es, ni mucho menos,

una experiencia aislada. Cada vez más adolescentes en EE UU sufren algún tipo de problema de salud mental, una tendencia que había comenzado a detectarse ya antes de la pandemia. Y cada vez son más los estudios, y los profesionales, que alertan de una relación directa entre esta crisis y el tiempo que se pasa en las redes sociales.

Las cifras impresionan. Un 40% de los estudiantes de secundaria aseguran haberse sentido tan bajos de ánimo que la tristeza les impidió desarrollar sus actividades normales de estudio o deporte durante al menos dos semanas, según la última edición del estudio bienal *Encuesta de Comportamiento de Riesgo entre los Jóvenes*, elaborado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. La tendencia es mayor entre las niñas: un 57%, o casi tres de cada cinco, declara sentirse “triste o desesperanzada de manera persistente”, la cifra más alta en una década. Un 30% de ellas reconoce haber pensado en el suicidio, un porcentaje que ha crecido un 60% en 10 años.

“Cada indicador de salud mental y bienestar psicológico se ha ido haciendo más negativo entre los adolescentes y los jóvenes adultos desde 2012”, describe en su libro *Generations* Jean Twenge, catedrática de Psicología de la Universidad Estatal de San Diego. Twenge fue pionera en alertar sobre los peligros de la hiperconectividad para los más jóvenes.

La ONG trabaja para que los legisladores regulen el sector y para concienciar

Los adolescentes de EE UU pasaron 8,4 horas al día frente a una pantalla en 2021

Que las cifras crezcan desde aquel año no es casualidad, según la experta: en torno a esa fecha estalló la popularidad de los móviles inteligentes y plataformas como Facebook implantaron el botón de “me gusta” en los mensajes. “El modo en que los adolescentes pasan el tiempo fuera de la escuela cambió de manera fundamental en 2012”, cuenta en su libro. Se ha reducido progresivamente el tiempo que dedican a estar con sus amigos, o a las actividades físicas, para pasarlo interactuando a través de las pantallas.

Consumo excesivo

En 2009, apenas la mitad de los adultos de EE UU utilizaba teléfonos inteligentes. En 2012, la mitad de los adolescentes ya estaba en redes sociales. Hoy día, el 95% de los adolescentes emplea alguna de estas plataformas digitales. En 2021, un adolescente medio pa-

só 8,4 horas al día ante una pantalla, frente a las 6,4 horas de 2015, según Common Sense Media.

La Asociación Estadounidense de Psicólogos (APA, por sus siglas en inglés) considera que, en sí, las redes no son buenas ni malas. Pueden, de hecho, ser beneficiosas para superar sensaciones de aislamiento, descubrir gente o para ayudar a desarrollar la creatividad. Pero su consumo excesivo sí puede tener consecuencias, matiza este colegio profesional, que en mayo publicó un listado de 10 recomendaciones de uso de redes entre adolescentes. Entre ellas, limitar su empleo para contenido relacionado con la belleza o la apariencia, minimizar el acceso a contenido discriminatorio o abusivo, o reducir el tiempo de consumo para que no interfiera en el sueño o las actividades físicas necesarias para un desarrollo corporal y mental sano. Además, para los más jóvenes es conveniente que sus padres supervisen los contenidos que ven sus hijos y hablen sobre ellos con los niños. “Nuestros jóvenes necesitan formarse en el uso saludable y seguro de las redes sociales”, afirma la presidenta de APA, Thelma Bryant.

Las chicas, como sucedió con Emma Lembke, se ven más afectadas por el impacto de las plataformas sociales. En EE UU, un 22% de las estudiantes del equivalente a 4º de la ESO en España, sobre los 15 años, pasan siete horas o más al día mirando sus mensajes. Un 45% de las adolescentes

que consultan medios digitales admiten sentirse abrumadas por el dramatismo en sus redes, frente al 32% de los chicos, según una encuesta del Pew Center.

El último experto en lanzar la alerta ha sido el cirujano general Vivek Murthy, que en mayo publicaba una advertencia de 19 páginas. Aunque no está totalmente claro el alcance del peligro, subrayaba que “hay amplios indicadores de que las redes sociales también acarrear un profundo riesgo de daño a la salud mental y bienestar de niños y adolescentes”. Murthy sugiere a los padres de adolescentes trazar un plan que establezca límites y reglas al uso de las plataformas y que proteja los datos personales.

Las voces para que se regule el sector arrecian. En marzo, el Comité Judicial del Senado celebraba una audiencia sobre los riesgos en las redes para los más jóvenes. En Estados como California, Colorado o Texas, los legisladores locales han propuesto medidas para penalizar el contenido perjudicial o el uso del algoritmo para crear adicción. Montana es el primero que ha prohibido TikTok en su territorio.

Tras la experiencia de Lembke, a sus 17 años fundó la ONG Log Off, con la que busca, por un lado, concienciar a los adolescentes para usar las redes con conocimiento de causa y sentido común. Por otro, presionar a los legisladores para que regulen el sector. Cree que las redes deberían ser “socialmente útiles” y transparentes: “se tendría que abrir el algoritmo a investigadores y reguladores para que puedan ver las áreas de mejora. No entendemos muy bien cómo funcionan porque no tenemos la información”. Y un último requisito: que las compañías consulten con sus usuarios: “Así entenderán mejor cómo sus clientes pueden beneficiarse cuándo están siendo perjudicados”.