

# La salud mental en los tiempos de la hiperconectividad

Mental Health in the Age of Hyperconnectivity

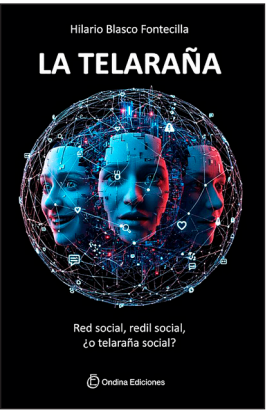
REBECA GARCÍA NIETO

*Escritora y psicóloga clínica. Asociación Española de Neuropsiquiatría, Madrid.*

*Correspondencia: aen@aen.es*

Hilario BLASCO FONTECILLA (2025). *La telaraña. Red social, redil social, ¿o telaraña social?* Rivas de Vaciamadrid, Madrid: Ondina Ediciones. ISBN: 9791399053166, 104 páginas.

Ángel L. FERNÁNDEZ (2026). *Contraalgoritmia*. Sevilla: Jot Down Books. ISBN: 9791388156502, 108 páginas.



Los contenidos de este artículo están bajo una Licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0 (Atribución-No Comercial-Compartir igual).



ES POSIBLE QUE EL AUTOR DE *LA TELARAÑA* tenga razón cuando dice que la demora en la publicación de este ensayo le haya podido restar cierto impacto. Desde que empezó a escribirlo, en plena pandemia, hasta que finalmente se publicó pasaron unos cuantos años, y algunos de los aspectos que aborda han perdido su carácter novedoso. En este tiempo han aparecido numerosos libros sobre la crisis de la subjetividad en la que andamos sumidos y su relación con la hiperconectividad y el individualismo que caracterizan nuestra sociedad. De todos ellos destacan, en mi opinión, *Invulnerables e invertebrados: Mutaciones antropológicas del sujeto contemporáneo* (1) y *Sin relato. Atrofia de la capacidad narrativa y crisis de la subjetividad* (2), de Lola López Mondéjar. Añado a esta lista *El individuo flotante. La muchedumbre solitaria en los tiempos de las redes sociales*, de Marino Pérez Álvarez (3), que actualiza el concepto de individuo flotante introducido por Gustavo Bueno a principios de los 80 (4).

El libro de Hilario Blasco no profundiza tanto como López Mondéjar en los efectos que las nuevas formas de relacionarnos tienen en nuestra individualidad, y, a diferencia del libro de Pérez Álvarez, no ofrece muchas alternativas a nuestra vida hiperconectada, sin embargo, pone sobre la mesa algunas cuestiones de interés, como la parasitación de la atención por parte de las redes sociales y los teléfonos móviles, especialmente preocupante en el caso de los adolescentes, y la relación de estos nuevos usos y costumbres con la actual crisis de la salud mental.

Para apoyar sus afirmaciones el autor presenta datos de diversos estudios, alguno realizado por él y su equipo. Uno de ellos, quizá el más destacable, analiza la evolución de ingresos hospitalarios entre el año 2000 y 2021. En ese periodo los ingresos de adolescentes no dejaron de crecer y se aceleraron con la pandemia. Lo interesante del estudio es que muestra que las causas de los ingresos variaron a lo largo de los años: antes ingresaban principalmente por trastornos psicóticos y uso de sustancias; ahora por trastornos depresivos, ansiedad y trastornos del neurodesarrollo. Estos resultados están en la línea de lo encontrado por otros autores (5,6). Twenge y colaboradores, por ejemplo, encontraron que los síntomas depresivos y la conducta suicida en adolescentes fueron en aumento en el periodo estudiado, hallazgo que pusieron en relación con el hecho de que los adolescentes pasaran más tiempo en redes sociales y dispositivos móviles.

Para el autor de *La telaraña* nuestra sociedad se parece mucho a las descritas en las grandes distopías literarias del siglo xx. Ya en un libro anterior, *Hacia un mundo feliz* (7), alertaba de los peligros de medicalizar la psicopatología de la vida cotidiana para perseguir una felicidad que, más que una aspiración, se ha convertido en una especie de imposición social.

La casualidad ha querido que mientras leía *La telaraña* cayera en mis manos *Contraalgoritmia*, de Ángel L. Fernández, un libro que en muchos sentidos lo com-

plementa. Fernández defiende que aunque durante mucho tiempo se leyó a Orwell como el gran visionario de nuestros días, nuestro mundo se parece más al imaginado por Huxley en *Un mundo feliz*. Es cierto que, al igual que ocurría en 1984, estamos vigilados, pero no vivimos bajo la amenaza de ningún castigo. Más bien vivimos con la promesa constante de la gratificación. Lo curioso es que ya no nos controlan desde arriba: somos nosotros mismos los que participamos voluntariamente en nuestro control. Cuando utilizamos WhatsApp, YouTube o TikTok, pensamos que somos dueños de nuestro tiempo y estamos actuando según nuestro libre albedrío, pero lo cierto es que hemos caído en las redes de los dirigentes de Meta, Google y compañía.

Sin caer en el catastrofismo, pero llamando a las cosas por su nombre, Fernández advierte de una situación que va camino de convertirse en un problema de salud pública, si es que no lo es ya. El *scroll* infinito es tan adictivo como la nicotina y otras drogas que aumentan de inmediato los niveles de dopamina. Además, es mucho más barato. Las consecuencias ya las estamos viendo. Cada vez nos cuesta más trabajo centrar la atención en lo que deseamos, la comprensión lectora está cayendo en picado y se está perdiendo el hábito de leer o pensar de forma tranquila. La situación es especialmente delicada en el caso de los adolescentes. Además de los consabidos problemas atencionales y riesgos para la salud mental, Fernández señala algo, si cabe, más preocupante: algunas redes son la puerta de entrada a la prostitución y a la adicción al juego.

Llegados a este punto es evidente que hay que hacer algo. Algunos gobiernos, entre ellos el nuestro, han anunciado que prohibirán el acceso a plataformas digitales a menores de dieciséis años. Además, las fiscalías de otros países están presentando demandas contra las grandes compañías. A finales de marzo un juzgado de California declaraba a Meta y Google culpables por los síntomas ansiosodepresivos sufridos por una mujer que utilizaba redes sociales de forma compulsiva desde niña. Por supuesto, la indemnización que tienen que abonar representa una cantidad minúscula en comparación con el volumen de dinero que ganan, así que no podemos esperar grandes transformaciones por esa vía.

Mientras los gobiernos toman medidas para proteger a sus ciudadanos, sobre todo a los más vulnerables, podemos pensar qué podemos hacer como particulares. En la línea de otros ensayos recientes, como *Redes vacías* de César Rendueles (8), *Contraalgoritmia* insta a imaginar otras formas de utilizar la tecnología menos dañinas. El libro de Ángel Fernández no ofrece un final feliz, pero ayuda a que pensemos con qué tipo de felicidad nos estamos conformando y, sobre todo, lo que estamos cediendo para mantenerla. Cada cual tendrá que valorar hasta qué punto le merece la pena.

## BIBLIOGRAFÍA

- (1) López Mondéjar L. Invulnerables e invertebrados: Mutaciones antropológicas del sujeto contemporáneo. Barcelona: Anagrama, 2022.
- (2) López Mondéjar L. Sin relato. Atrofia de la capacidad narrativa y crisis de la subjetividad. Barcelona: Anagrama, 2024.
- (3) Pérez Álvarez M. El individuo flotante. La muchedumbre solitaria en los tiempos de las redes sociales. Barcelona: Deusto, 2023.
- (4) Bueno G. Psicoanalistas y epicúreos. Ensayo de introducción del concepto antropológico de “Heterías soteriológicas”. *El Basilisco* 1981; 13: 12-39.
- (5) Twenge JM, Joiner TE, Martin GN. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science* 2017; 6(1): 3-17.
- (6) Lin LY, Sidane JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, et al. Association between social media use and depression among U. S. young adults. *Depress Anxiety* 2016; 33(4): 323-331.
- (7) Blasco Fontecilla H. Hacia un mundo feliz. Madrid: Libros.com, 2017.
- (8) Rendueles C. Redes vacías. Tecnología catastrófica y el fin de la democracia. Barcelona: Anagrama, 2026.