

# Salud mental en la era de los influencers

escrito por Mateo Grisales

Hace poco me contó una amiga que estaba en un serio episodio depresivo. Ella sentía que nada en su vida estaba teniendo sentido y que la soledad la estaba acongojando de una manera muy particular. Al ahondar en la conversación y después de escuchar atentamente, llegamos a un punto importante y sorprendente para mí: el detonante de este episodio de depresión fue el suicidio de un popular *influencer* paisa la semana pasada. Más allá de la tristeza que le producía la muerte de este personaje, a quien no conocía personalmente, el hecho le causó un enorme cuestionamiento a los cimientos de su vida actual y esto hizo que entrara en un bucle de malos pensamientos y sensaciones que la alentó a pedir ayuda a sus amigos más cercanos. ¿qué está pasando con nuestras emociones en la era de los influenciadores?

Este es un tema complejo que tiene múltiples miradas. Se han escrito artículos, libros y dictado conferencias sobre las implicaciones emocionales de las redes sociales en la política y en el consumo. Pero ¿hemos conversado lo suficiente sobre las implicaciones en nuestras emociones y en nuestro estado de ánimo? Digo conversado, como una conversación viva en la sociedad, porque seguro en las facultades de psicología y sociología ha sido bastante vigente este tema.

Y es que este tema no es novedoso en los estudios de psicología. Las relaciones sociales unidireccionales que tenemos con personas desconocidas, especialmente con las personalidades mediáticas, famosos, influencers y hasta con personajes ficticios, son llamadas relaciones parasociales, término acuñado por Donald Horton y R. Richard Wohl en 1956. *“Los espectadores llegan a sentir que conocen a personalidades televisivas, que son familiares para ellos, casi como si fueran íntimos amigos”*. Este concepto vuelve a ser relevante en la era de los influenciadores. Ya no sólo vemos las imágenes pulcras y estetizadas que el filtro de la televisión y las revistas nos presentaban de los famosos. Gracias a las redes sociales, podemos ver en vivo y en

directo, su vida cotidiana, sus alegrías y tristezas, sus rabias e indignaciones, sus relaciones familiares y hasta lo que consumen día a día. Son como amigos que observamos todos los días, celebramos con ellos y sufrimos con ellos también.

Desestimamos el poder de los influenciadores, no sólo en nuestras decisiones de consumo y hasta en las decisiones o emociones que genera la política, sino, sobre todo, en las implicaciones que tienen en nuestro desempeño emocional, la construcción de referentes y las posibles ansiedades sociales que generan algunos de sus contenidos. Esta discusión se vuelve más espinosa si metemos la variable niños y adolescentes en la ecuación. ¿qué habrá sentido los, literalmente, miles de niños, niñas y adolescentes con la muerte de este famoso influenciador paísa? ¿qué sienten día a día con lo que consumen y a quienes consumen?

No es un secreto que la próxima “pandemia” que tenemos de frente es la pandemia de las enfermedades mentales. Un estudio de la revista médica The Lancet, analizó la prevalencia mundial de la depresión y los trastornos de ansiedad en 204 países a causa del Covid-19. El estudio estimó, por ejemplo, que se han reportado más de 53 millones de casos adicionales de trastornos depresivos y 76 millones de casos adicionales de trastornos de ansiedad sólo en el 2020. Las mujeres y los jóvenes son los más afectados. Claro, es la pandemia del Covid-19 la que ha disparado estas cifras, pero sobrellevada la pandemia, debemos ocuparnos de aquello que como sociedad nos está costando nuestra salud mental y, en algunos casos, la vida misma. En este caso, los posibles trastornos parasociales que, especialmente nuestra juventud, están desarrollando con los influenciadores.

La salud mental es una urgencia del mundo del hoy y lo será cada vez más, en el mundo del mañana. Las soluciones no pueden venir nunca de la censura o la prohibición. Debemos proponer cada vez más esta discusión sobre la mesa, exigirle a nuestros influenciadores responsabilidad con su contenido y consciencia de su poder; pero también tenemos que hacer examen sobre lo que consumimos día a día en nuestra pantalla de celular. No quiero proponer un escenario distópico a lo Black Mirror, quiero advertir una conversación pendiente: ¿qué está

pasando con nuestras emociones y la salud mental en la era de los influenciadores?