INSTAGRAM: ¿UNA PLATAFORMA DONDE ENCONTRAR CONTENIDOS SOBRE SALUD MENTAL?

Anna Valls Ureña. Enfermera

CAEM, INAD. Parc de Salut Mar. Barcelona

XXXIX Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental

Introducción

Un 56,8% de la población mundial, 4480 millones de personas, usaron una o más redes sociales durante el 2021. En España, 37,4 millones, más del 80% de la población.

Datos de las agencias We Are Social y Hootsuite, revelan que en 2021 el tiempo de uso de redes sociales aumentó un 1.4% a nivel mundial., pasando de 2h y 25' en años previos a 2h y 27'.

Top 5 mundial en número de usuarios (en millones):

- Facebook: 2.740
- Youtube: 2562
- Whastapp: 2000
- **Instagram: 1220. La pandemia del COVID-19 fomentó el salto del sexto al cuarto puesto del ranquin, pasando de los 1000 millones de usuarios en 2020 a los comentados. Supone un incremento del 22%.**
- WeChat: el Whatsapp chino, 1213

Centrándonos en Instagram encontramos que el 50,9% de usuarios son mujeres y el 41,9% hombres, siendo la franja entre los 25 y los 34 años el público objetivo (35% del total). Los principales focos de interés son mantener contacto con familiares y amigos con un 47,6%, ocio 36,3%, ver lo más comentado 29,5%, **cobrando cada vez más relevancia el ser usada como una plataforma para leer noticias 35,1% y buscar contenidos 31,6%.**

Objetivo

Conocer los principales contenidos que se publican en la red social Instagram relacionados con la salud mental.

Metodología

Estudio cualitativo con diseño descriptivo-interpretativo y enfoque etnográfico. Realizado con método inductivo, para poder conocer los principales contenidos relacionados con la salud mental de la red social. Criterios de inclusión: 1- Instagram, 2- Idioma publicaciones: castellano e inglés, 3- Hashtags: #saludmental, #mentalhealth.

Resultados

Los hashtags #saludmental y #mentalhealth reportan los siguientes resultados en número de publicaciones: #saludmental: 4.078.141, #mentalhealth: 37.116.539. Instagram, como otras redes sociales, deriva según el criterio de búsqueda, a otras publicaciones relacionadas: #saludmentalyemocional: 513.000, #saludmentalparatodos: 48.720, #saludmentalyfisica: 36.869, #saludemntalinfantil: 26.307, #mentalhealthawareness: 16.580.041, #mentalhealthmatteres: 7.939.355, #mentalhealthsupport: 1.799.955, #mentalheathrecovery: 1.416.136.

Las unidades de análisis de este volumen de publicaciones pueden agruparse en 4 categorías:

- Testimonios: personas afectadas, familiares, anónimas y/o famosas/*influencers* que exponen sus vivencias con el trastorno.
- Asociaciones/Organizaciones: locales, nacionales e internacionales del ámbito que publican contenidos relacionados.
- Campañas: asociadas a días mundiales de algunos trastornos.
- Profesionales expertos: que publican contenidos y, en ocasiones, ofrecen soporte profesional monetizado siendo Instagram una plataforma donde publicitar sus servicios. En este apartado encontramos publicaciones de personas que se referencian como profesionales de estudios no reglados o validados: coaches u otros.

Conclusiones

Las redes sociales son una de las principales formas de comunicación para millones de personas y son cada vez más usadas como fuentes de información. En la mayoría de plataformas la población juvenil es su principal consumidor.
Instagram es una plataforma donde se pueden encontrar millones de referencias a temáticas relacionadas con la salud mental, desde testimonios a ponencias de expertos. Estos contenidos no siempre están validados por la comunidad científica. Es necesario orientar a la población a consultar fuentes fidedignas de información.

Bibliografía

Informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. [internet] [Consultado, 16 Enero 2021]. https;//wearesocial.com
Utter K, Waineo E, Bell C, Quaal H, Levine D. Instagram as a Window to Societal Perspective on Mental Health, Gender, and Race: Observational Pilot Study. JMIR Mental Health. 2020;7(10):e19171.
Orosa Duarte Á, Fernández Liria A, Rodríguez Vega B. Psicoterapia en los Tiempos de Instagram. Revista de Psicoterapia. 2019;30(114):225-231.
Muralidhara S, Paul M. #Healthy Selfies: Exploration of Health Topics on Instagram. JMIR Public Health and Surveillance. 2018;4(2):e10150.

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions

Parc de Salut MAR Barcelona