



Julián de Zubiría Samper

Seguir

## Los preocupantes hallazgos sobre Instagram y sus efectos en las adolescentes

Múltiples investigaciones han puesto en evidencia los riesgos y daños que provoca Instagram a la salud mental y a la integridad de las adolescentes. Lo más grave es que Meta, propietaria de la plataforma, fue una de las primeras en llegar a estas conclusiones. Como adultos y como sociedad, ¿haremos algo al respecto?

En septiembre de 2021, el periódico Wall Street Journal publicó apartes de un informe presentado a Mark Zuckerberg y los demás directivos de Meta donde se demostraba que la compañía [tenía pleno conocimiento](#) del deterioro que generaba Instagram en la salud mental de las niñas adolescentes. Un [editorial del Washington Post](#) reflexionó muy críticamente sobre esta escandalosa noticia y la [BBC de Londres](#) llegó a una conclusión similar. El informe era el producto de una "inmersión profunda en la salud mental de los adolescentes" y, tras 18 meses de investigación, llegaba a tres revelaciones fundamentales:

**Primera.** Instagram "deterioraba la imagen corporal de una de cada tres adolescentes encuestadas". Ellas decían que la plataforma las hacía sentir mal con su propio cuerpo. Se sentían menos bellas que las demás personas que veían en la red.

**Segunda.** En su informe privado reconocían que más del 40 % de las usuarias de Instagram que informaron sentirse "poco atractivas" dijeron que la sensación había comenzado desde el momento en el que se vincularon a la plataforma.

**Tercera.** Según el informe, "las adolescentes culpaban a Instagram por los aumentos en la tasa de ansiedad y depresión" y "entre quienes dijeron tener pensamientos suicidas, el 13 % de los usuarios británicos y el 6 % de los estadounidenses atribuían el deseo de suicidarse a Instagram".

Si se tiene en cuenta que estas afirmaciones fueron pronunciadas en reuniones privadas del equipo directivo de Meta, después de haber sido investigadas por ellos mismos, podemos concluir que estamos ante un hallazgo especialmente grave. No hay que olvidar que estamos hablando de una red que tenía 13 empleados en 2012 y hoy tiene 1.336 millones de usuarios en el mundo, de los cuales el 37 % tiene entre 16 y 24 años.

Pero ¿qué hizo Meta con los estudios encargados a sus colaboradores? Intentó guardarlos bajo tierra en bóvedas secretas. Los escondió, mintió ante el Congreso cuando le solicitaron explicaciones y siguió haciendo las dos cosas que más sabe hacer

en la vida: aumentar usuarios y acumular ganancias. [Un padre que escribió en el Washington Post](#) después del suicidio de su hija lo expresaba en términos tan tristes como elocuentes: "Facebook quiere monetizar la miseria". Zuckerberg –como Pedro a Jesús– negó una y otra vez su responsabilidad. Lo mismo hizo Adam Mosseri, el CEO de la compañía.

Estos tres hallazgos de Facebook se suman a múltiples investigaciones independientes que nos ayudarían a diagnosticar un problema tan complejo como el del uso de las redes sociales entre los jóvenes. Aun así, esta columna se dedicará únicamente a analizar Instagram. Por eso podemos agregar un nuevo elemento esencial para entender la enorme responsabilidad de la plataforma y la gigantesca irresponsabilidad de sus dueños.

**Cuarto.** La felicidad de los adolescentes de EE. UU. viene cayendo en picada desde 2007. Ya para 2017 había alcanzado el nivel más bajo desde 1994, año en el que se inició [la medición](#). Una variable esencial para explicar este declive es el sensible incremento del tiempo que los adolescentes han dedicado a los medios digitales durante la última década. A esta misma conclusión llegan diversos estudios publicados en algunas de las principales revistas científicas del mundo, como Nature y Science. Al respecto, [un estudio de octubre de 2023 concluía](#): "los niños y jóvenes adolescentes que usaron más Instagram y TikTok informaron estar menos satisfechos consigo mismos, más decepcionados consigo mismos y sentirse más infelices, tristes y asustados que los niños y adolescentes jóvenes que usaban las redes sociales con menos frecuencia". [Una investigación inglesa de 2017 concluye lo mismo](#). Su título es elocuente: "Instagram ocupa el peor lugar en la salud mental de los jóvenes".

Para entender por qué una red como Instagram puede llegar a producir un efecto tan devastador tenemos que comprender cómo funciona la plataforma y cómo son los adolescentes actuales que la utilizan.

Esta red social convirtió las fotos y los videos en el centro de atención, con filtros que facilitan a los usuarios la edición de imágenes. Luego agregó contenido elegido algorítmicamente y herramientas para retocar los rostros y cuerpos de las personas. De esta manera, permite a los usuarios editar y subir fotos y videos cortos a través de una aplicación para teléfonos móviles. Ese es su principal distintivo y, al mismo tiempo, el mayor riesgo para las adolescentes que quieren lucir mejores cuerpos y caderas más anchas. De esta manera, en la red vemos a preadolescentes con senos agrandados, caras esbeltas y cuerpos esculturales. Es la plataforma dedicada a comercializar la imagen que cada uno quiere mostrar.

Instagram se aprovecha de la necesidad de búsqueda de identidad y de conformación de grupos que tienen todos los adolescentes. El problema es que al hacerlo lleva a las jóvenes a la comparación constante con sus pares, mientras que los filtros, que

alteran rostros y cuerpos, terminan por promover la cosificación y generar un serio daño en la autoestima. Esta red vende a las niñas socialización virtual a costa de su estabilidad emocional. De allí la enorme asociación entre tiempo de permanencia en Instagram, deterioro de la autoimagen y problemas alimenticios en la nueva generación. En relación con este último punto, es muy ilustrativa la conclusión de Ángela Guarda, directora del programa de trastornos alimentarios del Hospital Johns Hopkins y profesora asociada de psiquiatría en la Facultad de Medicina: en la mitad de los casos de trastornos de sus pacientes, [Instagram había sido un factor asociado determinante](#).

Recientemente, después de estudiar miles de cuentas en esta red, dos investigadores del New York Times, [Jennifer Valentino-DeVries](#) y [Michael H. Keller](#), han llegado a una [escalofriante conclusión](#) sobre el mercadeo de imágenes. Padres y madres que tienen cuentas de Instagram amparadas para niñas menores de 13 años que aspiran al estrellato se han enfrentado a un oscuro submundo dominado por hombres adultos pedófilos.

Los padres están interesados en la carrera como modelo de sus hijas y los usuarios de la red están deseosos por pagar para que ellas, siendo tan solo niñas que juegan con muñecas, posen para ellos. Algunos ofrecen la venta de fotografías o sesiones de chat exclusivas. Al intentar ganar dinero, estos padres terminan por sexualizar a sus hijas desde tiernas edades y mercantilizar sus cuerpos y sus almas.

Es triste que sean los propios padres el motor detrás de las cuentas. También lo es que estas cuentas, denunciadas múltiples veces por los periodistas investigadores, sigan activas en Instagram. Nada parece detener a la gigantesca empresa empeñada en mercadear fotos y videos de adolescentes.

No hay duda, si hay una plataforma cuyos dueños tienen las manos "manchadas de sangre", esa es Instagram. La pregunta es: ¿dejaremos que las niñas y preadolescentes sigan deteriorando su imagen corporal, padeciendo problemas de alimentación y elevando su ansiedad y depresión para que los dueños de Meta continúen aumentando usuarios y acumulando dinero?

\* Director del Instituto Alberto Merani ([@juliandezubiria](#))