

## Medios de comunicación digital y suicidio



Los medios sociales, a través de sitios y aplicativos, permiten a los usuarios crear y compartir contenidos o participar en redes sociales. Son formas generalizadas e intensamente modificadas de interacción entre los individuos<sup>(1)</sup>. Esos medios de comunicación social están entre los múltiples factores de riesgo o protección para la salud mental y el comportamiento suicida, aunque aisladamente no puedan explicar estos fenómenos multifactoriales y complejos<sup>(2)</sup>.

En Internet, el tema suicidio puede ser un “punto de encuentro” entre individuos vulnerables, pues estudios revelaron que jóvenes con problemas de salud mental son usuarios más frecuentes de medios sociales<sup>(3)</sup> y quienes ponen contenidos sobre suicidio prefieren usar blogs y foros en línea para expresarse y tienden a ser más jóvenes, tener más ideación suicida y afectividad negativa en comparación con las personas sin mensajes sobre el suicidio<sup>(4)</sup>.

La forma de abordar el suicidio en medios de comunicación debe ser con precaución para evitar el efecto Werther o contagio, que es un fenómeno de aparente diseminación de influencias promotoras del comportamiento suicida<sup>(5-6)</sup>. Sin embargo, en los medios sociales, los contenidos pro-suicidas pueden ser producidos anónimamente y son fácilmente accesibles por personas vulnerables. Entre estos contenidos están los pactos de suicidio, juegos suicidas, manuales sobre métodos relacionados con el suicidio, así como contenidos que valoran, romantizan, alientan, condenan el suicidio o dificultan la comprensión de ese comportamiento<sup>(7-8)</sup>.

El uso de los medios sociales puede ser perjudicial especialmente cuando es intenso y asociado a cyberbullying, a exposición excesiva de intimidad, a expectativas no realistas, percepción creciente de la felicidad y éxito ajeno, retardación, falta de crítica, de reflexión y de actitudes empáticas y responsables<sup>(1,4,9-12)</sup>.

La intensidad y la priorización de la vida virtual también esta asociada con creencias u pérdidas como sentimientos de inadecuación personal, insatisfacción con la imagen corporal y la necesidad de una vinculación excesiva en los medios por miedo a perder lo que ocurre en ese contacto. También la vivencia de síntomas indicativos de depresión y ansiedad y peor calidad del sueño favorecen tal conducta<sup>(1,4,9-12)</sup>. Considerando estos potenciales efectos negativos de esos medios de comunicación, es importante el desarrollo de investigaciones e intervenciones relacionadas con acciones educativas y de apoyo para jóvenes, padres y educadores.

Hay que considerar que esos medios de comunicación también poseen potencialidades para promover la salud mental y prevención del suicidio. La incorporación de estrategias virtuales creativas y atractivas a los cuidados convencionales puede ser accesible y facilitar la adhesión de jóvenes, permitir intercambios de experiencias, de expresión y rastrear emociones y necesidades expresadas, aglutinación de apoyos y sentido de pertenencia. Asimismo, permitir mayor difusión de informaciones, conocimiento sobre repertorios de enfrentamiento de situaciones estresantes e indicar mejores resultados para el cuidado de la salud<sup>(7-8)</sup>. Existen diferentes recursos con la finalidad de ayuda, tales como: grupos de apoyo, el aplicativo serious games y sitios específicos. Aunque haya que ponderar sobre la existencia de situaciones en que el anonimato puede facilitar la búsqueda inicial por apoyo.

Es importante invertir en investigaciones científicas, innovaciones tecnológicas y acciones educativas y de cuidado que sean creativas, accesibles, efectivas y adaptadas para públicos diversos, condiciones primordiales para que los medios de comunicación sociales sean utilizados de forma positiva, segura en pro de la prevención del suicidio y la promoción de la salud mental.

## Referencias

1. Royal Society for Public Health. Social media and young people's mental health and wellbeing. London: Royal Society for Public Health; 2017. 32 p. [cited 2018 Nov 23]. Available from: <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>
2. World Health Organization. Preventing suicide: a global imperative. WHO Press: Geneva, 2014 [cited 2018 Nov 23]. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779\\_eng.pdf;jsessionid=588169C76F2329F73230A31BF4DC51AE?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf;jsessionid=588169C76F2329F73230A31BF4DC51AE?sequence=1)
3. Sampasa-Kanyinga H, Lewis RF. Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*. 2015; Jul;18(7):380-5. doi: 10.1089/cyber.2015.0055
4. Cheng Q, Kwok CL, Zhu T, Guan L, Yip PSF. Suicide communication on social media and its psychological mechanisms: An examination of chinese microblog users. *Int J Environ Res Public Health*. 2015; Sep;12(9):11506-27. doi: 10.3390/ijerph120911506.
5. Cheng Q, Li H, Silenzio V, Caine ED. Suicide contagion: A systematic review of definitions and research utility. *PLoS One*. 2014; Sep; 9(9): e108724. doi.org/10.1371/journal.pone.0108724
6. Robinson J, Cox G, Bailey E, Hetrick S, Rodrigues M, Fisher S, et al. Social media and suicide prevention: A systematic review. *Early Interv Psychiatry*. 2016; Apr;10(2):103-21. doi: 10.1111/eip.12229. Epub 2015 Feb 19.
7. Vedana KGG, Pereira CCM, Di Donato G, Vanzela AS. "13 Reasons Why": social blog posts about the book and series related to suicidal behavior among young individuals. *Enferm Rev*. 2018;21(1):2-10. [cited 2018 Nov 23]. Available from: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/enfermagemrevista/article/view/17891/13345>
8. Vedana KGG, Silva AF, Pereira CCM, Silva GL. "Blue Whale": blog posts about the suicide game. *Rev Enferm Contemp*. 2018;7(1):27. [cited 2018 Nov 23]. Available from: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/1736>
9. Braithwaite SR, Giraud-Carrier C, West J, Barnes MD, Hanson CL. Validating Machine Learning Algorithms for Twitter Data Against Established Measures of Suicidality. *JMIR Ment Heal [Internet]*. 2016 May; 16;3(2):e21. doi: 10.2196/mental.4822.
10. Daine K, Hawton K, Singaravelu V, Stewart A, Simkin S, Montgomery P. The power of the web: a systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PLoS One*. 2013;Oct; 8(10): e77555. doi.org/10.1371/journal.pone.0077555
11. Li TMH, Chau M, Yip PSF, Wong PWC. Temporal and Computerized Psycholinguistic Analysis of the Blog of a Chinese Adolescent Suicide. *Crisis*. 2014 May; 35(3):168-75. doi: 10.1027/0227-5910/a000248.
12. Mars B, Heron J, Biddle L, Donovan JL, Holley R, Piper M, et al. Exposure to, and searching for, information about suicide and self-harm on the Internet: Prevalence and predictors in a population based cohort of young adults. *J Affect Disord*. Oct 1;185:239-45. doi: 10.1016/j.jad.2015.06.001. Epub 2015 Jun 12.

Kelly Graziani Giacchero Vedana

Profesor Doctor, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Centro Colaborador de la OPS/OMS para el Desarrollo de la Investigación en Enfermería, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

E-mail: [kellygiacchero@eerp.usp.br](mailto:kellygiacchero@eerp.usp.br)

 <https://orcid.org/0000-0001-7363-2429>