

El efecto de las redes sociales en el bienestar psicológico.

El espacio virtual y las redes sociales se encuentran actualmente en la cima de la popularidad a medida que más y más segmentos de la población comienzan a usarlos. No me extrañaría si todos los adultos han sido registrados en una plataforma de redes sociales en algún momento de sus vidas. Todo el mundo está percibiendo el tremendo impacto de esta nueva cultura en línea. Los psicólogos comentan, por ejemplo, sobre la posibilidad de desarrollar una serie de cambios patológicos de personalidad y sobre la aparición de una adicción persistente a Internet y sus consecuencias.

El concepto de "red social" fue introducido por el sociólogo James Barnes en 1954 e interpretó este fenómeno como una estructura social que consiste en un grupo de nodos, que son objetos sociales (personas u organizaciones) y las conexiones entre ellos (relaciones sociales) [1]. De hecho, se trata de un grupo de personas entre las que existen ciertas relaciones, es decir, vínculos bilaterales o unilaterales. Más tarde, con el desarrollo de Internet, este término ganó popularidad en Internet.

Los sociólogos J. Turner, K. Cook y J. Whitmainer describen el intercambio material, simbólico y emocional como tipos de flujos de recursos en las redes sociales. Por intercambio simbólico entendemos información, ideas, mensajes; por intercambio material, el intercambio de dinero o productos y por intercambio emocional entendemos la función psicoemocional de las redes sociales en la transmisión de emociones de las personas.

La primera red social que utilizó tecnología informática fue la tecnología de correo electrónico en 1971, que fue utilizada por los militares en la Red ARPA. Más tarde, en 1988, el estudiante finlandés Jarkko Oikarinen inventó la tecnología "IRC" (Chat de Internet retransmitido), que permitía comunicarse en tiempo real. Un acontecimiento histórico fue la invención de Internet, que se hizo público en 1991, gracias al científico británico Tim Berners-Lee. En 1995, Randy Conrad creó Classmates.com — la primera red social en el sentido moderno. El concepto ha demostrado ser muy popular, y ese año comenzó el rápido desarrollo de las redes sociales en Internet. Hoy en día, esta red sigue siendo una de las más populares del mundo y cuenta con más de 50 millones de usuarios.

Las redes sociales más grandes del mundo:

- “Instagram” es una aplicación donde las personas pueden compartir fotos y videos. El número de usuarios ya ha superado los 500 millones.
- TikTok es una aplicación de origen china que permite a los usuarios compartir videos cortos con una base de usuarios que ha superado los 1 mil millones de usuarios.

En Ucrania (la mitad de mi familia es de allí), las redes sociales incluyen: V Kontakte, más de 400 millones de usuarios y Odnoklassniki, aproximadamente 300 millones.

Por supuesto, hay una serie de efectos positivos en el surgimiento y la amplia difusión de las redes sociales. Una de las ventajas obvias es que en realidad es posible mantener o hacer nuevos colegas físicamente estando en otro continente. La globalización está reduciendo las distancias entre personas globalmente a través de las comunicaciones electrónicas. En un entorno virtual, toda la interacción tiene lugar en tiempo real. También es importante tener la posibilidad de una comunicación selectiva. En el mundo virtual, esto es fácilmente alcanzable. Puede limitar la comunicación no deseada en cualquier momento, minimizando así las situaciones de conflicto, por lo que el efecto de esperar la alienación desaparece. Desafortunadamente, junto con las ventajas obvias, hay muchas desventajas innegables. El mundo virtual crea su propia cultura, sus propias tendencias de moda con sus propios valores y, al tratar de igualar esto, una persona crea una personalidad en línea que posteriormente puede reemplazar al yo "real". Esto es debido a las razones por las que una persona considera que su vida virtual es más exitosa, llena y, por lo tanto, se encuentra más llena en un entorno virtual que en la vida real. Gracias a las redes sociales, las personas han podido expresarse de diversas formas a través de textos, fotos, audio y video para una gran audiencia en todo el mundo, pero junto con esto, ha aumentado el número de personas con diversos trastornos mentales. El psicólogo estadounidense Robert Kraut descubrió por primera vez la relación entre los estados depresivos y el tiempo dedicado a Internet en 1998.

La tendencia es que las personas se inclinan a publicar información sobre sí mismas bajo una luz más favorable, mejores fotos, noticias interesantes, y el resultado es que los usuarios tienen la impresión de que otros tienen una vida más diversa y rica que ellos. En este caso, se sientan las bases para una serie de complejos y para una enfermedad que es relevante en nuestro tiempo como la "depresión de Facebook". De un artículo publicado por investigadores irlandeses, se deduce que alrededor del 25% de los usuarios de las redes sociales están sujetos a este tipo de depresión [2]. Sin recibir aprobación social en la forma de animo por sus fotos o noticias, el usuario comienza a dudar si le gustan sus amigos "suscriptores" y comienza a compararse con otros usuarios. La mayoría de los usuarios de las redes sociales evalúan negativamente sus vidas en relación con la información publicada en las páginas de amigos. La comparación constante de uno mismo con los demás debilita y disminuye la autoestima y hace que los usuarios se sientan "perdedores" en el contexto de los demás. De acuerdo con el candidato de Ciencias Psicológicas E. B. Stankovskaya la falta de dos componentes importantes puede destruir la autoestima:

- Atención de los demás.

Este valor en las redes sociales se puede juzgar por la cantidad de "me gusta" y comentarios. Pero, por regla general, la evaluación no siempre es objetiva.

- El brillo de la vida en todas sus formas.

La dependencia de las redes sociales empuja a las personas a no disfrutar el momento, sino a permanecer en una búsqueda constante de tomar una buena foto y publicarla en línea para demostrar la riqueza de su vida. Solo esta aspiración priva al disfrute de la vida misma. [3]

Además de la depresión, los usuarios de las redes sociales pueden tener una serie de dificultades con la duración de su concentración y, como resultado, desarrollar un trastorno por déficit de atención con hiperactividad. Esto se debe a la capacidad de realizar varias tareas al mismo tiempo y encontrar rápidamente la información necesaria, comunicarse con amigos y, por ejemplo, escuchar música y todo esto al mismo tiempo. El cerebro se acostumbra a pensar de esta manera, es decir, a la multitarea, y luego es difícil mantener la atención en un solo objeto. Como resultado del hábito adquirido, nuestra mente comienza a cambiar de un tema a otro, perdiendo la oportunidad de concentrarse en una acción.

La información llega de forma rápida y continua, de modo que el cerebro no tiene tiempo para procesarla, pensar en ella y, en consecuencia, las emociones no se desarrollan en respuesta a las impresiones entrantes, ya que no hay tiempo para formar la respuesta emocional necesaria. El interés, la empatía y la pasión desaparecen, sin tener tiempo de tomar forma en la psique. Esto a su vez puede conducir a la alienación y una disminución de la inteligencia.

Las redes sociales tienen un riesgo de desarrollo de trastornos mentales:

- Síndrome de Asperger virtual.

En la vida real, las personas con síndrome de Asperger sufren de "ceguera social": no entienden los límites de lo que se permite en la interacción con otros. No entienden insinuaciones, variaciones de entonación, el "lenguaje corporal" y otras formas de comunicación no verbales. Constantemente insultan a los demás sin siquiera darse cuenta, solo tienen una parte dañada del cerebro responsable de ello. Y en la vida virtual, este síndrome puede desarrollarse debido al hecho de que una persona se siente protegida por la pantalla de un ordenador y, por lo tanto, insulta a los demás con impunidad.

- "Síndrome masoquista."

Este síndrome se hace eco del síndrome de llamar la atención. Incluso si la interacción es negativa, sigue siendo satisfactoria. Y si el insulto se registra en las redes sociales y es público, aún mejor, ganando así la atención de millones de usuarios de Internet.

Las redes sociales no son males mundiales. Con su desarrollo, han surgido muchas oportunidades y ventajas. Pueden ayudarle a conocer alguien, seguir las novedades en las vidas de sus amigos, aprender sobre un nuevo libro o álbum de música, ver fotos u organizar una reunión o evento. La funcionalidad de las redes sociales sin duda aporta muchos beneficios a una persona, pero el abuso de las redes públicas, como en principio cualquier abuso, puede provocar adicción, pérdida de atención y tiempo, alienación o un trastorno psicológico más grave. Es necesario observar la moderación y luego las consecuencias negativas se pueden reducir significativamente. Será suficiente limitar el tiempo que pase en línea, estar al aire libre con más frecuencia, comunicarse con personas en el mundo real, hacer amigos o encontrar un ocio.

References:

[1]

J.A. Barnes. Class and committees in a Norwegian Island parish.
“Human Relations”

[2]

https://www.researchgate.net/publication/277580726_Too_Many_Friends_Too_Few_Likes_Evolutionary_Psychology_and_Facebook_Depression

[3]

Stankovskaya E.B. “Structure and types of relationship of a woman to herself in the aspect of body and mind.”

(The Spanish words add up to 1498 words.)