

|ISTOCK

# Adictos a las redes sociales: la normalización del vacío

No solo producen sinfín de comportamientos patológicos si se usan en exceso: la adicción al social media cambió nuestra forma de relacionarnos con el mundo.



LUZ LANCHEROS  
Metro World News

Ver a otros que son más felices que yo. Estar preocupados porque la nueva foto de perfil no tiene tantos likes como debiera (“¿soy feo/fea?”). Mostrar el mejor ángulo del selfie, la cosa que compré o el viaje que hice. En un mundo hiperconectado, los individuos que viven en redes sociales normalizan estos comportamientos casi 24/7. Pero lo que no saben, es que varios estudios, hechos en los últimos años, revelan que este gran mundo paralelo puede causar desde problemas de sueño, hasta depresión, ansiedad y otros cambios relacionales como soledad o envidia hacia el más cercano.

Hay tres billones de personas –según el último estudio

*“No hay que confundir el instrumento con el uso; las redes sociales pueden ser una herramienta fantástica para huir del estrés que nos provoca la vida diaria y combatir la soledad, que es uno de los males contemporáneos”*

Daniel Barredo, investigador senior de la Universidad del Rosario, Colombia

de Globalwebindex– que utilizan dos horas de su día compartiendo y viendo posts en cualquier red social. Muchas de ellas postean partes de su vida, opiniones, y así ven las de otros. Pero dejando de lado el estrés de todas las situaciones de arriba hasta el acoso online, las personas han normalizado el hecho de que la hiperconectividad sea inofensiva, cuando, quizás, aparte de todas estas conclusiones, dentro de lo relacional no lo sea, incluso en las cosas más pequeñas. “Hay más conocidos que dedican más tiempo al consumo de Internet. Y el phubing (ponerle atención a tu teléfono y no a la persona de al frente) es un hecho. Pero esto es relativo. Somos una sociedad hiperconectada desde distintas plataformas y dispositivos, pero esto no necesariamente debe ser negativo”, explica el experto en medios Víctor Solano.

Muchos, ante los resultados de estos estudios, esgrimen el mismo argumento que ha usado ante las nuevas tecnologías: ¿y si estos comportamientos no son más que un mal uso o poca regulación de las plataformas?

“No hay que confundir el instrumento con el uso; las redes sociales pueden ser una herramienta fantástica para huir del estrés que nos provoca la vida diaria y combatir la soledad, que es uno de los

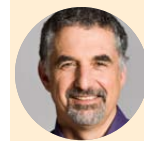
## 3

billones de personas utilizan dos horas de su día compartiendo y viendo posts en cualquier red social, según el último estudio de Globalwebindex.

males contemporáneos. Pero, si en algún momento alguien siente ansiedad, estrés y depresión, y es posible asociar dichos padecimientos con la presencia en las redes, lo conveniente es tratar de sopesar si el origen está en una plataforma determinada y, si es así, reducir progresivamente su consumo o, incluso, borrar la cuenta en esa red; procurar activarse en las rutinas fuera de línea, e incluso tratarse con un especialista”, explica Daniel Barredo, investigador senior de la Universidad del Rosario, Colombia. También se hace énfasis en que la gente vive menos conectada, ya que le interesa menos lo que pasa en las redes. “A través de un mayor conocimiento –ya sin la sorpresa de los primeros años– los usuarios procuramos racionalizar el consumo, con prácticas responsables, pero el mundo en línea en ningún caso debe ser un sustituto de la realidad fuera de línea”, expone.

Sin embargo, otros expertos no están tan seguros de esta afirmación, sobre todo ante los comportamientos que se ven en la web y la manera de relacionarse. Yair Amichai-Hamburger, director del Centro de Investigación para la psicología de Internet (IDC), en Israel, quien ha estudiado el tema desde 2005 y autor de “Internet Psychology Basics”, explica a Metro algunos de los peligros que ve en la normalización del abuso de redes sociales.

## P&R



YAIR AMICHAH-HAMBURGER.  
Director del Centro de Investigación para la psicología de Internet (IDC), Israel.

**¿Cuáles son los impactos negativos que usted ve en la adicción a las redes sociales?**

– Las redes sociales como Facebook han tenido impacto positivo, como juntar a la gente, ayudarles a expresarse, a encontrar una gran plataforma de apoyo para causas relevantes. Sin embargo, ha traído cosas negativas: sabemos por investigaciones que cuando estás en FB produces dopamina en un alto nivel, que es una sustancia que se produce en otras adicciones similares, como apostar o beber. También hay un especial peligro con la gente joven, que ha confundido allí los conceptos de amistad e intimidad. Reemplazó la cualidad de la amistad por la cantidad de amigos y likes que tiene y esto los ha confundido con la idea de que pueden hacer amigos fácilmente. Ahora, nos hemos vuelto relacionadores públicos de nuestra propia vida. Todo el tiempo debemos estar promocionando felicidad, momentos felices. Esto crea falsas amistades y no te da las bases psicológicas y beneficios de una amistad verdadera. Entonces, tenemos gente conectada

todo el tiempo, pero que se siente sola porque no expresa verdadera intimidad ni conexión. Y cuando estás ocupado en mostrar todo el día lo feliz que eres, es terrible, porque no tienes herramientas de una verdadera intimidad. Y hay una neurosis en promocionarte y eso es adicción, porque debes mantener a la gente interesada y estás interesado en los likes y shares y vendes tu privacidad e intimidad todo el tiempo. Si compartes algo feliz, y no tiene likes, ¿qué

*“En las redes sociales, si no pagas por el producto, tú eres el producto. Esto demanda que vendas tu privacidad e intimidad y no desarrolles verdadera individualidad ni relaciones”,*

Yamir Amichai

es realmente un momento feliz? Les damos a otros el poder de determinar eso. Esto afecta la individualidad de los más jóvenes. Necesitan la aprobación de otros. Tu intimidad e individualidad son falsas. No pasa con todos, pero lo veo más y más.

**Describe la vida de muchos...**

– No es normativo, pero cada vez lo veo más. La gente piensa que es normal, pero no es normal y no está bien. Facebook nos inscribe gratis, pero si tú no pagas por el producto, tú eres el producto. Y esto es muy peligroso, porque Facebook, a su manera, tiene control sobre nuestra vida. Ahora el “Gran Hermano” de 1984, de George Orwell, viene con una sonrisa. Ahora nos vende felicidad y la gente la compra, porque cree que vive libre, pero no es libre. Y así, las redes sociales controlan cada vez más nuestra vida. Y esto es con todas las redes sociales. ¿Usas Whatsapp?

**Si, claro.**

¿Por qué la aplicación nos tiene que decir que la persona está escribiendo? ¿Por qué es importante que nos diga esto? Tu podrías no saberlo. Hay muchos psicólogos importantes detrás de la mecánica de las redes sociales para asegurarse de que estemos ahí. Nos tratan de dar una experiencia 24/7. Y a pensar de que hay beneficios, la tendencia es más bien negativa.

*“Cuando estás en Facebook produces dopamina en un alto nivel, que es una sustancia que se produce en otras adicciones similares, como apostar o beber”*

Yair Amichai-Hamburger, Director del Centro de Investigación para la psicología de Internet (IDC) en Israel.

## Tips de Yamir Amichai para volver a la vida real

- A temprana edad tenemos que trabajar en el desarrollo de la autonomía. Esa es la verdadera individualidad. En Internet tenemos una falsa individualidad, la gente no entiende qué es el concepto.
- Desarrollar el pensamiento crítico. Tenemos que entender qué está detrás del mensaje, ese que dice que si no me conecto me voy a perder de cosas increíbles.
- También hay que enfatizar la motivación interna. ¿Qué es lo que quiero? Hay que enseñar a los chicos a desarrollar sus verdaderos motivos y necesidades.
- Saber qué es lo que produce una comunicación

tuya en estas redes. Si pongo una foto provocativa, recibiré miles de likes, pero tú no controlas más esta imagen.

- Los muchachos deben saber que el empoderamiento se lleva adentro. Con nuestros cercanos, a su vez, debemos crear islas de amor, dejar el smartphone, le mostramos al otro que esto es más importante. Una relación merece inversión, momentos de calidad.

