

LAS REDES SOCIALES, SUS EFECTOS PSICOLÓGICOS CONSECUENCIAS EN LA SALUD MENTAL

Claudia Adriana Calvillo Ríos

David Jasso Velázquez

Universidad Autónoma de Zacatecas. Unidad Académica de Psicología. Zacatecas, México.

Resumen

El impacto de las redes sociales ha modificado la manera en que se relaciona y sociabiliza con las personas. Accediendo a una comunicación práctica y rápida, se acortan distancias y se informa de lo que acontece en el mundo, interactuado con personas cercanas o que se encuentran alejadas. Su uso es variado, algunos lo hacen a partir de relaciones familiares, amistad o actividad profesional, otros en cambio, solo por entretenimiento. Es de llamar la atención que al no estar registrado en alguna red social, se queda aislado del mundo virtual. Al hacer uso de esta herramienta, se construye una identidad, en la que algunos casos no corresponden a la realidad. Toda la información y material que se sube y publica, es una proyección de la personalidad de cada usuario, terminando solo en un espejismo de lo que se quisiera ser, para mostrárselo a los demás, por lo que no es casual encontrarse con publicaciones utópicas de momentos felices. Las redes sociales poseen varios beneficios para los usuarios, pero también se presentan riesgos, como síndromes latentes. Al no ser utilizadas de manera controlada. Lo complejo de este medio, surge al encontrarse situaciones en que las personas se alejan y excluyen de la vida real.

Palabras clave: Red social, identidad, efectos psicológicos.

Abstract

The impact of social networks has modified the way in which it relates and socializes with people. Acceding to a practical and fast communication, distances are shorten and information of what happens in the world, interacted with people close to or who are far away.

Its use is varied, some do it from family relationships, friendship or professional activity, others instead, just for entertainment. It is to draw attention that not being registered in any social network, it is isolated from the virtual world.

By making use of this tool, an identity is constructed, in which some cases do not correspond to reality. All the information and material that is uploaded and published, is a projection of the personality of each user, ending only in a mirage of what one would like to be, to show it to others, so it is not accidental to find utopian publications of happy moments.

Social networks have several benefits for users, but there are also risks, such as latent syndromes

By not being used in a controlled manner. The complexity of this medium, arises from situations in which people move away and exclude real life.

Keywords: Social network, identity, psychological effects.

Introducción

En la comunicación, es perenne, un fenómeno de la sociedad actual, el uso de la tecnología, como lo es el internet y las redes de ordenadores, enlazados de forma masiva, para adherirse a millones de espacios, con un interés específico.

El internet abarca un sistema que conecta a millones de usuarios dentro de espacios que están modificando desde la manera de sociabilizar, trabajar, estudiar, pensar y sentir. En la actualidad un ordenador, se ha convertido en algo más que una herramienta de comunicación, ya que brinda un medio para programar ideas y relacionarse con otros.

Uno de los métodos de comunicación digital surgido con las nuevas tecnologías es el servicio de la red social, llegando a ser indispensables para tener presencia en las redes sociales, un medio de comunicación, que se centra en encontrar gente para relacionarse en línea, aumentando las interrelaciones de los seres humanos, haciendo compleja la distinción entre lo específicamente tecnológico y lo específicamente humano. Las redes sociales tienen sus inicios a mediados del año 1995, cuando Randy Conrads, crea el sitio web classmates.com, permitiendo que las personas pudieran recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros de las universidades y trabajo.

En 2002, surgen sitios web promocionando las redes de círculos de amigos en línea cuando el término se empleaba para describir las relaciones en las comunidades virtuales. Una de las primeras redes sociales más populares fue: Friendster, siendo el sitio que mejor supo emplear la técnica del círculo de amigos.

En 2004, se crea Facebook, para apoyar a las redes universitarias, en la cual los usuarios del sitio estaban obligados a proporcionar las direcciones de correo electrónico asociada con las instituciones educativas. Posteriormente se amplió para incluir a estudiantes, profesionales y por último a todos los usuarios potenciales de internet.

A través de estas redes sociales, se puede, compartir fotos, videos, aficiones, conocer gente y relacionarse con otras personas a nivel mundial, es decir sirve para dar a conocer todo tipo de información entre las personas como pudiera ser política, negocios, comercio, amor, deportes, educación, la lista llega a ser, bastante extensa. En donde su propósito es facilitar la comunicación y otros temas sociales en el sitio web, generando procesos y cambios en las actividades que las personas realizan en su día a día.

La ausencia de derechos reservados, hizo posible el desarrollo del chat, incorporándose estudiantes en su perfeccionamiento. Siendo uno de sus medios preferidos, para hacer amistades y entablar relaciones de noviazgo. Existiendo una necesidad, curiosidad o distracción, la causa para acercarse a este tipo de entornos virtuales.

Turkle (1997), señala que en la actualidad, este sistema digital se ha convertido en algo más que una herramienta, puesto que la comunicación e interacción que demanda, ofrece nuevos modelos de mente y un medio nuevo en el que proyectar nuestras ideas y fantasías.

Uno de los medios que absorben el tiempo libre en la sociedad actual, es la red social, que permite la invitación a personas conocidas o desconocidas, desde un perfil real, inventado o usurpado, sin importar el lugar de origen de la persona, predominando un estereotipo acorde a las demandas sociales, para ser aceptado.

En ocasiones el uso del internet es perecedero y se pasa a conocer físicamente a las personas contactadas. Así pese a la desilusión que pudiera darse al conocerse en persona, se han llegado a concretar relaciones fuera del internet. Sin embargo como menciona Gubern (2000), existen personas que preferirían dejarlo así y prolongar su anonimato.

Surgiendo así la oscilación, ¿qué es mejor: una relación virtual, pero satisfactoria? o ¿Es mejor una relación presencial? Con sus pros y contras o una en la que ni siquiera se conoce personalmente a la

persona que se encuentra del otro lado de un monitor. La red ofrece la oportunidad de desatar algunas emociones, para decirlo en términos de Baudrillard (1987), es una realidad del simulacro.

Wolton (2000) habla de que estamos en una era de soledades interactivas. Según este autor, la soledad en las sociedades actuales se manifiesta en la dificultad de los individuos en establecer contacto con los que están a su alrededor. La evidencia de las soledades interactivas es la obsesión por estar siempre localizables, así como la angustia por no recibir llamadas telefónicas o por ver que no llega ninguna alerta de mensaje o notificación.

Numerosos casos han demostrado que a través de los nuevos medios, la gente hace amistades, forma grupos o se enamora. El libro de Turkle (1997), *La vida en la pantalla* y el de Gwinnell (1999), *El amor en internet*, son ejemplos que dan cuenta de esos casos reales de la utilización de Internet para que la gente muestre su humanidad.

Canales de comunicación en la historia

Es necesario mencionar un recorrido por distintas generaciones, que permitirá una mayor comprensión desde el contexto sociohistórico, analizando la actitud de la persona frente al trabajo y la interacción del sujeto en los distintos momentos de la historia, los procesos de comunicación posibles a partir de la influencia de la tecnología.

Tradicionalistas, 1900-1945

También llamados leales, las principales características han sido:

- Días en los que prevalecía la radio.
- Tenían una fuerte creencia en las instituciones (corporaciones, matrimonio, iglesia).
- Practicaban una gran cultura del ahorro (vivir con poco y guardar para el invierno).
- Su lema era del trabajo a la casa y de la casa al trabajo.

Baby Boomers, 1945-1964

Este término surge del llamado *Baby Boom* (explosión de natalidad), que sucedió en algunos países anglosajones tras la segunda guerra mundial. También conocidos como “los competitivos”.

- Llega la televisión.
- Es tiempo de superhéroes.
- Esta es una generación marcada por la postguerra, por un clima de construcción y optimismo en las clases media y alta.
- La sociedad de consumo se hace fuerte y crece.
- Emerge la competitividad como motor de las metas.
- Aparecen grandes marcas, antes eran los genéricos.

Generación X, 1964-1980

También llamados los escépticos.

- En la comunicación reina la televisión por cable y aparecen los ordenadores.
- Las instituciones tienen cada vez menos creyentes; la confianza es en uno mismo.
- Se triplican las tasas de divorcio; el consumo de drogas se hace más visible.

Generación Y, 1981-1992

Hijos de los *Baby Boomers*, crecen en el imperio de la hipertecnologización; surge la web.

También son llamados como los pragmáticos.

- Surge la generación de los *millennials* (1984).
- Quieren vivir a su manera, con una marcada tendencia a tomar riesgos.
- Son difíciles de manejar.
- Se les acusa de creerse con derechos, narcisos, egoístas, perezosos.
- Quieren trabajar en un lugar con un propósito y generar impacto.
- Generación que crece con menor autoestima que las anteriores.
- Interacción de redes sociales y celular.
- Son buenos para ponerles filtros a las cosas y mostrándole a la gente que la vida es asombrosa, así se esté deprimido.

Generación Z, 1992 en adelante.

Caracterizada por ser una generación consumista y pesimista.

- Desconfían del gobierno.
- Son impulsivos
- Tienen menos educación que la generación Y.
- Aplicación de la red:
 - Negocios
 - Profesionales de la salud
 - Investigaciones
 - Redes Sociales (bien social)

Estas son tipologías que distinguen brechas generacionales, aunque, por supuesto, juega la singularidad y lo propio de cada uno.

Virtualidad versus realidad

El término virtual deriva del latín *virtualis*, que significa virtud, fuerza o potencia. Es importante mencionar que ni virtud, fuerza o potencia tiene que ver con algo irreal. Ya que lo virtual a menudo está en otra parte, por lo que se le asocia con lo disperso, lo nómada o lo desterritorializado.

En las redes sociales, lo virtual es lo que no es tan tangible o presencial. Aunque no esté en el aquí y ahora. Por ello, el espacio físico tal como lo conocemos ya no es una condición necesaria para hacer posibles las experiencias, dejando a un lado la comunicación *perse a perse*, esto se puede hacer en un contexto virtual.

Es de considerar que el mundo real no se encuentra exento de lo virtual. Ya que lo virtual no se opone a lo real, sino a lo actual. Virtual y actualidad son dos maneras de ser diferentes. De esta manera lo actual es lo emparentado con un aquí y un ahora; lo virtual lo transgrede y rebasa. En cambio la actualización es la invención de formas estables a partir de una configuración de fuerzas.

Por su parte, la virtualización es esa configuración de fuerzas, que acompaña a una entidad o acontecimiento, y que reclama una sola resolución: la actualización. Como lo menciona Sánchez (2001). Lo virtual no es una des-realización, sino una mutación de identidad o desplazamientos. Esto quiere decir que lo virtual es simplemente otra manera de ser de las cosas.

Nos encontramos frente a una transgresión de fronteras: el tiempo cronológico de los espacios *off line* abre paso al tiempo virtual en la red. Por ejemplo, dentro de un contexto presencial, por mencionar un antro, transcurrirá determinado tiempo para que una persona se aclimate y pueda entrar en un ambiente de confianza, para poder entablar una conversación con alguien desconocido. En el espacio

virtual también se llega, se puede observar un perfil en la red social y en algunos casos, en cuestión de segundos ya se puede estar hablando con alguien. Así los espacios virtuales transforman radicalmente el tiempo y el espacio.

La manera de relacionarse en la red social se encuentra constituida por canales de comunicación, pues al tener acceso a esta, aunque no se comparta un espacio físico al momento de interactuar, se comparte información, emociones, deseos, fines y preocupaciones. A su vez permite la interacción en tiempo real, conocer nuevas amistades, incluso de otros países, enviar diversos archivos, reencontrarse con personas conocidas y permite el aprendizaje colaborativo, en diversos espacios.

Si bien, estos fenómenos se han colocado como características del nuevo sistema de comunicación basado en internet, lo cierto es que detrás de la pantalla existe una cultura, historia y geografía. Lo real no desaparece ante lo virtual sustituyéndolo para siempre. Hay un continuo ir y venir de lo que Lévy (1999), llama virtual y actual. Son dos situaciones de una misma existencia. Y así como tras la computadora surgen nuevas historias, lo mismo ocurre con las personas.

La red social es la fantasía del postmodernismo, es un continuo fluir sin horarios, es la representación de la anulación en el tiempo. Es el que atropella cualquier realidad, según Del Brutto (2000). Según esta autora, en la red social se pierden identidades sexuales y personales pues el medio está sumergido en la simulación. Reconoce, sin embargo, que no solo las relaciones amorosas en el chat están impregnadas de fantasías, pues sucede lo mismo en relaciones presenciales. Destaca la falta de referencias contextuales como los olores, el cuerpo y demás cosas que no existen en el chat como las conocemos *off-line*. Así los usuarios de la red social, no necesariamente sustituirán sus vidas *off-line* por las *online*. Habrá algunos que sumen la tecnología a su cotidianidad o que concreten cara a cara aquello iniciado en línea.

Wellman y Boase (2005). Establecen una diferencia entre las investigaciones que dicen que internet disminuye el capital social y las que dicen que lo complementan. En el primer caso, las capacidades de internet alejan al usuario de sus familias y amigos; es decir, por facilitar la interacción global, la red reduce el interés de la gente por sus comunidades locales.

El problema de identidad

La identidad es el conjunto de cualidades esenciales que distinguen a una persona de otra. Incorporando roles que ganan, modifican o se pierden ya que cada cambio en la vida modifica la actitud vital y la persona comienza a comportarse de manera diferente.

El tema de la identidad se constituyó en uno de los aspectos unificadores en ciencias sociales durante la década de los noventas del siglo pasado y aún continúa como importante foco de interés para psicólogos, filósofos, politólogos, historiadores, geógrafos y antropólogos y sociólogos.

Existen estudios acerca de que la identidad, es multidimensional, ya que conlleva a la distinción de la persona con respecto a los demás, pero esta posibilidad de distinguirse de los otros tiene que ser percibida y reconocida.

Para lo cual se considera la autopercepción de un sujeto en relación con los otros; lo que sugiere, la importancia del reconocimiento y la aprobación de los otros sujetos. Por lo que la identidad emerge en el sujeto y se afirma solo en la confrontación con otros en el proceso de interacción social.

De esta manera, el perfil multidimensional de la identidad implica una pluralidad de pertenencias. Como reconoce Simmel (2002), el individuo pertenece a su familia y a su profesión, tiene conciencia de ser ciudadano y es de una clase social específica. Asimismo, puede formar parte de algunas asociaciones y poseer relaciones con los círculos sociales más variados.

Pero la identidad multidimensional tiene que ver también con que en las sociedades actuales el individuo se encuentra frente a una pluralización de los mundos de la vida en una estructura social determinada. Lo anterior significa que los seres humanos se presentan ante mundos de significado

distintos y ante campos diferenciados de interacción. Esto es lo que hace a la dinámica de la identidad más abierta y múltiple.

En el caso de la red social, este es uno de los campos diferenciados de interacción que muestra cómo la identidad puede ser más abierta y múltiple. Por ejemplo, cuando un individuo se comporta desinhibido en la red social y más inhibido en el mundo presencial, ahí están dos dimensiones de una sola identidad que posee ese participante. Lo que sucede es que el contexto o campo de interacción determina una de esas dimensiones específicas. Siendo que el problema de la identidad en la red social es un fenómeno íntimamente relacionado con la ausencia del contacto cara a cara entre los involucrados.

Encontrando que la red social ofrece una amplia gama de posibilidades de contactar a familia, amigos y gente de otra cultura, puede traer como consecuencia riesgos, por un abuso o mal uso, de las que muchas veces no se tiene conciencia como lo es, la pérdida de privacidad, acceso a contenidos inadecuados, acoso, en el cual se distingue el *cyberbullying* y *cybergrooming*. El primero llevado a cabo por compañeros o desconocidos, con amenazas e insultos, el segundo efectuado por adultos para conectarse con menores de edad para obtener fotos e información robada para su beneficio.

Presentándose así la dinámica del ser y del presentarse a sí mismo en la red social tiene en Turkle (1997) una de sus más importantes representantes, afirmando que internet es un sistema de redes que enlaza millones de personas en nuevos espacios que están cambiando la forma con la que pensamos, la naturaleza de nuestra sexualidad, la forma de nuestras comunidades y nuestras verdaderas identidades.

En términos de Turkle (1997), la persona es quien está detrás de la pantalla y su personaje quien vive en los entornos virtuales, el cual se reinventa a cada momento. De acuerdo a la interacción de la persona en la cotidianidad y de cómo se presenta ante los demás, en lo cual cabe señalar que el individuo posee máscaras que utiliza de acuerdo con el contexto y esto le permite actuar en sociedad.

De este modo, persona y personaje no pueden tratarse por separado porque la primera se manifiesta a través del segundo, es decir a través del personaje como reconocemos a la persona: la asociamos con una fachada que ella misma ha inventado, lo cual se relaciona directamente a que la identidad es intersubjetiva y relacional. No basta la particularidad, al confrontarse al ser distinguido por los demás y tener así su identidad.

En su libro *La llama doble: amor y erotismo*, Paz (1993), señala que el amor solo puede darse a partir de una presencia, de una forma que percibimos como materia concreta palpable, y que cabe en nuestros brazos. Si bien el poeta mexicano refiere a una presencia física inmediata. Por ejemplo, Elena Garro y el escritor argentino Adolfo Bioy Casares llevaron una relación intelectual y amorosa a través del intercambio de textos. Ellos se conocieron en París en 1949 y durante veinte años mantuvieron dicho intercambio. Asimismo, el envío y recepción de cartas, pañuelos y otros objetos también ha sido utilizado con fines amorosos en la guerra, y es de llamar la atención incluso por parejas que no se conocían.

Ante esto, observamos que el fenómeno de expresar aspectos múltiples e inexplorados del yo, no es solamente asunto de la red social, como lo es inventarse otros aspectos en la vida cotidiana. Así el carácter multidimensional de la identidad no es a partir de internet. Sin embargo, se expresa y se observa que es un medio para el juego de las identidades.

A manera de conclusión, lo expuesto, ante un medio que ha impactado en la manera de cómo ha modificado la manera de relacionarse socialmente, teniendo características propias de interacción, como es la red social. Se manifiesta un discurso que dispone escritura y oralidad, donde casi toda la interacción comienza a través de textos, para después interactuar a través de una cámara, acaeciendo que este escenario es perenne para las relaciones sociales, donde cabe de todo.

Como cualquier escenario donde actúan seres humanos, el lenguaje es fundamental para construir las relaciones sociales. Así desde el punto de vista de Austin (1971), es a través de las palabras que

se hacen cosas, no solamente se dicen, por ello, es necesario destacar que esta manera de relacionarse se hace a partir de sus códigos y características, donde los textos tienen un lugar especial. A través de frases cortas o emoticones, las cuales expresan una emoción, estas irán, entretejiendo las relaciones de un escenario virtual.

Por lo que surge la pregunta: ¿se presentan diferencias entre una relación virtual y una presencial? La respuesta es sí. Como lo mencionan los críticos de este tipo de relaciones en la red social, faltan las feromonas, las caricias, los besos, los abrazos y los apapachos pentasensoriales.

La mayoría de las personas pueden tener acceso a una red social, permitiendo tener cerca a seres queridos que se encuentran lejos, lo irónico es que al abusar de su uso, puede por terminar de alejar a las personas que se tienen cerca, ya que se descuidan, por estar pendiente de estar conectado, ocasionando la adicción, sobre todo impactando en las nuevas generaciones.

Las historias, características y situaciones particulares de la gente hacen a esta experiencia diferenciada. De este modo, podemos decir que el uso de la tecnología es contextualizado. Sin embargo, a diferencia de esta forma de comunicación, el contacto se realiza hoy en lo digital, con la posibilidad de poderse volver real. En comparación con el intercambio epistolar de antaño, hoy las relaciones sociales, de amistad e incluso amorosas a distancia se hacen en tiempo real.

Demostrando cómo las formas de acercamiento entre los sujetos son diversas. Ya que a través de la red social, encontramos las mismas etapas en la formación de relaciones amorosas que se dan fuera de línea como los son: impresiones, semejanzas, reciprocidad, amistad y amor. Todo reside en la forma en que sea utilizada la red social, esto puede ser para bien o para mal, la educación será la clave para que esta, sea productiva para los seres humanos.

Convirtiéndose así el internet en una herramienta esencial para la comunicación, incorporando una formación diaria de individuos, impactando en adolescentes, personas adultas, maduras, así como en empresas o instituciones de educación y salud, volviéndose las relaciones interpersonales menos afianzadas.

Existiendo un considerable número de personas que no cuentan con equipo de cómputo ni energía eléctrica, lo que los hace exentos de la red social. La mayoría de la población pertenece a alguna red social, que a pesar de estar enteradas de los riesgos, a su vez se maravillan con el surgimiento de nuevas formas de comunicarse, algo por ende esencial para el ser humano.

Siendo posible que esas relaciones, cambien de entorno y se lleve al plano físico, o nazca después del contacto cara a cara, pero a final de cuentas el interlocutor habrá salido de la red social y es muy probable que dentro de esta, ya se hayan establecido algunos vínculos o desarrollado ciertos indicadores de empatía. Significando más una postergación y no una ruptura con la vida cotidiana.

Efectos psicológicos

Algunos expertos en psicología advierten que exponer excesivamente la vida personal, también podría hablar de sujetos con baja autoestima, quienes buscan aprobación y aceptación de los demás. Turkle (2007), señala que en la actualidad, este sistema digital se ha convertido en algo más que una herramienta, puesto que la comunicación e interacción que demanda, ofrece nuevos modelos de mente y un medio nuevo en el que proyectar ideas y fantasías.

Psicólogos y psiquiatras coinciden en que la gente exhibe solo lo que quiere mostrar, construyéndose así una identidad que se pone a consideración de los demás para recibir retroalimentación y ser validada. Por ello se llega a considerar la propensión de la *selfie*, como acto de vanidad que indica narcisismo o bien, falta de autoestima que se traduce en necesidad de autoafirmación y construcción de identidad. Siendo las personas jóvenes quienes con mayor frecuencia buscan la aceptación de la gente mediante redes sociales, de modo que al publicar *selfies* puede ser contraproducente si no reciben la retroalimentación esperada, dañando así su autoestima. Es de llamar la atención como el uso de las redes sociales, despierta el narcisismo de los usuarios. Pese a que lo consideran una moda, especialistas alertan sobre sus efectos, ya que aseguran que al hacerlo reiteradamente

podrían estar expresando ciertas necesidades. Miles de personas publican sus fotos en redes sociales, bajo la etiqueta conocida como *selfie*, los motivos de por qué lo hacen varían, algunos lo hacen con el fin de compartir instantes, un mensaje para alguien, por ocio o por el hecho de presumir algún logro. El sitio web *Best Computer Science School*, detalla mediante una infografía que esta tendencia de las redes sociales, está convirtiendo a los sujetos en narcisistas ya que, mediante las autobiografías, se revela cómo muchos usuarios persiguen la vanidad y la admiración de sus atributos físicos e intelectuales lo cual puede conllevar problemas psicológicos como depresión, trastornos obsesivos compulsivos o incluso un trastorno dismórfico corporal. Al respecto, un estudio de las universidades de Birmingham, Edimburgo, en Reino Unido, reveló que quienes publican *selfies* de forma exagerada suelen tener relaciones más superficiales, y peor sentido de la intimidad.

El hecho de enfrentarse ante una realidad diferente a la que viven y tener en su poder la posibilidad de crearse una identidad nueva, hace que los índices de adrenalina se disparen frente al ordenador o teléfono móvil, aunque también puede suceder que se utilice para abstraerse de la cotidianidad o como forma de continuar conectado con amistades y reafirmar su identidad ante el grupo, en el caso de los adolescentes principalmente. En el momento en que esto interfiera en la vida normal de manera clara, es claro signo de alarma y preocupación.

Cómo poder identificar una adicción en este campo, o cómo poder distinguir un problema de una simple distracción. Los cambios en el comportamiento que deben ser signo de preocupación son los siguientes:

- Pérdida de control y dependencia excesiva, perdiendo noción del tiempo.
- Aislamiento, así como irritabilidad.
- Bajo rendimiento en el trabajo o en la escuela.
- Desinterés por otros temas.
- Trastorno de la conducta, sedentarismo e incluso obesidad.
- Sentir euforia y activación excesiva ante el ordenador o teléfono móvil.
- Perder horas de sueño.
- Inseguridad.
- Ansiedad.

Las personas con dependencia a las Tecnologías, Información y Comunicación (TIC), buscan un alivio inmediato ante el malestar emocional que están viviendo, (aburrimiento, soledad, ira, problemas en familia o en el trabajo). Es justo ese placer el que les convierte en adictos a las redes sociales, con el uso, consiguen evadirse entonces de problemas, desaparecen y la angustia con ellos.

Según diferentes estudios, el uso excesivo de las redes sociales puede producir problemas psicológicos como:

- Déficit de atención e hiperactividad.
- Depresión.
- Temor
- Trastorno obsesivo- compulsivo.
- Trastorno de personalidad narcisista.
- Trastorno esquizoafectivo.
- Hipocondría.
- Adicción.

- Inseguridad.
- La calidad del sueño.
- Ciberacoso.

Gubern, (2000). Afirma que la red provoca una conducta adictiva, al punto que en imágenes del cerebro se observa un claro deterioro, que en las mismas zonas que afectan a los drogadictos.

Ya que de acuerdo a las investigaciones realizadas, disminuye la cantidad de materia blanca en las regiones donde se controlan las emociones, la toma de decisiones y la capacidad de concentración y atención. Incluso, el cerebro puede perder su capacidad de memorizar.

Una investigación, publicada en la revista *Psychological Reports: Disability and Trauma*, (2000), reveló que el uso del internet, también puede activar las regiones del cerebro relacionadas con conductas compulsivas. Algunos investigadores han llegado a asegurar que las LED de los dispositivos electrónicos, interfieren con mecanismos cerebrales que producen la melatonina, la hormona del sueño. La salud mental y el sueño están estrechamente ligados, ya que dormir mal o poco puede causar depresión y problemas físicos como presión alta, diabetes y obesidad. Esto explica porque con el celular se permite tener una conexión permanente inmediata. Esto hace que las conexiones neuronales se reestructuren y que haya un deseo de recibir de nuevo estos estímulos que generan placer.

Expertos de la Universidad de Bergen en Noruega, declararon que estos mismos patrones cerebrales aparecieron en pacientes adictos a la cocaína. En donde cerca del setenta por ciento de los usuarios que activa a diario la red, cuando deja de hacerlo, siente ansiedad, según señala el estudio.

Esos síntomas llegan a generar otras emociones como la ira, la depresión y la envidia, pues, según varias investigaciones, en las redes sociales disminuye el autocontrol de las personas y estas se comportan de una forma muy distinta a como lo harían en una conversación cara a cara. Llamándole, a este fenómeno, como el efecto de la desinhibición.

Según Gubern (2000), en las redes sociales, las personas hablan aproximadamente, el 80 por ciento de las veces sobre sí mismos, y este egocentrismo genera una sensación placentera. Se ha visto que ante dicho estímulo, se activa la misma parte del cerebro relacionada con la motivación, el amor, e inclusive, los orgasmos. Los estudios demuestran que estos focos de recompensa en el cerebro, están mucho más activos cuando las personas expresan sus puntos de vista que cuando no tienen tanto protagonismo.

Síndromes latentes

Se abusa del móvil e internet, al hacer de las TIC, una forma de vida, al hablar más con conocidos y familiares a través de ellas, que en persona, estos son los síndromes que se pueden presentar:

1. Nomofobia. Al presentarse una ansiedad cuando no se puede disponer del teléfono móvil.
2. Fomo. Miedo a perderse algo.
3. Phubbing. Ignoro y me ignoran por un móvil.
4. Ciberadicción. No puedo vivir sin internet.
5. Cibercondría. Padecen alguna enfermedad cuya existencia se ha enterado en internet.
6. Efecto Google. Se consulta todo.
7. Ludopatía. Llamado también el juego online.
8. Juegos premium. Pagar para recuperar vidas.
9. Cibercondría. Internet es mi médico online.
10. Vibranxiety. Síndrome de la vibración fantasma.

11. Cibermareo. Hace referencia al mareo en usuarios ante aparatos electrónicos.
12. El síndrome de la llamada imaginaria. Alucinación de que el móvil ha sonado.

Los expertos coinciden que no se debe satanizar a las redes sociales y en que es importante valorar también sus aspectos positivos. De hecho, han permitido que la gente cree vínculos sociales y lazos afectivos con personas de otras latitudes sin necesidad de intermediarios. Esta ruptura de las fronteras ha contribuido a la globalización y a que todos puedan opinar y participar en diferentes causas. Es una forma de expandir la capacidad de socializar, dice Lévy (1999).

Es importante no priorizar el contacto virtual por encima de la interacción física. Al final de cuentas, cada persona es esclava de lo que publica, la tecnología no es un problema, todo depende del uso que se le dé. Además, cada vez hay más evidencia de que la brecha generacional ha disminuido con los años y muchos adultos mayores usan sus celulares y tabletas para comunicarse con sus familiares.

¿Cómo lograr reducir la adicción, a la red social?

En el caso de los adolescentes es más fácil crear una estrategia de prevención, como lo menciona Wolton (2000), ante el peligro de que se convierta en adicto, el adulto deberá fomentar la relación con otras personas, potenciar otro tipo de aficiones en su tiempo libre como la lectura o algún deporte. En el caso de los jóvenes, limitar el tiempo y uso de aparatos, eliminando su uso una hora antes de acostarse, con el paso del tiempo, aumentando dos horas por la mañana y dos horas por la noche, evitando el encierro, considerar prohibir los aparatos electrónicos durante las comidas, estimular el diálogo en la propia familia, hablar regularmente sobre lo que hacen o buscan en internet, qué han compartido, de quiénes se hicieron amigos y cómo afecta su estado de ánimo, Tener en cuenta que Facebook, Twitter e Instagram se recomienda para mayores de 13 años, por lo que se sugiere con los menores regular contraseñas y supervisar contenidos. Promover actividades de esparcimiento como el deporte y la cultura. Limitarse a proteger a los jóvenes de ciertos contenidos no será la solución, hay que hacerles entender los riesgos y consecuencias de su comportamiento en la red social y cómo reaccionar al contenido dañino. Supervisar cuánto tiempo se pasa en internet, alentar a hacer uso del internet con fines creativos, asegurarse de que no interfiera en actividades como socializar, comer, dormir y otras actividades cotidianas.

Ante la sospecha de estar sufriendo esta nueva adicción, lo más recomendable, es acudir al especialista y recibir la terapia psicológica pertinente. Brindar herramientas e información en materia de salud mental a quienes lo necesitan. La meta de la abstinencia no es planteable, aunque sí será necesario acudir a ella en las primeras semanas de tratamiento hasta estabilizar al paciente. En un problema como este, habrá que centrarse en el control de la conducta y será necesario el aprendizaje de respuestas de afrontamiento ante situaciones de riesgo.

Referencias bibliográficas

- Austin, J. (1971), *Cómo hacer cosas con palabras*. España: Paidós.
- Baudrillard, J. (1987). *Cultura y simulacro*. España: Kairós.
- Del Bruto, B.A. (2000). *Relaciones virtuales o reales*. España: Paidós.
- Gwinnell, E. (1999). *El amor en internet*. España: Paidós.
- Gubern, R. (2000). *El eros electrónico*. España: Taurus.
- Lévy, P. (1999). *¿Qué es lo virtual?* España: Paidós
- Paz, O. (1993). *La llama doble: amor y erotismo*. España: Seix Barral.

- Sánchez, A. (2001). *La era de los efectos en internet*. México: Océano.
- Simmel, G. (2002). *Cuestiones Fundamentales de Sociología*. Barcelona: Gedisa.
- Turkle, S. (1997). *La vida en la pantalla*. España: Paidós.
- Wellman, B. y Boase J. (2005). *Relaciones Personales en el internet*. Inglaterra: Cambridge University
- Wolton, D. (2000). *Internet ¿y después?* España: Gedisa.