



INTERPSIQUIS 2022

XXIII CONGRESO VIRTUAL INTERNACIONAL
DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

Regueiro Martín-Albo, Carmen¹; Puyal González, Sandra¹; Sanchez Rodriguez, Julia¹; Expósito Durán, Elena¹

carmenmam@gmail.com

Red social, Internet, Salud Mental, Conducta Adictiva, Psiquiatría del Adolescente, Comunicación

Social Network, Internet, Mental Health, Addictive Behavior, Adolescent Psychiatry, Communication

RESUMEN

La tecnología de la información y la comunicación ha cambiado rápidamente en los últimos años con un desarrollo clave como la aparición de redes sociales. Estos sitios ofrecen un portal para el entretenimiento y la relación, y se caracterizan por la respuesta rápida, la recompensa inmediata, la interactividad y la simultaneidad de actividades.

Los medios sociales han revolucionado la forma en que nos relacionamos. Concretamente los más jóvenes - conocidos hoy en día como 'nativos digitales'- suelen interactuar mayoritariamente a través del uso de internet, constituyéndose como el grupo poblacional más vulnerable a este cambio de paradigma en la comunicación. Las redes se han convertido en un espacio en el que formamos y construimos relaciones, configuramos nuestra identidad, nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea.

Analizamos en este trabajo el impacto causado por las redes sociales en el proceso de interrelación, y su influencia sobre la opinión y línea de pensamiento del usuario.

ABSTRACT

Information and communication technology has changed rapidly in recent years, with key developments including the emergence of social networking sites. These sites provide a portal for entertainment and relationship, featuring rapid response, immediate reward, interactivity and simultaneous activities. Social media have revolutionized the way we relate to each other. Young people in particular - known today as 'digital natives' - tend to interact mostly through the Internet, making them the most vulnerable population to this paradigm shift in communication. Networks have become a space in which we create and build relationships, shape our identity, express ourselves and get to know the nnnhworld around us.

This paper analyzes the impact caused by social networks in the process of interrelation and their influence on the user's opinion and line of thought.

INTRODUCCIÓN

A medida que nuestra sociedad avanza, también lo hacen las nuevas tecnologías de la comunicación e información. Actualmente, internet se ha convertido en el centro de la comunicación humana, ya que permite producir, compartir y utilizar información digitalizada en una gran variedad de formatos. Según Hilbert, López y Vásquez, el 95% de toda la información existente se encuentra en formato digital, y la mayoría accesible en redes informáticas. La red ha provocado así un cambio de paradigma notable en cuanto al estilo de vida de las personas, permitiendo un acceso fácil y rápido a una gran cantidad de información desde cualquier lugar. Se ha convertido en un espacio en el que formamos y construimos relaciones, configuramos nuestra identidad, nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea.

Paralelamente, se han ido desarrollando las redes sociales virtuales, que han supuesto una revolución dentro de las tecnologías de la comunicación, pues están presentes en ellas muchas de las actividades humanas (relaciones, ocio, educación, comercio, etc.). Hoy en día, pueden llegar a suponer para muchos la plataforma preferida donde llevar a cabo este tipo de actividades, antes no-virtuales. De esta manera, gran parte de la actividad en internet se desarrolla en -o a través- de las redes sociales.

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

Asociado a este asombroso desarrollo tecnológico, ha llegado la inevitable reevaluación de suposiciones en torno a él, anteriormente optimistas: que internet supone una gran fuerza democratizadora de la libre información, y que sólo pueden derivarse resultados positivos de una mayor conectividad. Existen cada vez más líneas de investigación en torno a las consecuencias negativas derivadas del uso de este tipo de herramientas. Ha sido en múltiples ocasiones señalado que las redes sociales pueden perjudicar el desarrollo emocional y psicosocial de las personas, siendo especialmente vulnerable la población infanto-juvenil.

Analizamos en este trabajo el auge y aparición de estas nuevas tecnologías de la información y de la comunicación, poniendo especial atención sobre el impacto causado por las redes sociales en el proceso de interrelación y su influencia sobre la opinión y línea de pensamiento del usuario.

¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES?

El concepto de red social, tal como fue concebido originalmente en la antropología, hace referencia a todos los vínculos existentes entre un conjunto de individuos. John Barnes fue el primero en utilizar el término red (*network*), en 1954, para analizar los lazos que atraviesan los grupos de parentesco y las clases sociales en una comunidad noruega de pescadores.

En la actualidad existen muchas definiciones de red, dependiendo de la perspectiva disciplinaria y el enfoque teórico que se adopte. Además, la definición de 'red social' es diferente según el autor que consultemos, pues es un término en constante estudio. Autores como Boyd y Ellison, postulan que las redes sociales son un servicio que permite a los individuos, en primer lugar, construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado; en segundo lugar, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y, por último, ver y recorrer su lista de conexiones y las realizadas por otros dentro del sistema.

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

De esta manera, una de las características que diferencia a las redes sociales de otro tipo de formas de comunicación por medio de ordenadores es que no solo permiten al usuario establecer contacto con desconocidos, sino que se puede articular y hacer visible su red social. En la mayoría de las redes sociales principales, los participantes no están necesariamente estableciendo nuevas redes, o buscando conocer gente nueva. En cambio, se comunican con personas que son ya forma parte de su red de contacto habitual.

Si bien las redes sociales constan de una amplia variedad de características técnicas, nuclearmente se constituyen a partir de perfiles de usuarios que muestran una lista de 'amigos', que son asimismo usuarios del sistema. Cuando un individuo accede a una red de este tipo, se le pide que complete una serie de formularios con preguntas para generar un perfil. Este se genera a partir de las respuestas, que normalmente incluyen descriptores como edad, ubicación, intereses, aficiones, profesión, etc.

La visibilidad de un perfil varía según el sitio y el criterio del usuario, que puede hacerlo más o menos público. Por defecto, los motores de búsqueda de internet rastrean los perfiles en algunas de estas redes - como Friendster y Tribe.net - haciendo visibles sus perfiles para cualquier persona, independientemente de si el espectador tiene o no una cuenta. Por contra, otras páginas - como LinkedIn o Instagram - controlan lo que un espectador puede ver en función de si cuentan con un perfil en dicha red. Las variaciones estructurales en torno a la visibilidad y el acceso son una de las formas principales en que estos sistemas se diferencian entre sí.

Después de unirse a una red social, se solicita a los usuarios que identifiquen aquellas personas con las que mantienen alguna relación. La etiqueta para estas relaciones difiere según el sitio, utilizando términos como 'amigo', 'seguidor' o 'fan'. La mayoría de las redes sociales requieren confirmación bidireccional para iniciar una 'amistad', aunque en algunas puede ser unidireccional. Así, el uso del término 'amigo' puede resultar ambiguo, pues estas conexiones no implican necesariamente 'amistad', en el sentido cotidiano de la palabra.

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

Como comentábamos anteriormente, la muestra pública de conexiones es un componente crucial en las redes sociales. La lista de amigos de un usuario contiene enlaces al perfil de cada amigo, lo que permite a los espectadores recorrer la red haciendo clic en éstas.

La mayoría de medios sociales virtuales también proporcionan un mecanismo para que los usuarios dejen mensajes en los perfiles de sus amigos. Esta función generalmente implica dejar ‘comentarios’, aunque los sitios emplean varias etiquetas para esta función. Además, a menudo constan de mensajería privada.

Más allá de los perfiles, amigos, comentarios y mensajes privados, las características de las distintas redes sociales varían mucho, así como su público. Según Bartolomé, las redes sociales reflejan lo que en otros tiempos se mostraba mediante sociogramas: una serie de puntos representando individuos, unidos mediante líneas que representan relaciones. El carácter de una red social puede ser muy variado, así como el motivo que aglutina a sus individuos. Aunque estas redes a menudo están diseñadas para ser ampliamente accesibles, muchas atraen a poblaciones inicialmente homogéneas, por lo que no es raro encontrar grupos que utilizan determinados sitios para segregarse por nacionalidad, edad, nivel educativo u otros factores, aunque no fuera esa la intención del diseñador.

Aunque en cada definición se destacan diferentes particularidades, como los servicios que ofrecen al usuario, parece existir cierto consenso en que la utilidad fundamental de estas plataformas es el establecimiento de relaciones personales y el intercambio de información.

EVOLUCIÓN Y DESARROLLO DE LAS REDES SOCIALES: WEB 2.0

El término 'Web 2.0' o 'Web social' fue descrito por primera vez por Darcy DiNucci en 1999, y posteriormente popularizado en una conferencia de O'Reilly Media en 2004. Este término hace referencia al aspecto colaborativo de la red, estableciendo una distinción con la primera época de la Web, donde el usuario se limitaba a ser un sujeto pasivo, receptor de contenido. La Web 2.0 permite a los usuarios interactuar y colaborar entre sí, pasando a ser protagonistas y creadores principales de contenido. La red social pasa de ser un simple contenedor o fuente de información a una plataforma colaborativa de generación de contenido.

Aunque la aparición de redes sociales pueda parecer un fenómeno relativamente reciente, las primeras redes de este estilo según las definiciones que previamente hemos expuesto, son previas al concepto de Web 2.0. En concreto, la primera que destacaremos es SixDegrees.com. En este sitio web podían crearse perfiles, listados de amigos, y a partir de 1998, navegación en las listas de amigos por parte de terceros.

Posteriormente, innumerables aplicaciones comenzaron a articular la posibilidad de crear perfiles y de listados de amigos. Además, algunas aplicaciones comenzaron a agregar funciones propias de red social, como páginas personales.

Con la explosión de la Web 2.0, los sitios web que inicialmente se crearon para compartir contenidos multimedia comenzaron a implementar funciones características de red social. Ejemplo de ello son páginas como Flickr de intercambio de fotos, Last.FM de intercambio musical, o YouTube de intercambio de vídeos. Sin embargo, esto no fue un impedimento para el lanzamiento de nuevas redes sociales o el intento de reforzar su presencia en otros ámbitos geográficos.

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

Como paradigma de red social, cabe destacar el caso de Facebook, que apareció en 2004. Inicialmente se diseñó para uso privado y específico dentro de la universidad de Harvard, y sólo podía accederse a ella con un correo electrónico asociado a la universidad. Fue progresivamente ampliando su perfil de usuarios hacia otras universidades, empresas, y finalmente – dos años después – a cualquiera que tuviera un correo electrónico.

Con el paso del tiempo, las novedades que se van implementando en las redes hacen que cada aplicación se enfoque a una temática diferente, abarcando más aspectos sociales. Contamos ahora con redes de mensajería instantánea, como WhatsApp o Telegram. Otras se destinan al intercambio de material multimedia como Instagram, la red por excelencia para compartir fotografía, o Tik-Tok, Snapchat o Pinterest. La lista de redes sociales en la actualidad es innumerable, y excede la intención de la presente revisión. Sin embargo, cabe destacar que el desarrollo y la evolución de estas plataformas nos lleva a una interacción cada vez más inmersiva y una experiencia de usuario progresivamente más compleja.

FACTORES DE IMPACTO SOCIOCULTURAL DE LAS REDES SOCIALES

El aumento de popularidad de las redes sociales ha trascendido en paralelo al desarrollo de un internet más social, que ha permitido comunicar y compartir. Como mencionábamos previamente, con el concepto de Web 2.0, los usuarios de la web han dejado de ser consumidores de contenido creado por terceros, a producir contenido de manera intuitiva y fácil, sin precisar conocimientos específicos de internet. Por este motivo, el análisis de las redes sociales ha irrumpido en muchas ciencias sociales en los últimos años, resultando una potente herramienta de análisis de los individuos y de sus relaciones.

Beneficios de la conectividad: La conexión social es un factor importante a tener en cuenta en relación con el bienestar social.

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

Hay algunos fenómenos exclusivos de la conectividad en las redes sociales, como el desarrollo de relaciones parasociales. Una relación parasocial supone la conexión entre una persona y una persona mediática, a través de la televisión, la radio o las redes sociales. La necesidad de interacción social y de apego pueden llevarnos a la construcción de este tipo de relaciones. Igual que las relaciones cara a cara, se ha visto que el mantenimiento de relaciones parasociales incrementa la confianza y los sentimientos de conexión. Aunque la influencia sobre el usuario es discutible, a menudo sirven en cierto modo como modelos a seguir, y repercuten de manera beneficiosa en el sujeto. Aplicaciones como YouTube, Vine, Snapchat, TikTok y Twitch están haciendo que las relaciones parasociales sean cada vez más normativas, lo cual se relaciona directamente con el fenómeno de los llamados *'influencers'*.

El capital social es otro elemento que beneficia a los usuarios de redes sociales. Un individuo puede estar situado dentro de varios grupos no necesariamente relacionados entre sí. Consideramos capital social al conjunto de recursos que tiene una persona gracias a las relaciones sociales que mantiene con otras. Este capital puede ser real o virtual, dependiendo de los ámbitos en los que la persona se mueva.

Se entiende como capital social las inclinaciones que surgen de estas redes para hacer cosas por el otro, es decir, el valor colectivo de las mismas. Los recursos que una persona ofrece y recibe de otros pueden ser de todo tipo, como información, relaciones personales o la capacidad de organizar acciones en conjunto. Este capital social proporciona beneficios al individuo como aumento en la autoestima y bienestar psicológico, así como la satisfacción emocional de formar parte de un grupo y obtener atención. Un estudio realizado entre estudiantes de origen chino en Alemania, encontró que el uso de redes sociales mejoró el bienestar psicológico de estos, facilitando el vínculo y mantenimiento del capital social.

Asociado a ello, podemos ver otros beneficios derivados de la conectividad social. Por ejemplo, las redes sociales conforman una importante plataforma de intercambio de información y conocimiento, así como una herramienta útil en el desempeño de actividades académicas.

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

Las escuelas y universidades utilizan con éxito plataformas virtuales, que reúnen características de red social, como herramientas de enseñanza.

Cabe mencionar asimismo que las redes sociales son una gran herramienta para la publicidad. Debido al crecimiento exponencial de usuarios de las mismas, las empresas utilizan estas plataformas para promocionar sus marcas y crear conciencia de sus productos. De hecho, la publicidad es el principal esquema que utilizan las empresas de redes sociales para generar ingresos. Además, las redes sociales se están utilizando para difundir información más rápido que los medios de comunicación tradicionales o cualquier otro medio de comunicación.

Factores negativos asociados al uso de redes sociales: una gran preocupación en torno al impacto de las redes sociales es la sobrecarga de comunicación, aprender a manejar y dar sentido a este enorme flujo de información con el que ahora contamos.

Estamos obteniendo más información que nunca sobre nuestra red de contactos, y sentimos la necesidad de procesar y responder a todo esto. El uso de redes sociales puede convertirse entonces en un acto altamente adictivo en todo el rango de usuarios, con la importante comorbilidad que esto conlleva. En un estudio de más de 9000 estudiantes adolescentes alemanes, se encontró que los usuarios que cumplían criterios de adicción a las redes sociales, eran más propensos a presentar ansiedad y alteraciones del espectro. En otro estudio de 1110 estudiantes universitarios se encontró que el 25% de los mismos eran adictos a redes sociales, asociando conductas comórbidas como adicción a la comida en un 10% y a las compras en un 16%.

El desarrollo de psicopatología es además más frecuente en usuarios de redes sociales. En el mismo estudio discutido anteriormente, hallaron cifras significativas de asociación entre depresión (21%) y ansiedad (27,7%) en relación al uso de redes sociales.

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

En una muestra de adultos estadounidenses se demostró que el uso elevado de múltiples plataformas sociales se asocia linealmente con ansiedad y depresión. De hecho, los usuarios de entre 7 y 11 redes sociales eran hasta cuatro veces más propensos a presentar patología que los usuarios de entre 0 y 2 redes sociales. Otra gran muestra de los estados unidos estudió adultos jóvenes de entre 19 a 32 años, encontrando una fuerte asociación entre el uso de redes sociales y la aparición de síntomas depresivos. Esta asociación además fue cualitativa, y no cuantitativa (por cómo eran usadas las redes sociales, y no la frecuencia de uso). Y como estos ejemplos encontramos múltiples trabajos que respaldan la asociación entre alteraciones psicopatológicas y uso de plataformas sociales de interacción.

Una preocupación particularmente perniciosa en relación al uso de las nuevas tecnologías es si el tiempo que se invierte en el uso de redes sociales está acabando con el tiempo 'cara a cara'; fenómeno conocido como desplazamiento social. El temor al desplazamiento social viene de antiguo, tanto como la invención del teléfono, y se relaciona directamente con uno de los conceptos más estudiados en torno al uso de redes sociales: el miedo a perderse algo (conocido por sus siglas en inglés como FOMO). El miedo a perderse algo probablemente se deriva de los miedos sociales primarios, como el ostracismo y la soledad.

Respecto a este tema, se realizaron dos interesantes experimentos con universitarios alemanes, con muestras de 105 y 85 sujetos, para examinar el efecto del 'ciberostracismo' (el sentimiento de ser ignorado o excluido a través de Internet) como amenaza para las necesidades humanas fundamentales. Ambos experimentos hallaron que el ostracismo afectó negativamente a los estados emocionales, de autoestima, de pertenencia y de existencia significativa. Este hallazgo es congruente con otra investigación que también sugiere que el uso de redes sociales hace que los usuarios se sientan más solos. Por último, mencionar un meta-análisis que estudió la relación entre el uso de Facebook y la soledad, con un tamaño muestral de 8798 sujetos, confirmando una relación positiva entre ambos.

CONCLUSIÓN

Los estudios sobre los efectos sociales y relacionales de las redes sociales tienen resultados contradictorios. Encontramos ejemplos que señalan las características positivas y negativas del uso de este tipo de medios. Sin embargo, son resultados cuestionables teniendo en cuenta que la mayoría de trabajos sobre redes sociales revisados utilizan medidas de autoinforme, tamaños muestrales pequeños y población centrada en grupos etarios concretos, planteando así problemas metodológicos.

No obstante, ciertos hallazgos aparecen de forma frecuente en la literatura, y hemos querido traerlos a colación en la presente revisión. No podemos concluir que todo uso de este tipo de plataformas sea o pueda ser desadaptativo, pero la investigación sugiere que el grado de uso se relaciona con mayor riesgo de exposición a las mencionadas cuestiones psicológicas y sociales, causantes de efectos negativos en la salud mental del individuo.

De esta manera, hemos encontrado más estudios que defienden los efectos negativos a medio y largo plazo en cuestiones socioculturales y psicológicas, que efectos positivos.

La conectividad constante también parece contribuir a la sobrecarga de información, lo que conduce al agotamiento del usuario, y consecuentemente al desuso o abandono de este tipo de herramientas. En cualquier caso, hasta que nos cansemos de usar estas plataformas, es razonable limitar su uso, como recomienda la investigación. A pesar de la complejidad del tema que nos ocupa, parece que el consenso sostiene que el uso moderado o elevado se asocia a mayor aparición de efectos perjudiciales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Abi-Jaoude E, Naylor KT, Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. *Can Med Assoc J.* 2020;192.6 (2020):136-41.
2. Auxier B, Anderson M. Social Media Use in 2021 [Internet]. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. 2021 [citado 20 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>
3. Boyd M, Nicole B. Ellison, Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13.1(2007): 210–230.
4. Conger J., and Sangeeta Singg. Should you “do it for the ‘gram?” A review of the psychological and sociocultural effects of social media. *J. Clin. Rev. Case Rep* 5.9 (2020): 10-33140.
5. Global social media statistics research summary 2022 [Internet]. Smart Insights. 2022 [citado 20 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
6. Grieve R, Indian M, Witteveen K, Tolan GA, Marrington J. Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior* 29 (2013): 604-609.
7. Hargittai E. Whose space? Differences among users and non-users of social network sites. *Journal of computer-mediated communication* 13.1 (2007): 276-297.
8. Horton D, Richard R. Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry* 19.3 (1956): 215-229.
9. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social & Clinical Psychology* 37(2018): 751- 768.
10. Müller KW, Dreier M, Beutel ME, Duven E, Giralt S, et al. A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior* 55 (2016) 172-177.
11. Pang H. Exploring the beneficial effects of social networking site use on Chinese students' perceptions of social capital and psychological well-being in Germany. *International Journal of Intercultural Relations* 67 (2018): 1-11

REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD. CONTEXTO E IMPACTO SOCIOCULTURAL

12. Sohn, Sei Yon, et al. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC psychiatry* 19.1 (2019): 1-10.
13. Subramanian, Kalpathy Ramaiyer. Influence of social media in interpersonal communication. *International Journal of Scientific Progress and Research* 38.2 (2017): 70-75.
14. The Lancet Psychiatry. Editorial: This is not my beautiful house. *Lancet Psychiatry* 7.3 (2020): 217.
15. Wiederhold BK. Beyond direct benefits: Indirect health benefits of social media use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 20 (2017): 1-2.
16. Weinstein E. The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society*. 20 (2018): 3597-3623.