

Efectos psicológicos de las redes sociales

Patiño Rojas, Sara

 **Sara Patiño Rojas**

sara.patino0491@unaula.edu.co
Semillero INDEI. Estudiante de Ingeniería Informática.

Docente coordinador: Luis Felipe Ortiz-Clavijo. Correo electrónico de contacto: luisfelipe.ortiz@unaula.edu.co. Grupo de investigación asociado a la estrategia de formación investigativa: INGECO. Línea de investigación en la cual se enmarca la estrategia formativa investigativa: Desarrollo Industrial, Desarrollo Tecnológico.

Revista Conocimiento Semilla

ISSN: 2500-9192

ISSN-e: 2744-8436

Periodicidad: Anual

Núm. 8 (2023): Enero-Diciembre

proyectos.investigacion@unaula.edu.co

Recepción: 14 noviembre 2023

Aprobación: 28 noviembre 2023

Doi: 10.24142/cose.n8a2

Resumen:

En este ensayo de reflexión se explora la dualidad de las redes sociales como constructores de realidades paralelas y como plataformas de interacción y comunicación. Se analiza cómo estas plataformas, a pesar de ser herramientas de comunicación y expresión, pueden tener efectos perjudiciales en la salud mental de las personas, transformando percepciones y comportamientos y desencadenando posibles trastornos como pueden ser la depresión, baja autoestima o ansiedad.

Se aborda la problemática de la hiperconexión y cómo esta afecta la calidad de vida, borrando las líneas y reduciendo el entorno laboral y personal. Se reflexiona sobre la necesidad de establecer límites y de reevaluar los hábitos digitales para proteger la salud mental y emocional en esta era de la hiperconexión. Se destaca la importancia de la legislación, como el derecho a la desconexión digital, como un medio para proteger a los individuos de las demandas constantes de la conectividad.

También se explora cómo la constante búsqueda de aceptación y validación, y la presión por presentar una vida aparentemente perfecta, pueden afectar la percepción de la realidad de los individuos y su autoestima. Se discute cómo el capitalismo y la oferta infinita de aplicaciones y plataformas pueden convertirse en una trampa, consumiendo más tiempo y energía de lo necesario, y cómo es crucial adoptar una postura crítica y reflexiva sobre su uso.

Finalmente, se concluye que, aunque las redes sociales y las herramientas digitales han traído consigo innumerables beneficios y oportunidades, es imperativo encontrar un equilibrio y aprender a valorar el silencio y el descanso, reconectando con nosotros mismos fuera del espectro digital, y protegiendo nuestra individualidad, nuestro bienestar y nuestra humanidad en medio de la vorágine digital.

Palabras clave: Hiperconexión, salud mental, redes sociales, desconexión digital.

Abstract:

In this reflective essay, the duality of social networks as builders of parallel realities and as platforms for interaction and communication is explored. It examines how these platforms, despite being tools for communication and expression, can have detrimental effects on people's mental health, transforming perceptions and behaviors and potentially triggering disorders such as depression, low self-esteem, or anxiety.

The issue of hyper connectivity and how it affects the quality of life is addressed, blurring the lines and reducing the distinction between work and personal environments. The essay reflects on the need to set boundaries and reevaluate digital habits to protect mental and emotional health in this era of hyper connectivity. The importance of legislation, such as the right to digital disconnection, is highlighted to protect individuals from the constant demands of connectivity.

The constant search for acceptance and validation, and the pressure to present an apparently perfect life, are also explored in terms of how they can affect individuals' perception of reality and their self-esteem. The discussion includes how capitalism and the infinite supply of applications and platforms can become a trap, consuming more time and energy than necessary, and how it is crucial to adopt a critical and reflective stance on their use.

Finally, the essay concludes that, although social networks and digital tools have brought countless benefits and opportunities, it is imperative to find a balance and learn to value silence and rest, reconnecting with us outside the digital spectrum, and protecting our individuality, well-being, and humanity amidst the digital whirlwind.

Keyword: Hyperconnectivity, mental health, social networks, digital disconnection.

Introducción

Las redes sociales han construido un mundo paralelo, una realidad alterna donde las reglas y normas parecen ser más flexibles y todo está permitido. Este nuevo universo nos absorbe tanto física como emocionalmente, transformando nuestras percepciones y comportamientos (Pérez, A.H., 2021). Es sabido que las interacciones y publicaciones en estas plataformas pueden reforzar el narcisismo, el materialismo y el exhibicionismo, desencadenando así una serie de trastornos como pueden ser la depresión, baja autoestima o ansiedad.

Dentro de este contexto, es imperativo analizar cómo afectan las redes sociales en otros aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, la melatonina, una hormona vital para el sueño, puede verse afectada por la exposición constante a las pantallas de nuestros dispositivos, llevando a un sueño de menor calidad y duración, lo que podría traducirse en una amenaza para nuestro bienestar, y, consecuentemente, manifestarse en formas de ansiedad y depresión.

Sin embargo, es válido preguntarse, ¿por qué nos sentimos tan atados a estas plataformas? Aquí, se encuentran varios factores, siendo uno de los más evidentes la facilidad de comunicación que proporcionan. Muchos usuarios que experimentan ansiedad social encuentran en las redes sociales un refugio, un lugar donde pueden construir relaciones sin enfrentar los desafíos de las interacciones cara a cara.

Pero no todo es positivo en esta interacción digital, la constante búsqueda de aceptación y validación a través de una vida aparentemente perfecta puede llevarnos a cuestionar nuestra propia realidad, nuestra apariencia, nuestros logros y hasta nuestras creencias. Además, la exposición de aspectos personales y delicados de nuestra vida, como enfermedades y padecimientos mentales, se torna en una espada de doble filo, recibiendo ataques y compasión falsa a partes iguales.

Este fenómeno no es casualidad, es el resultado de estrategias de marketing que han creado la necesidad de llevar una vida pública, de compartir cada momento, cada experiencia. Pero ¿qué sucede con el objetivo original de estas plataformas? Facebook, por ejemplo, ha mutado con el tiempo, alejándose de su propósito inicial de compartir y comunicar, adaptándose a los cambios demográficos y comportamentales de su audiencia.

Además, es imprescindible considerar el tiempo que invertimos en estas plataformas. En Colombia, por ejemplo, se ha evidenciado una gran proporción de tiempo libre destinado a las redes sociales, llegando a superar, en algunas ocasiones, la duración de una jornada laboral típica. Este comportamiento contrasta notablemente con el de otros países donde el uso del celular y las redes sociales es menor, reflejando también diferencias en la productividad y la contribución al PIB por hora trabajada.

La percepción del tiempo en las redes sociales puede ser engañosa, muchas personas subestiman el tiempo que pasan en ellas, ya que la diversión y el entretenimiento distorsionan nuestra percepción de la realidad. El uso del celular, si bien puede ser informativo y educativo, también puede llegar a ser perjudicial, si su uso no se maneja de manera consciente y equilibrada.

Una de las redes más conocida es WhatsApp, suele ser justificada como una herramienta de trabajo, estudio o comunicación con seres queridos, pero debemos ser conscientes de los límites y reconocer cuándo su uso se está convirtiendo en un impedimento para nuestro bienestar.

Finalmente, este fenómeno de dependencia y sobreexposición en las redes sociales pone en evidencia la necesidad de reevaluar nuestros hábitos digitales, establecer límites y recordar que, más allá de la virtualidad, existe una vida real llena de experiencias auténticas y significativas. Encontrar un equilibrio entre lo digital y lo real será clave para proteger nuestra salud mental y emocional en la era de la hiperconexión.

Derecho a la desconexión digital

Impacto de la hiperconexión. Las herramientas digitales, aunque han transformado significativamente nuestra manera de trabajar y de interactuar, especialmente en tiempos de pandemia, también han introducido nuevos desafíos. La “hiperconexión” se ha convertido en una realidad omnipresente, afectando el bienestar y la salud de las personas. Estamos en una era donde la línea entre la vida laboral y personal se ha vuelto borrosa, con consecuencias tangibles en nuestra calidad de vida.

La respuesta de los países. Frente a estas dificultades emergentes, varios países han iniciado medidas legislativas, introduciendo el derecho a la desconexión digital, permitiendo a los trabajadores separarse de sus dispositivos y no ser contactados fuera del horario laboral. En Colombia, el derecho ha sido reconocido por la corte institucional, subrayando la necesidad de un balance entre la vida personal y laboral en la era digital, a través de la Ley 2191 de 2022.

Un cambio necesario. Esta ley resalta la importancia de respetar los tiempos de descanso y ocio, y prohíbe a los empleadores contactar a los trabajadores fuera de sus horarios laborales. Un análisis profundo del tiempo pasado atendiendo asuntos laborales fuera del horario de trabajo revelaría la real magnitud de la invasión de la vida personal por compromisos laborales, similar a la situación de las horas extras no remuneradas.

Uso responsable de las redes sociales. Este ensayo busca ofrecer un panorama general de los impactos y respuestas frente a la hiperconexión y el uso de redes sociales, aunque el tema requiere un análisis mucho más profundo y extenso. El abanico de plataformas es amplio y diverso, cada una ofreciendo diferentes formas de entretenimiento y comunicación, lo que incrementa la necesidad de un uso consciente y equilibrado de estas herramientas.

El capitalismo y la oferta infinita de aplicaciones y plataformas pueden verse como una trampa, en la que fácilmente podemos caer, consumiendo más de lo necesario. Sin embargo, somos capaces de discernir y regular nuestro uso, implementando herramientas como temporizadores y modos de desconexión para balancear nuestro tiempo en línea con nuestras vidas reales.

Las plataformas de redes sociales, en la forma en que las experimentamos actualmente, se han convertido en un reflejo de una realidad alterna propuesta por Byung-Chul Han. En su visión, esta hipertransparencia digital erosiona la individualidad y nos conduce a una "sociedad del cansancio". Un cansancio que no solo se materializa en lo físico, sino también en lo psíquico. Las interacciones constantes, las notificaciones incesantes y la necesidad de presentar una versión mejorada de nosotros mismos en estas plataformas conllevan a un agotamiento extremo.

Aunado a esto, la perpetua exposición y la presión para ser siempre 'positivos' y 'productivos' nos han llevado a una auto explotación, como Han sugiere. No es solo el entorno el que nos demanda, sino que nosotros mismos nos exigimos en un intento de encajar en los estándares que la misma sociedad hiperconectada ha creado. Esta auto imposición se refleja en la necesidad de estar constantemente conectados, respondiendo a mensajes laborales fuera de horario o sintiendo la urgencia de compartir cada momento en nuestras redes.

Dentro de este panorama, Byung-Chul Han destaca el peligro de la positividad extrema, y cómo en nuestra búsqueda de la "positividad" y "perfección", terminamos silenciando y omitiendo cualquier rastro de negatividad o diferencia. En las redes sociales, esto se traduce en la constante búsqueda de aprobación a través de "*likes*", en presentar una vida sin fallos, y en la eliminación sistemática de todo lo que pueda ser considerado negativo o diferente.

Adicionalmente, el impacto en nuestra salud mental es innegable. Aspectos como la alteración de la melatonina, derivada de la exposición constante a las pantallas, no son sino una manifestación física de la intrusión de estas plataformas en nuestra vida diaria. Y aunque las redes sociales prometían ser un espacio de conexión y comunión, para muchos han terminado siendo un espacio de aislamiento y ansiedad.

Sin embargo, no todo es pesimismo. La reflexión profunda sobre estas prácticas y su impacto es el primer paso hacia una resistencia informada. Como sugiere Han, es posible encontrar formas de resistir y construir un 'yo' auténtico en medio de esta sociedad de la transparencia. Esto implica establecer límites claros, aprender a valorar el silencio y el

descanso, y, sobre todo, aprender a reconectar con nosotros mismos fuera del espectro digital.

La propuesta del derecho a la desconexión digital, y su reconocimiento en países como Colombia, es un claro ejemplo de cómo la sociedad está comenzando a responder a estos desafíos, buscando formas de proteger a los individuos de las demandas omnipresentes de la hiperconexión.

A manera de cierre, si bien las redes sociales y las herramientas digitales han traído consigo innumerables beneficios y oportunidades, es crucial adoptar una postura crítica y reflexiva sobre su uso, recordándonos la importancia de proteger nuestra individualidad, nuestro bienestar y nuestra humanidad en medio de la vorágine digital.

Referencias:

- Abjaude, S. A. R., Pereira, L. B., Zanetti, M. O. B., & Pereira, L. R. L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, 16(1), 1-3.
- Acero, Y. (2023). Los colombianos entre los que más tiempo pasan en el celular y en las redes sociales según LA OCDE. Infobae.
- Alvis González, M. J., Zambrano Avila, C. E., & Faillace Velasquez, A. J. (2023). Eficacia de la ley 2191 de 2022 en las empresas Atlántico, Sutherland y domicilios 411 de la ciudad de Barranquilla.
- Chaves, M.N. (2023). Derecho a la desconexión: Qué es y por qué es crucial para tu calidad de vida. Factor Trabajo.
- El Tiempo. La República S.A.S. (2023). Cuatro de cada diez colombianos gastan su tiempo libre en redes sociales. Diario La República.
- Faros Sant Joan de Déu. (2021). Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Faros HSJBCN.
- Han, B. C. (2022). La sociedad del cansancio. Herder Editorial.
- Next U Team. (2022). Historia de Facebook: Descubre sus curiosidades y hechos importantes. Blog | NextU LATAM.
- Ortega, K. (2023). Efectos psicológicos de las redes sociales. Saint Leo University.

Pérez, A.H. (2021). Impacto psicológico de las Redes Sociales. Psicólogos Animaes. Barcelona y Badalona.

Salazar, P.M. (2022). Redes sociales y bienestar psicológico en jóvenes. NeuroClass.

Staff, F. (2020). Instagram: A 10 años del origen de una de las redes sociales más utilizadas. Forbes México