Redes sociales y Psicopatología

Gabriel Serrano.

Psicólogo.

Consulta Dr. Carlos Chiclana

Las nuevas tecnologías, son parte de la vida cotidiana en la mayoría de la población española. En general, estos avances tecnológicos, nos brindan una serie de **beneficios que** **incrementan la calidad de vida de los usuarios**. En particular, las redes sociales son un avance que ha favorecido a la comunicación, generando un impacto tanto en las relaciones sociales como en las profesionales.

En este artículo, nos vamos a centrar en los beneficios, uso problemático de redes sociales y prevención de este uso problemático. Es importante tener en cuenta que el uso de redes sociales por sí solo, no es un factor que predisponga a los adolescentes y adultos a generar una patología mental o una dificultad en las habilidades sociales (HHSS)(1–3). Incluso, los estudios nos dicen que un uso controlado o regulado de las redes sociales, es un factor beneficioso en el desarrollo de **conductas prosociales** que se manifiestan tanto en las relaciones virtuales como presenciales (4,5). Además, se ha observado que un buen uso de redes sociales trae consigo distintos aspectos positivos en la salud mental de sus usuarios.

**Uso problemático de redes sociales**

Cuando se habla de uso problemático de las redes sociales, se hace referencia a dos aspectos en específico: **hacer un mal** uso de los mismos y **utilizarlas en exceso**.

El mal uso de las redes sociales se podría entender como un uso de estas con el fin de dañar a otra persona. En este grupo, podrían incluirse conductas como el *ciber acoso, la sextorsión y el grooming.*

El **acoso virtual** es un término que es muy conocido en la actualidad, y podríamos definirlo como la forma en que los medios de comunicación (internet, telefonía, móvil, sitios web y/o videojuegos online) pueden favorecer la violencia e incluso ejercerla sobre distintos grupos de personas (6).

La **sextorsión** hace referencia al chantaje que se produce por medio de una persona mayor o menor de edad realiza a otra, mediante mensajes, videos o fotos que la propia victima ha generado. Amenaza con su publicación para conseguir un favor a cambio, este no tiene por qué ser de tipo sexual (7).

El **grooming** se refiere a las distintas estrategias que realiza un adulto para ganar la confianza de un menor por medio de internet, con el fin de obtener concesiones sexuales. El patrón de funcionamiento o estrategias que utilizan estos adultos son(6,7):

1. **Amistad:** el abusador se hace pasar por otro/a joven, ganándose su confianza, seduciéndola y así conseguir sus datos personales.
2. **Engaño:** el abusador finge estar enamorado de la victima para conseguir que se desnude y realice actos de naturaleza sexual frente a la webcam o envíe fotografías de igual tipo.
3. **Chantaje:** el abusador manipula a la víctima amenazándolo/a con que va a hacer publico el material que le ha enviado si es que no sigue enviándole fotos o realiza algún acto de carácter sexual.

Cotidianamente se ha denominado al uso excesivo de redes sociales como adicción a las redes sociales. A día de hoy, los manuales diagnósticos DSM y CIE no recogen a este uso excesivo o problemático de redes sociales como una adicción. No obstante, hay una ingente cantidad de estudios que advierten del **potencial adictivo** que posee el uso de redes sociales. Dentro de los planos de la adicción, se han acuñado 3 términos que explicativos de **fenómenos producidos por este uso excesivo de redes sociales**: Fomo, phubbing y nomofobia.

El **Fear of Missing out (FOMO),** es un fenómeno que no ha sido muy estudiado, ya que ha conseguido ser protagonista en la última década con el crecimiento exponencial de las redes sociales. Este fenómeno, como bien lo dice su nombre, es el miedo a perderse, específicamente, perderse o no observar a tiempo el contenido que se ha subido a las redes sociales (1–3,8). En muchas ocasiones, se ha confundido a este fenómeno con una dependencia o adición a las redes sociales, debido al tiempo que se le dedican a las mismas, además del malestar significativo que experimentan las personas que no pueden acceder a las redes sociales en determinadas ocasiones (1–3). Este ansia irrefrenable que sienten los usuarios de las redes sociales que presentan FOMO, se denomina “craving”, y es uno de los aspectos fundamentales de la identificación de una adicción (1,8–10).

El **phubbing** es una conducta que se manifiesta como el uso del móvil y/o de las redes sociales en entornos o contextos sociales evadiendo el contacto social sin que existan previamente dificultades o barreras para interactuar con las otras personas (1,11). Uno de los indicadores de este fenómeno, es la sensación de incomodidad con el entorno cuando no se tiene acceso a la red social (1). Aunque el FOMO y el phubbing suelen producirse a la par, son independientes uno del otro (1).

La **nomofobia**, se define como una dependencia al móvil, fenómeno novedoso que se empieza a estudiar estos últimos años (12–14).

**¿Qué consecuencias puede tener el uso excesivo o inadecuado de redes sociales?**

En cuanto a la psicopatología, se ha encontrado que un uso excesivo de redes sociales como hemos visto en uno de los fenómenos (phubbing), puede afectar en el desarrollo de las HHSS en la adolescencia y con ellos **limitar la calidad de las relaciones sociales** de la persona, como se observa en fenómenos como el phubbing (2,3,15,16).

Cabe recalcar, que el desarrollo de habilidades sociales, es uno de los pilares en la formación de la personalidad de las personas, por los que un detrimento de las mismas, podría generar **problemas en el comportamiento de la persona** (17).

En cuanto a psicopatología, los estudios apuntan a que un uso excesivo de las redes sociales, puede producir **cuadros depresivos y de ansiedad** (8,18,19). Parte de estos síntomas depresivos, se podrían explicar por la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y el **deterioro de la autoestima** en adolescentes y adultos (8,9,20).

**¿Qué se puede hacer para prevenir?**

Como padres o educadores de niños y adolescentes, podemos establecer algunas pautas para evitar un uso excesivo o inadecuado de las redes sociales.

* **Establecer tiempos de uso del móvil o de las redes sociales**

Como medidas conductuales, esta limitación de tiempo ayudará a la reducción del uso y por lo tanto de peligro de desarrollar cualquiera de los tres fenómenos explicados.

Dentro de los ajustes del teléfono, hay una opción para limitar con un número de minutos u horas el uso de las aplicaciones de las redes sociales.

* **Estilo parental democrático**

Cuando se sigue este modelo, los padres generan la suficiente confianza como para que los hijos tengan poder de decisión en lo que respecta a sus vidas. Estas decisiones como toda democracia, son discutidas por los miembros de la familia llegando a un acuerdo en función de los intereses de ambas partes. Este estilo parental fue uno de los mayores predictores del buen uso de redes sociales (5).

* **Modelo parental activo de mediación**

En este modelo, los padres toman un papel activo con sus hijos en las redes sociales. Consiste en un diálogo de lo que se observa en las redes sociales, tomando una postura comprensiva y de escucha. Se busca con ello generar un vínculo de confianza para que el adolescente pueda acudir al adulto como fuente de información cuando se presente algún problema o pregunta sobre este medio. Respecto al cuidado de uso de redes sociales, se observó que este modelo ha tenido muy buenos resultados en la regulación del tiempo de uso de las redes sociales, así como en la prevención de la sextorsión, grooming o acoso escolar (5,21,22).

**Recursos para padres y adolescentes**

**Recursos web:**

<https://empantallados.com>

<https://www.is4k.es/>

<https://thefamilywatch.org/category/red-salud-psicosocial/>

<https://www.psicologomarcmasip.com>

<http://www.programadesconecta.com>

<https://minoriascreativas.com/blog/category/padres/>

<https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf>

**Instagram y Twitter:**

@JMartinAguado

@MarcMMasip

**Recursos audio visuales:**

Explicación sobre adicciones: <https://www.youtube.com/watch?v=7wJvkIautCk>

Adicciones a las redes sociales: <https://www.youtube.com/watch?v=8nKCA9h-7BA>

Documental: The social dilema / El dilema de las redes sociales.

Bibliografía:

 1. Franchina V, Vanden Abeele M, van Rooij A, Lo Coco G, De Marez L. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2018 Oct 22;15(10):2319.

2. Casale S, Rugai L, Fioravanti G. Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. Addict Behav. 2018 Oct;85:83–7.

3. Casale S, Fioravanti G. Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. Addict Behav. 2020 Mar;102:106179.

4. Costa-Sánchez C, Guerrero-Pico M. What Is WhatsApp for? Developing Transmedia Skills and Informal Learning Strategies Through the Use of WhatsApp—A Case Study With Teenagers From Spain. Soc Media Soc. 2020 Jul;6(3):205630512094288.

5. Grace E, Raghavendra P, McMillan JM, Gunson JS. Exploring participation experiences of youth who use AAC in social media settings: impact of an e-mentoring intervention. Augment Altern Commun. 2019 Apr 3;35(2):132–41.

6. Arab E, Díaz A. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Rev Médica Clínica Las Condes. 2015 Jan;26(1):7–13.

7. Caldera Fajardo M, Gordillo Hernandez M, Regalado Cuenca A. Sexting : Nuevos Usos De La Tecnología y la sexualidad en adolescentes. Int J Dev Educ Psychol. 2013;1(1):521–33.

8. Scott DA, Valley B, Simecka BA. Mental Health Concerns in the Digital Age. Int J Ment Health Addict. 2017 Jun;15(3):604–13.

9. Liu Q, Sun J, Li Q, Zhou Z. Body dissatisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: A moderated mediation model. Child Youth Serv Rev. 2020 Jan;108:104613.

10. Chan TH. Facebook and its Effects on Users’ Empathic Social Skills and Life Satisfaction: A Double-Edged Sword Effect. Cyberpsychology Behav Soc Netw. 2014 May;17(5):276–80.

11. Ergün N, Göksu İ, Sakız H. Effects of Phubbing: Relationships With Psychodemographic Variables. Psychol Rep. 2020 Oct;123(5):1578–613.

12. Hawk ST, van den Eijnden RJJM, van Lissa CJ, ter Bogt TFM. Narcissistic adolescents’ attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. Comput Hum Behav. 2019 Mar;92:65–75.

13. Kaviani F, Robards B, Young KL, Koppel S. Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? Int J Environ Res Public Health. 2020 Aug 19;17(17):6024.

14. Lin CY, Griffiths MD, Pakpour AH. Psychometric evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. J Behav Addict. 2018 Mar;7(1):100–8.

15. Stockdale L, Coyne SM. Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. J Affect Disord. 2018 Jan;225:265–72.

16. Aggarwal S, Karande S. Internet for child mental health: Boon or bane. J Postgrad Med. 2018;64(3):131.

17. McAdams DP, Olson BD. Personality Development: Continuity and Change Over the Life Course. Annu Rev Psychol. 2010 Jan;61(1):517–42.

18. Anthony EK, Williams LR, LeCroy CW. Trends in Adolescent Development Impacting Practice: How Can We Catch Up? J Hum Behav Soc Environ. 2014 May 19;24(4):487–98.

19. Dawson AE, Wymbs BT, Evans SW, DuPaul GJ. Exploring how adolescents with ADHD use and interact with technology. J Adolesc. 2019 Feb;71:119–37.

20. Liu P, He J, Li A. Upward social comparison on social network sites and impulse buying: A moderated mediation model of negative affect and rumination. Comput Hum Behav. 2019 Jul;96:133–40.

21. Padilla-Walker LM, Stockdale LA, Son D, Coyne SM, Stinnett SC. Associations between parental media monitoring style, information management, and prosocial and aggressive behaviors. J Soc Pers Relatsh. 2020 Jan;37(1):180–200.

22. Meeus A, Beyens I, Geusens F, Sodermans AK, Beullens K. Managing Positive and Negative Media Effects Among Adolescents: Parental Mediation Matters—But not Always. J Fam Commun. 2018 Oct 2;18(4):270–85.