

Redes sociales: la Antítesis de las Relaciones Sociales

Adriana Azucena Castillo Rivera (*) zuce.cru1poetiza@gmail.com
Ageda Damián Martínez (*) stroklove.dm@hotmail.com

Cómo citar este texto: Castillo, A. A. Y Damián, A. (2015). Redes sociales: la Antítesis de las Redes Sociales. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 1(2), 45-48.

RESUMEN

Las redes sociales son estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones; se consideran un medio de comunicación e información entre los universitarios de nuestra sociedad, de esta forma se mantienen informados de lo que ocurre a su alrededor y entretenidos; sin embargo, existe la posibilidad de generar cierta dependencia hacia estas. En cuanto al bienestar psicológico de la persona que maneja de manera excesiva las redes sociales, estudiosos como han explicado que la persona puede tender con más posibilidad a la depresión y sentimiento de soledad, así mismo modificarse repentinamente los cambios de humor, las experiencias subjetivas y las emocionales respecto al mundo virtual y al físico. Este estudio pretende modificar la conducta de adicción hacia las redes sociales de un solo caso. Ya que el inadecuado uso de las redes sociales es un factor de riesgo para la adicción de las mismas, afectando así el bienestar psicológico y social del individuo, Es por esto que se llevará a cabo un taller con duración de siete fases, divididos en diferentes sesiones, la duración de las mismas dependerá de la fase y sus actividades. Dentro de las fases se abordaran temas como "Habilidades sociales, ¿Para qué?" hasta "Yo puedo, yo sé lo que haré".

Palabras clave: Redes sociales, Relaciones sociales, Adicciones, Internet.

1. INTRODUCCIÓN

Presentación de la problemática

Las redes sociales son estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones como: amistad, parentesco, intereses comunes etc. Estas se consideran un medio de comunicación e información entre los universitarios de nuestra sociedad, de esta forma se mantienen informados de lo que ocurre a su alrededor y entretenidos. (Jabalera, Morey y Sánchez, 2012) Son de fácil acceso y no tienen, la mayoría, alguna edad que determine que ya pueden hacer uso de estas. Por esta razón, niños pueden tener un acceso a ellas, regularmente no se cuenta con la supervisión de algún adulto. El uso a edad temprana de estas redes, facilitan una adicción a las mismas. Una de las causas de porque son tan populares las redes sociales es que estas permiten a las personas tímidas relacionarse más fácilmente, ya que pueden mentir sobre sí mismos y así vencer sus miedos a conocer gente nueva.

Según Puerta y Carbonell (2014) los adictos a las redes sociales experimentan aislamiento, pues prefieren estar on-line, que estar conviviendo con compañeros o familiares, incluso el no estar actualizado con la información que corre en las redes sociales les provoca ansiedad. Una característica en los trastornos adictivos es la negación de la dependencia. Como menciona Echeburúa y Corral (2010) La conducta adictiva se mantiene porque el beneficio obtenido es mayor que el coste sufrido, en ocasiones muchos estudiantes dejan de hacer tarea con tal de estar en las redes sociales, costándoles la calificación baja o reprobatoria.

Dentro de las causas que se encuentran inmersas en el problema se encuentra el crecimiento de las redes sociales, el uso extenso del Internet. Tal como Caldevilla (2010) señala en su artículo, los principales usos que se les da a las redes sociales son la creación y mantenimiento de amistades, explorar otros tipos de contenido, entretenimiento y (poco) sobre aspectos laborales. Siendo así, también se debiera señalar el efecto de los "lazos" afectivos dentro de las mismas. Un medio de entretenimiento que presenta dificultades, así como suplantaciones de identidad, robo de materiales para perjuicio del dueño de algún perfil

Las causas de la adicción, principalmente, tienen origen familiar, a partir de situaciones de crisis donde queda dañada una familia, o por la falta de comunicación que se tiene, ya que si no se tiene comunicación, no sabrá lo que se realice dentro de estas redes, e incluso en ocasiones no se sabe que los adolescentes hacen uso de estas. Esta adicción se puede producir mediante la falta de afecto de sus respectivas familias ya que debido a eso el niño o adolescente necesita buscar una forma donde pueda sentirse libre o donde se sienta bien, y así, recurre a las redes sociales.

Se consideran como "adicciones psicológicas", a conductas como el juego, la comida, el sexo, el trabajo o las compras, practicadas de manera atípica. Se trata de un trastorno altamente incapacitante que cursa de forma progresiva y crónica, que deteriora todas. El uso y abuso de las redes sociales están relacionados con variables psicosociales, tales como la vulnerabilidad psicológica, los factores estresantes y el apoyo familiar y social (Echeburúa y Paz de Corral, 2010) El tiempo de uso de Internet está negativamente relacionado con la dedicación de tiempo a actividades familiares.

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM
PsicoEducativa: reflexiones y propuestas. Vol. 1, Núm. 2, 45-48, 2015 | IZTACALA-UNAM

Características claras de una adicción como la que se menciona, es cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo, domina sus pensamientos, sentimientos y conducta (Jabalera, et al, 2012). Así mismo, modifican el humor, experiencias subjetivas de tipo emocional, que la persona experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad problemática. También presentan abstinencia, estados emocionales desagradables; comienza la creación de conflictos, que se desarrollan problemas entre los adictos y las personas que lo rodean, incluso se tiene conflictos con ellos mismo (conflicto intrapsíquico) por estar involucrado con el uso en exceso de las redes sociales, y como lo menciona Echeburúa y Corral (2010), las responsabilidades que se tienen, empiezan a carecer de grado de importancia o relevancia.

En el estudio revisado de Kraut (1998) se evaluaron factores relacionados al bienestar psicológico. El cual arrojó la información de que los individuos se sentían con mayor soledad respecto a sus semejantes, ya que no participaban socialmente con los demás. Así como un mayor uso de Internet se asoció con el aumento de depresión; los individuos que pasaban mayor tiempo en Internet se alejaron de sus amigos físicos, todo ello, Stephure y colegas (2009) han señalado, varía en cuanto a la ocupación de la persona, su edad y actividades. Sobre las desventajas Caldevilla (2010) aborda la línea de dispersión de la atención, el aislamiento frente a la sociabilidad en la red, la multivariada de actividades que se pueden realizar al ocupar Internet, brindando así menor atención a una sola, reduciendo la productividad eficiente y entre otras consecuencias, entre las mayores puede encontrarse adicción a las redes sociales. La cual se comienza a considerar tan dañina como adicción al alcohol o drogas, cae dentro de la enajenación del mundo exterior.

Presentación del problema específico

Al realizar mayor interacción con personas en las redes, que pueden resultar con características o conductas que no presenten en la vida real, el sujeto sufre decepción y opta por el rechazo de tales individuos al convivir en un ambiente físico.

Lo que ocurre por el excesivo uso que el sujeto le brinda a la utilización de las redes sociales, acostumbrándose así a la interacción con otras personas a través del Internet, aceptando las “personalidades” de sus contactos como verdadera forma de ser y comportarse; de igual manera prefiriendo conocer gente nueva por tal medio, disminuyendo sus habilidades sociales para establecer una comunicación efectiva cara a cara con personas que no se inscriban del todo en el mundo de la Red.

2. MARCO CONCEPTUAL

Causas del problema

Las causas psicológicas que conlleva la popularidad de las redes sociales han repercutido en la acentuación de conductas dentro del desarrollo del individuo y su relación con la sociedad. Socialmente ocurre un alejamiento de la interacción con la gente, a pesar de interconectar individuos de diversas partes del mundo. A pesar de dicha situación, actualmente se han realizado investigaciones donde el incesante tiempo en la red se inscribe como adicción; así como existe dependencia hacia el consumo de sustancias nocivas, se ha catalogado el indiscriminado uso de las redes sociales dentro de la misma.

Estudios como los de Echeburúa y Paz de Corral (2010) y Kraut et. al (1998) a pesar de tener una diferencia significativa en cuanto a los años de investigación, arrojan conclusiones semejantes

respecto a la relación del tiempo que incurre un individuo en Internet con el alejamiento del núcleo familiar y sus actividades, así como la convivencia con amistades frente a frente.

En cuanto al bienestar psicológico de la persona que maneja de manera excesiva las redes sociales, estudiosos como Caldevilla (2010) y Jabalera, Morey y Sánchez (2012) han explicado que la persona puede tender con más posibilidad a la depresión y sentimiento de soledad, así mismo modificarse repentinamente los cambios de humor, las experiencias subjetivas y las emocionales respecto al mundo virtual y al físico.

3. PLANTEAMIENTO

Solución del caso

De acuerdo con Segura (2002) se abordará el Taller de acuerdo a las áreas: Cognitiva, Emocional y Ética; abarcando las dimensiones de aceptación, asertividad, planificación, identificación de las propias habilidades y toma de decisiones (Marín y León, 2001).

La planeación del Taller de Desarrollo y Manejo de Habilidades Sociales se basa en las investigaciones de Marín Y León (2001) y Segura (2002) sobre el desempeño de habilidades sociales, además del sustento teórico que previamente se revisó para la realización del trabajo.

Taller de Desarrollo y Manejo de Habilidades Sociales

Objetivo: Desarrollar las habilidades sociales necesarias para que el paciente logre tener una comunicación de forma directa (persona-persona) y no necesariamente mediada por las redes sociales, además de generar seguridad en él mismo para la interacción.

Metodología: Se llevara a cabo un taller con duración de siete fases, divididos en diferentes sesiones, la duración de las mismas dependerá de la fase y sus actividades.

Escenario: El taller se realizará en instalaciones de la FES Iztacala, debido a las facilidades que la escuela proporciona para la entrada de participantes en estos casos.

1ra Fase: ¿Habilidades Sociales, para qué?

Objetivo: Brindar información acerca de la importancia de adquirir Habilidades Sociales, así como identificación acerca de diversas posibles personalidades que puedan encontrarse cotidianamente.

Sesión 1- : Se mostrarán ejemplos a los participantes donde perciban estilos diversos de comportamiento (asertivo, socialmente competente, agresivo y tímido) dentro de un ambiente; teniendo como objetivo explicar el concepto de las habilidades sociales y diferenciar y opinar acerca de las ventajas y desventajas que cada tipo de personalidad desempeña. Duración: 1hr.

2da Fase: Me comunico bien.

Objetivo: Revisar las habilidades que se tienen relacionadas con la escucha y la expresión, tomando en cuenta la comunicación no verbal.

Sesión 1- Se presentarán audios a los participantes de conversaciones donde deban de identificar el mensaje que trataron de darse entre locutores. Duración: 45 min.

Sesión 2- Se presentarán videos donde se aprecien conversaciones en las que los participantes traten de identificar el significado del mensaje que se pretende transmitir, además de los movimientos y posturas que los modelos del video realicen. Duración: 1hr.

Se realizará una retroalimentación al terminar las actividades.

3ra Fase: En la vida “real”.

Objetivo: Se pretende recrear escenarios donde se desarrollen diversas conductas y comportamientos, así como estilos de personalidad donde los participantes del taller identifiquen en la "vida real" las posibilidades de interacción.

Sesión 1- Los representantes del equipo desempeñarán los papeles de diferentes personalidades, actuándolos en un ambiente diverso, ejem: una fiesta, la escuela, el trabajo, la familia. Los participantes, entre ellos Enrique se encontrarán acomodados en una posición favorable para ellos, observando las actuaciones. Terminando las representaciones les preguntaremos al azar a cada uno de ellos sobre lo observado. Duración: 70 min.

4ta Fase: Calmando mi inquietud.

Objetivo: Se definirá lo que es ansiedad y sentimientos y emociones relacionados, señalando en líneas generales los indicadores físicos asociados y enseña una variedad de estrategias para controlarlo en el caso que se dé.

Sesión 1- Descripción de la ansiedad así como el nerviosismo y sensaciones fisiológicas al presentarse situaciones que detonen la emoción. Se explicarán técnicas sencillas para su control. Duración: 1hr.

5ta Fase: Estoy listo.

Objetivo: Que los participantes realicen interacciones con "personas cotidianas" dentro del contexto de cada uno. En una intervención persona-persona. La dinámica se filmará para posterior retroalimentación y revisión en el taller.

Sesión 1- Los participantes describirán en una hoja de papel sus contextos cotidianos, así como las personas y actitudes con las que conviven dentro ellos. Duración: 45 min.

Sesión 2- Con las descripciones que han proporcionado al equipo expositor, éstos últimos representarán en alguno de los escenarios señalados por alguno de los participantes la personalidad de uno de los individuos en contacto al participante seleccionado azarosamente, se conocerá como "Persona en mi cotidiano". Eso se realizará para que el participante realice una interacción con la "persona en mi cotidiano" al frente del grupo; se entablará una conversación para que se desempeñen las estrategias que se han sugerido. Duración: 2hrs.

Sesión 3- Las representaciones filmadas se proyectarán a todo el grupo, se analizarán en base a las preguntas: "¿Te agradó la manera de desenvolverte? ¿Por qué?" y "¿Qué hubieras hecho tú en su lugar?", respetando las opiniones de los demás. Duración: 70 min.

6ta Fase: Yo puedo y sé que lo haré.

Objetivo: Se enseñará a defender derechos y opiniones de una manera clara y directa, respetando de los demás, comportándose adecuadamente, admitiendo que todas las personas somos iguales, comportándonos diferente.

Sesión 1- Se realizará un debate acerca de "hasta dónde" respetar la opinión de los demás, definiendo la propia. Duración: 1hr.

Sesión 2- En base a las opiniones y comentarios surgidos en el debate de la primera sesión, los organizadores destacarán puntos importantes sobre los cuales prestar atención como personas y modos de responder a provocaciones, con calma. Duración: 90 min.

Aportaciones

Se destacan las aportaciones originales o consideraciones innovadoras, que el equipo estima elaboró para la solución del caso.

4. CONCLUSIÓN

Las redes sociales han cambiado nuestras vidas. Es raro que a día de hoy la gente no tenga un perfil en alguna red social, sobre todo entre personas jóvenes. No solo usamos las redes para comunicarnos de una manera rápida y efectiva, también lo hacemos porque estamos enganchados y sentimos la necesidad de vivir 'conectados' continuamente. Mucha gente ya no concibe su vida sin compartir absolutamente todo lo que hace o sin exhibir sus fotografías a través de estas redes. A la larga este tipo de actitudes pueden terminar resultando perjudiciales. Abusar de estas herramientas o hacer un mal uso de ellas puede generarnos innumerables problemas. Por ejemplo, pueden hacernos perder la atención y descuidar otras tareas más importantes.

Actualmente estamos conectados las 24 horas del día. Cuando vamos en el metro, en una sala de espera, en clase, o incluso cuando has quedado con un grupo de amigos, la escena que suele repetirse es la de gente que no es capaz de desviar la mirada de sus 'smartphone' ni siquiera un minuto. El sector más propenso a caer en esta tipo de adicción es el de los menores y los jóvenes, ya que "no han aprendido a regular aún sus emociones", asegura. Además, recuerda que si aparecen "síntomas como la falta de atención, la alta dispersión, o la incapacidad de alejarse del móvil" puede ser señal de alarma.

Aprender a hacer un buen uso de las redes sociales es fundamental y puede mejorar nuestra vida mucho más de lo que nos pensamos. Es innegable que estas herramientas también tienen aspectos muy positivos, como por ejemplo estar informados o poder mantener el contacto con algunas personas a las que no podemos ver habitualmente. Hacer un uso controlado de las redes sociales nos aporta beneficios, normalmente asociados con "tener una mejor atención y concentración y, consecuentemente, un mejor rendimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caldevilla, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. En Documentación de las Ciencias de la Información (Vol. 33, pp. 45-68).
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010) Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. (Ed.) Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías Palma de Mallorca, España. Revista Adicciones, 22 (2). (pp. 91-95)
- Jabalera, S. P., Morey, A. M. y Sánchez, M. A. (2012) Las Redes Sociales Influyen en el Comportamiento de los Universitarios. Revista electrónica de investigación Docencia Creativa. 1 (12). Páginas 88-94
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. y Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. A social technology that reduces social involvement and Psychological Well-being? En American Psychologist Association (Vol. 53, (9), pp. 1017-1031).
- Marín, S., M. y, León, R. (2001). Entrenamiento en habilidades sociales: un método de enseñanza aprendizaje para desarrollar las habilidades de comunicación interpersonal en el área de enfermería. En Psicothema (Vol. 13, no. 2, pp. 247-251).
- Puerta, C. X. y Carbonell, X. (2014) El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático

- de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26(1).
Barcelona, España
- Stephure, R., Boon, S., MacKinnon, S. y Deveau, V. (2009).
Internet Initiated Relationships :Associations Between
Age and Involvement in Online Dating. En *Journal of
Computer-Medicated Communication* (Vol. 14, pp. 658-
681).
- Segura, M. (2002) *Ser persona y relacionarse*, Madrid, Narcea.