

REDES SOCIALES, ALGORITMOS Y ADICCIONES

Roberto Vaquero



Resumen: Las redes sociales han tenido una gran relevancia en nuestra sociedad, tanto por su utilidad como por sus consecuencias negativas, debido a un mal uso de las mismas. En este artículo se analizará la naturaleza de las redes sociales, el tipo de uso que se les da y el impacto que han tenido en nuestra sociedad y en el individuo. Desglosaremos los problemas creados o agravados y buscaremos soluciones para evitar la adicción y la dependencia para un óptimo desarrollo del individuo.

Palabras clave: redes sociales, adicción, algoritmo, dependencia, trastornos mentales, liquidez, consumo transgresor.

Introducción

Nos encontramos en un mundo cada vez más líquido, en el que prima la inmediatez, consumir una cosa y pasar a la siguiente, vivimos una época en la que se fomenta el individualismo y el aislamiento de la persona. Las identidades colectivas han desaparecido o se han debilitado, lo que se busca no es gente independiente y fuerte, sino consumidores obedientes, gente dependiente y sumisa.

En la época en que el acceso a la información es más sencillo y amplio que nunca, nos encontramos en la paradoja de que la capacidad crítica, la agilidad lectora y la disminución de capacidades son una realidad cada vez más común. Entre tanta información las «fake news», la posverdad, la manipulación y la desinformación son cada vez más

fuertes.

En este contexto aparecieron las redes sociales, las cuales con un uso correcto aportan mucho al desarrollo y las relaciones de las personas, pero que, con un mal uso, crean graves adicciones y originan o agravan problemas como la soledad, la depresión, los problemas de sueño, la dependencia, la búsqueda de aceptación, pensamientos neuróticos, etc.

El consumo transgresor es una realidad, incrementada por las redes sociales. Nos inducen a consumir, incluso creándonos necesidades de forma artificial, construyendo una auténtica industria del deseo (Cloucard, 2019). Este tipo de consumo ya existía antes de las redes sociales, pero con ellas se ha incrementado de forma preocupante. Un buen ejemplo de ello es la red social TikTok, donde el algoritmo es educado en base a nuestros gustos y

cuyo objetivo es enseñarnos un mundo en formato de vídeo corto hecho a nuestra medida con la intención de que pasemos el mayor tiempo posible enganchados, consumiendo de forma acelerada un vídeo tras otro, aunque a partir del quinto que veamos ya ni nos acordemos de lo que hemos visto. Es un buen ejemplo de la fugacidad de estos tiempos, no les importa que el usuario se olvide de lo que ha visto a los cinco minutos, lo importante es que consuma, que no levante la vista del móvil y que siga consumiendo. Lo que importa no es la calidad ni el aporte que pueda llevarse el usuario, solo importa su beneficio, solo importa que consumas. Los algoritmos no están diseñados para que la gente aprenda y se sienta realizada, los diseñan las grandes empresas que son dueñas de las redes sociales para obtener el máximo beneficio.

Según pasan los años la dependencia de los usuarios a internet, a los teléfonos móviles y a las redes sociales va en aumento. La media mundial de uso de internet de forma diaria ascendió a seis horas y treinta y siete minutos en 2022, en algunos países como Sudáfrica la cifra asciende a más de nueve horas diarias (Pasquali, 2023). Estos problemas afectan especialmente a los adolescentes, que cada vez se inician de una forma más temprana en las redes sociales y el uso de móviles e internet.

El mal uso de las redes puede crear problemas conductuales, especialmente en los más jóvenes, hasta el punto de que dejen de lado su vida fuera de internet, creándose problemas en su desarrollo como persona, encerrándose en el mundo virtual, haciendo que dejen de lado sus objetivos vitales, haciéndoles fracasar en la vida, teniendo como efecto un retraimiento mayor en redes, un aumento de la frustración y de la propia dependencia. El mundo virtual también es real, pero encerrarse solo en él conduce a que la realidad familiar, profesional, académica e incluso las relaciones afectivas con amigos o pareja puedan verse seriamente perjudicadas.

Un uso responsable de las redes sociales es positivo para el desarrollo de la persona, son herramientas útiles para las relaciones humanas, profesionales e incluso para el aprendizaje. En el mundo actual es difícil no usar las redes sociales, prácticamente imposible, pero el uso debería de ser acotado en el tiempo, y en la mayor parte de este, para cuestiones productivas que te aporten como persona.

El objetivo de este artículo de investigación es realizar un análisis de cómo han afectado las redes sociales a la sociedad, mostrando los efectos negativos y proponiendo soluciones para un buen uso de las redes sociales.

Juntos pero solos

Los teléfonos móviles se concibieron como una herramienta para establecer conversaciones, sin embargo, su evolución en los últimos años, o décadas, está yendo por derroteros diametralmente opuestos, está erradicando las conversaciones, las aplicaciones de chat, o la deriva de dependencia con las redes sociales nos dirigen a una disminución progresiva de las conversaciones directas entre dos personas (Pérez Álvarez, 2023).

Las redes sociales surgieron para conectarnos, pero sin embargo cada vez es más común que la gente se aísle con el móvil, un ejemplo de ello se da cuando vemos a grupos enteros de personas que están sentadas en un mismo espacio, todos inmersos en el móvil, están juntos, pero están solos, no interaccionan entre sí, o lo hacen de una forma secundaria. Muchos usuarios viven pegados al móvil, sustituyendo las relaciones humanas por su adicción a mirar o estar constantemente con el móvil, están conectados, pero a la vez están solos. Se fomenta el individualismo, pensar en el yo, situando a la persona en un teórico centro del mundo que no se corresponde con su realidad, fomentando su propia soledad y otros problemas psicológicos de gravedad variada (Pérez Álvarez, 2023).

La mentalidad del ahorro capitalista, del sacrificio, del esfuerzo, de sentirse atado a determinados valores ha sido sustituida por el consumo transgresor, se fomenta que los individuos consuman por encima de todo, de forma acelerada, lo importante es ser feliz y dar rienda suelta a los deseos (inducidos), ser un consumidor compulsivo que disfruta de la vida sin pararse a pensar en por qué actúa de determinada manera (Cloucard, 2019). Los deseos que tenemos intentan ser vendidos como algo que nos sale de dentro, de los deseos más profundos en nuestro interior, cuando en realidad vienen de fuera, inducidos por algoritmos y campañas de publicidad. En realidad, seguimos modas, aunque intenten hacernos parecer que son deseos internos nuestros, nos crean deseos

y necesidades falsas, la estética debe ocultar la función económica (Clouscard, 2021). Con la llegada de las redes sociales todo este proceso se ha incrementado, se ha perfeccionado al conseguir aislar más al individuo, han conseguido perfeccionar al consumidor precoz.

Adicción

El uso de las redes sociales y el propio diseño de las mismas ha llevado a que muchas personas desarrollen una adicción a su uso que les perjudica y que tiene síntomas bastante parecidos a los adictos a las drogas u otras cuestiones. Los individuos afectados pierden el control sobre el uso de las redes sociales desarrollando problemas nada fáciles de solucionar, como son la pérdida de atención, el abandono de responsabilidades en su vida personal y la ansiedad cuando no puede acceder cuando él quiere a dichas redes (Araujo Robles, 2016). Si no puedes dejar de mirar el móvil, si tienes que estar todo el tiempo comprobando que no te pierdas nada y prefieres estar solo utilizando las redes que socializar o realizar las actividades que necesitas para tu desarrollo diario, tienes un problema de adicción.

Basta mirar en tu móvil o el de tus hijos (excepto si eres una persona de una generación previa a las redes sociales y con una marcada brecha digital) en *Ajustes*, en el apartado de *Bienestar digital y controles parentales* para darte cuenta de cuánto tiempo pasas pegado al móvil, esto sin contar lo que pases delante de un ordenador. La media mundial de uso de internet diario es de seis horas y treinta y siete minutos, la media de uso del móvil es de más de cinco horas al día (Kemp, 2023). Estos números representan la «normalidad», imaginad el tiempo de los que son considerados como adictos. Además, hay que tener en cuenta que cada vez se accede más pronto al uso de móviles y de redes sociales, los niños y los adolescentes son los más expuestos a tener un mal uso de las redes sociales y de internet que los lleve a desarrollar incluso problemas psicológicos. La mayoría de los niños y adolescentes acceden a internet y usan el móvil sin limitación de ningún tipo por parte de sus padres (Colás-Bravo y otros, 2013), esto representa un problema, ya que posibilita el uso contraproducente de las redes sociales.

La adicción a las redes sociales conlleva

dependencia, una disminución de la capacidad crítica y una restricción de sus propios intereses. Las conductas relacionadas con la adicción están controladas por el placer inmediato en su origen, pero a largo plazo acaban siendo controladas por los reforzadores negativos. En un inicio buscan el placer del momento, aunque a largo plazo solo traigan consecuencias negativas (Echeburúa & Corral, 2010). Para salir de ahí, el adicto tiene que ser consciente que debe aceptar el malestar inmediato para poder tener frutos buenos a largo plazo, solucionando su problema.

Sobre el perfil de la persona propensa a convertirse en un adicto quiero mostrar cómo lo desarrollan Enrique Echeburúa y Paz de Corral:

En resumen, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). De este modo, más que de perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de persona propensa a sufrir adicciones (Echeburúa & Corral, 2010, p.93).

Las personas que ya parten de una situación de vulnerabilidad, aquellos que ya tienen problemas creados de antes de comenzar a usar las redes sociales no solo son los más propensos a desarrollar problemas nuevos y una adicción, sino que, además, pueden empeorar los que ya tienen.

Cuando una persona comienza a tener problemas de sueño por estar conectado, da de lado actividades en su mundo personal (estudio, familia, pareja, trabajo, etc.), obtiene problemas con su entorno cercano, solo piensa en conectarse, pierde la noción del tiempo, miente o se miente a sí mismo, se aísla, no controla su carácter y siente euforia cuando está conectado, es que ha dejado de hacer un uso responsable o lúdico de las redes sociales y ha adquirido una adicción (Echeburúa y Corral, 2010).

Transformados por las redes

Marino Pérez señala que nos hemos convertido en una muchedumbre solitaria, unos hombres

apegados a los móviles, el nuevo «hombre-teclado-pantalla» (Pérez Álvarez, 2023). Defiende que no solo somos usuarios de las redes sociales, sino que nos han transformado, destacando el llamado FoMO (*Fear of missing out*), el miedo permanente de estar perdiéndonos algo. Las redes en vez de conectarnos están contribuyendo más a separarnos, a estar solos juntos.

El uso abusivo de las redes sociales nos ha hecho más individualistas y dependientes, también nos ha hecho más sedentarios, creando problemas relacionados con la obesidad, la falta de sueño y de ejercicio. Está transformando los hábitos humanos, fomentando problemas de difícil resolución.

En lo conductual, las redes sociales están fomentando los problemas relacionados con la envidia y la comparación permanente, lo que deriva en otros problemas como la rumia de pensamientos negativos, el desarrollo de complejos y un pensamiento neurótico. Referente a la envidia, hay que tener en cuenta que lo que los usuarios que sufren de ella ven en las redes sociales, en muchas ocasiones, no se corresponde con la realidad de la persona que sube contenido a la misma, muchas veces la gente engaña, mostrando lo que quiere enseñar, que normalmente no se corresponde con su realidad material. Aun así, la persona que ve este contenido sufre, desarrollando también un problema de distorsión de la realidad, creyendo que la vida que se imagina en base a lo que ve en redes sociales es la realidad, cuando no lo es. Otro problema grave es la necesidad de aceptación, que normalmente se manifiesta en el número de visitas o de Me Gusta que recibe una publicación (Pérez Álvarez, 2023).

El uso de redes sociales también ha implicado un fomento de la lectura acelerada y a trompicones, el desarrollo de un pensamiento no centrado o distraído y problemas en el aprendizaje (Valerio Ureña y otros, 2014). Además, el nivel de agilidad lectora ha disminuido (Mullis, 2023).

¿Qué hacer?

Para las personas con una clara adicción es necesario que se desintoxiquen de las redes sociales, si no son capaces de programarse deberían consultar con un profesional, con un psicólogo para que les ayude en el proceso. El objetivo no es como con la adicción a otras sustancias, una eliminación

total del consumo de redes sociales o de internet. En el mundo actual, su uso es necesario para cuestiones profesionales y de otro tipo, pero debe hacerse de forma controlada, estableciendo tiempos de uso que vayan en provecho del usuario y no de la red social.

Para lograr desintoxicarse es recomendable realizar actividades que no sean compatibles con el uso de tecnologías, o dejar los instrumentos para poder conectarte (teléfono, ordenador) fuera de tu alcance durante todo el tiempo que has decidido estar haciendo actividades sin ellos. La realización de actividades deportivas o la lectura pueden ser buenos ejemplos de actividades que ayuden a desintoxicarse (Echeburúa & Corral, 2010).

Además, las redes sociales deben ser usadas de forma productiva, incluso en su vertiente de ocio y relacional. Las redes están diseñadas para que te quedes en ellas, transmiten valores destructivos e intentan que consumas sin parar, por ello están construidas, por lo que debes usarlas sin que te condiciones tu vida personal, familiar, académica y profesional.

La idea no es dejar de usar las redes sociales, sino tomar el control sobre ellas y sobre tu vida, aprovecharte de ellas. Limitar su uso, para que sea en tu provecho y no en el de otros, que primes tu construcción como persona al mundo virtual, al ultramundo de las redes sociales (Baricco, 2019). Debes usarlas como un instrumento en tu beneficio, no como algo que condicione tu vida y facilite que la destruyas. Es necesario que la persona afectada ponga en orden sus preferencias, y se dé cuenta de que hay cosas más importantes que el disfrute momentáneo de las redes sociales, que hay cuestiones, sobre todo a largo plazo, mucho más importantes que estar conectado y que debe apostar por ellas a pesar del malestar que pueda sufrir ahora.

Referencias

- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Baricco, A. (2019). *The Game* (X. González Rovira, Trans.). Editorial Anagrama.
- Clouscard, M. (2019). *Neofascismo e ideología del deseo*. ER Editor.
- Clouscard, M. (2021). *El capitalismo de la*

seducción. ER Edithor.

Colás-Bravo, P., de-Pablos-Pons, J., y González-Ramírez, T. (2013). Young people and social networks: Motivations and preferred uses. [Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes]. *Comunicar*, 40, 15-23. <https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-01>

Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>

Kemp, S. (2023, enero 26). *Digital 2023: Global Overview Report — DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

Pasquali, M. (2023, febrero 20). Infografía: ¿Cuántas horas al día pasamos conectados a internet? Statista. <https://es.statista.com/grafico/22701/tiempo-medio-de-uso-diario-de-internet/>

Pérez Álvarez, M. (2023). *El individuo flotante*. Deusto.

Mullis, I. V. S., von Davier, M., Foy, P., Fishbein, B., Reynolds, K. A., & Wry, E. (2023). PIRLS 2021 International Results in Reading. Boston College, *TIMSS & PIRLS International Study Center*. <https://doi.org/10.6017/lse.tpisc.tr2103.kb5342>

Valerio Ureña, G., Leyva Cantúa, T., Caraza Camacho, R., & Rodríguez-Martínez, M. d. C. (2014). Redes sociales en línea y la capacidad de memorización de los estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa*, 16(3), 118-128. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412014000300008&lng=es&tlng=es