

Las redes sociales son malas para tu salud mental: Facebook lo admite (y eso es importante)



La firma norteamericana recoge en un extenso artículo algunas conclusiones procedentes de estudios científicos y psicológicos acerca de los posibles «efectos secundarios», aunque insiste en que los aspectos positivos priman sobre los demás y trata de incentivar a los usuarios a que publiquen más y compartan más contenido.

En un ejercicio de transparencia, Facebook ha entonado el mea culpa sobre las posibles consecuencias del uso de las redes sociales. La multinacional norteamericana representa el paradigma de internet del siglo XXI. Ha sabido hacer negocio de los datos personales de millones de personas, que de manera voluntaria ceden un pequeño espacio de su vida para contarla a los cuatro vientos. De tal forma que puede perfilar

los comportamientos, actitudes y movimientos de gran parte de la sociedad occidental.

Es lo más parecido a un «Gran Hermano» de tintes orwellianos que se ha conocido. Porque con casi 2.500 millones de usuarios registrados, una sola plataforma puede mostrar una radiografía del mundo de manera tan precisa que asustaría a más de uno. Y aún así, los usuarios desean estar presente en este libro abierto del planeta. Sus beneficios son obvios. De sobra conocidos. La mayor red social ha permitido recortar las distancias entre las personas. Las ha conectado como nunca se ha podido hacer. Ha logrado poner al día a amigos y familiares como si estuvieran al lado.

Códigos cuestionables

Pero, por contra, también ha provocado otros efectos secundarios. Los psicólogos especialistas llevan advirtiéndolo desde hace tiempo que las plataformas sociales como Facebook han generado nuevas adicciones. Que los usuarios, sobre todo los más jóvenes, llegan a alterar sus horas de sueño, exponen sus pensamientos y fotografías personales sin control alguno, no hacen más que mirar el móvil más de 150 veces al día y han roto parte de la comunicación interpersonal. Facebook puede incluso provocar ludopatía. Puede ser visto como la droga moderna.

Los códigos introducidos por esos aparentemente inocentes «Me gusta» tienen una cara menos amable que contar, como la alta probabilidad de desinformación (consecuencia de la crisis de las «fake news» o «noticias falsas») o la aparición de conductas depresivas entre sus usuarios. Facebook lo admite. Asume, ahora, que esa percepción de muchos expertos, entre los que se encuentran precisamente exdirectivos de la empresa, es real y preocupante. Tomando de base diversos estudios científicos, la multinacional norteamericana ha publicado las conclusiones de un extenso informe interno en el que reconoce la posibilidad de que su producto principal, la red social,

provoque ciertos «efectos secundarios».

En el artículo escrito en inglés, firmado por David Ginsberg y Moira Burke, investigadores de Facebook, pasean por distintas ideas obtenidas por psicólogos y científicos que coinciden en algunos efectos nocivos para la sociedad, aunque dejan claro que se trata de un ejercicio de investigación para «aprender». Así, se hacen eco de unas declaraciones de la psicóloga Sherry Turkle, del Massachusetts Institute of Technology (MIT), en las que afirma que los teléfonos móviles «redefinen las relaciones modernas», haciéndonos sentir «solos». En sus análisis generacionales de adolescentes, la psicóloga Jean Twenge, de la Universidad de Michigan, observa un «aumento en la depresión» entre los adolescentes.

«Queremos que Facebook sea un lugar para interacciones importantes con los amigos y familiares, mejorando así sus relaciones fuera del entorno digital y sin restarles valor»
«Queremos que Facebook sea un lugar para interacciones importantes con los amigos y familiares, mejorando así sus relaciones fuera del entorno digital y sin restarles valor. Después de todo, eso es lo que siempre ha sido Facebook. Esto es importante, ya que sabemos que la salud y la felicidad de una persona dependen en gran medida de la fuerza de sus relaciones», escriben los investigadores, quienes tratan de empujar a los usuarios a que compartan más contenido y dejen más comentarios porque, a su juicio, serán más felices.

Otra de las conclusiones alcanzadas proviene de la forma de usar las redes sociales. Uno de los aspectos más interesantes es que separa a dos tipos de usuarios, aquellos que actúan de manera pasiva a través de publicaciones (mirar, leer, consultarlo de vez en cuando) y los que interactúan activamente (enviar mensajes, comentar las publicaciones de los demás). «Al igual que en sucede en persona, interactuar con aquellas que te importan puede ser beneficioso, mientras que simplemente observar a los demás desde la barrera puede

hacernos sentir peor», aseveran.

Aumento de la autoestima

Otras investigaciones ponen de relieve los «beneficios positivos» del uso activo en Facebook. En un experimento llevado a cabo en Cornell se reconocía que los estudiantes universitarios que sentían un estrés experimentaron un aumento de la autoestima cuando navegaban durante cinco minutos por sus propios perfiles en comparación con aquellos que revisaban las publicaciones de un extraño. «En general, cuando los usuarios pasan mucho tiempo consumiendo información de forma pasiva, leyendo pero no interactuando con otros, se sienten peor», consideran.

«Facebook siempre ha tratado de unir a las personas, desde sus primeros días cuando comenzamos a recordar a las personas los cumpleaños de sus amigos»

Una situación habitual, puesto que muchos usuarios sienten celos y envidias cuando ven las imágenes de los demás, sobre todo, en periodos estivales donde se producen más viajes. Los investigadores apuntan que la autoestima proviene del recuerdo de las interacciones importantes antiguas como ver las fotos en las que fueron etiquetados y los comentarios que dejaron sus amigos, así como reflexionar sobre las publicaciones pasadas, donde cada persona elige cómo presentarse al mundo.

Desde la compañía también se destacan otros aspectos positivos. «Facebook siempre ha tratado de unir a las personas, desde sus primeros días cuando comenzamos a recordar a las personas los cumpleaños de sus amigos, a mostrar los recuerdos con sus amigos. También somos un lugar para que las personas se reúnan en momentos de necesidad, desde recaudar fondos hasta grupos donde las personas puedan encontrar un donante de órganos», publican los investigadores.

Fuente: abc.