



Relaciones interpersonales en el mundo digital y el mundo real

► Con el paso de los años las redes sociales se han incorporado cada vez más en la vida cotidiana de las personas, complementando las relaciones cara a cara y ganando cada vez más popularidad como medios de comunicación. En especial durante los últimos años, cuando la mayoría de los países han tenido que seguir un confinamiento prolongado por la epidemia por COVID-19, han sido utilizadas por amigos y familias para permanecer en contacto. Dado que las tendencias van hacia un mundo digital que se entrelaza cada vez más con el físico y que tenga cada vez más relevancia por la forma en la que las personas interactúan; es importante entender los efectos que tienen sobre las relaciones interpersonales con el fin de maximizar sus beneficios y minimizar efectos adversos.

Uno de los beneficios más consistentes del uso de redes sociales en población joven fue aumentar las oportunidades para ampliar el capital social. Esto tiene mucho que ver con las habilidades individuales de socialización. Tal como se menciona en la hipótesis de que los ricos se hacen más ricos, aquellos con mayor extroversión y facilidad para interactuar con otros podrán mantener con mayor facilidad las relaciones iniciadas en persona por medio de plataformas como Facebook, pues no dependerían de una coordinación de tiempos ni espacios. Por otra parte, para las personas más introvertidas, inseguras o con dificultades para establecer relaciones cara a cara, suponen una valiosa herramienta para practicar sus habilidades sociales y formar vínculos con sus pares en un ambiente que les sea menos retador y en el que se sientan más efectivos socialmente. Las habilidades aquí adquiridas y practicadas pueden servir para otras interacciones en persona. Esto representa una gran ventana de oportunidad para los profesionales de la salud mental, pues pueden formar parte de las estrategias destinadas a la formación de relaciones positivas y al fortalecimiento de las redes de apoyo, mismas que suelen ser determinantes en el alcance de metas terapéuticas.

El uso de las redes sociales también ha facilitado el tiempo que los jóvenes pasan con sus compañeros cara a cara. A esto se puede ofrecer diferentes explicaciones, entre las que se encuentran una mayor facilidad para organizar planes o citas, tener un mayor acceso a eventos sociales y más facilidad para conocer a otras personas con intereses similares. Al fortalecer las relaciones con amigos, también se va adquiriendo un sentido de pertenencia más sólido, lo cual tiene efectos benéficos sobre la autoestima, el autoconcepto social y el desarrollo de la identidad. De este modo, la mayor parte de los estudios incluidos en esta revisión sistemática sostienen importantes beneficios de las redes sociales en la conexión e interacción con sus pares.

En cuanto a las habilidades interpersonales, algunos estudios longitudinales han encontrado una mayor empatía cognitiva y afectiva en quienes utilizaban redes sociales por más tiempo, aunque este resultado no es consistente en todos los trabajos incluidos en la revisión. Otros aspectos individuales en los que se han encontrado resultados mixtos son la disposición para conductas prosociales, la competencia interpersonal, la ansiedad social, la habilidad para iniciar relaciones y autorrevelación en interacciones cara a cara. Con la finalidad de poder integrar esto al campo de la salud mental sería necesario continuar investigando los factores que intervienen en que se obtengan estos beneficios.

Las familias también se han beneficiado en gran medida de la proximidad digital que permiten estas plataformas, especialmente aquellas que por una u otra razón se encuentran espacialmente distanciadas. La facilidad para comunicarse por mensaje, llamada o videollamada y compartir fotografías y videos ha permitido una mayor presencia, sentido de unión y la formación o mantenimiento de tradiciones. De hecho, se ha encontrado que los lazos familiares se pueden fortalecer con *likes* y comentarios realizados en publicaciones en plataformas como Facebook o Instagram, incluso cuando no se interactúa directamente de manera regular. En los últimos años, esto ha sido un apoyo importante durante el confinamiento prolongado impuesto para disminuir los contagios por COVID-19.

De especial interés es la relación entre padres e hijos, misma que también puede ser beneficiada por el uso de herramientas digitales. Por ejemplo, se ha encontrado que al cabo de 6 meses de interacción por medio de redes sociales se encuentra un aumento en el nivel de conexión y fortalecimiento de lazos. De acuerdo con la teoría de sistemas familiares, esto puede deberse a que, además de la comunicación, estos medios pueden utilizarse de muchas formas que hagan la convivencia más llamativa para los niños, tales como las variadas opciones de juegos. Cuando los hijos son adolescentes, permiten que los padres tengan una visión más acertada del mundo de sus hijos, pues pueden observar su grupo social y preferencias personales. Adicionalmente, sirven para mostrar apoyo al hacer comentarios positivos en el material que se comparte, lo cual aumenta la cercanía emocional.

De igual modo, las relaciones en pareja pueden volverse más satisfactorias con el uso de redes sociales. Existe una teoría, llamada de la multiplexidad de los medios, que plantea que entre más medios se utilicen para la comunicación, más fortalecidos estarán los lazos entre dos personas. Adicionalmente, estas plataformas pueden utilizarse para expresar su amor y aumentar la intimidad. De este modo, hay estudios que han encontrado una mejor calidad en la relación de pareja tras 12 meses de uso de redes sociales.

Así como las redes sociales pueden traer grandes beneficios para las relaciones de amistad, familiares y de pareja, en algunas situaciones pueden resultar perjudiciales. Cuando el uso de los medios digitales es incontrolado o problemático, puede facilitar un enajenamiento de pares y familiares, pues distrae al individuo de oportunidades de interactuar cara a cara. Por

ejemplo, en las relaciones con pares, se ha asociado el uso excesivo de Facebook con una escasez de competencias interpersonales, tales como la inhabilidad para proporcionar apoyo emocional o manejar conflictos. En entornos familiares, se ha encontrado que quienes usan dispositivos electrónicos durante las comidas tienen una menor calidad de relación. De igual forma, las parejas que pasan más tiempo revisando redes sociales mientras están juntas suelen experimentar decrementos en la proximidad física y emocional, así como niveles reducidos de satisfacción en la relación e índices más elevados de divorcio. Así, una atención excesiva al mundo digital puede imponer una barrera en la relación y comunicación con los que están cercanos, lo cual muchas veces también lleva a sentimientos de aislamiento y una pobre calidad de vida.

En este sentido, es importante mencionar que la distracción no es la única ruta que lleva a problemas importantes en las relaciones. Se ha encontrado que en las relaciones de pareja el uso excesivo de redes sociales también puede facilitar la aparición de celos, infidelidad y monitoreo. Lo anterior es más probable cuando las redes sociales se utilizan para comunicarse con amigos, particularmente si son del sexo opuesto (en parejas heterosexuales). En las relaciones con padres, muchos jóvenes pueden sentirlo como una amenaza a su privacidad, especialmente cuando el monitoreo de los padres es muy evidente. Cabe resaltar que, en ambos casos, la relación que se tenga con el otro es determinante en los efectos que las redes sociales tendrán sobre la interacción.

A modo de conclusión, la evidencia más consistente indica que los beneficios que las redes sociales pueden traer es un aumen-

to en el capital social, incrementos en la interacción cara a cara y la optimización del sentido de pertenencia. Entre los principales problemas asociados se encuentra una mayor incidencia de agresión relacional, un enajenamiento de los familiares y un aislamiento percibido. Dichos efectos están mediados por un conjunto de variables disposicionales como los objetivos que se buscan alcanzar por el uso de redes sociales, del desarrollo, como la personalidad y competencias interpersonales e influencias sociales. La complejidad en la relación entre plataformas digitales y relaciones interpersonales puede explicar la evidencia contradictoria que se ha encontrado hasta ahora. Se recomienda continuar estudiando los factores que intervienen con la finalidad de maximizar las ventajas del desarrollo tecnológico para la socialización y paliar los posibles efectos adversos. En la actualidad, este conocimiento también puede ser utilizado para la intervención terapéutica en diferentes alteraciones psicológicas, tales como los trastornos del estado del ánimo, en los que un aumento en la conectividad social y un fortalecimiento de la red de apoyo es determinante en los objetivos alcanzados.

*José Benjamín Guerrero López
Ana Cecilia López Sepúlveda
Claudia Díaz Olavarrieta*

Bibliografía

Dredge, R., & Schreurs, L. (2020). Social Media Use and Offline Interpersonal Outcomes during Youth: A Systematic Literature Review. *Mass Communication and Society*, 23(6), 885-911. doi: 10.1080/15205436.2020.1810277



Gota a gota,
la solución ideal
para su paciente.

 **Kriadex**

Selective®
Escitalopram



Rápido y Selectivo

- **Tratamiento asequible y efectivo:**
\$17 pesos costo día de tratamiento.¹
- Hasta **66%** por debajo del precio de la marca innovadora.



 **Ranurada**



BENEFICIO PERMANENTE PARA SU PACIENTE

1+1



 **psicofarma®**
Al servicio de la salud mental

1.- Precio promedio, costo día de tratamiento: Farmacias San Pablo, Del Ahorro, Farmalito y Guadalupe a Marzo, 2021.

 **Contigo en Mente**
www.contigoenmente.com