

Título: La influencia psicológica de las redes sociales

Autoras: *Luciana Celis; Paz Colombo; Luciana Formiga; Aylen Ortiz ; Brisa Telleri*

Docente a cargo: Julieta Prato julietaprato@njypater.com

Institución: Instituto P.A.T.E.R. Comunidad Educativa

Objetivo general :

- Analizar cuáles son las consecuencias de las redes sociales a nivel psicológico en los adolescentes.

Objetivos específicos :

- Explicar las consecuencias de crecer en un mundo conectado por las redes sociales.

- Examinar los posibles trastornos que pueden provocar las plataformas y la forma en la que se manifiestan.

- Informar acerca de la importancia de un uso responsable de nuestras redes.

Tecnología y sociedad

Introducción

En este trabajo queremos reflejar cómo influyen en lo psicológico las redes sociales en la etapa de la niñez y la adolescencia. Nos vamos a centrar en Instagram y TikTok, dos de las redes sociales más influenciadas en este último tiempo. También tocaremos el tema de cómo estas plataformas empezaron a utilizarse más en este último tiempo de pandemia.

Desarrollo:

(Entrevista realizada entre adolescentes de 14 a 20 años)

Resultado de la encuesta realizada

¿Crees que las redes afectan tu autoestima?

En base a esta pregunta pudimos confirmar que la autoestima de varios adolescentes se vieron afectadas por plataformas como Instagram, en donde se encuentran marcas de ropa que muestran o usan modelos con estereotipos que impone la sociedad con los que los adolescentes no se suelen sentir identificados. Esto sucede ya que las redes son plataformas donde podemos compararnos con otras personas, lo que afecta nuestra autoestima. Así como también hay un cierto porcentaje que puso que no, la mayoría de las respuestas dijeron que sí.

¿Cuál crees que es la plataforma con más influencia?

La mayoría de las respuestas dieron como resultado que la plataforma con más influencia es Instagram, esto puede ser por lo explicado en la pregunta anterior.

En nuestra opinión creemos que esto se debe a la dependencia de los likes, los seguidores y a cuánta repercusión tiene uno en esta red social. Otra respuesta fue Twitter, pero pensamos que en esta plataforma, a diferencia de Instagram, puede servir para generar debates de diferentes temas; y como última respuesta un bajo porcentaje nombraron Twitch o TikTok. Nosotras creemos que en este último tiempo Twitch fue bastante influenciable, quizás no la aplicación en sí, sino las personas que hacen dichos streams.

¿Sentís que te volviste más independiente de las redes en este último tiempo de pandemia? Si es así ¿Por qué?

Casi el total de las respuestas fueron que sí, debido a que en el contexto de pandemia nos volvimos más dependientes de las redes sociales al estar encerrados y no tener contacto con el exterior. Además, este nuevo sistema de virtualidad en el colegio hizo que aumentará nuestro uso del dispositivo, y empezamos a conocer y utilizar nuevas plataformas.

Creemos que esto se debe a la necesidad de comunicarse con los otros y de mantenerse al tanto de lo que pasa en el mundo mediante las redes sociales.

¿Las redes sociales forman parte de tu vida cotidiana?

En esta pregunta los resultados también dieron que sí, por lo que mencionamos en la pregunta anterior. Ya que las redes sociales son una fuente de información y un recurso que se volvió indispensable para comunicarse.

¿Crees que podrías vivir sin redes sociales?

La mayoría de las respuestas dieron como resultado que no podrían, ya que son plataformas muy utilizadas para cosas positivas aunque también surge un tipo de dependencia o adicción a estas, al no encontrar otras cosas para hacer o no tener la iniciativa para hacer otro tipo de actividades y preferir quedarse en casa y usar los celulares con las redes.

¿Cuánto tiempo pasas en las redes sociales?

La mayoría suele pasar de 5 a 10 horas. Ahí es donde surge la dependencia y adicción al no poder parar de usarlas, lo que no es bueno para la salud.

El informe titulado #Status Of Mind, examining the positive and negative effects of social media on young people's health (Estado de la Mente, examina los efectos positivos y negativos de los medios sociales sobre la salud de los adolescentes), publicado por la RSPH (Royal Society for Public Health) y el Movimiento por la salud de los jóvenes (Young Health Movement) dio los siguientes resultados.

Potenciales efectos adversos de los medios sociales

- El 91% de los jóvenes de 16 a 24 años usan Internet para acceder a las redes sociales.
- Se estima que la adicción a las redes sociales afecta a un 5% de los jóvenes, que consideran estos medios más adictivos que los cigarrillos y el alcohol.
- Las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70% en los últimos 25 años.
- El uso de redes sociales está relacionado con un incremento en las tasas de ansiedad y depresión, con dificultades del sueño, y con problemas de autoimagen.

- El ciberbullying o acoso cibernético es un problema creciente: 7 de cada 10 jóvenes afirman haberlo experimentado.
- Miedo a ser ignorado (missing out), caracterizado por la necesidad de estar conectado con las actividades de otras personas, para no “perdérse las”.

Potenciales efectos positivos de los medios sociales

- Los medios de comunicación social pueden mejorar el acceso a las experiencias de salud de otras personas y a la información especializada sobre la salud.
- Aquellos que usan las redes sociales se sienten más apoyados desde lo emocional a través de sus contactos.
- Los medios de comunicación social pueden actuar como una plataforma eficaz para la autoexpresión correcta y positiva.

Aplicaciones más destacadas:

TikTok:

El impulso de esta red social se traduce, según Sensor Tower (una firma de análisis de aplicaciones), en 14 millones de descargas en España, entre la App Store y Google Play. A nivel global, Tik Tok ha superado la cifra de 315 millones de descargas en los tres primeros meses de 2020. Es en la actualidad, la primera app más descargada y la que tiene un mayor tiempo de uso entre los menores.

Una de las formas de viralizar videos en TikTok se utilizan hashtag o palabras clave y consiguen millones de visualizaciones.

Esta aplicación se vuelve adictiva cuando se pasa de un vídeo a otro sin parar y hay usuarios que realizan publicaciones diarias, lo que supone que sus seguidores dediquen horas si quieren ponerse al día.

Instagram:

Las redes sociales más populares son fuente de muchos beneficios y ventajas para los usuarios, pero también generan efectos secundarios poco saludables. Un nuevo estudio, realizado entre jóvenes británicos, se centra en un problema muy particular: el bienestar y la salud mental de los usuarios de estas aplicaciones. Según este trabajo, Instagram podría ser la más nociva entre los adolescentes, por su impacto en la salud psicológica de este grupo de edad más vulnerable. También, con cosas negativas, estarían Snapchat, Facebook y Twitter. La única red analizada con valoración positiva es YouTube.

Se valoraron 14 factores, tanto positivos como negativos, en los que estas aplicaciones impactan en la vida de este grupo de adolescentes en donde su personalidad aún está en formación. Instagram suspendió en siete de estos aspectos: los jóvenes reconocían que esta app al subir fotografías afecta de modo negativo en su autoestima, en sus horas de sueño y en su miedo a quedarse fuera de eventos sociales. También es considerado que fomenta el ciberacoso, que les genera ansiedad y, en menor medida, síntomas depresivos y sensación de soledad.

"Instagram logra que las niñas y mujeres se sientan como si sus cuerpos no fueran lo suficientemente buenos mientras la gente agrega filtros y edita sus imágenes para que parezcan perfectas", un joven al que le preguntaron asegura esto. "El ciberacoso anónimo a través de Twitter sobre temas personales me ha llevado a autolesionarse y a tener miedo de ir a la escuela. El acoso en Instagram me ha llevado a intentar suicidarse y también a lesionarse. Las dos me hicieron experimentar episodios depresivos y ansiedad", confiesa un menor de 16 años que participó en el estudio.

Análisis de la entrevista:

La adolescencia es una etapa de grandes cambios físicos y psicológicos, donde comenzamos la búsqueda de nuestra propia identidad. Este cambio provoca grandes angustias, pero las redes sociales son una gran forma de evitar esa etapa. En estas plataformas, los adolescentes pueden mostrar lo que quieren y esconder lo que no les gusta, con la búsqueda del reconocimiento ficticio de los demás usuarios virtuales. Un adolescente expuesto a las redes a temprana edad, puede moldear su personalidad en relación a la aprobación de ese público, por lo que hará lo posible para encajar en el estereotipo que la sociedad quiere.

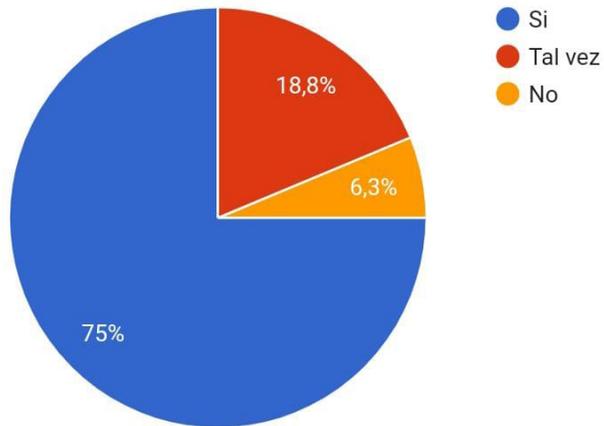
Las plataformas provocan una distorsión entre lo real y lo virtual, y pueden provocar distorsión de la imagen corporal y patologías alimentarias. Se demuestra una disposición a camuflar la propia imagen real, para cumplir con las expectativas de los demás.

Anexo:

(Gráficos de la encuesta realizada)

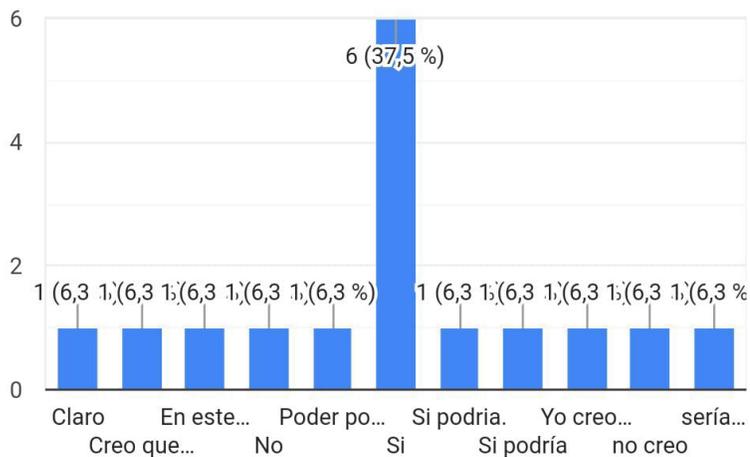
¿Las redes sociales forman parte de tu vida cotidiana?

16 respuestas



¿Cres que podrías vivir sin redes sociales?

16 respuestas



Entrevista realizada a Laura Silva (psicóloga recibida en la Universidad de Buenos Aires, UBA)

-¿Cuál es tu opinión sobre las redes sociales?

Se pierden los límites entre lo público y lo privado. El espacio personal se diluye en el escenario virtual. Hay comunicación, si, pero es un contacto veloz, un zapping constante. De hecho los tiempos de las redes son cada vez más breves duración de los vídeos por ejemplo. Se privilegia el mostrarse, el estar en la vidriera, el exponerse públicamente antes que el mirar hacia adentro, el detenerse a observar/se en profundidad.

- ¿Cómo crees que las redes sociales afectan en lo psicológico a los adolescentes?

Las redes pueden provocar la necesidad compulsiva de mostrarse todo el tiempo, y la distorsión real/ virtual. La necesidad de responder a los estereotipos de belleza pueden llevar a la distorsión de la imagen corporal y a las patologías alimentarias. El querer mostrarse mayor a lo que es está favorecido por las redes y los filtros a disposición para camuflar la propia imagen real.

- ¿Las redes sociales pueden provocar algún tipo de trastorno? Si es así, ¿cuáles?

Ya fue contestada en las anteriores.

- ¿Por qué crees que los adolescentes son adictos a las redes sociales?

Un niño expuesto a las redes formará su personalidad dependiente de la aprobación de ese otro virtual que le hace de "público", por lo tanto se modelará para encajar en el estereotipo que marca esa mirada. Que es una mirada distinta a la de las figuras de apego madre, padre, hermanos, amigos. Se pierde el tiempo valioso del juego, ese espacio privado donde reina la imaginación y que a veces se decide compartir con otros. La exploración del espacio real...los olores, sabores, el tacto, el contacto con otros seres humanos de carne y hueso. Si esto se reemplaza por pantallas estaremos niños robots.

- ¿Qué cambios crees que pueden generar las redes sociales en la conducta?

Creo que está claro lo que opino. Una cosa son los que crecimos sin ellas, y las utilizamos con nuestra personalidad ya conformada, y otra es crecer en su mundo. Se pierde el espacio de silencio, esencial para que algo nuevo surja.

- ¿De qué manera las redes sociales pueden afectar el desarrollo psicológico de un niño en la etapa de crecimiento?

La adolescencia es una etapa de cambios físicos y psicológicos muy fuertes, tiempo de exploración, donde se busca la propia identidad. Las redes permiten saltarse la angustia del proceso, creo. No me animo en la vida real, lo hago en las redes. Si es un ensayo, bien. Si se crea una adicción es porque de alguna manera permite taponar el vacío existencial de esta etapa de la vida. En las redes puedo todo, muestro lo que quiero, esconder lo que no me gusta de mí, me camufla, obtener el reconocimiento ficticio de miles de otros anónimos. No hay silencio por donde entre la tristeza, muchas veces necesaria y parte del crecimiento. No hay corte, son las 24 horas en muchos casos.

Conclusión:

Llegamos a la conclusión de que la mayoría de los adolescentes sufren distintos trastornos psicológicos como la ansiedad, depresión, baja autoestima etc, debido al uso excesivo de las redes sociales y la dependencia de estas. También pueden afectar la etapa de crecimiento de los niños ya que ellos se crían rodeados de estas plataformas y de dispositivos electrónicos. En este último tiempo de pandemia todo esto aumentó como consecuencia del encierro y aislamiento.

Estos esperan la aprobación de las redes o de la sociedad, eso hace que suban cosas todo el tiempo como sus comidas o cuando están en el gimnasio, y suben todo eso para que se vea perfecto. También los llevan a editar sus fotos porque no les gusta su cuerpo, creemos que eso fue porque las redes crean inseguridades, muestran el estereotipo que impuso la sociedad. La aplicación que más fomenta a "Los cuerpos perfectos" es Instagram, las otras plataformas como Twitter incitan más al odio entre usuarios, más que nada a famosos o a gente que no tiene su misma opinión.

Bibliografía:

https://elpais.com/tecnologia/2017/05/19/actualidad/1495189858_566160.html?outputType=amp

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6949

https://www.lespanol.com/curiosidades/tiktok/que-es-tiktok-app-aplicacion-triunfa-adolescentes-musica-videos-viral-menores/523447885_0.amp.html

