



ICNS
INSTITUTO DE POSTGRADO

TRABAJO DE FINAL DE MÁSTER

Impacto de las redes sociales sobre la salud mental

Patricia Cobo Vega

Máster en Neurociencia Terapéutica

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
Abstract.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
1. Redes sociales, salud y bienestar general.....	3
1.1. Baja autoestima, comparación social y conductas alimentarias.....	5
1.2. Depresión y ansiedad.....	6
1.3. Trastorno por déficit de atención y trastorno obsesivo compulsivo	10
2. Factores demográficos y de personalidad relacionados con el uso de redes sociales.....	12
2.1. Factores demográficos	12
2.2. Factores de personalidad	13
3. Redes sociales, funciones cognitivas y funcionalidad del cerebro	14
3.1. Atención	14
3.2. Memoria y conocimiento.....	16
3.3. Cognición y funcionamiento social.....	17
4. Redes sociales y adicción	19
OBJETIVOS.....	23
MATERIAL Y MÉTODOS.....	23
DISCUSIÓN.....	24
1. Redes sociales y bienestar general, ansiedad y depresión.....	24
1.1. Ensayos de restricción sobre el uso de redes sociales.....	24
1.2. Restricción del tiempo en redes sociales y terapia cognitivo conductual (TCC).....	26
1.3. Redes sociales y estrés.....	28
1.4. Redes sociales y conductas de riesgo.....	29
1.5. Redes sociales y riesgo de trastorno de la conducta alimentaria.....	30
2. Intervenciones terapéuticas y redes sociales.....	32
2.1. Instagram y redescubrimiento del significado vital.....	32
2.2. Terapia cognitivo conductual para mejorar satisfacción con el propio cuerpo.....	34

2.3. Asesoramiento psicológico para síntomas depresivos relacionados con el uso de redes sociales	35
3. Efecto del lenguaje simbólico en las redes sociales	36
3.1. El like o “Me gusta”	36
3.2. Efectos del selfie o autorretrato	38
3.3. Modificación de la conducta, comparación social y positivismo corporal	39
3.4. Autoestima y preferencia por comunicación online	44
4. Redes sociales, relaciones interpersonales y factores de personalidad.....	45
4.1. Redes sociales y relaciones sentimentales.....	45
4.2. Redes sociales y su relación con rasgos de personalidad	47
5. Redes sociales y funciones cognitivas.....	50
5.1. Redes sociales y aislamiento	50
5.2. Estrategias de afrontamiento cognitivo y perfeccionismo.....	51
5.3. Redes sociales, fatiga mental y toma de decisiones.....	52
5.4. Aprendizaje y memoria	53
5.5. Media multitasking y juicios sobre la percepción de un desconocido	54
6. Hallazgos neurobiológicos.....	55
6.1. Rechazo social	55
6.2. Adicción a internet ante un paradigma de pérdidas y ganancias	56
6.3. Creando caminos para la adicción a las redes sociales.....	58
CONCLUSIONES	60
CRÍTICA PERSONAL	62
REFERENCIAS	70

RESUMEN

Las redes sociales están cada vez más presentes en nuestras vidas. Es por ello que cobra especial relevancia analizar el impacto que estas plataformas tienen en nuestras vidas.

El presente trabajo realiza una revisión lo largo de distintos estudios para evaluar el impacto que tienen las redes sociales, cada vez más presentes en nuestra vida desde que se crearon, sobre parámetros de salud mental y funcionalidad biológica del cerebro, cómo se distribuye su uso en función de diferentes factores demográficos y de personalidad, e incluso evaluar hasta qué punto estas plataformas son un elemento al cual se puede generar comportamientos disfuncionales que perjudiquen la vida de las personas.

Abstract

Social networks are increasingly present in our lives. It is for this reason that it is particularly relevant to analyze the impact that these platforms have on our lives.

As such, this paper reviews different studies to assess the impact of social networks on mental health parameters and biological functionality of the brain, how their use is distributed according to different demographic and personality factors, and even to examine to what extent these platforms are an element that can generate dysfunctional behaviors that are detrimental to people's lives.

INTRODUCCIÓN

Desde sus orígenes por principios del año 2000 hasta el presente, las redes sociales se han hecho un hueco cada vez mayor en la vida de las personas. En la actualidad se estima una prevalencia aproximada de cuatro billones de usuarios activos de este tipo de plataformas, estimándose que Facebook aglutina al menos la mitad de los usuarios (Cheng et al, 2021). Este último es uno de los motivos por lo que una gran parte de la investigación se ha enfocado en cómo el uso, o el uso problemático de Facebook genera dificultades laborales, emocionales, psicológicas y sociales en la población (Marino, 2018). No obstante, la investigación se amplía y amolda a los nuevos tiempos donde cada vez más redes sociales se hacen un hueco y reciben una cálida acogida por sus clientes, algunas de las más usuales son Twitter, Instagram o Snapchat (Ivie,2020). Dada la expandida utilización de las redes sociales y la tendencia en alza de las personas que se crean un perfil, cobra especial relevancia investigar y entender qué efectos pueden guardar a nivel psicológico y sobre el bienestar de las personas.

Se puede entender por redes sociales un amplio abanico de plataformas conformadas por una arquitectura distinta; desde blogs, foros, redes de trabajo, proyectos colaborativos en línea, mundos virtuales, videojuegos online, etc...La heterogeneidad de plataformas hará que estas sirvan a fines distintos entre los cuales se encuentran; buscar trabajo y establecer relaciones networking, para iniciar o buscar relaciones románticas, hacer negocios, interactuar con algunas marcas y socializar con familia y amigos (Aichner, 2019). Una definición más certera para el asunto que nos concierne sería la que considera a las redes sociales como comunidades virtuales donde los usuarios se crean perfiles públicos, interactúan con amigos de la vida real y conocen a gente distinta con intereses comunes (Kuss, 2011).

Las redes sociales permiten al usuario crear un propio mundo virtual que difiere de su “mundo real” y que se podría caracterizar por los siguientes aspectos: un perfil personal con fotos, links y texto para presentar al usuario, amigos online o enlaces con otros usuarios que pasan a formar parte de lo que se llama como “seguidores”, y comentarios públicos sobre las publicaciones o fotos que pueden ser vistos por el resto de la comunidad virtual (Nesi, 2015). Esto abre nuevos caminos en la forma de comunicarse y relacionarse con las tecnologías, que puede radicar en un comportamiento de tipo “consumidor” en relación al contenido online (fotos, perfiles de otros usuarios, etc.) y donde se busca la

retroalimentación por parte de la audiencia que está viendo los contenidos de una persona (Nesi, 2015).

Hoy día se cuenta con evidencia que relaciona su utilización con condiciones como depresión o ansiedad, aunque la dirección de la causalidad no haya podido establecerse por motivos de diseño de los estudios, principalmente observacionales (Ivie, 2020). Por otro lado, se conoce que determinados factores demográficos como la edad, el sexo, mantener una relación romántica o estar casado, así como el estatus socioeconómico, actúan como predictores de un uso disfuncional de estas plataformas. En esta misma línea, los rasgos de personalidad también juegan un papel importante. Por ejemplo, puntuar alto en narcisismo se posiciona como factor de riesgo para desarrollar un comportamiento adictivo con las redes sociales (Andreassen, Pallensen, 2017). Todos estos puntos recién comentados y otros añadidos relacionados con el estado de salud general, cambios cognitivos y neurológicos, o comportamientos adictivos que surgen del uso de estas plataformas serán analizados sin más dilación en las líneas que siguen.

1. Redes sociales, salud y bienestar general

Sobre la relación entre el uso de redes sociales y parámetros de salud y bienestar general se encuentran resultados heterogéneos. Una parte de los resultados se enfoca en los aspectos psicológicos y de salud mental, mientras que otra atiende a como se ven afectadas facetas como el sedentarismo o el sueño. Se argumenta que la parte positiva de su uso frecuente es un aumento del sinceramiento y un ajuste psicosocial positivo, mejora de las relaciones de amistad, aumento del autoestima y del apoyo social. Mientras tanto la parte negativa nos anuncia correlaciones con síntomas depresivos, disminución en bienestar subjetivo a corto plazo, celos románticos, creencias de que la vida de otros es mejor que la nuestra, aislamiento social, depresión y cyberbullying (Nesi, 2015). Considerándose este último como un mayor factor de riesgo de depresión frente al bullying tradicional (Uhls, 2017).

Se conoce que las relaciones sociales, y en concreto no el número de relaciones sociales si no el establecimiento de lazos fuertes y cercanos; ósea la calidad de esas relaciones, trae consigo una serie de beneficios entre los que se incluye: menor riesgo de enfermedades mentales, una mayor probabilidad de comportamientos saludables y una menor probabilidad de comportamientos insanos como exceso de alcohol, y un menor riesgo general de morbilidad y mortalidad (Shakya, 2017). Aunque el uso de redes sociales

se asocie a efectos positivos por conocer a nuevas personas o permitir la socialización con las ya presentes, existen hallazgos que indican la recurrencia a estas plataformas online en aquellas personas que no disponen de conexiones en la vida real (Sharma, 2020). Esto debería ser analizado y estudiado en profundidad debido a que aún no se sabe hasta qué punto la comunicación por redes sociales puede suplantar lo que supondría una comunicación e interacción cara a cara con otro individuo o grupo de personas. Igualmente, si seguimos con el término de suplantar, se conoce que el tiempo invertido en redes sociales puede, por una parte; reemplazar actividades que son de gran importancia y más constructivas para el adecuado desarrollo cognitivo, la formación de la identidad y la personalidad (Shensa, 2017). Por otra parte, en quienes lo utilizan frecuentemente se encuentra un deseo debilitado, un tipo de anhedonia, por interacciones fuera del mundo virtual, así como una desapepetencia por actividades que no impliquen estar en línea, que podría guardar relación con la incomodidad de salir de un contexto aparentemente controlado, como el que proporcionan las redes sociales, fomentado a su vez por la fácil accesibilidad a estas plataformas mediante el Smartphone (Elhai, 2018; Hussain, 2018). En esta misma línea se arguye que el reemplazo de actividades más productivas trae consigo un mayor tiempo frente a pantallas que podría llevar a un comportamiento de tipo adictivo en internet que acabe dañando el autoestima por medio de comparaciones sociales. Se ha de puntualizar que la comparación social desfavorable es particular del uso de redes sociales entre el conjunto de actividades que pueden darse en Internet (Shakya, 2017). Hablando de pantallas, si las redes sociales per se no podrían perjudicar el sueño, sí podrían afectar de forma indirecta al mismo. Por ejemplo, el uso del smartphone afecta a la calidad del sueño y esto a su vez perjudica el rendimiento cognitivo sin olvidar el hecho de que dicha exposición a pantallas podría desregular los ritmos circadianos (Small, 2020).

Aún con esto se establecen dos vías por las cuales las redes sociales interrumpirían el sueño y empeorarían la calidad del mismo. La primera es debido a las constantes notificaciones, que tendrían el poder de despertar a quienes duermen con el teléfono móvil o smartphone al lado de la cama o debajo de la almohada. La segunda; las notificaciones que se reciben crearían una presión en el adulto joven o adolescente de estar conectado por miedo a perderse algo y no se podría relajar antes de conciliar el sueño conectándole con un estado de ansiedad generado por un aumento del arousal (Alonzo, 2020). El detrimento en la calidad del sueño debido a los factores comentados influiría otras áreas, como podría ser la asociación que se da en aquellos jóvenes que no disfrutan de un buen sueño y son menos activos físicamente (Woods, 2016). Así es que como muestra, se

encuentra una relación entre menor salud física auto reportada y una menor satisfacción con la vida con el uso de Facebook (Shakya, 2017). Otros parámetros de las redes sociales que correlacionan de forma negativa con la salud mental serían el número de likes que se dan como feedback en el contenido de otros usuarios o el número de veces que se actualiza el status.

Un aspecto que influye en el bienestar de las personas es la autoestima. Es común escuchar en el ámbito público que todo en exceso resulta perjudicial, y esto se extrapola al ámbito de las redes sociales. No obstante, lejos de aquellos individuos catalogados como usuarios problemáticos de estas plataformas, resulta notorio que 20 minutos de exposición a Facebook ya podría afectar a la autoestima y al sentimiento de bienestar general (Sharma, 2020). En esta línea, se conoce que los individuos con baja autoestima y una pobre calidad de las relaciones offline tienen más probabilidades de involucrarse en comportamientos maladaptativos como compartir contenido negativo o en usos de internet más relacionados con comportamientos de tipo consumidor, más que para comunicarse con similares (Nesi, 2015), este último un supuesto beneficio atribuido a estas plataformas. La autoestima también se veía más afectada cuando los usuarios veían redes sociales que muestran comparaciones sociales más altas (Sharma, 2020), como veremos a continuación esto es un aspecto común que se da en redes sociales como Instagram.

1.1. Baja autoestima, comparación social y conductas alimentarias

Se ha observado que una baja autoestima está relacionada con una elevada disatisfacción con el cuerpo (Rodgers, 2020). Alguno de los comportamientos relacionados con esa baja autoestima sería la comparación social. En relación a la comparación social, se atribuye a las redes sociales el hecho de propagar ideales de belleza difícilmente alcanzables que influyen en cómo las personas jóvenes se autoevalúan y perciben. Como fruto de esa comparación surge preocupación por el propio cuerpo que llevaría a una insatisfacción con el mismo y a un aumento del estrés emocional y psicológico percibido. En unos tiempos donde cada vez es mayor la exposición a estas plataformas se han de considerar las posibles conductas disfuncionales relacionadas con su uso y promovidas con deseo de modificar el cuerpo por diferentes vías, una de las más conocidas sería modificando la alimentación o incidiendo en patrones alimentarios desadaptativos (restricción, purga o atracones) (Aparicio Martínez, 2017, Rodgers, 2020).

Una conocida red social, Instagram, se considera entre las más peligrosas de cara a jugar en el terreno de la comparación social y la disatisfacción con el propio cuerpo debido a la compartición de un contenido principalmente fotográfico y enfocado en la apariencia, que lleva a gratificantes sentimientos de satisfacción instantánea al recibir y tener visualizaciones de otros usuarios en las publicaciones. Así es que muchos usuarios, personajes influyentes y empresas, en aras de explotar los sentimientos de pertenencia a un grupo, recurren a filtros que embellecen la imagen pero que es irrealista, aumentando de esta forma las oportunidades de comparación social desfavorable con otros individuos que frecuenten dichas plataformas (Aparicio Martínez 2017, Rodgers 2020).

Aunque en general se atribuye una mayor prevalencia de conductas alimentarias o acciones desadaptativas en mujeres, se ha de puntualizar que los hombres tampoco escapan de los efectos de la comparación social. Entre las mujeres en concreto, el uso pasivo de redes sociales (ver publicaciones y refrescar la red social) se relaciona con un aumento de síntomas de ansiedad, mediados en parte por la comparación social ascendente, que a su vez los llevan a otras conductas de tinte compulsivo, como las compras online, en un intento por compensar a nivel emocional el malestar experimentado (Zheng, 2020). Entre los ideales de belleza para ambos sexos se encuentran tanto el modelo delgado como el musculoso (Rodgers, 2020). Cabe remarcar un detalle en relación a la edad y la vulnerabilidad ante este tipo de comportamientos para los adolescentes, donde debido a la naturaleza del desarrollo del sistema nervioso aún no tienen una maduración completa de la corteza dorsolateral prefrontal, lo que unido a una mayor reactividad emocional los hace más influenciables hacia el contenido de las redes sociales (Crone, 2018).

1.2. Depresión y ansiedad

Desde que se comenzó a investigar el impacto de las redes sociales con la salud psicológica, se ha encontrado evidencia asociativa que relaciona la exposición a estas plataformas con un aumento de síntomas depresivos tanto en jóvenes como en adultos (Marino et al, 2018; Shensa, 2017). Entre los efectos que se dan en redes sociales y que explican por qué los individuos experimentan menor bienestar subjetivo, menor autoestima y síntomas depresivos serían la comparación social de forma principal, la búsqueda de feedback por parte del resto de usuarios (Robinson, 2019), el estrés percibido o el cyberbullying, considerado este como de mayor riesgo de cara a desarrollar síntomas

depresivos frente al bullying tradicional (Uhls, 2017). El sueño también se sugiere como un factor mediador entre el uso de redes sociales y los síntomas depresivos (Alonso, 2020).

Como se conoce, un aspecto importante de las interacciones sociales y la conformación de la identidad viene por la aprobación de los otros y la consiguiente pertenencia a un grupo mediante la aceptación de normas y estándares sociales de comportamientos. Esto que en un principio se hacía cara a cara en las interacciones reales y ante un menor grupo de personas, hoy día puede tomar otro cariz al estar expuestos a una esfera pública mucho más amplia donde aumenta el número de personas a las que agrada, y que influirán en la forma en que el individuo se presente al mundo de forma online (Nesi, 2015). La comparación social negativa que se efectúa uno mismo o la ansiedad por cómo nos evalúan otros son algunos factores que vinculan los comportamientos que se dan online con los síntomas de depresión y ansiedad (Hoge, 2017).

En algunos casos se establecen fenotipos que difieren en función del riesgo que presenten para desarrollar un comportamiento desadaptativo con las redes sociales. En este sentido, un fenotipo menos riesgoso sería el de personas que ya tienen una red social "real" y acuden a las redes sociales de forma aficionada (Shensa, 2018) frente a las personas que acuden a redes sociales y las utilizan por refuerzo negativo, para buscar conexiones con personas online que no tienen en la vida real. Esto puede resultar paradójico y problemático; individuos que buscan relaciones online y puntúan alto en aislamiento social (Small, 2020), causando esto un desajuste en el funcionamiento psicosocial del individuo (Becker, 2013). El hallazgo recién expuesto podría indicar que, de algún modo, aunque las redes sociales se llamen así no cumplan la función dicha y en efecto, no reemplacen lo que son unas interacciones reales. Siguiendo en esta misma línea de interacciones y la habilidad para comunicarse con otros, se encuentra que aquellos jóvenes que imaginan una pérdida de acceso a redes sociales y disponen de pobres estrategias de regulación emocional como una baja reevaluación cognitiva, poca capacidad resolutoria o una evitación de los mismos, puntúan más alto en escalas que evalúan síntomas de depresión o ansiedad (Elhai, 2017). Esto podría explicar la doble bidireccionalidad que se da en muchos casos o el círculo vicioso conformado por el siguiente hecho; si las redes sociales sustituyen las interacciones cara a cara y el enfrentamiento a emociones más fuertes que pueden surgir en el día a día, se evita un adecuado desarrollo de las mismas dando como producto una carencia en las estrategias de regulación emocional, siendo esa carencia en regulación emocional una posible explicación etiológica en cuadros de depresión y ansiedad (Hoge, 2017). Preferir

las opciones de mensajería instantánea podría actuar como refuerzo negativo en estos individuos que evitan interacciones cara a cara y se quedan en un ambiente cómodo y controlado salvaguardados de la temida comunicación cara a cara, y aumentando los síntomas de ansiedad social (Hoge, 2017).

Otros estudios han indagado en qué medida individuos que tienen desorden depresivo mayor experimentan más comportamientos perjudiciales con las redes sociales frente a un grupo que no tiene depresión, encontrándose que algunos comportamientos como la comparación social o la adicción a las redes sociales (medida mediante *Bergen social media addiction scale*) se cumplen en mayor medida en individuos con depresión frente a aquellos que no cumplen el criterio para esta condición. Igualmente, también se dan otros comportamientos online negativos como más sensibilidad al juicio por parte de otros en la red social online o una mayor diferencia entre la identidad real del individuo y la identidad virtual que se crea (Robinson, 2019) También, se ha encontrado que el uso de Facebook se relaciona con rumiación (Nesi, 2015), un comportamiento característico de la depresión.

Si vamos a los motivos a través de los cuales se puede explicar por qué las redes sociales pueden fomentar síntomas depresivos, encontramos que quienes realizan un uso problemático de estas plataformas, renuncian a otros aspectos de su vida como las interacciones reales o la práctica de ejercicio físico (Shensa, 2017). También la relación podría ser al revés, individuos con depresión son más propensos a un uso problemático de estas plataformas en un intento por evadirse de los sentimientos de soledad, una evasión que puede acabar formando parte de un círculo vicioso que retroalimenta aún más el problema (Hussain, 2018).

En relación tanto a ansiedad como a depresión, se encuentra correlación positiva entre el uso adictivo de redes sociales y el riesgo de desarrollar estas condiciones. Por matizar, se conoce que los síntomas adictivos relacionados con el uso de Facebook actúan como factor mediador del estrés percibido. A su vez, la modificación del estado de ánimo y los síntomas compulsivos de ese comportamiento adictivo podrían retroalimentar sintomatología ya presente en un cuadro de depresión o ansiedad (Marino et al, 2018).

A pesar de que hay varios estudios que encuentran correlación positiva entre redes sociales y condiciones como depresión, ansiedad o bienestar psicológico, en el estudio de Andreassen (2016) se observó que existía una correlación positiva entre depresión y otra actividad online, en este caso jugar a videojuegos, pero no entre depresión y uso de redes

sociales. Este resultado no siempre es apoyado, tal como dicen algunos autores, las mujeres en general tienen mayores tasas de depresión, al tiempo son las que más usan las redes sociales, donde es más probable que surjan otros comportamientos que les hagan ver dañada su autoestima y tener oportunidades de comparación con otras mujeres (Nesi, 2015). Andreassen expone que la correlación negativa del uso de redes sociales con depresión puede deberse a que estos individuos buscan retirada social y dado que las redes sociales implican algún tipo de conexión, serían más proclives a jugar a videojuegos que les proporcionen sentimientos de evasión.

Con resultados y sugerencias distintas, el estudio de Nesi (2015) propone que en individuos con depresión surge una continuidad entre la vida online y offline. La forma en que las redes sociales podrían aumentar o mantener sintomatología ya presente se podría dar porque estos individuos tienden a compararse con individuos iguales o menos afortunados que ellos. Algo que resulta un intento imposible en un mundo virtual donde sólo se retratan los aspectos más positivos que un usuario quiere seleccionar para publicar, y en efecto, no existe comparación a la baja para el sujeto deprimido (Nesi, 2015). Otro factor que podría conducir al sentimiento de depresión es la dependencia del mensaje; no recibir una respuesta a un mensaje de forma instantánea se relaciona con los sentimientos de ostracismo (Hoge, 2017). Mayor relación con la ansiedad guarda el miedo a perderse algo, conocido como FOMO (fear of missing out). Este deseo de estar constantemente conectado por miedo a perderse alguna novedad y la revisión de publicaciones diarias de amigos contribuye a un estado de hipervigilancia que incrementa los síntomas de ansiedad (Andreassen 2016; Hoge, 2017; Shensa, 2018).

El fenómeno conocido bajo el anglicismo *media multitasking* (hacer varias cosas simultáneamente o cambiar la atención de una a otra de forma seguida), que se podría extrapolar a un contexto de redes sociales donde jóvenes utilizan diferentes plataformas a la vez o al mismo tiempo que otras actividades, se hipotetiza como un factor causal de depresión y ansiedad por medio del pobre control atencional fruto de dicha multitarea (Becker, 2013; Kokoç 2021). Los efectos cognitivos de este fenómeno de la multitarea se verán más adelante. En cualquier caso, todo apunta a una relación bidireccional donde las condiciones como depresión o ansiedad prestan mediante refuerzo negativo un alojamiento virtual donde evitar sentimientos de soledad o evadirse de la realidad, al tiempo que son esas redes sociales las que repercuten en la emergencia o persistencia de la sintomatología ansiosa o depresiva.

1.3. Trastorno por déficit de atención y trastorno obsesivo compulsivo

Sobre esta temática y relacionado con las redes sociales hay menos evidencia frente a la que existe con depresión o ansiedad, o sobre aquella que relaciona las condiciones de déficit de atención y trastorno obsesivo compulsivo con un uso problemático de internet. Como prueba de esto último, un uso problemático de internet se relaciona con síntomas de ADHD, ansiedad generalizada y OCD (Ioannidis et al, 2018). Se estima que algunas condiciones como el trastorno obsesivo compulsivo (OCD) o el déficit de atención suponen (ADHD) un adecuado campo de cultivo de cara a desarrollar comportamientos adictivos en general, y problemáticos con el uso de las tecnologías en concreto (Andreassen, 2016).

Uno de los criterios que caracteriza ADHD, sería la facilidad para aburrirse fácilmente o la aversión a una recompensa aplazada en el tiempo. En este sentido, internet aporta una gran cantidad de oportunidad y actividades que alivian el sentimiento de aburrimiento y proporcionan una recompensa rápida, y hace a estos individuos más proclives de desarrollar adicción a internet. Debemos recordar que las redes sociales suponen un medio ideal para recibir rápidas recompensas sociales producida por un fácil y rápido establecimiento de relaciones, por contraposición a la mayor lentitud que conlleva la formación de relaciones en la vida real (Wang, 2017). Aunque hablemos en este párrafo de adicción a internet, sabemos por algunos autores que este término es ambiguo y que una gran proporción de esa adicción a internet está conformada por el uso de redes sociales (Ioannidis et al, 2018).

Algunas de las particularidades de los individuos con ADHA que los llevarían a un uso disfuncional de estas plataformas sería un menor control inhibitorio y una menor capacidad de autorregulación (Wang, 2017). Referido a la atención y a aquellos individuos que presentan dificultades para evitar distracciones y concentrarse, un uso desmedido de estas plataformas se ve incentivado por las constantes notificaciones en forma de vibraciones o sonidos, proveniente de dispositivos altamente accesibles como son los smartphones (Hussain, 2018). En un estudio publicado en 2019, Dawson y colaboradores quisieron indagar cómo adolescentes con TDA interactúan con las tecnologías, con una mirada especial a las redes sociales, e investigar cómo el comportamiento online se podría relacionar con el comportamiento offline. Sobre una muestra final de 58 jóvenes adolescentes diagnosticados con TDA provenientes de un estudio longitudinal llamado BEST y llevado a cabo en Pensilvania, dividieron a los niños en grupo control o tratamiento. El grupo control debía completar diferentes encuestas de preguntas, mientras que el grupo

de tratamiento completaba las encuestas además de utilizar Facebook. Las escalas evaluaban los siguientes factores: el tipo de contenido compartido, los comportamientos online y offline, la calidad de los amigos, lo que llaman global codes (narcisismo, self disclosure, positive emotion y negative emotion) y el comportamiento de los padres. En este estudio se observó que los niños con ADHD que usaban Facebook reportaban menos habilidades sociales y más síntomas de depresión y ansiedad (no había relación entre más amigos y habilidades sociales fuera de línea). Los adolescentes que usan Facebook con más frecuencia son vulnerables y carecen de habilidades sociales suficientes como para acumular éxito social. Eso está relacionado con el posterior resultado que indica que los adolescentes con ADHD tienen más amigos, pero conexiones más débiles frente a adolescentes que usan menos el Facebook. Por otra parte, el OCD está caracterizado, además de por un pobre control inhibitorio, por una alta impulsividad. Una hipótesis sugerida por Andreassen (2016) es que los individuos con OCD podrían ser más vulnerables de cara a desarrollar un comportamiento adictivo o disfuncional con estas plataformas a través de conductas tales como; usarlas para calmar pensamientos inquietos que les sobrevienen, como una forma de automedicación. O, por otro lado, debido a la dificultad de resistirse a visitarlas, fomentado no sólo por un pobre control de impulsos sino además por unas cualidades potencialmente adictivas de las redes sociales.

La gente con ADHD posee ciertas características como la reducción en la anticipación de recompensas y problemas para esperar a una recompensa a largo plazo, así como dificultades en la inhibición fronto estriatal, que les empujarían a realizar comportamientos de riesgo con las redes sociales cómo conducir mientras usa las mismas. Igualmente, hay síntomas de ADHD como un aumento del estrés y una baja autoestima, que como vimos en apartados anteriores, predisponen a una mayor utilización de las redes sociales (Turel, 2016). Al final, conocer lo que ocurre en individuos que han sido designados con la etiqueta de OCD Y ADHA nos puede dar pistas sobre qué tipo de individuos, qué características de la personalidad, qué síntomas sueltos o qué funciones cognitivas podrían extrapolarse de cara a hacer un uso perjudicial de las redes sociales.

2. Factores demográficos y de personalidad relacionados con el uso de redes sociales

2.1. Factores demográficos

Aquellos individuos pertenecientes a países colectivistas se estima que realizan un mayor uso de estas plataformas debido a la necesidad y la presión de pertenecer al grupo frente países que serían más individualistas (Cheng, 2021). Aunque no hay muchos estudios que relacionen un uso disfuncional de las redes sociales con el estatus socioeconómico, la evidencia presente apunta que el nivel educativo de los padres, bajos ingresos y criarse en un ambiente con condiciones adversas actuaría como factor predictor de adicción a las redes sociales (Andreassen, 2017; He, 2021). Aquellos individuos con bajo estatus socioeconómico tienen más riesgo de sufrir experiencias negativas en redes sociales y de hacer un uso excesivo de las mismas (Skogen, 2022). Estos resultados van en línea con los hallazgos encontrados para la adicción a internet y los factores psicosociales que predicen dicha adicción, como serían la presencia de un apego inseguro o escaso (con pocas normas de vigilancia y monitoreo) así como unas relaciones de familia débiles y distantes que redundan en un pobre apoyo social percibido (Karaer, 2019). Uno de los motivos por los cuales aquellos individuos con un alto estatus socioeconómico es menos probable que se encuentren con un uso problemático de las redes sociales se debe a que de forma general tienen más recursos (económicos, sociales, educativos y emocionales) que les hace lidiar mejor con las estrategias de regulación frente a estas plataformas, lo contrario a lo que ocurriría con los individuos de bajo estatus que se ven envueltos en un círculo vicioso (Elhai, 2017). Otros factores como la edad, ser hombre y estar en una relación correlaciona negativamente con la prevalencia de comportamientos adictivos con las redes sociales (Andreassen, 2016) Se atribuye a los individuos jóvenes y a los “nativos digitales” más riesgo de desarrollar comportamientos adictivos debido a que desde edades tempranas se familiarizan con las tecnologías que permiten el acceso a las redes sociales, prefieren contenido fotográfico sobre textual y tienen competencias digitales (Andreassen, 2017; Cheng, 2021).

Las mujeres parecen ser más proclives a sufrir síntomas depresivos relacionados con el uso de redes sociales, también influido por la forma en que estas utilizan dichas plataformas; en mayor medida para socializar frente al uso que podrían hacer los hombres de las redes sociales (Ivie, 2020), o de internet en general; más enfocados en actividades

solitarias (Andreassen, 2016; Andreassen 2017). Entonces se puede afirmar que mujeres y hombres tienen a comportarse de forma distintas en redes sociales. En adolescentes se ha observado que las mujeres tienden a complacer a otros mediante seducción para obtener aprobación social, mientras que los hombres tienden a autopresentarse como seductores (Hussain, 2018). Aun teniendo en cuenta los factores demo gráficos hay características individuales, dentro del género de mujeres, que hacen menos probable el riesgo de que la red social tenga efectos negativos o supongan una experiencia aversiva sobre la persona como serían la popularidad, por ejemplo; una adolescente popular tendrá una autoestima alta y será más probable que reciba interacciones positivas del resto de sus compañeros (Nesi, 2015).

2.2. Factores de personalidad

Se dan determinadas características de la personalidad que pueden vincularse con el uso de redes sociales. Los Individuos que puntúan alto en narcisismo pasan más tiempo en redes sociales, en parte explicado porque estas les permiten satisfacer sus necesidades de afiliación y “autoidealización” (Andreassen, 2017, Sheldon,). Una forma a través de la cual estos individuos explotan su narcicismo sería mediante los selfies o autoretratos (Hussain, 2018). Hay que apuntar la atribución a la red social de fomentar un comportamiento egocéntrico (Kuss, 2011). Los rasgos narcisistas sumados a una baja empatía o puntuaciones altas en triada oscura presentarían mayores dificultades en controlar el uso de redes sociales. La explicación reside en la carencia de estrategias de afrontamiento emocional que juega en su contra en un entorno como en el de las redes sociales (Hussain, 2021). Incluso la forma en que utilizan las redes sociales estos individuos podría ser para conseguir sus objetivos personales mediante estrategias de engaño (Hussain, 2018).

La gente extrovertida, que tiene grandes conexiones fuera de la vida virtual, se podría ver más inclinada a usar las redes sociales para seguir interactuando con su grupo social (Mancinelli, 2019). No obstante, se encuentra que en ocasiones las personas introvertidas usarían las mismas para compensar una red de amigos deficiente (Kuss, 2011). Hay estudios que no encuentran correlación significativa entre uso de redes sociales y el modelo big five de personalidad (Sheldon, 2021). No obstante, un comportamiento observado en redes sociales es la necesidad de pertenencia a un grupo, pronosticado por una elevada puntuación en neuroticismo y amabilidad, pero baja en responsabilidad (Mancinelli, 2019). La impulsividad y un comportamiento en búsqueda de nuevas sensaciones serían

predictores de comportamientos problemáticos con las redes sociales (Wegman, 2020). La búsqueda de sensaciones podría ser un motivo por el cual se estima que puntuar alto en apertura a la experiencia sería un factor predictor del uso de redes sociales, aunque hoy día los resultados son contradictorios (Mancinelli 2019; Sheldon 2020).

Estudios que evalúan a adicción a Instagram y rasgos de personalidad, encuentran que personas intravertidas y extravertidas presentan similar riesgo de adicción a esta plataforma y que la amabilidad predice un uso adictivo de la misma. Por ejemplo, individuos que puntúan bajo en amabilidad no utilizan la red social para contactar y relacionarse con personas, si no para consumir contenido o compartir información sobre sus hobbies, lo que aumenta sus sentimientos gratificantes. También se encuentra que bajos niveles de responsabilidad predicen un uso adictivo de esta (Kikarburn, 2018).

3. Redes sociales, funciones cognitivas y funcionalidad del cerebro

Para abordar este apartado, el estudio de Firth (2019) aporta una idea estructural de cómo estudiar la relación entre las redes sociales y la afectación de las funciones cognitivas, indagando entonces en el impacto de las redes sociales sobre la atención, la memoria, el conocimiento, y la cognición social.

3.1. Atención

La atención se puede entender como la capacidad de un organismo de responder y reconocer cambios en su ambiente (Lara, 2021) Nuestra capacidad de atender o prestar atención a las cosas es limitada, y por ello en un ambiente cargado de distracciones tecnológicas como al acceso a las redes sociales, el cerebro debe competir por poner la atención entre estas o entre necesidades y actividades básicas que surjan en la rutina diaria (Lara, 2021). Uno de los dispositivos que fomenta el uso de redes sociales al hacerlas más accesibles es el smartphone, que a su vez propaga tanto el comportamiento de multitasking como refuerza los comportamientos de chequeo, aumentando un patrón de compulsividad por visitar sitios de redes sociales (Alonzo, 2020). El comportamiento de chequeo, caracterizado por inspeccionar de forma rápida y frecuente las redes sociales mediante refuerzo negativo (el miedo a perderse algo), se refuerza de forma natural con la recompensa inmanente a la información nueva y que activa el sistema dopaminérgico corticoestriatal (Firth, 2019). El media multitasking, al obligar a la persona a dividir su atención entre varios estímulos, podría provocar empeoramiento en la habilidad de cambiar

de una tarea a otra (attentional switching), en el mantenimiento de la atención sostenida u orientada hacia un objetivo concreto o, en la destreza para filtrar información o estímulos irrelevantes (Becker, 2013; Lara, 2021; Uncapher, 2017). La falta de fluidez para alternar de una tarea a otra, también denominada flexibilidad cognitiva, podría verse mediada por un menor control atencional top down que interrumpiera los mecanismos que median el cambio de atención de un estímulo a otro (Becker, 2013). Un hallazgo curioso es observar cómo aumenta el pico de arousal de forma anticipatoria cuando vamos a dejar de trabajar para disfrutar de una tarea de entretenimiento, y cómo este hallazgo no se replica cuando la dirección es la opuesta (Crone, 2018), esto debería ser considerado en un contexto donde las redes sociales toman protagonismo como medio de entretenimiento (Sharma, 2020).

Se dan errores atencionales cuando las redes sociales se utilizan de una forma donde, por decirlo de algún modo, la mente está ausente (Lara, 2021). En línea con este hallazgo surgen otros que indican que no tiene los mismos efectos navegar de forma pasiva por las redes sociales que de forma más activa, con algún propósito concreto (Sharma, 2020). Otro motivo que se aporta para explicar por qué el uso de tecnología interferiría con la atención se sustenta sobre el hecho de que al cerebro le hace falta descanso y para un adecuado funcionamiento es necesario que se conecte con la red funcional por defecto, algo difícil de sincronizar si se evita repetidamente cualquier sensación negativa o de aburrimiento (Small, 2020).

En relación a la inhibición y a la capacidad para filtrar información, el contenido de las redes sociales puede ser difícil de inhibir, sobre todo el contenido de tipo fotográfico, debido a que activa vías de recompensa de la amígdala y del estriado ventral (Sternberg, 2021). Siguiendo de apoyo a estos hallazgos, resistir la tentación de usar las redes sociales puede ser complicado. Por ejemplo, en el estudio de Sternberg (2021) se observó que una autorregulación exitosa con las mismas implicaba limitar la activación mental (reducir el deseo por usar las redes sociales y la activación neuronal que surgía ante los estímulos) que producían los contenidos de las redes sociales introduciendo pensamientos distractores relacionados con aspectos de la rutina diaria, mientras se presentaban los estímulos tentadores, para de esta forma disminuir el espacio que ocupaban en la memoria de trabajo los pensamientos persistentes sobre las redes sociales. Este mecanismo de control que consistía en introducir pensamientos distractores se conoce como distracción atencional y se basa en la idea de que disminuyendo las representaciones del objeto deseado (redes sociales en este caso), disminuyen sus probabilidades de consumo (Sternberg, 2021).

A nivel estructural, un intenso media multitasking se asocia con menos densidad de la materia gris en regiones prefrontales, asociadas al mantenimiento de objetivos (Crone, 2018; Lara, 2021; Uncapher, 2017). Sobre las consecuencias de esto, los comportamientos de multitasking parecen predecir el desarrollo de déficits de atención en jóvenes adolescentes, al tiempo que un uso extensivo de multitasking durante niñez y adolescencia impacta negativamente el desarrollo cognitivo reduciendo el compromiso académico y las actividades sociales, disminuyendo las oportunidades de pensamiento creativo, inhibiendo las oportunidades de aprendizaje profundo, sobrecargando otros sistemas sensoriales que compiten por la atención e interfiriendo con el sueño (Kokoç, 2021; Spence, 2020). Por ejemplo, se ha observado que usar Instagram mientras se escucha información nueva interfiere en el proceso de aprendizaje y en la capacidad de evocación del contenido recién expuesto (Spence, 2020).

3.2. Memoria y conocimiento

Se estima que el uso de redes sociales puede tener implicaciones negativas sobre el funcionamiento diario de la memoria, aunque los mecanismos que explican esta asociación aún no permanezcan clarificados (Sharifian, 2021). La memoria está íntimamente relacionada con la atención. Por poner otra vez como muestra la multitarea en los medios, este comportamiento se relaciona con un peor desempeño de la memoria a largo plazo. Respecto al asunto de cómo se relacionan las redes sociales con un detrimento en el desempeño de la memoria de trabajo, se deduce que usar estas plataformas implica almacenar información durante cortos periodos de tiempo con objeto de responder a ellos mediante “likes” o comentarios (Lara, 2021). Este efecto se podría agravar cuando el estímulo es negativo, reafirmando lo visto en líneas previas, el malestar o afecto negativo se posiciona como un estresor que causaría estragos en la memoria (Sharifian, 2021). Explorando la idea expuesta en líneas anteriores donde se sugiere que las redes sociales pueden reemplazar actividades que son más importantes y productivas para el desarrollo del sistema nervioso de un niño u adolescente (hacer deporte, rendir cuentas académicas, cuidar el sueño o tocar un instrumento), se ha de presentar otro argumento similar al anterior que alerta de que un estilo de vida menos ocupado, ósea más monótono, llevaría a una menor reserva o carga cognitiva (Firth, 2019). Un concepto como es el de la carga cognitiva se interrelaciona con los sistemas de memoria sensorial, de trabajo y a largo plazo (Young, 2014). Las redes sociales pueden actuar como un tipo de memoria transaccional o externa donde los individuos las utilizan a modo de descarga cognitiva, algo que antes de

las redes sociales se hacía con más frecuencia en los libros o de boca a boca con amigos y familiares (Firth, 2019). Esto puede afectar a la calidad de los detalles recordados y como prueba de ello tenemos estudios que muestran que obtener información de enciclopedias o libros frente a recabarla de internet afecta a la capacidad de evocar esa información una vez obtenida (Firth, 2019; Krauss, 2017). Un tipo de memoria que se vincula con la utilización de estas plataformas es la memoria semántica, debido a que se refiere a un tipo de memoria de hechos y conocimientos comunes no adquiridos mediante experiencias personales (Dagher, 2021). Se da a conocer que el acceso constante a información mediante internet, y a la información disponible en redes sociales, disminuiría la necesidad de este tipo de memoria.

3.3. Cognición y funcionamiento social

Otros fenómenos que interesa entender cómo se desempeñan en el mundo virtual son el rechazo o la aceptación social. Como ya se conoce y por motivos que explicaremos en breve, la comunicación por redes sociales no se desarrolla en el mismo contexto que una interacción ordinaria. En las interacciones ordinarias debe haber un sustrato comunicativo que se base en determinadas normas sociales como la concesión de turnos para la palabra o la reciprocidad (escuchar y dejar hablar). Mientras que en las redes sociales hay una comunicación de tipo monólogo, que en ocasiones podría desfavorecer la naturaleza pro social atribuida a estas plataformas mediante la exaltación de tendencias egocéntricas (Meshi, 2015).

Se alude que atender los grupos sociales proporcionados por las redes sociales, de mayor tamaño y con mayor información por procesar proveniente de fotos y textos, trae consigo una disminución de pistas paralingüísticas que se desarrollan con el tiempo y que nos permiten desenvolvemos en las interacciones ordinarias, fuera del mundo virtual. Ambos hechos parecen crear nuevas demandas en circuitos del cerebro relacionados con la parte social y semántica, como prueba de ello podrían ser las asociaciones positivas observadas entre el uso de Facebook y el volumen de materia gris en regiones como la circunvolución temporal posterior superior bilateral, la circunvolución media y la circunvolución fusiforme posterior izquierda (Turel et al, 2018). El uso de redes sociales debe reclutar áreas del cerebro como la corteza prefrontal, la unión temporo-parietal, el giro frontal inferior, la amígdala y el estriado ventral, relacionadas con la teoría de la mente (pensar sobre los pensamientos, sentimientos o intenciones de otros), los pensamientos auto

representacionales y la recompensa; proveniente del refuerzo social y de la información nueva (Meshi, 2015). Relacionado con la cognición social se observan estudios donde el número de amigos en Facebook, pero no en la vida real, se relacionó con un mayor volumen de materia gris en áreas del cerebro como las regiones posteriores de la circunvolución temporal media, el surco temporal parietal y la corteza entorrinal derecha. Esto se hipotetiza que puede deberse a que las redes sociales nos impulsan a mantener muchas conexiones sociales débiles que implica recordar muchos nombres y caras, algo que no ocurre en el mundo real donde se dan menos relaciones, pero más cercanas (Firth, 2019). Aunque las redes sociales nos impulsen a tener mayores relaciones, esto no implica que sean relaciones “de calidad” (Timeo, 2020).

Un punto de partida para estudiar los efectos del rechazo social online es mediante el paradigma Cyberball, que ha servido a posteriori de inspiración para crear el paradigma de ostracismo en redes sociales (Wolf, 2015). Por hacer un apunte, los estudios que indagan en este último paradigma y estudian el ostracismo virtual encuentran efectos a nivel psicológico. Por ejemplo, aquellos individuos que son excluidos en un chat virtual ven afectadas sus necesidades sociales de pertenencia al grupo, experimentan mayor ira, sienten su autoconcepto dañado y reportan la experiencia del chat virtual como dolorosa (Donate, 2017). Retomando el paradigma Cyberball, este propone un escenario donde juegan al menos tres jugadores, y de repente uno de ellos se ve excluido del juego sin motivo aparente. Por un lado, el rechazo online podría cursar con un aumento en la activación de la corteza orbitofrontal y la ínsula indicando un mayor arousal y afecto negativo, lo contrario a cuando los jóvenes pasan tiempo con amigos y se observa una menor actividad de la corteza anterior cingulada (Crone, 2018). Resulta curioso que las conexiones en la vida real, las relaciones cercanas como la familia, las amistades antiguas o hacer nuevas amistades, podrían actuar como una estrategia de afrontamiento adaptativa frente al ostracismo (Timeo, 2020). El adolescente en este sentido es un grupo poblacional más vulnerable frente a los efectos del rechazo social, debido a que tiene más sensibilizadas áreas que reflejen la pertenencia a un grupo como la corteza anterior cingulada (Crone, 2018, Rotge, 2015). Si se imagina una aceptación o exclusión basada en la evaluación de una foto de perfil, el rechazo trae consigo una activación de la corteza frontal medial y una dilatación de las pupilas en respuesta a una mayor carga cognitiva e intensidad emocional (Crone, 2018). Esto fácilmente se podría extrapolar a redes sociales ampliamente usadas hoy día como Instagram o Snapchat con contenido principalmente fotográfico. Un aspecto a tener en cuenta es cómo las compañías de redes sociales han

sabido capitalizar la amalgama de comportamientos de pertenencia a un grupo y recompensa social necesidades básicas de la experiencia humana, sumado a la naturaleza adictiva del feedback inmediato (Timeo, 2020). Por ejemplo, las interacciones en la vida real no ofrecen métricas concretas de éxito social como sí lo hacen las redes sociales a través del número de seguidores, amigos, likes o el tipo de comentarios (Crone, 2018; Firth, 2019). En esta línea argumentativa, la recompensa de ser aceptado implica una activación en regiones cerebrales similar a cuando recibimos dinero o disfrutamos de un sabor agradable; aumento en la actividad del estriado ventral, el córtex prefrontal ventromedial y el área tegmental ventral (Crone, 2018).

4. Redes sociales y adicción

Hablar sobre la adicción siempre es un asunto complejo, y esto se puede complicar cuando los términos de estudio son ambiguos. Por ejemplo, Ioannidis en un estudio donde aborda el uso problemático de internet explica que no todas las actividades que se dan en internet tendrían el mismo potencial para fomentar un uso disfuncional y que habría que diferenciarlas a la hora de su estudio (Ioannidis, 2018). Cuando se habla de adicción a redes sociales se trataría de una adicción comportamental aún no reconocida por la academia americana de psiquiatría (APA), aunque sí por diferentes investigadores (Andreassen, 2016; Wegman, 2020). Aunque no se reconoce la adicción a las redes sociales, es curioso cómo si se reconocen otras como internet gaming disorder. Si bien hay estudios que no hablan de adicción per se, sí incluyen conceptos como uso problemático de redes sociales o usuarios que utilizan las redes sociales de forma intensa; todo ello clasificaciones y conceptos que comparten puntos comunes con los criterios que se definen dentro de adicción a redes sociales pero que no se aglutinan bajo un mismo término global a la hora de su estudio, y que por ende ha podido afectar a la búsqueda de resultados. Aún con todo, se dispone de estudios que han tratado de establecer la prevalencia de adicción a redes sociales, y esta se estima que radica en un 24% a nivel global (Cheng, 2021). Si se obtiene una posible definición de lo que se considera adicción y se aplica a las redes sociales, tendríamos la siguiente expresión extraída del estudio de Andreassen (2016):

“ Preocuparse demasiado por las redes sociales, conducido por un fuerte deseo de usarlo, y pasar tanto tiempo que interfiere en otros aspectos de la vida”.

Como se trata de mostrar de aquí en adelante hay motivos por los cuales una conducta disfuncional con las redes sociales encajaría con esta definición, así como con los seis

componentes que se establecen a nivel general a la hora de estudiar las adicciones. Estos seis serían los siguientes: saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia o craving, abstinencia, conflicto o deterioro funcional y recaída o pérdida de control (Andreassen, 2016). Estos componentes pasarán a ser descritos y explicados en mayor profundidad a continuación.

Saliencia: por saliencia se entiende la preocupación por las redes sociales. Referido a este punto se encuentra evidencia de que aquellos individuos más comprometidos a nivel emocional con las red social están en mayor riesgo de depresión y ansiedad (Woods, 2016). Se da entonces la existencia de un apego emocional con la red social y pensamientos recurrentes sobre su uso (Shensa 2018, Sharma 2020).

Modificación del estado de ánimo: usar las redes sociales afecta a la autoestima y al sentimiento de bienestar general, relacionándose con síntomas depresivos y de ansiedad. Igualmente hay personas que lo utilizan mediante refuerzo negativo para aliviar estados aversivos.

Tolerancia o craving: este concepto se refiere a la necesidad tener que usarla cada vez más tiempo para obtener la misma recompensa. En el estudio de Shensa (2017) se alude que aquellos individuos que tienen pensamientos recurrentes sobre las redes sociales se pueden ver conducidos hacia un patrón maladaptativo de visitas repetidas y una implicación cada vez mayor con la red social (Shensa, 2017).

Abstinencia: hace alusión a la expresión de estados físicos o emocionales desagradables cuando no se puede utilizar o se restringe el uso de la misma. En el mismo estudio de Cheng (2021) se mencionan individuos que experimentan estrés al no poder usar Instagram cuando están en el trabajo. En esta misma línea también se da un aumento del estrés ante la pérdida imaginada de acceso a la red social, o al dispositivo que da acceso a ella como sería el smartphone (Elhai, 2017).

Conflicto o deterioro funcional: implica la utilización de redes sociales a pesar de que el uso de las mismas esté perjudicando o sacrificando tiempo en obligaciones o actividades rutinarias. De forma anecdótica en la revisión de Kuss (2011) se encuentra una referencia al caso de una madre que reconoce ser adicta a Facebook cuando le preguntan por qué no se ve capaz de ayudar a su hija con los deberes del colegio. Aunque este caso resulte anecdótico, el uso de redes sociales, más cuando es disfuncional, afecta al desempeño laboral o académico, compite con las necesidad y actividades básicas del día a día (Kokoç,

2021; Sternberg, 2021) e incluso, del ámbito amoroso; generando celos en la pareja (Kuss, 2011).

Recaída o pérdida de control: entendida como un deseo por controlar la utilización de redes sociales sin éxito. Se conoce que regular los esfuerzos por usar las redes sociales resulta en muchos casos una acción poco exitosa (Sternberg, 2021). Del mismo modo, también se puede observar que aquellos individuos que usan redes sociales experimentan una distorsión del tiempo, y en mayor medida experimentada sobre aquellos individuos con síntomas adictivos (Turel, 2019). Además, ante un uso repetitivo de redes sociales que es reforzado por diferentes mecanismos (refuerzo negativo, activación de áreas relacionadas con placer y recompensa...) podrían emerger respuestas impulsivas ante señales relacionadas con estas plataformas que lleven a un uso descontrolado de las mismas (Wegman, 2020).

Si se consideran algunos factores o comportamientos que pueden actuar como predictores de adicción a redes sociales tendríamos el ya comentado FOMO (Cheng, 2021), sumado a cierta sintomatología presente en cuadros de ansiedad, depresión o déficit de atención, así como una baja autoestima, una deficiente red social en el mundo real o la edad, esto último debido a que se conoce que determinadas partes de la corteza, relacionadas con el descuento por demora o el autocontrol no maduran hasta la edad adulta (Crone, 2018 Turel, 2018). Aunque normalmente en la adicción se habla de rasgos o atributos de la persona como factores de riesgo, se habría de resaltar el potencial adictiva de las plataformas de redes sociales (Ioannidis, 2018). Como muestra de esto, es posible que la fuerza de la activación de la señal por sí sola (una notificación o vibración proveniente de la red social) pueda llevar a síntomas de desórdenes relacionados con las redes sociales, aunque el control ejecutivo esté intacto. La hipersensibilización del procesamiento de las señales en el cerebro puede crear un fuerte estado motivacional que un córtex prefrontal saludable no pueda manejar (Wegman, 2020). Otro problema de estas plataformas en comparación con las drogas o el alcohol sería su fácil acceso, a través del teléfono (Turel, 2016). Si mencionamos otros sistemas que jaquearían el cerebro, se conoce que las redes sociales juegan con el factor “novedad”, así como la recompensa social, y que el hecho de perder la concentración (cambiar la atención de un foco a otro en busca de la novedad que puede venir en forma de like, comentario, fotos nuevas de otro usuario...) para atender información nueva generaría un loop de adicción dopaminérgica; se refuerza el comportamiento de perder la concentración ante la expectativa de una nueva recompensa (Kokoc, 2021,

Wegman, 2021). Después de esto, se podría esperar que la implicación de la función ejecutiva, mediante el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva, juegan entonces un papel en la predicción de un comportamiento abusivo con las redes sociales. Aunque esto no siempre ha podido ser demostrado, sí se conoce que al menos la función ejecutiva predeciría el componente de recaída respecto a un uso problemático de redes sociales (Aydin, 2020).

Una parte del cerebro con protagonismo en el tema de las adicciones es la ínsula. Aunque se ha mostrado que lesiones en la ínsula reducen el impulso de participar en conductas adictivas, su implicación en desórdenes relacionados con el uso de internet y redes sociales en concreto aún no ha recibido suficiente estudio. Pese a esto, el volumen de materia gris de la ínsula posterior bilateral está relacionado negativamente con las puntuaciones de adicción a redes sociales y con el factor K; que mide el descuento por demora (aplazar una recompensa a largo plazo aun teniendo a disposición una de menor cantidad a corto plazo) (Turel, 2018). En último lugar, y resumiendo así estos aspectos, se podría decir que una posible teoría de la adicción a las redes sociales se sustentaría a nivel estructural sobre tres sistemas, que son los siguientes (Turel, 2016):

Sistema mesolímbico dopaminérgico, implicado en búsqueda de recompensas e impulsividad (Lara, 2021). En relación al tema que nos incumbe se ha mostrado que las redes sociales, por un lado, cuenta tanto con contenido como con comportamientos que se dan en las misma que activa vías de recompensa.

Sistema prefrontal, involucrado en toma de decisiones y control de impulsos: una característica de las redes sociales que fomentaría la impulsividad sería su capacidad para aliviar sentimientos negativos, las carencias sociales y otras cargas psicológicas. Igualmente, se han aportado estudios que muestran dificultades en control inhibitorio para resistir su uso o complicaciones en otras facetas de la vida de los individuos por detrimento de funciones ejecutivas y cognitivas.

Sistema interoceptivo disfuncional, donde entra en juego la ínsula y que implica una compensación del sistema homeostático. La ínsula movilizaría acciones para compensar las entradas somáticas asociadas a experiencias hedónicas (Turel, 2018). Por ejemplo, ante una experiencia negativa surge una movilización del sistema nervioso para aliviar de manera compulsiva esa experiencia desagradable (Turel, 2016).

OBJETIVOS

- Estudiar la relación entre el uso de redes sociales con parámetros de salud, bienestar y funcionamiento psicológico.
- Evaluar la dirección que se da entre las redes sociales y determinados rasgos de personalidad y demográficos.
- Examinar la evidencia presente que muestre hallazgos sobre el impacto de estas plataformas a nivel cognitivo y neurobiológico.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado una búsqueda en Pubmed entre los meses de octubre y noviembre de 2022 de estudios de intervención sobre la temática de las redes sociales. En la búsqueda se ha aplicado el filtro de clinical trials y randomized clinical trials, sin aplicar filtros a la temporalidad de los estudios, y siguiendo las diferentes cadenas de búsqueda expuestas a continuación:

((("instagram"[All Fields]) OR ("twitter"[All Fields])) OR ("snapchat"[All Fields])) OR ("facebook"[All Fields])

Filtrado por ensayos clínicos y ensayos clínicos controlados: 343 resultados. De esos resultados nos quedamos con 32. De esta búsqueda a su vez se descartaron seis estudios por no estar relacionados con la temática de estudio o por imposibilidad de acceso a los mismos por diferentes medios gratuitos. De esta búsqueda también se recurrió en último lugar a una revisión sistemática sobre narcisismo y redes sociales.

(social media) AND (brain OR memory OR cognit* OR psycho*)

De esta cadena de búsqueda nos devuelve 476 resultados filtrado por ensayos clínicos y ensayos clínicos controlados. Aplicamos los mismos criterios de exclusión que en el anterior, no obstante, aplicamos criterios subjetivos de selectividad de estudios después de leer título y abstract que nos pudieran reportar resultados diferentes. De 31 estudios filtrados en un primer momento descartados por el título, finalmente se tuvieron en cuenta 12 estudios de esta cadena de búsqueda.

Se realiza una última búsqueda a mediados de noviembre, aplicando sólo el filtro de ensayos clínicos controlados, con ahínco de encontrar más estudios relacionados con hallazgos neurobiológicos, mediante la siguiente palabra clave: internet addiction. En un principio nos devuelve 218 resultados, de los que realmente 23 podría ser de utilidad para el presente trabajo. Finalmente elegimos 4 estudios, seleccionados mediante título, la mayoría mencionaban algún área anatómica en el título o algún aspecto que nos interesaba conocer en especial.

DISCUSIÓN

1. Redes sociales y bienestar general, ansiedad y depresión

1.1. Ensayos de restricción sobre el uso de redes sociales

Lambert et al (2002) realizaron un ensayo clínico aleatorizado donde comprobaron mediante diferentes escalas si la abstinencia en el uso de redes sociales durante una semana mejoraría parámetros de depresión, ansiedad y bienestar general. Para ello reclutaron una muestra de 154 personas a través de un anuncio del estudio en distintas plataformas. La media de edad de los participantes se situaba en torno a los 29 años. Para estudiar estos parámetros, todos los individuos completaron una encuesta inicial. Después, aquellos elegidos como grupo de control debieron abstenerse de usar las redes sociales durante una semana. El grupo de investigación les proporcionó diferentes consejos y herramientas. Tras finalizar la semana, se les pasaron diferentes cuestionarios que medían síntomas depresivos y de ansiedad, así como de bienestar general. Como resultado se pudo observar que la abstinencia produjo una diferencia significativa en todos los parámetros; abstenerse de las redes sociales aumentó la puntuación en bienestar general y la disminuyó en depresión y ansiedad (Lambert, 2022).

Con metodología similar al ensayo anterior Fioravanti et al (2020) quisieron comprobar si restringir el acceso a Instagram durante una semana mejoraba el bienestar general, y si esa mejora era mediada a través de una menor comparación social. Para este fin, con una muestra de 80 individuos reclutados mediante un anuncio expuesto en redes sociales, crearon un grupo control y uno experimental. Ambos grupos estaban compuestos tanto por mujeres como por hombres. Las medidas que se tomaron tanto antes como después de la intervención fueron una escala de satisfacción con la vida, una encuesta para evaluar afecto negativo y positivo, y en último lugar una herramienta para valorar la comparación social. Como resultados del estudio se pudo concluir que tanto mujeres como hombres reportaron un aumento en la satisfacción con la vida y el afecto positivo, y una disminución en el afecto negativo y en la comparación social. No obstante, las diferencias fueron más significativas en el género de mujeres. Dos apuntes al respecto. Del presente estudio no se puede concluir que el afecto negativo o la satisfacción con la vida esté mediada por la comparación social, se habría de considerar que la abstinencia a las redes sociales también permite a uno exonerarse del juicio ajeno mediado por medio de comentarios o me gusta, y eso per

se podría tener efectos positivos. Por otra parte, los autores sugieren que las mujeres se beneficiarían en mayor medida de la restricción a Instagram debido a que suelen estar más comprometidas con esta red social, por diferencias en el uso y motivos para usarla, experimentando mayor tendencia a la comparación (Fioravanti et al, 2020).

Otro estudio que parte con objetivos similares y que estudia un mayor número de redes sociales, y no redes sociales aisladas como los anteriores es el de Collis & Egers (2022). Los autores quieren investigar cómo afecta una restricción sobre el tiempo de uso de redes sociales en el bienestar general, así como en el rendimiento académico. Si bien es cierto que sobre su muestra de 121 participantes no encontraron un impacto significativo del uso de redes sociales sobre los parámetros medidos, un sesgo del estudio que difiere de los anteriores podría ser que no retiraron por completo el uso de redes sociales. Les recomendaron un uso máximo de 10 minutos diarios, que en un primer bloque temporal del estudio se superó. Por ejemplo, los estudios anteriores como el de Lambert o Fioravanti, les dieron herramientas y recursos para minimizar al máximo el uso de estas plataformas; como borrar la red social del teléfono mientras duraba el estudio. Por otro lado, un hallazgo interesante de este estudio es que aquellos individuos a quienes se les alentó para no usar redes sociales (grupo experimental), acababan usando durante más tiempo las aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp (Collis & Egers, 2022). Lo que indica un efecto secundario compensatorio.

No hay que dejar de lado los hallazgos de Trouvala et al (2020) ya que incide en los efectos que tiene la retirada en el uso de Smartphone sobre un grupo de jóvenes, y como se conoce y se considera en el estudio en cuestión, las redes sociales son un elemento consustancial al uso de estos dispositivos. Se esperan de dicha intervención hipótesis alentadoras como que el grupo experimental reporta menores niveles de distracción, tiempo invertido en uso de redes sociales y Smartphone, impulsividad, estrés, FOMO así como mayores niveles de atención plena y regulación emocional. Igualmente se espera que la intervención actúe como factor explicativo entre las siguientes variables: distracción con Smartphone, atención plena y regulación emocional. El ensayo consiste en lo siguiente. Se recluta una muestra que finalmente se queda en un total de 261 participantes (n final=252), donde la media de edad es de 21 años, 72 son hombres y 214 mujeres. Los criterios de inclusión son; utilizar las redes sociales y el Smartphone con frecuencia. Aleatoriamente los individuos son asignados al grupo control o al grupo experimental. Ambos completan una batería de preguntas con cuestiones demográficas y relativas al uso de Smartphone. Antes y después

de la intervención se les suministran diferentes encuestas que evalúan las distracciones con el teléfono, el tipo de comportamiento en entornos online, el estrés percibido, la ansiedad e impulsividad, la nomofobia y adicción a redes sociales, así como el reconocimiento emocional y la tendencia a la atención plena o mindfulness. Durante 10 días el grupo experimental debe interactuar activamente con tres apps previamente descargadas que se enfocan en el trabajo sobre los factores comentados (fomentar atención plena y reducir distractores, evaluar el uso del teléfono y las redes sociales, y monitorear el estado de ánimo). De forma diaria deben redactar un diario o informe donde recogen percepciones sobre dichas aplicaciones, tiempo invertido y otros datos de similar interés. Por otro lado, el grupo control completa las mismas encuestas, pero sigue usando el teléfono y las redes sociales como lo hace de forma habitual. Los resultados se presentan prometedores. El grupo de intervención redujo de forma significativa las distracciones inducidas por el Smartphone a diferencia del grupo control. Igualmente, esta diferencia significativa se dio también en otros parámetros como la impulsividad, la autoconciencia, el estrés y la ansiedad, el uso adictivo de redes sociales y el conocido “miedo a perderse algo”. Por último, no se encontraron diferencias significativas en la frecuencia de utilización de redes sociales, los comportamientos automáticos y el miedo de estar lejos del dispositivo móvil (Trouvala et al, 2020).

1.2. Restricción del tiempo en redes sociales y terapia cognitivo conductual (TCC)

Con metodología parecida a los ensayos del punto anterior, pero sutiles diferencias, se encuentran un ensayo clínico de Zhou et al (2020). Como elemento novedoso este estudio postula la terapia cognitivo conductual como una estrategia eficaz de cara a tratar adicciones y comportamientos desadaptativos, en esta situación aplicado a las redes sociales. El objetivo del estudio de Zhou et al (2020) es realizar una ligera restricción en el tiempo de uso de redes sociales (grupo experimental) a la vez que la muestra debe completar un diario donde monitoree pensamientos, sentimientos y comportamientos. De esta manera, se hipotetiza que la TCC funcionaría al integrar comportamientos sustitutos que surgen como producto de no poder usar las redes sociales y que dichos comportamientos, traigan consigo nuevos pensamientos o sentimientos más adaptativos, o viceversa; que sean los pensamientos o sentimientos producidos por la abstinencia los que llevan a distintos comportamientos. Para tal fin, se obtiene una muestra final de 65 participantes a través de invitaciones publicadas en redes sociales (Wechat), en China. La muestra elegida debía tener al menos un año de experiencia laboral y no haberse alejado

de un uso activo de redes sociales. Además, contaban con una edad media aproximada de 29 años.

Respecto al procedimiento del estudio, en el primer momento, antes de empezar la intervención se les hizo llegar las instrucciones del estudio y se comprobó que utilizaban correctamente una serie de herramientas o aplicaciones que servían para monitorizar el tiempo invertido en redes sociales. Igualmente, los investigadores se aseguraron que la muestra era capaz de proporcionar correctamente el feedback a través de las capturas de pantalla y el ejercicio de diario. La intervención duró dos semanas, en las cuales el grupo experimental debía abstenerse de usar las redes sociales durante 2,5 h cuatro días a la semana, días que eran elegidos por los mismos participantes. En la primera semana se les pidió que la abstinencia fuera durante las horas de trabajo, mientras que en la segunda sobre el tiempo libre. El grupo control tuvo un uso libre de las redes sociales. Con objeto de asegurarse de que la abstinencia era total se les proporcionó unas instrucciones explícitas que detallaban dicho proceso de “prohibición”. Las medidas que se les tomaron fueron las siguientes: escala de adicción a redes sociales (administrada en la invitación al estudio), encuestas de satisfacción laboral y vital (antes de intervención, durante y después), preguntas diarias sobre satisfacción con la vida y el trabajo con explicaciones justificativas, una entrevista semiestructurada al final de la intervención, y una encuesta de seguimiento unas semanas después del experimento para evaluar las cogniciones y comportamientos. En este sentido, podría haber sido interesante administrar también la escala de adicción a las redes sociales al final del estudio. En los resultados de este ensayo, dado que se han medido aspectos más fácilmente cuantificables y otros más cualitativos, encontramos resultados de naturaleza mixta donde las respuestas abiertas de los participantes cobran especial relevancia. Por ejemplo, la satisfacción vital aumentó en el grupo experimental (abstinencia+ ejercicio del diario) respecto al grupo control (sólo ejercicio del diario). Aunque no se encontró una mayor satisfacción laboral significativa. Las respuestas cualitativas indican que los individuos reportaron mayor autonomía, menos distracciones y más productividad, mejora de las relaciones offline, satisfacción percibida y pensamientos positivos. Estos pensamientos positivos, si se incluyen dentro en la teoría del aprendizaje basado en la recompensa; teoría que exponen los autores en el estudio por la cual los individuos repetirían una conducta que les recompensa, fomentaría la repetición de estos comportamientos en un futuro. Dado que esto se comprobó durante cuatro días en una semana, sería interesante observar estos resultados en un plazo más largo que pudiera ser más representativo. Hubo diferencias en la respuesta a la intervención entre los individuos

que puntuaban más alto en la escala de adicción a redes sociales frente a los que puntuaban más bajo. Durante el periodo de abstinencia, aquellos cuya puntuación era más alta se observa que tenían un mayor número de pensamientos y comportamientos relacionados con el esfuerzo que conllevaba la restricción (tener que apagar el teléfono o dejarlo fuera de la vista). Igualmente, estos experimentaron más rápidamente una mayor. Mientras que, por otro lado, referido a los aspectos negativos encontrados en el grupo experimental está el ya conocido FOMO que indica ansiedad ante la separación o angustia de perderse alguna novedad. No obstante, algunos participantes se fueron acostumbrando y modificaron sus pensamientos a medida que observaban que no ocurría nada, ninguna novedad trascendente, cuando no podían usar las redes sociales (Zhou et al, 2020).

Como limitaciones del estudio; los investigadores dicen que su estudio es más flexible que otros que restringen totalmente el uso de redes sociales. Hubiera sido interesante ver si los individuos de este estudio usaban en mayor medida las redes sociales el resto de días como comportamiento compensatorio. Por otro lado, las escalas son auto reportadas, esto es un sesgo generalizado en la mayoría de estos estudios, además se conoce que, en el ámbito de las adicciones o comportamientos disfuncionales, los individuos en ocasiones pueden infravalorar los resultados y no ser conscientes del problema.

1.3. Redes sociales y estrés

Se conoce que muchos estudios observacionales apuntan a una relación correlacional positiva entre el uso de redes sociales y parámetros de estrés. Con el objetivo de dilucidar una relación más clara entre ambos fenómenos el estudio de Rus et al (2018) trató de investigar hasta qué punto el uso de Facebook atenuaría u aumentaría la respuesta de estrés, previa exposición de un agente estresor, en un grupo de jóvenes (n=104). Para ello se establecieron un grupo control (leía documentos online sobre revistas, viajes...) y un grupo experimental (pasaba tiempo en Facebook) asignados de manera aleatoria. Antes y después de la exposición al estresor, que fue el test de miedo social (Trier social stress test), se les tomaron medidas de estrés psicológico (estrés subjetivo, miedo social, autoestima...) y fisiológico (cortisol y alfa amilasa salival, pulso cardíaco y presión arterial). Como sorpresa del estudio, pues va en contra de los hallazgos relacionales encontrados en el trabajo, se encontró que Facebook actuó como un escudo frente al estrés. Los individuos que usaron Facebook experimentaron menor estrés tanto psicológico como fisiológico. En el caso de este estudio se podría afirmar que actuarían algunas de las

ventajas asociadas a estas redes sociales como el aumento del apoyo social o la autoestima, y que estas ventajas podrían minimizar la percepción del estresor como amenazante (Holly, 2017).

En esta misma línea y dado que una de las ventajas atribuidas a la utilización de Facebook es el fomento del apoyo social, el estudio Knausenberg & Echterhoff (2018) evalúa este criterio. El equipo de investigadores examina si un recordatorio sobre Facebook, a modo de icono introducido de forma sutil en el escenario visual del sujeto, restauraba un estado de ánimo negativo tras haber sido expuestos a un vídeo de contenido triste y otro neutral. Lo que se pudo observar en el estudio en cuestión (n=135) es que la inducción de un estado de ánimo negativo aumentaba los sentimientos de pertenencia a un grupo, pero Facebook no cumplía papel alguno en la mejora del estado de ánimo o los sentimientos de pertenencia a un grupo, en contra de la hipótesis de los autores que sugirieron que la exposición a un icono de Facebook aumentaría el deseo de los participantes de entrometerse en actividades sociales y mejoraría su estado de ánimo (Knausenberg & Echterhoff, 2018).

1.4. Redes sociales y conductas de riesgo

En un ensayo clínico aleatorizado llevado a cabo en 2013, Young & Jordan quisieron investigar el efecto que tiene la exposición a diferentes tipos de fotografías en Facebook sobre el comportamiento con similares y la predicción de conductas sexuales de riesgo. En la primera parte del estudio su hipótesis se centró en comprobar si exponer a los sujetos a fotografías que sugieren restricción sexual entre similares reduce las intenciones para entrometerse en conductas sexuales de riesgo. Para este primer objetivo se eligió un conjunto de fotografías extraídas de una red universitaria de Facebook conformada por las universidades de Berkeley, California y Stanford. Dado que la Universidad de Stanford fue la que contó con menor contenido sugerente, el estudio se enfocó en esta universidad y las fotografías (50) se obtuvieron de esta red universitaria. La muestra de esta primera parte consistió en un total de 49 estudiantes tanto hombre como mujeres con una edad media de 19 años. Los grupos control (n=25) y experimental (n=24) se asignaron aleatoriamente. El experimento consistió en lo siguiente. Al grupo experimental se le pidió que se introdujera en su cuenta de Facebook y vieran una serie de fotos (15) de sus compañeros de la universidad. Tras la exposición a las fotografías se les pasó un cuestionario con preguntas generales de salud entre las que se incluía además las preguntas de interés para los investigadores; la probabilidad de sus compañeros de tener relaciones sexuales sin

preservativo y con personas de las que desconocen si tienen VIH o no. Después se les pidió que estimaran su propia probabilidad. El grupo control realizó la misma batería de preguntas, pero sin ser expuesto a las fotografías. Como resultados de esta primera parte, los individuos que vieron fotografías de sus compañeros estimaron menor probabilidad de sus compañeros de tener relaciones sexuales de riesgo, así como una mayor probabilidad auto reportada de usar preservativos, lo que parece indicar que identificarse con similares hace que se acaten ciertas normas subjetivas de comportamiento que obedecen a comportamientos inclusivos de grupo, representados bajo la oración “si mi compañero usa preservativos y precauciones, debería preocuparme por obedecer esas normas de comportamiento”.

En la segunda parte del mismo estudio, la hipótesis consiste en si la exposición a fotografías sexualmente sugerentes aumenta las intenciones para entrometerse en conductas sexuales de riesgo. Los investigadores usaron una herramienta llamada Amazon mechanical turk a través de la cual unos estudiantes universitarios accedían a participar en la encuesta a cambio de un pago. La muestra total fue de 154 estudiantes universitarios con una edad media de 20 años. A partir de aquí y de forma aleatoria los participantes fueron asignados al grupo de control (n=75) y grupo experimental (n=79). Este último se expuso a fotos sugerentes que mostraban fotos de universitarios haciendo conqueteos o flirteando, mientras que el grupo control se enfrentó a una exposición de fotografías sin contenido sexual sugerente. De forma similar al primer estudio expuesto con anterioridad, después de la exposición a fotografías se les administró una encuesta con preguntas de salud general entre las cuales se estimaba la probabilidad de conductas sexuales de riesgo. Como resultado de este estudio se observa una mayor probabilidad de participar en conductas sexuales de riesgo, tanto estimación propia como la realizada hacia otros compañeros, en el grupo experimental que fue expuesto a las fotos con contenido sexual sugerente (Young & Jordan, 2013).

1.5. Redes sociales y riesgo de trastorno de la conducta alimentaria

El uso de redes sociales se estima como un factor de riesgo de cara a desarrollar trastornos de la conducta alimentaria. Los estudios de esta temática siguen líneas parecidas a los que evalúan el efecto del like o sobre el estado de ánimo, algunos de los cuales veremos en apartados posteriores; pasan una serie de escalas antes y después de la intervención, y al final analizan las diferencias entre ellas. En este caso el estudio de Mabe et al (2014) evaluó

si el uso de Facebook frente a otro tipo de actividad en internet (buscar en Wikipedia) tenía efectos sobre la ansiedad y sobre las puntuaciones en el test EAT-26 que valora el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en una muestra de 84 mujeres con una media de edad de 18 años. Mabe y colaboradores (2014) encontraron que aquellas jóvenes que usaban Facebook durante 20 minutos (grupo experimental), mostraban mayor preocupación por el peso y el propio cuerpo que quienes buscaban en Wikipedia (grupo control). Otros hallazgos del mismo estudio dejan ver que a quienes puntuaron alto en el TEST EAT 26, les importaba más recibir comentarios y frecuentaban en mayor medida comportamientos de comparación con otras amigas. Se ha de remarcar que sólo dos participantes completaron el TEST EAT 26 por completo. Los efectos sobre la ansiedad eran muy moderados, se encontró que el tiempo en Facebook incrementaba ligeramente las puntuaciones en el inventario de ansiedad mientras que navegar por Wikipedia las mantenía estables (Mabe et al, 2014).

A lo largo de la búsqueda realizada para este trabajo, se ha encontrado un estudio que trata de investigar la causa por la cual las redes sociales perpetúan problemas de conducta alimentaria, proponiendo la conducta autocrítica como un factor central desencadenante del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria que surgirían en aquellos jóvenes que utilizan las redes sociales con motivaciones de apariencia o estéticas (De Valle & Wada,2022). Para indagar en este asunto plantean un estudio que consta de 170 estudiantes universitarios con una edad comprendida entre 17-25 años, que utilizan las redes sociales por motivos de apariencia y con un nivel de inglés fluido, que son asignados de forma aleatoria a las siguientes intervenciones, cuyo número refleja la muestra final de participantes que completaron todas las fases y cuyos análisis son válidos; intervención para mejorar la autocrítica, fenómeno surgido por la comparación social (n=15), mientras que el grupo de recuperación de las redes sociales contó con 17 voluntarios, y el grupo de lista de espera (control) con 20 participantes. Los dos primeros grupos recibieron diferentes sesiones de terapia cognitiva a lo largo de una semana con deberes para realizar en casa. El único inconveniente para la presente investigación de este estudio es que se trata de un ensayo clínico a nivel piloto realizado para valorar la aceptabilidad de ambas intervenciones. Como resultados que mencionan los autores en el estudio, aluden que la intervención sobre la autocrítica tuvo ligeros efectos modestos en la reducción de la misma. No obstante, lo interesante sería ver un estudio de este tipo en acción (De Valle & Wada, 2022).

2. Intervenciones terapéuticas y redes sociales

En el presente apartado de la discusión se utilizan, tanto estudios que usan las redes sociales como un medio a través del cual ejecutar la actividad terapéutica, como ensayos clínicos que tratan problemas creados por las redes sociales.

2.1. Instagram y redescubrimiento del significado vital

En nuestras sociedades las condiciones relacionadas con problemas psicológicos están cada vez más presentes. La pérdida de significado vital se relaciona con dichas condiciones, y por el contrario una vida con significado se asocia con mayor longevidad y satisfacción general. Una intervención terapéutica enfocada en redescubrir el significado vital es la de Speger et al (2014) que consiste en indicar a los individuos que saquen fotografías, durante una semana, de los momentos más significativos que tienen durante su día y después reflexionen sobre las mismas. En esta misma línea metodológica, pero con unas herramientas ampliamente usadas como las redes sociales, en concreto Instagram, Van Zyl et al (2020) trataron de repetir un experimento semejante al de Speger pero considerando las limitaciones que tuvo este último y tratando de limarlas. Van Zyl et al (2020) a través de la intervención denominada “intervención foto-etnográfica de creación de significado” hicieron lo siguiente. En primer lugar, consideraron la aplicación de un estudio observacional para evaluar los efectos de la intervención en un periodo de tiempo más prolongado, hasta un año después del estudio. Para reclutar la muestra hicieron llegar el estudio a través de redes sociales y correo electrónico. De los 118 individuos que tuvieron en un principio, se quedaron con una muestra final de 50. Una muestra cuyas características mayoritarias eran: ser mujer, sudafricana, status casada, con una educación hasta el nivel de máster, una edad comprendida en el rango 31-40 años y trabajo a tiempo completo. Además, un requisito de la muestra final era que hubieran colgado 6-7 fotos a lo largo de la intervención (1 semana de duración). El procedimiento del estudio fue el siguiente. Se establecieron 4 semanas para reclutar a los individuos y que se registraran a través de un link. Tres semanas antes de la intervención completaron una encuesta que consistía en una batería psicométrica. A quienes cumplieron los criterios de inclusión (mayor de edad, saber inglés, tener teléfono inteligente y carecer de diagnóstico/sintomatología de un cuadro de estrés, ansiedad o depresión) se les enviaron las instrucciones de la intervención. Estas instrucciones les indicaban que debían capturar momentos significativos de su día a día, subir la foto y reflexionar sobre la misma (detallar

en los comentarios de la imagen tres razones por las cuales esa fotografía era significativa), para lo que antes debían crearse una cuenta de Instagram, aprender a participar en dicha red social y publicar dos fotografías. Para completar este último procedimiento se les proporcionó una semana. Igualmente, se les pidió seguir a otros usuarios, participar en las reflexiones de otros, y al final realizar una reflexión global sobre las imágenes compartidas. A lo largo de la intervención, miembros de la investigación, recordaban a los usuarios de la red social los requisitos de la intervención y las instrucciones de la misma, asegurando de este modo que cumplían con lo detallado en el experimento. Inmediatamente después de la intervención se les administró una batería psicométrica y una pregunta abierta para que evaluaran cuales eran sus principales fuentes de significado. La batería psicométrica consistía en recoger información biográfica, preguntas sobre significado en la vida, la escala de gratitud, aceptación y resentimiento, la escala de ansiedad, estrés y depresión, y en último lugar una escala que medía el bienestar subjetivo. Mientras tanto, los investigadores recabaron todas las fotografías y reflexiones publicadas, que fueron codificadas. Esta misma batería psicométrica se les hizo llegar tres meses y un año después de la intervención. Como resultados inmediatos del estudio se observó que los sentimientos de gratitud y satisfacción con la vida aumentaron al tiempo que decrecieron aquellos relacionados con estrés, depresión y ansiedad. En este estudio atribuyen esta mejoría a la práctica de la conciencia plena que practican los participantes cuando se les pide capturar momentos de su día a día y reflexionar sobre los mismos. Estos resultados positivos también lo atribuyen al hecho de compartir este contenido, en un entorno donde recibes feedback de más personas y que contribuye a reforzar ese comportamiento de autorreflexión, donde Instagram actúa como un elemento de apoyo social. Los resultados a medio y largo plazo informaron de que algunos cambios que ocurrieron sobre la mejora de la satisfacción vital, la apreciación por los demás y la disminución en parámetros de depresión y ansiedad se mantuvieron, aunque ligeramente inferiores, lo que podría indicar que la intervención pudo tener algún efecto terapéutico del que quedaron resquicios hasta un año después (Van Zyl et al, 2020). Hubiera sido de interés conocer como era la actividad de estos individuos en la red social durante ese año para saber con mayor precisión a qué se podría deber ese mantenimiento y no atribuirlo directamente a la intervención. Otra posibilidad podría ser que, aunque los individuos no compartieran fotos en la red social, dicha práctica de reconocer momentos significativos se hubiera trasladado a su día a día y practicasen en mayor medida ese ejercicio de conciencia plena, no obstante, y como hemos dicho, no podemos conocer estos datos.

2.2. Terapia cognitivo conductual para mejorar satisfacción con el propio cuerpo

Aboody, Siev & Doron (2020) conocen el hecho de que exponerse a redes sociales fomenta la comparación con otras personas atractivas e induce un estado de ánimo negativo, menores niveles de autoestima e insatisfacción con el propio cuerpo. Siguiendo estos hechos, plantean la hipótesis de que mediante terapia cognitivo conductual realizada por medio una aplicación móvil se consigue reducir la preocupación por el propio cuerpo y las emociones negativas que acompañan a este suceso. Con una muestra de 91 estudiantes universitarias de entre 19 y 28 años, cuyos criterios de inclusión eran ser activas en redes sociales y hablar hebreo, se formuló un ensayo clínico. Antes de la intervención, se pasó a todas las participantes una encuesta demográfica y una serie de medidas que evaluaban la preocupación e insatisfacción con el propio cuerpo y la apariencia, la autoestima, el estado de ánimo negativo, y el estrés, ansiedad y depresión. Estas medidas se repitieron al final del experimento. La intervención consistía en utilizar durante dos semanas una aplicación que identificaba creencias perjudiciales asociadas con la imagen corporal, ayudarles a rechazar dichas creencias negativas y fomentar aquellas que resulten más funcionales, también les proporciona recursos para saber cómo regular sus emociones y pensamientos cuando ven contenido en redes sociales. Cada día debían seguir las sesiones de entrenamiento ofrecidas por esta aplicación, después completaban un cuestionario que permitía afianzar que habían comprendido lo que estaban haciendo, e igualmente debían monitorizar y reportar su actividad al grupo de investigadores. Por el contrario, el grupo control no tenía que hacer nada. Dos semanas después tenían que pasar por el laboratorio ambos grupos, completar una tarea de resiliencia de Instagram y rellenar otras encuestas relacionadas con la apariencia. Esta tarea de Instagram se usó para valorar cómo respondían después de la intervención a un desencadenante de dichos comportamientos disfuncionales con el propio cuerpo como es la exposición a fotografías de compañeros y celebridades atractivas. Como resultados del estudio se confirmaron las hipótesis propuestas, el grupo control tuvo menos síntomas de preocupación con el propio cuerpo, menor ansiedad relacionada con determinadas partes de su cuerpo y, por el contrario, cultivó actitudes más positivas sobre su apariencia y mayor resiliencia ante la tarea de Instagram. Inclusive se observó un aumento en la autoestima, cuyos efectos se prolongaron hasta un mes después de la intervención. No se observaron resultados alentadores sobre el efecto de la intervención en los parámetros de depresión. Del estudio en cuestión resulta interesante la sugerencia que hacen los autores de enfocarse en la funcionalidad del cuerpo, en vez de en su percepción como un objeto estético. Bajo mi

punto de vista el primer enfoque hace orientarse hacia comportamientos que fomentan la salud. No obstante, se ha de remarcar que, en el presente estudio, resaltar los efectos positivos sobre la funcionalidad del cuerpo frente a los objetivos estéticos no hizo que se mejoraran los efectos negativos que surgían tras la exposición a fotos de otros miembros atractivos (Aboody, Siev & Doron, 2020).

2.3. Asesoramiento psicológico para síntomas depresivos relacionados con el uso de redes sociales

El estudio de Cheng et al (2022) tiene como objetivo mejorar los síntomas depresivos relacionados con un uso inadecuado de las redes sociales incidiendo sobre la adicción a las redes sociales, el apoyo social percibido y el aislamiento a través de un enfoque llamado terapia sistémica transformacional de Satir, sustentada sobre el principio de que el dolor psicológico emana de una forma errónea en que la persona interpreta sus percepciones, expectativas, emociones y comportamientos. De esta forma, gran parte de la intervención consistía en sesiones de asesoramiento psicológico, que se enfocaba en los siguientes aspectos: mejora de las relaciones interpersonales y reducción de la soledad, fomentar el autoconocimiento y las habilidades comunicativas, reivindicar y ayudar a los estudiantes a reconocer el valor de su vida, buscar actividades más productivas e indagar en distintas formas de gestionar el tiempo, aportar información y recursos sobre la relación entre depresión y redes sociales, y en último lugar, controlar el tiempo de redes sociales en aras de prevenir un uso problemático. Para el ensayo clínico, en primer lugar, reclutaron la muestra a través de publicidad sobre el estudio compartida a través de las redes sociales de la Universidad de Xian Jao Tong, en China. Los criterios para formar parte del estudio eran: usar las redes sociales de forma habitual y dar su consentimiento de forma voluntario. Finalmente se obtuvieron 30 voluntarios para el grupo de control, y el mismo número para el experimental. Las medidas que se les administraron fueron diferentes escalas relacionadas con la percepción de apoyo social, síntomas depresivos, aislamiento, violencia en las redes sociales y uso problemático de estas. Las escalas se administraron tanto al grupo control como experimental antes de que comenzase la intervención, al acabar esta y dos meses después de la finalización de la misma. La intervención consistió en proporcionar de forma semanal diferentes sesiones (2 online y 3 offline) de asesoramiento psicológico, más detallado en líneas anteriores, al grupo experimental además de la inclusión en un chat privado a través del cual los investigadores recordaban a los participantes los efectos perniciosos de un uso abusivo de las redes sociales y les proporcionaban algunas

recomendaciones para controlar su uso. Las sesiones conformaron un total de 5 que se dieron entre los meses de Noviembre y Diciembre de 2020. A diferencia del grupo control que no recibió ningún asesoramiento o inclusión en chat alguno. Los resultados que se observaron confirmaron la hipótesis de los investigadores; la intervención basada en la terapia transformacional de Satir mejoró las habilidades comunicativas para relacionarse, el manejo del tiempo previniendo un uso problemático de las redes sociales y redujo los síntomas depresivos en el grupo de intervención frente al grupo control (Cheng et al, 2022).

3. Efecto del lenguaje simbólico en las redes sociales

Está en entredicho hasta qué punto las redes sociales difieren de lo que sería una comunicación en un entorno real. La simbología usada en estas plataformas actúa, al menos con lo demostrado hasta el momento, sobre las mismas habilidades sociales que expresamos como seres humanos cambiando el lenguaje y el código simbólico a través del cual surge la comunicación y transmisión de mensajes. Este apartado trata de ahondar en cómo afectan determinadas conductas o hechos que se dan en redes sociales a la salud psicológica.

3.1. El like o “Me gusta”

El like o “me gusta” es un elemento protagonista de las redes sociales que se entiende como una medida de éxito social, popularidad, e incluso de belleza. Por otro lado, el like tiene el poder de influir sobre nuestra autopercepción y autoestima, actuando como un mediador de la comparación social. El estudio de Tiggeman (2018) evalúa a nivel experimental cómo afecta el número de likes y el tipo de imagen visualizada sobre la satisfacción con el propio cuerpo y el estado de ánimo de un grupo de 220 mujeres universitarias de entre 18-30 años. El procedimiento consistió en la exposición a una serie de imágenes previamente seleccionadas que tenían cuerpos delgados y cuerpos normales, y que diferían en el número de likes; añadidos a las fotos de forma voluntaria por los investigadores. Se pasó a las estudiantes una escala visual analógica para valorar el estado de ánimo y la satisfacción corporal antes y después de la exposición a las fotografías. Los hallazgos de este estudio arrojaron que la exposición a fotografías que representan ideales de belleza delgados vs fotografías con cuerpos “normales” afecta a la insatisfacción corporal. Pero, sin embargo, el número de likes no tendría efecto sobre esta última.

De nuevo, sobre el impacto que tiene la popularidad dada por el número de likes, el ensayo experimental de Lower-Calverley arroja que el número de likes per se no causa la insatisfacción con el cuerpo y el empeoramiento en parámetros del estado de ánimo, si no que más bien sería la exposición a fotos de mujeres atractivas, independientemente de la popularidad de la foto. Esto se comprobó en una muestra de 111 mujeres con una edad media de 24 años, que fueron asignadas aleatoriamente a los siguientes grupos: grupo control con fotos de paisajes, grupo con fotos de mujeres atractivas y baja popularidad y fotos de mujeres atractivas y alta popularidad. Midiéndose antes y después de la exposición a las fotografías el estado de ánimo con un conjunto de parámetros que representaban ansiedad, depresión, confianza y miedo, así como otros factores que evaluaban la insatisfacción con el cuerpo y el peso (Lower-Calverley, 2021).

Siguiendo con el símbolo del like, Lee et al (2020) han planteado un ensayo clínico donde investigan si recibir feedback insuficiente en redes sociales (pocos likes) causa sentimientos de rechazo y exclusión. Todo ello a pesar de que el feedback no sea negativo. Para esta primera hipótesis seleccionan una muestra de 613 adolescentes con una media de edad de 14 años, donde el 55% son mujeres. Antes de la intervención se les administra una escala para evaluar características psicológicas y síntomas depresivos. La intervención consiste en interactuar con una inteligencia artificial, donde el participante tiene que comenzar la interacción presentando algún aspecto de su persona sobre el que le apetezca hablar. El participante interactúa con un total de 12 avatares. De forma aleatoria la inteligencia le asigna al grupo que recibirá pocos likes o muchos likes sobre la descripción del perfil. Después de la intervención se les hace llegar una serie de preguntas que evalúan los sentimientos de rechazo, afecto negativo y cogniciones negativas sobre uno mismo. De esta muestra también se extrae una submuestra para valorar cómo afecta recibir pocos likes a largo plazo sobre los sentimientos de rechazo y afecto negativo. Confirmando la hipótesis que plantearon en un primer momento, aquellos individuos que recibieron pocos likes tuvieron mayores sentimientos de rechazo, aunque el feedback no fuera negativo si no ausente, y experimentaron más afecto negativo y cogniciones negativas sobre su persona. Por otro lado, se pudo afirmar que los efectos del bajo número de likes no perduraban en el tiempo si no que eran más bien momentáneos (Lee et al, 2020). No obstante, esto debería estudiarse en un contexto más real donde es posibles que muchos sujetos se vean expuesto de forma repetida a lo largo del tiempo a una baja validación social expresada por un bajo número de “me gusta”. Este estudio de Lee et al (2020) tiene una tercera parte en la cual quieren conocer si aquellas estudiantes que sufren victimización

por parte de otros compañeros responden peor a la falta de validación social. Para llegar a este objetivo, recaba una muestra final de 579 alumnos de un colegio público donde el 49,7% son mujeres. Un día previo a la tarea del experimento les hacen completar una escala de victimización y otra serie de encuestas donde se recogen variables demográficas y psicológicas. Antes de la intervención, una tarea igual a la del estudio 1 donde son elegidos de forma azarosa a recibir muchas o pocas muestras de aprobación social, completan una encuesta sobre las expectativas de la validación social que van a recibir. Esta misma encuesta la repiten una vez finalizado el experimento. Como resultado esperado, quienes recibieron menos likes tuvieron más sentimientos de rechazo y menor nivel de autoestima posterior a la intervención. A la vez, aquellos que puntuaron alto en victimización frente a los que puntuaron bajo sintieron como más intensa la experiencia de afecto negativo (estrés, ansiedad o tristeza) (Lee et al, 2020).

3.2. Efectos del selfie o autorretrato

Es conocido que en las redes sociales se suelen publicar fotografías selectivamente seleccionadas que muestran nuestros mejores atributos, se estima que esto se debe a procurarnos una impresión favorable y la implicación que tiene la aceptación social con los sentimientos de pertenencia a un grupo. No obstante, lejos de satisfacer la aceptación social, esto podría tener efectos negativos. Más aún, como ocurre en la actualidad, donde las fotos publicadas se pueden editar y llegan a mostrar ideales de belleza inalcanzables. Dicho esto, el estudio de Mills et al (2018), investiga si tomarse un selfie y publicarlo afecta a los sentimientos de imagen corporal y satisfacción con el propio cuerpo, así como al estado de ánimo. Con una muestra de 113 jóvenes universitarias de la Universidad de Toronto que cumplen los siguientes criterios de inclusión: ser una mujer entre 16-29 años, y tener una cuenta activa en Facebook o Instagram, se lleva a cabo el ensayo clínico en cuestión. Antes y después del experimento se administran encuestas sobre la satisfacción con el propio cuerpo, el atractivo y el estado de ánimo. El experimento consiste en lo siguiente. Se crean tres grupos: uno tiene que sacarse una fotografía de autoretrato y subirla sin editar a la red social, otro tiene que sacarse un selfie que puede editar, y el grupo control lee un artículo sobre un tema neutral y debe responder a unas preguntas. El ensayo clínico arroja que las jóvenes en el grupo experimental experimentan peor estado de ánimo y autoimagen, menos atractivo percibido, inclusive aquellas que podían retocar o editar el selfie. Entre aquellas que no podían retocarlo, se observó que tenían más ansiedad, menos confianza en sí mismas y se percibían como menos atractivas con diferencias significativas

respecto al grupo control. Igualmente, editar el selfie no mejoró la confianza en la muestra experimental respecto al grupo control. Como curiosidad, no se vieron afectados los sentimientos de preocupación con el propio cuerpo (por ejemplo, percepción de gordura). Esto podría guardar coherencia, igual que surge en el estudio de Sammson et al (2020), ya que el selfie al final es un autorretrato enfocado en la cara (Mills et al, 2020). No obstante, es probable que si en el estudio se hubiese pasado una encuesta de satisfacción fácil los resultados hubieran sido otros.

3.3. Modificación de la conducta, comparación social y positivismo corporal

Fardouly et al (2016) quisieron examinar si observar fotos en Facebook o en una revista de moda (grupos experimentales), frente a hacerlo en una página web con estímulos de apariencia neutros, tenía mayor repercusión sobre el estado de ánimo, la preocupación por el cuerpo y por el estado de uñas, pelo y piel. Para medir estos últimos parámetros se pasaron escalas tanto antes como después de la intervención a una muestra de jóvenes universitarias (n=112) sobre estado de ánimo, discrepancia con su cuerpo e insatisfacción con el mismo. Una vez acabada la intervención, durante un segundo tiempo (una semana después) que se estableció para el ensayo se les administró una encuesta de tendencia a la comparación en conjunto con las otras encuestas administradas con anterioridad, enviadas por correo electrónico. Los resultados muestran lo siguiente, se encontró una diferencia significativa en el estado de ánimo negativo tras exponerse a Facebook frente al grupo control, aunque no pueda ser atribuida en este estudio a la comparación social. Mientras que la preocupación por el peso y la forma del cuerpo se vio más afectada en aquel grupo de jóvenes que estuvieron 10 minutos ojeando la revista de moda. La exposición a Facebook o a la revista de moda no correlacionó de forma significativa con mayor discrepancia sobre el estado de piel, pelo y uñas. No obstante, la tendencia a la comparación sí predijo los pensamientos discrepantes, lo que puede sugerir según los autores que aquellas mujeres con tendencia a compararse y que pasen más tiempo en Facebook son proclives a presentar más comportamientos de este tipo. En este estudio se encuentran resultados un poco contradictorios y es que una de las limitaciones del mismo, es que no se monitorizó el tipo de contenido que veían las participantes en Facebook cuando este sí puede ser importante para sacar alguna conclusión más certera sobre el asunto (Fardouly et al, 2016). Sólo como ejemplos aleatorios, podría haber sido interesante encontrar que una mujer que observa fotos de otras mujeres atractivas tiene una satisfacción más baja, una que ve fotografías de paisajes mantiene la autoestima neutra, u

otra que aprovecha para leer publicaciones sobre un divulgador en salud se siente con más compromiso de cara a comer de forma saludable. De esta forma uno de los resultados con más peso es que la exposición a Facebook se relaciona con un peor estado de ánimo, pero no sabemos el medio causal a través del cual se da esto.

Siguiendo en esta línea que estudia el impacto de las imágenes sobre distintos ejes de la salud mental, se podría pensar que acompañar las imágenes publicadas en redes sociales con un subtítulo que indique si la foto ha sido editada, ayudaría a minimizar los pensamientos negativos y la decaída en el estado de ánimo. Esta hipótesis fue probada por McComb y colaboradores (2021), exponiendo a unas jóvenes universitarias (n=311) a una serie de fotos, que se acompañaban de diferentes subtítulos (genéricos, específicos o de alarma). Cada uno de estos subtítulos, de menor a mayor advertencia en orden consecutivo, indicaban si la foto en cuestión estaba retocada y a qué nivel (los retoques concretos que se habían realizado sobre la imagen). El resultado fue que cualquier subtítulo tuvo resultados neutros y no mejoraba la incidencia de una baja satisfacción con el cuerpo o la menor puntuación en el estado de ánimo. Este hallazgo podría ser de interés para movimientos emergentes de aceptación corporal o positivismo corporal, donde los mensajes que difunden no mejorarían la insatisfacción corporal (McComb et al, 2021). Siguiendo este hilo argumentativo, Simon & Hurst (2021) aportan resultados similares que indican que exponerse a imágenes de positivismo corporal, mostrar fotos con cuerpos normales o más grandes, no tiene efectos significativos sobre el estado de ánimo y la satisfacción con el cuerpo (Simon & Hurst, 2021). Parece ser que estos resultados se replican cuando se utiliza el formato vídeo para difundir el positivismo corporal. Para justificar este último apunte nos apoyamos del estudio de Danthinne et al (2021) han realizado un ensayo clínico de modelo 2x2 (n=568). Antes de la intervención se conocen sus características demográficas a través de una batería de preguntas. Cuando la muestra ya es asignada de forma aleatoria a una u otra intervención, un grupo es expuesto a un vídeo neutro (n=281) y otras a un vídeo de la campaña Dove (n=283) que trata de reivindicar la belleza natural y las cualidades positivas que tienen un grupo de adolescentes con una autopercepción negativa. Tras ver el vídeo se les administran diferentes escalas de satisfacción corporal, facial y sobre estado de ánimo. Después de ver el vídeo son expuestas a 10 imágenes de celebridades o 10 imágenes neutras. Igual que ocurría en los vídeos, después de verlos se les administra una serie de encuestas sobre la apreciación de su cuerpo, patrones de internalización de ideales de belleza, y otras características relacionadas con las redes sociales. Las hipótesis que se proponen demostrar en el estudio

en cuestión son las siguientes. La primera argumenta que el grupo expuesto al vídeo de Dove experimentará una mayor apreciación de su cuerpo y mejor estado de ánimo. La segunda y tercera hipótesis plantean que el vídeo de Dove puede mejorar el estado de ánimo y la insatisfacción corporal de jóvenes expuestas a contenido de redes sociales como el mostrado en estudio a través de las fotos de celebridades. Como última hipótesis se plantea que es la comparación social el factor mediador de los parámetros negativos en los estados afectivos y de insatisfacción.

Entre los resultados del estudio, para la primera hipótesis se puede decir que no se cumplieron. Las participantes que vieron el vídeo experimental presentaron peor estado de ánimo y baja satisfacción corporal. Una de las justificaciones atribuidas a este vídeo reside en que las jóvenes presentadas en el vídeo eran en general atractivas. Igualmente, tampoco se pudieron validar el resto de las hipótesis (Danthinne et al, 2021).

Se ha hablado hasta el momento de estudios enfocados en la satisfacción con el cuerpo, un estudio ligeramente distinto que parte con la premisa de medir la insatisfacción facial es el de Sampson et al (2020). De forma similar a nivel metodológico, se recluta una muestra total de 132 universitarios con medio de edad de 20.5 años, siendo 52 hombres y el resto mujeres. Aleatoriamente se forma el grupo control (n=64) y el grupo experimental (n=71). La hipótesis de estos autores propone que la exposición a fotos de sonrisas bonitas y “perfectas” frente a fotos neutrales aumenta la insatisfacción con la propia imagen facial. En primer lugar, reclutan una serie de 100 fotografías que son cribadas en escalas cualitativas para elegir aquellas cuya sonrisa y cara sea más bonita, para lo que cuentan con ayuda de dentistas. De las 100 fotos las primeras 60 se seleccionan para el estudio. A los participantes, antes y después del estudio se les hace completar escalas de satisfacción corporal, satisfacción facial, un índice de discrepancia (que evalúa qué rasgos cambiarían a nivel estético) y una encuesta sobre su relación con la apariencia (si se preocupan y piensan sobre ella mucho o poco). Como resultado principal, el grupo experimental sufrió una mayor insatisfacción con su belleza facial respecto al grupo control, independientemente del género. Posiblemente no encontrar resultados significativos con la satisfacción del cuerpo se deba a que las fotos no reflejaban el cuerpo entero.

No todo es relativo a la delgadez, aunque muchos estudios evalúan cómo afecta la comparación con un cuerpo idealizado que es delgado, las tendencias actuales marcan una incidencia en la presencia de contenido “fit” que pretende aconsejar sobre un estilo de vida saludable. Diferentes usuarios, en ocasiones llamados influencers o fitfluencers, comporten

contenido sobre comida saludable y rutinas de ejercicio, normalmente acompañado de frases motivacionales (Tiggeman, 2015). Para encontrar el efecto de este tipo de contenido sobre parámetros del estado de ánimo, autoestima y satisfacción con el propio cuerpo se llevó a cabo un estudio por Tiggeman y colaboradores (2015) donde se expuso a un grupo de jóvenes estudiantes universitarias (17-30 años) a una serie de imágenes de mujeres que hacían actividades saludables frente a una exposición de imágenes de viajes y paisajes (Grupo control). Como resultado de este estudio se observó que las mujeres expuestas a imágenes de contenido de tipo “fit” presentaban mayor afectación sobre el estado de ánimo, insatisfacción con el cuerpo y menor autoestima relacionada con la apariencia. En este momento habría que valorar hasta qué punto los mensajes motivacionales que dan influencers del fitness incitan e inspiran a las mujeres en este caso a seguir un estilo de vida más saludable, o por el contrario les perjudican (Tiggeman, 2015).

En ensayo experimental de Brown (2016), con características metodológicas muy similares al estudio expuesto anteriormente, dilucidó en una muestra de 138 mujeres universitarias entre 18 y 30 años, que visualizar fotos tanto de celebridades como de semejantes atractivas llevaba a la ya comentada afectación del estado de ánimo e insatisfacción con el propio cuerpo, mediante el fenómeno de comparación (Brown, 2016). Este fenómeno también se replicaba en el estudio de McComb (McComb & Mills, 2021).

Si bien es cierto que la mayor parte de los estudios se enfocan en el sexo femenino, Tiggeman & Anderberg (2020) han investigado los efectos que tiene la exposición a ideales de belleza masculino en hombre entre 18 y 30 años (n=300) donde la muestra final se queda en 284 participantes de etnia mayoritariamente caucásica, estudiantes universitarios o con la licenciatura ya obtenida, y que tenían una cuenta activa en redes sociales (criterio para incluirlos en el estudio). Los investigadores reclutaron a los voluntarios a través de la plataforma Mechanical Turk, a través de la cual se comparte el estudio y este se hace accesible a un gran abanico de participantes. Tras dar su consentimiento y completar las primeras encuestas sobre uso de redes sociales, satisfacción facial y corporal, y estado de ánimo fueron asignados al azar a uno de los tres escenarios (fashion, inspiración fit y neutral). En estos escenarios eran expuestos a 14 imágenes sobre hombres vestidos de forma correcta, hombres con el pecho descubierto, o fotografías de paisajes y lugares, en orden consecutivo. Imágenes que como ocurre en este tipo de experimentos son previamente seleccionadas de forma minuciosa bajo ciertos criterios de belleza. Después de la exposición se les repitieron las mismas encuestas además de una adicional relativa a

la internalización del fenotipo muscular. En este caso y con resultados similares a los hallados en estudios con mujeres, la exposición a imágenes de hombres con el pecho descubierto frente a la exposición a imágenes neutrales tenía consecuencias perjudiciales (baja satisfacción con el cuerpo) en el grupo experimental, atribuido a la idealización de un fenotipo musculoso. Como curiosidad no ocurre lo mismo con imágenes del mismo modelo, pero vestido, que se correlacionaba en mayor medida con una reacción de insatisfacción facial (Tiggeman & Anderberg, 2020).

Dado que es usual que cada vez más cuentas compartan contenido sobre el mundo del fitness y la salud, se harán unos apuntes adicionales al respecto sobre si la exposición a este contenido afecta al comportamiento posterior y puede fomentar la práctica de ejercicio físico. Para indagar en tal fin Arigo et al (2021), sobre una muestra de 655 estudiantes universitarios con una edad media de 19 años, dentro de la cual la mayoría eran mujeres (59%) y de etnia caucásica (64%) quisieron comprobar distintas hipótesis tales como que la exposición a imágenes de jóvenes haciendo ejercicio en el gimnasio acompañadas, bien de mensajes motivacionales o de autocompasión, mejoraba la satisfacción con el cuerpo, la motivación para realizar ejercicio físico y el compromiso con el mismo (medido a través del número de visitas al gimnasio del campus). Antes de la intervención se medía la satisfacción con el cuerpo y la motivación de realizar ejercicio físico. Después de la misma incluyeron el número de visitas al gimnasio del campus. Aleatorizaron la asignación de grupos. Se expuso a los voluntarios a las siguientes imágenes: el grupo control veía fotos de gente en el gimnasio que no tenía ningún mensaje a nivel de título sobre la foto. Los grupos experimentales veían esas mismas fotos, uno de los grupos acompañadas de un título de autocompasión que trataba de trasladar el mensaje de hacer ejercicio por una cuestión de salud. Mientras que el otro grupo tenía un mensaje de tipo motivacional como “controla tu mente para controlar tu cuerpo” y similares. Las mujeres visualizaban fotos de su mismo sexo y lo mismo para los hombres. En este estudio no se observó que los mensajes de autocompasión causaran algún beneficio sobre la satisfacción corporal o la motivación para realizar ejercicio físico. Se dan algunas diferencias entre sexos como que las mujeres son más vulnerables hacia una insatisfacción corporal después de ver las fotos que los hombres o que la inspiración para estos últimos de cara a realizar ejercicio era mayor en las fotos con mensajes de inspiración fit y en las fotografías sin texto. Un resultado similar a este se encontró para los hombres en el estudio anterior de Tiggeman, para quienes ver fotos de otros hombres les motivaba de cara a realizar ejercicio físico. En

mujeres las fotografías con mensajes de autocompasión les provocaban mayor satisfacción corporal, aunque no les motivaba en mayor medida para hacer ejercicio (Arigo et al, 2021).

3.4. Autoestima y preferencia por comunicación online

Un estudio que nos podría orientar hacia el hecho de comprender cómo las redes sociales podrían cambiar nuestras habilidades sociales sería el de Joinson (2014). Este investigador trata de averiguar si aquellos individuos con baja autoestima preferirán una comunicación distinta de la comunicación cara a cara para afrontar una conversación embarazosa; que versa sobre cuestiones que puedan suponer un riesgo interpersonal (pedir un aumento de sueldo, una cita, mentir o revelar información íntima). El estudio en cuestión se presentó y publicitó en una página web, a través del cual, quienes desearan participar debían seguir el enlace, completar una serie de encuestas (de autoestima y preferencia de medios de comunicación), y posteriormente eran asignados a los distintos escenarios presentados en líneas previas de forma aleatoria. La muestra era de 265 jóvenes de 13 años de edad aproximada, donde la mayoría eran mujeres (n=209). Entre las hipótesis que se plantearon, Joinson sugiere que los participantes con baja autoestima prefieren comunicaciones por correo, y a su vez, que estas comunicaciones por correo aumentan las posibilidades de rechazo de la propuesta. Las tasas de rechazo o éxito de cada situación se manipularon experimentalmente por cada dilema. En cuanto a los resultados que avalan dichas hipótesis sí se puede decir que los individuos con puntuaciones bajas en autoestima prefieren la comunicación por correo electrónico, mientras que ocurre de forma inversa con los sujetos con alta autoestima; con mayor preferencia por la comunicación cara a cara. En cuanto a la segunda hipótesis, sólo se prefirió la tarea de pedir cita por medio de correo electrónico. No ocurrió así para otros escenarios como la pedida de aumento de sueldo, algo que el autor estima que es debido a valores y normas sociales que han inculcado que este tipo de acciones deben hacerse cara a cara. En general, considerar que uno tiene bajas probabilidades de no ser rechazado hace que se prefiera la comunicación por correo electrónico (Joinson, 2014).

4. Redes sociales, relaciones interpersonales y factores de personalidad

4.1. Redes sociales y relaciones sentimentales

Hoy en día las redes sociales son un espacio donde se pueden encontrar potenciales parejas. El hecho de que esto sea así puede provocar celos en las parejas o desconfianza. Hoy en día las redes sociales son un espacio donde se pueden encontrar potenciales parejas. El hecho de que esto sea así puede provocar celos en las parejas o desconfianza. El estudio de Drouin y colaboradores (2015) investigaba si el listado de amigos en Facebook y la identificación de los mismos como posible pareja podría reportar resultados negativos en el compromiso de la relación sentimental frente a la identificación de posibles parejas en el entorno próximo del participante (grupo de memoria). El procedimiento fue el siguiente; había un total de cuatro grupos. Dos de ellos control, a los que se pide que primero realicen la escala de compromiso con su relación de pareja, y a posteriori la identificación de potenciales parejas en el listado de Facebook (n=81) y de memoria (n=99); les hacen pensar en personas de su entorno próximo que considerarían candidatas como pareja. Los otros dos grupos experimentales realizaron el mismo procedimiento, pero al revés; primero realizaron el ejercicio de identificar potenciales parejas y después la escala de compromiso con su relación. El tamaño de la muestra para el grupo experimental es de 83 participantes para el grupo de Facebook y de 90 para el del ejercicio de memoria. Otras medidas que se toman son la satisfacción en la relación de pareja. Todo esto se realiza sobre una muestra de 371 voluntarios con una edad aproximada de 22 años, donde el 93% son hombres, el 85% caucásicos, y donde todos afirman estar en una relación sentimental. Los resultados de este estudio arrojaron que la identificación de parejas potenciales se veía facilitada por el experimento en los grupos de Facebook frente a aquellos que lo hacían de memoria, pues reclutaban un menor número de alternativas. No obstante, aunque reclutaban un mayor número percibían dichas alternativas de una peor calidad frente a los que las reclutaban de memoria. En estos últimos se observó que guardaban un menor compromiso y satisfacción con su relación de pareja, no replicándose este resultado en el grupo de Facebook y en el grupo de control. Aún con todo se ha de considerar que en el grupo de memoria cuando se pregunta a los participantes cuántos de los posibles candidatos pertenecen a su red de Facebook, la estimación ronda un 75-76%, lo que es un porcentaje nada desdeñable. Según los autores de este estudio se sugiere que no agregar potenciales parejas imaginadas, en concreto aquellas más interesantes, en la vida real a la red de Facebook podría ser un comportamiento por el cual los individuos eliminen terceros que

puedan romper la armonía de la pareja, por ejemplo, mediante celos (Drouin et al, 2015). Alguna limitación importante del estudio que se podría salvar realizando este mismo sobre una población de mayor edad es que se trata de una muestra joven, y un estudio que no diferencia entre si una alternativa es por un motivo sexual o por algo más complejo que pueda incluir elementos románticos; algo probablemente más presente en relaciones más maduras.

Siguiendo esta evidencia, y dado que el lenguaje que se utiliza en redes sociales tiene connotaciones simbólicas distintas a las que surgen de forma verbal en la comunicación cara a cara, Hudson et al (2015) han comprobado si la emergencia de celos en la pareja sobre el entorno de redes sociales (Facebook), está sujeta a diferencias de género y a determinados emoticonos. En este caso, se realizaron una serie de estudios a través de los cuales se pedía a los sujetos que imaginasen un escenario ficticio donde tenían una pareja, abrían el ordenador de la misma y de repente encontraban un mensaje de otra persona (un tercero de sexo opuesto) que les preguntaba por su disponibilidad para hacer planes. El mensaje cambiaba, a veces iba acompañado de un emoticono sonriendo y otras de uno guiñando el ojo. Después de ser expuestos al mensaje completaron una encuesta que evaluaba los celos. Las hipótesis que se plantearon decían lo siguiente; las mujeres presentan más celos relacionados con Facebook que los hombres, los participantes que ven el mensaje de Facebook con emoticonos experimentarán más celos, especialmente si el emoticono es un guiño. La última hipótesis postula que los hombres presentarán más celos cuando vean el emoticono de guiño, mientras que las mujeres cuando observen el emoticono sonriente. En la serie de estudios presentados se encontraron resultados dispares. En el primer estudio, con una muestra de 83 estudiantes universitarios donde 42 son mujeres, y un 42% se encontraba en una relación, se confirmó una interacción entre los emoticonos y el género: los hombres presentaban más celos cuando veía un emoticono con un guiño mientras que las mujeres reaccionaban así cuando no había ningún emoticono, no obstante, no se confirmó la hipótesis primera y segunda. En el segundo estudio, realizado con 111 estudiantes universitarios de la misma institución, donde 60 son mujeres y la mitad se encuentran en una relación, se apoyó la primera hipótesis al encontrar que las mujeres presentan más celos que los hombres relacionado al uso de Facebook, y sin embargo no se encontró sustento empírico para la segunda y tercera hipótesis. Para finalizar, en el estudio número tres con una muestra de 177 estudiantes universitarios, del mismo lugar que en los estudios anteriores, donde 94 son mujeres y el 47% se encuentra en una relación, se apoyó la hipótesis relativa a las diferencias de género en la

manifestación de celos; las mujeres experimentan más celos relacionados al uso de Facebook que los hombres replicando así los resultados del segundo estudio (Hudson et al, 2015). De nuevo y como ocurría con el estudio anterior, está realizado en una muestra joven. Aunque para este estudio en la hipótesis se generaliza el significado atribuido a los emoticonos, es posible que no encontrar resultados concretos con los mismos pueda responder a efectos a nivel individual que se puedan dar en la forma de comunicarse de dos jóvenes que flirtean, y que no siempre tenga que ser con guiños si no que se capte con un lenguaje distinto, con bromas online, o determinadas expresiones, apelativos entre ellos, etc.

4.2. Redes sociales y su relación con rasgos de personalidad

Se acusa a las redes sociales de ser un tipo de plataformas acuciadas por individuos narcisistas. Dicho de otro modo, las redes sociales podrían tener cualidades o actividades características de las mismas que invitan a la satisfacción de las necesidades del ego. Toma et al (2013) han querido evaluar si realmente las actividades que se dan en Facebook se podrían relacionar con la satisfacción de las necesidades del ego y observar si entrometerse en una tarea que posiciona a los participantes amenazas sobre el ego hace que busquen después actividades auto afirmativas. En ambos estudios presentados por este investigador se pidió como criterio de inclusión que fueran usuarios de Facebook. Para estudiar los objetivos expuestos, se realiza un diseño de 2x2 (condición propio perfil Facebook vs perfil extraño) x (condición valores auto afirmativos vs valores control), donde primero ofrecen a los individuos pasar tiempo en Facebook. Un grupo tiene que mirar su propio perfil mientras que el otro mira el perfil de un extraño. Por otro lado, se aporta una actividad de valores, el individuo tiene que decir cuáles son sus valores y por qué cree que el valor que él ha puntuado más alto es el más importante, y el otro grupo argumentaba motivos para justificar por qué su valor más bajo podía ser importante para otros estudiantes. La muestra del estudio se compone 88 participantes válidos, dentro de la cual casi la totalidad son mujeres (98,6%) con una edad media de 20 años. A continuación, se pone un factor que amenaza el ego, en este caso una reseña negativa de un ejercicio que han debido realizar. Esto último se realiza basado en la suposición de que quienes perciban su ego amenazado emitirán una respuesta defensiva, y viceversa. Del estudio se pudo extraer que los individuos asignados a mirar su perfil, frente quienes tuvieron que ver el perfil de un extraño, tuvieron mayor aceptación de la respuesta negativa. Lo que permite confirmar que ver el perfil de uno mismo en Facebook es una actividad de autoafirmación,

que trae consigo la auto representación de uno mismo como una persona exitosa o atractiva, y que a su vez contribuye a aumentar la autoestima (Toma et al, 2013). La segunda parte de este mismo estudio trata de averiguar si los usuarios buscan acceder a Facebook como un modo de restaurar su autoestima, una vez esta se ve amenazada por una intimidación al ego. Una muestra de 86 participantes (66.6% mujeres, media de edad de 20 años) realizó una exposición pública oral. De forma aleatoria se les proporcionó un feedback negativo o uno neutral. Después de esta parte, se preguntaba al sujeto si quería seguir en el estudio, donde podía elegir la actividad a desarrollar. De todas ellas, había solo una (ver el propio perfil en Facebook) que era de autoafirmación o reconocimiento propio. El resto de las actividades consistían en escuchar música online, jugar a videojuegos, leer noticias en la red o ver vídeos en YouTube. Pues bien, quienes recibieron el feedback negativo fueron más proclives a usar Facebook (59.6%), frente a los que usaron Facebook después de la retroalimentación neutra (30.8%), quienes mostraban mayor preferencia por actividades no “autoafirmativas”. De este estudio resulta interesante que pocos sujetos eran conscientes del uso de Facebook autoafirmativo, lo que podría confirmar la hipótesis de que ante una amenaza percibida al ego se activaría una respuesta inconsciente con fin de restaurar la adecuación y autoestima del self (Toma et al, 2013).

En relación al rasgo de personalidad narcisista tenemos el estudio de Graspas et al (2021), que propone un ensayo clínico para evaluar cómo responden niños y padres ante pruebas de ganancia y pérdida de status, a través de una tarea basada en las redes sociales. Como hipótesis del estudio se plantea que los individuos que puntúan alto en narcisismo presentan una respuesta afectiva espontánea (medida a través de electromiografía facial) más intensificada ante la pérdida o ganancia de status, y que además los padres comparten dicha sensibilidad a la pérdida o ganancia de la posición social. La muestra se compone de 123 niños con una media de 10 años siendo el 55% mujeres, cada niño va acompañado de un padre (media de edad: 44 años, género: 55% mujeres), todos ellos provenientes de Holanda, que participaron en el estudio dentro de un programa de divulgación científica llevado a cabo en los museos. Las pruebas que se pasaron a los niños fueron una escala de rasgos narcisistas y la tarea de redes sociales, que consistía en lo siguiente. Los niños se creaban un perfil en una red social a través de la cual se les presenta un concurso de popularidad, en el que interactuando con 11 compañeros ficticios tenían que conseguir popularidad y recibir likes. Mediante un procedimiento aleatorio los niños fueron asignados al grupo de alta o baja popularidad, en función del número más o menos alto de likes que recibían de forma no intencionada, o sea, el número de likes no respondía a las acciones

que hicieran o dejaran de hacer los participantes. Mientras los niños hacían la tarea los padres los veían a través de una pantalla. Antes de eso los padres completaron una escala donde evaluaban a sus hijos. Tanto antes como después de la prueba, padres e hijos estaban monitorizados con la electromiografía. Se entendió el ceño fruncido como la respuesta afectiva negativa, y la sonrisa como lo contrario. Después de la prueba de redes sociales se les preguntó a los niños como se veían a sí mismos, y también en comparación con los likes que habían recibido otros compañeros. Los padres debían hacer el mismo ejercicio para valorar a sus hijos.

De este estudio los resultados permiten dilucidar lo siguiente. Los individuos con alta puntuación en narcisismo percibían la pérdida de status de forma amplificada, es decir; más negativa. Mientras que la ganancia del mismo estaba acompañada de un aumento en el afecto tanto negativo como positivo. La sensibilidad en la pérdida o ganancia de status fue compartida por los padres, aunque estos consideraron de forma irrevocable que la ganancia de status era positiva (Graspa et al, 2021). La compartición de la sensibilidad ante cambios de status podría demostrar que tanto a nivel genético como de aprendizaje (convivencia en familia) se podrían heredar rasgos narcisistas.

Ante la escasez de evidencia a nivel de ensayos clínicos, se ha incluido un metaanálisis que versa sobre este mismo tema (Gnambs & Appel, 2018). En este caso el metaanálisis indaga de qué manera se relaciona el narcisismo con el uso de redes sociales, qué tipo de narcisismo es más proclive a sentirse cómodo en estas plataformas, qué patrones comportamentales tiene y qué disposición geográfica; cómo difiere el narcisismo expresado en las redes sociales en función del contexto cultural donde nos encontremos. Entre los resultados del presente metaanálisis se halló que el narcisismo grandioso es predictor de las actividades y el parámetro de intensidad en redes sociales (uso y compromiso con las mismas) no dándose una relación significativa para el narcisismo vulnerable. Los primeros individuos tienen ciertas tendencias en redes sociales como un vasto número de amigos y afinidad por subir fotos. En relación a la disposición demográfica, se encontró que el rasgo narcisista vinculado con uso de redes sociales era especialmente notorio en países donde se considera la estratificación social como fija, aunque este es un resultado contradictorio con estudios anteriores. Como bien resaltan los autores del mismo estudio, debido a la escasez de evidencia que relacione, a grandes rasgos personalidad y uso de redes sociales, permanece abierta la dirección de la pregunta: ¿son los narcisistas más proclives a usar redes sociales o acaso las redes sociales tienen propiedades narcisistas? En

cualquier caso y como ocurre muchas veces cuando surgen este tipo de preguntas, es posible que la respuesta se encuentre en un punto medio y atienda diferencias individuales.

5. Redes sociales y funciones cognitivas

5.1. Redes sociales y aislamiento

Queda en entredicho hasta qué punto las redes sociales podrían ejercer mejoras o perjuicios sobre las funciones cognitivas. En esta línea, al menos en la vida no virtual se conoce el hecho ventajoso que cumplen las relaciones sociales y los lazos estrechos en el disfrute del bienestar general y la prevención de algunas condiciones cardiovasculares.

En concreto, un estudio encontrado indaga en qué medida un grupo de ancianos experimenta mejoras cognitivas después de participar en un programa para usar Facebook, donde también se valora su grado de aislamiento (Myhre et al, 2019), un posible factor de riesgo para la demencia.

Para este ensayo clínico los participantes se reclutaron a través de folletos y anuncios en dos residencias americanas, obteniéndose una muestra total de 43 participantes que cumplían los siguientes criterios de inclusión: no tener redes sociales u usarlas con una frecuencia ínfima, tener acceso a tablet u ordenador con acceso a internet y poseer una cuenta de correo electrónico, no tener condiciones a nivel neuropsicológico o psiquiátrico y tener una puntuación superior o igual a 26 en un breve cuestionario que mide la salud mental.

El procedimiento fue el siguiente, en aras de comprobar la eficacia de las redes sociales sobre las funciones cognitivas; se asigna de forma aleatoria, salvo para unos pocos miembros que por motivo de encuadre de horarios hubo que romper la randomización, un grupo que usará Facebook (n=14), otro un diario online (n=13) y un tercero asignado a una lista de espera (n=14), por lo que la muestra final será de 41 participantes. Ambos grupos son tratados igual (una semana de clases e instrucciones) y entrenados de la misma forma en aras de saber cómo funciona la plataforma que les ha tocado (cómo compartir fotos o publicaciones, como escribir un artículo en el diario, etc.). Después de la semana de entrenamiento, usan la herramienta que les ha sido asignada durante siete semanas. Tanto antes como después de la intervención se les proporciona escalas que miden funciones ejecutivas y cognitivas como la memoria verbal, el tiempo de reacción o la velocidad

procedimental, y un test que evalúa de forma auto reportada el aislamiento. Tras acabar dicho periodo de tiempo se recaban datos y se miden resultados. En estos últimos, se encontró una diferencia significativa entre la función de actualizar el estado en el grupo de Facebook frente al resto de grupos, sin embargo no se observaron otras correlaciones significativas entre el uso de Facebook y las funciones cognitivas estimándose que la correlación con updating, término al que se refieren para mencionar la función de actualización, se debe a la naturaleza casuística de la interacción social que implicaría retener información y manipularla en la memoria de trabajo para responder a ella de la forma más adecuada. Por otra parte, también se encontraron diferencias significativas en la velocidad de procesamiento del grupo de Facebook, diferencias que fueron algo menores en el grupo del diario online. Es posible que este hallazgo se deba al mayor contenido de estímulos por analizar que puede haber en la red social de Facebook que impliquen replicar un mayor análisis visual, por ejemplo. Aunque una de las hipótesis del estudio fue la atribución de los beneficios cognitivos a la interacción social, no se ha replicado esta hipótesis en el mismo a nivel significativo debido a que la mayor parte de los participantes ya estaban comprometidos con actividades que les proporcionaban el apoyo social.

5.2. Estrategias de afrontamiento cognitivo y perfeccionismo

El ensayo clínico de McComb y Mills (McComb & Mills, 2021) parte con varios objetivos relacionados con los hechos de la comparación social, las estrategias cognitivas y los rasgos de personalidad. Una de las hipótesis que trata de investigar es hasta qué punto las estrategias cognitivas de afrontamiento ante una comparación social negativa, hecho que puede suceder de forma frecuente en redes sociales, dictamina que la joven experimente mayor insatisfacción y menos confianza con su cuerpo. Por otro lado, y acorde a la personalidad, se deseaba conocer si puntuar alto en niveles de exigencia con el propio cuerpo, rasgo característico de perfeccionismo, puede ser un factor de riesgo de cara a que las jóvenes se vean más afectadas por las comparaciones sociales dadas en las redes sociales. Para tales asuntos realizaron el ensayo procedimental sobre una muestra de 142 jóvenes universitarias de entre 18 y 25 años. En la primera parte del estudio las participantes tenían que rellenar una encuesta online con todos los datos demográficos, así como un cuestionario que evaluaba el rasgo perfeccionista. Después de rellenar esa documentación fueron asignadas aleatoriamente al grupo control o experimental. Para esta segunda fase tuvieron que acudir a la universidad donde en una sala se les exponía, al grupo control a imágenes de paisajes, y al grupo experimental a imágenes de chicas que

cumplían un ideal delgado de belleza en la plataforma de Instagram. Al tiempo que veían esas imágenes se les hicieron preguntas para que evaluaran de forma crítica las imágenes del paisaje el grupo control, y a ellas mismas en comparación con las imágenes al grupo experimental. Después de ese procedimiento, ambos grupos rellenaron la escala de satisfacción corporal EVA y se les distribuyó un cuestionario para evaluar las estrategias de regulación emocional cognitiva (test CERQ). Al grupo control se le pidió que imaginara una situación familiar negativa que le hubiera ocurrido, mientras que el grupo experimental tuvo como referencia para el cuestionario CERQ su comparación con las imágenes. Sin más dilación, los resultados del presente estudio dejaron ver que quienes puntuaban alto en perfeccionismo relacionado con la apariencia experimentaron mayor preocupación con su cuerpo y peso frente a aquellas que puntuaban bajo en este rasgo. Por otro lado, las jóvenes que utilizaban estrategias de rumiación o catastrofismo actuaban como factores mediadores entre la comparación social y los sentimientos de insatisfacción con su cuerpo. Por el contrario, quienes puntuaron alto en el rasgo de perfeccionismo tenían menos probabilidades de usar estrategias adaptativas de regulación cognitiva como un reenfoque positivo (McComb & Mills, 2021).

5.3. Redes sociales, fatiga mental y toma de decisiones

Para indagar cómo el uso de redes sociales afecta a la toma de decisiones hemos encontrado un estudio de tinte deportivo realizado sobre jugadores de voleibol que consiste en lo siguiente (Fortes et al, 2021). El estudio se realiza sobre una muestra de 24 jugadores de voleibol, para lo que el grupo control y experimental se divide a partes iguales y de forma aleatorizada. La intervención consiste en que el grupo experimental vea durante 30 minutos antes de la sesión de entrenamiento sus redes sociales como Facebook, WhatsApp o Instagram. Mientras tanto el grupo control observa documentales sobre los juegos olímpicos durante el mismo tiempo. Ambos grupos son supervisados con objeto de minimizar errores. Después tienen una sesión de entrenamiento. Este estudio se lleva a cabo durante 4 semanas en las cuales se completa un total de 20 sesiones de entrenamiento. De entre todas las medidas que se toman en el estudio, algunas relacionadas con el desempeño y rendimiento físico, las que más nos interesan son las relativas a la toma de decisiones, el stroop task que mide el control inhibitorio y la atención selectiva, y la fatiga mental. Estas medidas se pasan antes y después de la intervención salvo la toma de decisiones que consiste en una grabación de los jugadores en el terreno de juego y un posterior análisis de la jugada y decisiones de cada uno. A nivel de resultados

se observó que el grupo experimental acumulaba más fatiga mental frente al grupo control, así como una menor velocidad de respuesta en el test de Stroop, y más decisiones erróneas sobre el campo de juego (Fortes et al, 2021). Sería de interés comprobar estos efectos a largo plazo, pues al final solo es un estudio que abarca un periodo de tiempo concreto en un deporte estratégico. Sin embargo, algunas de las funciones que analiza en el mismo podrían ser de especial relevancia para el desempeño de un individuo en la vida misma.

5.4. Aprendizaje y memoria

Los dispositivos móviles cada vez ocupan un hueco mayor en nuestras vidas. Tanto es así que actualmente se han introducido en el aula con fines educativos. Lo problemático de este asunto sería no tanto los materiales con fines educativos, cuya eficacia merecería ser estudiada en otra ocasión, si no el uso de smartphones y redes sociales. Al fin y al cabo, el uso de estas plataformas puede distraer al alumno de lo que se expone en clase y que, por ende, se vea afectado su proceso de aprendizaje. Para acercarnos a este tema, Spence y colaboradores cuentan con un ensayo clínico de 2020 (Spence et al, 2020) donde desean investigar si el uso de redes sociales mientras se expone una historia, como podría ser la lección contada por el profesor, afecta a la retención y posterior evocación de los detalles de la historia. Para este estudio realizado sobre una muestra de 45 universitarios entre 18 y 24 años, se hacen tres grupos. El grupo control que no tiene ninguna distracción, el primer grupo experimental que mientras ve la historia bucea por Instagram, y en último lugar el segundo grupo experimental que debe navegar por Instagram después de haber escuchado cada una de las dos historias. El procedimiento, grosso modo, es el siguiente. A los participantes se les pone a escuchar dos historias, secuencialmente. Cuando acabe la primera historia se les pasa un cuestionario con preguntas sobre la misma, siguiendo el mismo procedimiento para la segunda historia.

Los hallazgos de este ensayo demuestran que usar Instagram mientras se presenta la historia provoca un acierto del 71% de las preguntas, un 9% peor frente a aquellos que no lo usaron. Aunque la diferencia no fue significativa (un 3%), los participantes que no lo usaron frente a los que lo utilizaron justo después de la historia obtuvieron peor rendimiento en funciones de la memoria como el recuerdo (Spence, 2020). Se puede afirmar, que las redes sociales desvían la atención de la experiencia presente y podrían interferir con el aprendizaje. Aunque el estudio se haya llevado a cabo en universitarios, se debería hacer el apunte de que estas plataformas cada vez calan de forma más temprana en los jóvenes.

Es por este motivo que su uso en adolescentes o niños podría ser especialmente perjudicial en una etapa donde se asientan las bases del conocimiento y que pueda determinar la adquisición del mismo en momentos posteriores.

5.5. Media multitasking y juicios sobre la percepción de un desconocido

Para este apartado contamos con un estudio que analiza o introduce como variable la multitarea. Aunque el estudio que se va a exponer no versa sobre las redes sociales, incumbe a las mismas en la medida que estas pueden suponer una forma de distracción y un elemento a través del cual se fomenta la multitarea, como se puede comprobar si se observa la escala utilizada para medir la multitarea relacionada con los medios. En primer lugar, Lopez et al (2018), en un estudio llevado a cabo en la universidad de Dartmouth en Hanover investigaron de qué forma aquellos individuos con puntuaciones altas en media multitasking tienen más probabilidad de incluir pistas irrelevantes en los juicios que realizan sobre la percepción de un desconocido. Para este objetivo se diseñó un estudio de 2x2, donde los participantes (n= 65, edad media: 19 años, 65% mujeres) deben ver el vídeo de un estudiante que es entrevistado sobre su rutina universitaria. Se presenta la entrevista en varias condiciones; en una habitación ordenada o desordenada (señales importantes). Después de ver el video tiene que completar varias encuestas que evalúen al sujeto desconocido en una sala de pruebas que igualmente presenta la condición de desordenada o desordenada (señales irrelevantes). Son asignados aleatoriamente a ambas condiciones. Las encuestas que tienen que completar son una referida al big five de personalidad y otra referida al nivel de cada estudiante de multitarea. Como resultados del mismo estudio, los sujetos que vieron el video con la habitación sucia puntuaron más bajo al individuo en el rasgo de conciencia/escrupulosidad. No se atribuyen efectos significativos a la condición de la sala de pruebas. Por otro lado, y afirmando una de las hipótesis propuestas; un elevado media multitasking se asocia con efectos exagerados en calificaciones del individuo, aquellos sujetos que puntuaban alto en media multitasking pusieron más nota en las escalas de conciencia. Mientras que en la condición del vídeo con habitación desordenada evaluaron más baja la conciencia del individuo. Se reconoció una interacción entre la pista irrelevante y la puntuación en media multitasking, en la que ahondaron y descubrieron que en las puntuaciones bajas o medias en multitasking no se dieron cambios significativos en la evaluación del entrevistado teniendo presente la condición de la sala. Sin embargo, aquellos que vieron el vídeo en la sala desordenada puntuaron más bajo la condición de conciencia en el individuo, mostrando que los participantes con puntuaciones

altas en media multitasking podrían presentar una mayor vulnerabilidad a incluir pistas irrelevantes en sus juicios (López et al, 2013). Como conclusión del mismo se podría argumentar que las condiciones de la habitación influyen en cómo se percibe al individuo a nivel de escrupulosidad o conciencia, y que puntuar alto en multitarea amplifica los juicios que se hacen sobre una persona en un contexto concreto y no permite filtrar de manera fidedigna aquellas pistas que contribuyan a hacerse una imagen del susodicho.

6. Hallazgos neurobiológicos

6.1. Rechazo social

En el estudio de Radke et al (2021) se investiga si hay diferencias en la voluntad de cooperar con otros en una muestra de mujeres después de ser expuesta a un paradigma de exclusión y rechazo social basado en resonancia magnética funcional (fMRI), llamado VISSTA. Además, otros de los objetivos de la investigación eran comprobar si la oxitocina (administrada de forma intranasal) puede actuar como barrera frente al rechazo social e influye el deseo de cooperación. En último lugar; se propone la hipótesis de que la intervención traería consigo una mayor activación de la ínsula, la corteza anterior cingulada y el precúneo. Esto último propuesto por considerarse áreas cuyo activación emerge en respuesta a fenómenos sociales de exclusión y rechazo.

La muestra para tal estudio consiste en un grupo de 43 mujeres con 23 años de media, en buen estado de salud, con lenguaje fluida de alemán y que tomaban la píldora. Se dividió la muestra aleatoriamente en 22 mujeres asignadas al grupo experimental y 21 al grupo control. Siguieron el mismo procedimiento, exceptuando que el grupo experimental tomó 24 unidades internacionales de oxitocina mientras que el control tomó un placebo. El estudio se dividió en cuatro tiempos, donde se tomaron todas las medidas hormonales (muestra de saliva para concentración de cortisol) y afectivas. Los tiempos eran T1: 20 ' después de la ingestión de oxitocina/placebo, T2: 60 'después y justo antes de la sesión de VISSTA con fMRI, T3: 120 'posteriores al comienzo del estudio y justo después de la fMRI y T4: 160 'después. El paradigma VISSTA explicado de forma un poco más detallada sirve con objeto de observar qué áreas del cerebro se activan cuando una persona interactúa con desconocidos a nivel virtual, sobre temas que son de interés para el sujeto, y de los que recibe diferentes feedback (la mayoría negativos) con objeto de crear ese ambiente amenazante a nivel social para quien lo realiza. Incluso para dar más credibilidad, ya que

quien da el feedback es un tipo de inteligencia artificial, se manejan a la perfección los tiempos de respuesta y lo que el bot tarda en teclear hasta el punto de que los sujetos piensan que la persona con quien hablan existe de verdad. Los resultados de este estudio arrojaron los siguientes hallazgos: ambos grupos experimentaron rechazo social y menos deseo de cooperar con otros después de ser expuestos al paradigma, caracterizado por una mayor activación de la corteza anterior cingulada (ACC), la ínsula y el giro frontal inferior. Como resultado interesante se observó que la corteza anterior cingulada no se activaba de forma diferente cuando se proporcionaba respuesta neutra o negativa, lo que podría ser indicativo de que esta área no discrimina con tal precisión el evento inesperado o, también se podría suponer que ante tal paradigma cualquier respuesta que no sea negativa se considera como igual de alarmante. Por ejemplo, en redes sociales no recibir feedback podría actuar como una señal de ostracismo. Los autores de este mismo estudio justifican la activación de la ínsula como un área encargada de regular el afecto negativo recibido mientras que la corteza anterior cingulada se encargaría de percibir el estrés derivado del daño social, como podría ser sentirse rechazado cuando esperas una retroalimentación positiva. En último lugar, la oxitocina no tuvo ningún efecto sobre la atenuación del estresor, y los niveles de cortisol siguieron su ritmo circadiano, es decir no se observaron cambios ante el estresor (Radke et al, 2020).

6.2. Adicción a internet ante un paradigma de pérdidas y ganancias

En el estudio de Dong et al (2013) se partió de las siguientes hipótesis para evaluar cómo la adicción a internet, medida según la escala de Young, afecta a la toma de decisiones. Para tal fin realizaron un ensayo clínico que postuló las siguientes hipótesis. La primera estimó que los sujetos con adicción a internet tenían la capacidad de tomar decisiones deteriorada, ante una tarea que evaluaba este factor, y necesitaban esfuerzos cognitivos mayores para terminar dicha tarea. La segunda hipótesis sugería que los individuos con adicción a internet no procesaban correctamente la retroalimentación recibida de la tarea de toma de decisiones, aspecto que sería importante para elegir vías alternativas que lleven a una decisión exitosa. La muestra para el estudio se reclutó anunciando el mismo, consiguiendo una muestra final de 16 sujetos con adicción a internet y 15 sanos. La edad media aproximada consecutivamente era de 21 y 22, todos varones y universitarios en Zhejiang. Los participantes pasaron por diferentes ensayos, en primer lugar, se les administró un test stroop para evaluar la función ejecutiva, donde tenían que decir el color de una palabra. Como medidas conductuales también se midió el tiempo de respuesta.

Por otro lado, participaron en la tarea de pérdidas y ganancias donde se les mostraban el reverso de dos cartas, tenían que elegir una de ellas y en función de si la carta era roja o negra, ganaban o perdían. De este tipo de ensayos se crearon tres escenarios, uno con tres ganancias consecutivas, otro con tres pérdidas consecutivas y otro control sin ganancias ni pérdidas. Igualmente, se les realizó una resonancia magnética funcional con objeto de evaluar si se observaban diferencias en áreas relacionadas con la función ejecutiva (corteza prefrontal y córtex cingulado) y el procesamiento de la información (caudado). Una vez se terminó todo el proceso, se analizaron los datos obtenidos y se obtuvo lo siguiente. Los participantes con adicción a internet tuvieron un mayor tiempo de respuesta, lo que sumado a una correlación entre el tiempo de respuesta y la activación del giro frontal inferior permite confirmar la primera hipótesis. Se observa mayor actividad en las áreas de toma de decisiones en los sujetos con adicción frente a los sanos tanto en el escenario de pérdida como de ganancia (giro frontal inferior, ínsula y corteza anterior o posterior cingulada). Esto implica un mayor compromiso de los recursos cognitivos para realizar la misma tarea en los participantes del grupo de adicción a internet frente a los sanos. Trasladado a nivel empírico significa que aquellos individuos con adicción a internet tienen más dificultades en aquellas tareas que demanden su función ejecutiva y racional de toma de decisiones. Además de esto, la menor activación del núcleo caudado en los sujetos con adicción a internet frente a quienes se les consideraron sujetos sanos implicaría que a la hora de tomar una decisión, los sujetos con adicción prestan menos atención a los resultados y decisiones previas, lo que finalmente redundaría en una visión contextual más limitada de cara a realizar decisiones (Dong, Hu, Lin, Lu, 2013).

Estos mismos autores, con la misma muestra plantearon otro estudio donde analizaron diferentes hipótesis, pero con la misma metodología, sólo que variando las áreas anatómicas de estudio. Por un lado, parten del principio de que los sujetos con adicción a internet siguen con los comportamientos perjudiciales debido a una baja sensibilidad al castigo. Por este motivo sugieren que los sujetos con adicción presentan menor actividad cerebral en áreas como el área tegmental ventral, el estriado ventral y el giro frontal superior debido a que tienen facilidad para ignorar las pérdidas, bien en un laboratorio o en la vida real. Por otro lado, la siguiente hipótesis plantea que ante las emociones negativas que habría que regular, presentan menor activación en las regiones encargadas de dicha regulación como el córtex anterior y posterior cingulado, y el córtex prefrontal dorsolateral y ventral lateral, con motivo de una menor sensibilidad ante los castigos. Para la elección de la muestra crearon un grupo de controles sanos y otro con adicción a internet. Los

participantes fueron sometidos a una pequeña entrevista psiquiátrica, para detectar cualquier otra condición que precisara la exclusión del estudio, también se preguntó por comportamientos de abuso de drogas. Una vez realizado el experimento con los distintos ensayos se pudieron extraer los siguientes resultados, que se complementan con los anteriores. En los individuos con adicción frente a los sanos se observó una mayor actividad en giro frontal superior cuando ganaban, lo que sugiere una mayor sensibilidad a la recompensa. En relación a este hallazgo los autores sugieren que esta actividad en el giro frontal superior se relacionaría con la experiencia del craving. En esta misma línea, pero ante el paradigma de pérdida, los participantes con adicción no experimentaron una disminución de la activación en el giro frontal superior, cuando lo habitual sería observar una disminución que indicase una sensibilidad ante el castigo o respuesta negativa. Esto último que permite confirmar una de las hipótesis del estudio; individuos con adicción a internet son más insensibles ante las consecuencias negativas. En último lugar y acorde al control cognitivo, una estructura presentada como la reguladora de las emociones es la corteza posterior cingulada. En este caso los individuos con adicción frente a los sanos mostraron una menor activación de la misma, lo que podría indicar un menor reclutamiento de recursos cognitivos en pos de afrontar la respuesta afectiva negativa en los participantes designados como adictos a internet. Es decir, los individuos con adicción en definitiva presentarían más insensibilidad ante las consecuencias negativas, mayor despreocupación por dichas consecuencias y por ende menos recursos destinados para paliarla, y por último una sensibilidad aumentada ante la recompensa (Dong & Hu, 2013).

6.3. Creando caminos para la adicción a las redes sociales

En la introducción se comentó que, entre las posibles justificaciones para considerar la adicción a las redes sociales como tal, se encuentra la presencia de sintomatología común con otras adicciones como el craving o abstinencia. Si bien es cierto que no se han encontrado este tipo de estudios realizados con uso de redes sociales, sí se encuentran con la adicción a internet o juegos de internet, reconocidas como tal por la comunidad psiquiátrica. Aprovecharemos algunos de los resultados aportados por esta evidencia, apoyándonos en este caso del siguiente estudio. Wu et al (2021) estiman como hipótesis que realizar técnicas, en este caso la estimulación magnética transcraneal, que actúa sobre la corteza, podría aumentar el control inhibitorio y disminuir sintomatología adictiva. Para testear tal hipótesis reclutan una muestra perteneciente a la Universidad de Pekin, que finalmente se compone de 33 estudiantes, varones, detectados con un desorden de

adicción a juegos de internet. El diseño del estudio es un ensayo clínico de tipo cruzado, todos los participantes reciben la misma intervención, pero en orden distinto. Lo que se realiza sobre la muestra es administrarles una semana una sesión de 30 minutos de estimulación transcraneal magnética con una corriente de 1.5 miliamperios, y la semana siguiente se realiza una pseudo intervención; se les administra un poco de corriente durante un tiempo disminuido para que noten el “picor” pero lo suficiente para que no haga efecto. Antes y después de la prueba se les administra una escala subjetiva que mide el craving y otra que valora el control inhibitorio. Esta última pide a los participantes que localicen elementos muy concretos (letras) dentro del conjunto de fotografías (algunas contienen imágenes de videojuegos y otras no), para lo que se les pide que deben ignorar la imagen y centrarse en el símbolo de interés. Como resultados del estudio, se encuentra que la estimulación magnética transcraneal redujo la distracción producida por las imágenes del videojuego frente a las imágenes neutras en el desempeño de la tarea, lo que avalaría la hipótesis de que esta técnica aumenta el control inhibitorio a través de aumentar la actividad en la corteza prefrontal. Esto no excluye que los individuos prefiriesen aquellas imágenes relacionadas con los videojuegos frente a las neutras, considerado como un sesgo atencional característico de los comportamientos adictivos. En relación al craving, se observó que la estimulación frente a la pseudo estimulación redujo el craving de fondo, pero no el craving específico relacionado con la señal; los videojuegos en este caso. Este aspecto podría ser un reflejo de la complejidad de los comportamientos adictivos y de algunas limitaciones del estudio. Por ejemplo, se trata de un estudio que no valora la implicación del área ventral y activación de otras áreas relacionadas con la recompensa, se enfoca más bien en la parte del córtex, y al final sólo se proporciona una sesión activa con una muestra más bien pequeña; 33 participantes finales. El mismo autor con una muestra muy parecida tiene otro ensayo clínico donde además trata de comprobar cómo afecta esta técnica a la regulación emocional, considerando que la evaluación afectiva negativa es un elemento central de las adicciones (Wu et al, 2020).

Con una muestra de 33 varones de la universidad de Pekin, diagnosticados con desorden de adicción a juegos en línea y con una media de edad de 21 años, realiza una intervención con el siguiente protocolo. Por un lado, este investigador aplicará un protocolo que sirve para medir la regulación del ansia y la regulación de las emociones. Para la regulación del craving (ROC) realiza el bloque del experimento con imágenes del videojuego, y los participantes tienen que regular al alza o la baja las posibles consecuencias negativas o positivas del uso del videojuego, según se les indique, aplicando lo que llaman una

revalorización cognitiva. Por ejemplo, si la imagen aparece con un borde verde deben indicar las consecuencias positivas y si aparece en el otro color, las negativas. Después de esto, se les administró una escala Likert para que indicaran cuanto craving experimentaban. En el bloque de regulación emocional (ER) el procedimiento fue similar, pero se les administró fotos negativas y en función del grupo al que perteneciesen tenían que imaginar un final feliz para la foto (regulación al alza) o un final más trágico (regulación a la baja), y como proceso final tenían que decir cómo se sentían en una escala cualitativa de likert. A lo largo de estas pruebas, se les aplicaba la estimulación magnética tras craneal (activa y simulada) en distintos periodos de tiempo, así como una prueba que medía la respuesta galvánica de la piel. Como resultado, tanto en la tarea ROC como ER se observó una activación de la corteza prefrontal dorsolateral derecha, lo que indicaría un entrelazado entre el craving, la recompensa y el afecto negativo bajo similares rutas neuronales. Por otra parte, la conductancia a nivel galvánico en la piel se estima como un predictor de la función de la amígdala, entendida a esta a su vez como un rápido detector emocional. No obstante, en este estudio sólo se observaron cambios en la conductancia de la piel con la regulación del craving y no con la regulación emocional, según los autores esto difiere de otros estudios donde se encuentra una respuesta exacerbada de los individuos con adicciones frente a imágenes negativas, y se estima entonces una actividad más saliente de la amígdala (Wu et al, 2020).

Este estudio junto con el de Wu et al (2021), indicaría que aquellas estrategias que inciten la puesta en marcha de las funciones ejecutivas (como la revalorización cognitiva) o cualquier otra que pueda activar la corteza prefrontal, servirán de ayuda para prevenir o mejorar los síntomas de ansia o la implicación emocional, en nuestro caso, con la red social.

CONCLUSIONES

- La abstinencia sobre el uso de redes sociales se relaciona con una mejora de los parámetros de depresión y ansiedad, mejor bienestar general, y mayor satisfacción vital. Las redes sociales pueden fomentar comportamientos comparativos que inducen estados afectivos negativos, afectación de la autoestima, preocupación por la propia imagen y no aceptación de la misma, reflejada por medio de comportamientos de edición de las fotografías que se suben a la plataforma, y que podrían aumentar el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. Se observan tendencias en los estudios que apuntarían a la existencia de comportamientos de tinte adictivo con las

mismas (ansiedad cuando no se pueden usar, menor impulsividad cuando se restringe su uso o una mayor implicación de recursos cognitivos para resistir una abstinencia controlada).

- Las redes sociales pueden ser espacios recelosos de individuos con rasgos narcisistas debido a que se consideran plataformas con naturaleza auto afirmativa (satisfacen necesidades del ego) y auto representacional (proporcionan sentimientos de bienestar viendo el propio perfil y actualizándolo para recibir mayor validación social), al tiempo que permiten disfrutar del feedback de otros amigos virtuales, que cuando es positivo podría indicar una ganancia de status; algo especialmente importante para este tipo de individuos. El rasgo perfeccionista, ser mujer, y joven podrían actuar como predictores de una mala experiencia en redes sociales (en el ámbito de las relaciones sentimentales, en el ahínco por alcanzar determinado umbral de belleza, ante la falta de maduración en la corteza o la escasez de estrategias de regulación cognitiva o emocional).
- A nivel cognitivo se podría decir que se da una relación bidireccional; las estrategias cognitivas negativas (rumiación o catastrofismo) llevan a comportamientos de comparación social, e igualmente el uso de estas plataformas puede consumir recursos cognitivos que perjudiquen funciones ejecutiva, de control inhibitorio y de mantenimiento de la atención, esto último especialmente presente cuando se introduce a través de las redes sociales el elemento de la multitarea que afectaría a su vez a funciones de la memoria y el aprendizaje. A nivel neurobiológico, ante un paradigma de rechazo social se activan áreas relacionadas con el dolor social como la corteza anterior cingulada y la ínsula, mientras que en comportamientos de tinte adictivo estudiados con otras adicciones (adicción a internet o a videojuegos) se muestran resultados que permiten vislumbrar un interrelación entre una mayor sensibilidad a la recompensa mediante mayor actividad en el giro frontal superior, afecto negativo (corteza prefrontal), menos sensibilidad a las consecuencias negativas con menor activación en la corteza posterior cingulada, pudiendo observarse un procesamiento de la información, y por ende del contexto, sesgado, medido a través de una menor reclutación del caudado.

CRÍTICA PERSONAL

Algo constante a lo largo de este trabajo ha sido el hallazgo de estudios sustentados sobre suposiciones o aspectos muy concretos, que no permiten una comprensión global. Por ejemplo, un estudio establecía que no se había podido establecer la comparación social como factor mediador de insatisfacción con el cuerpo, y que entonces dicha insatisfacción se debía a una internalización de determinado modelo de belleza. ¿Qué sentido tiene esto? ¿Acaso no surge la internalización de determinado fenotipo ante la comparación con el otro, en este caso? La evidencia a un nivel más empírico, in vivo, por referirnos de algún modo, queda totalmente eclipsada bajo la avalancha de estudios cuasi monotemáticos que se hacen con encuestas. Hubiera sido más enriquecedor encontrar estudios que midieran lo que pasa en el cerebro cuando alguien nos da su validación social mediante el like, afortunadamente se pudo encontrar algo de evidencia del rechazo social, que en las redes sociales esté se experimentaría tanto cuando nos dan feedback negativo como cuando no hay en sí feedback. Se esperan entonces futuros estudios que incluso puedan indicar hallazgos donde se vean implicadas áreas como la unión temporoparietal o el área tegmental ventral, y que permitan vislumbrar si las redes sociales fomentan esa naturaleza social, o qué placer generan y ante qué estímulos. Por varios motivos, los estudios con escalas se quedan cortos para aportar explicaciones. Uno de los motivos se refiere a los sesgos introducidos por las medidas auto reportadas, y otros aluden a la falta de explicaciones que se pueden articular sobre un resultado que te dice: “X tiempo en redes sociales se relaciona con mayor puntuación en escala de preocupación con el cuerpo”. Un resultado que no se puede justificar con más que constructos psicológicos como comparación social, internalización...pero carente de datos neurobiológicos. De nuevo, se podrían hacer suposiciones basándonos en los efectos que provoca la comparación social en la vida real y contrastándolo con lo que ocurre en redes sociales, pero bajo mi punto de vista sería aumentar una bola de nieve sustentada principalmente por este tipo de estudios.

En cuanto a la temática y orientación de los estudios, para ser un tema el de las redes sociales cuyo efecto se podría estudiar desde prismas muy diferentes (cómo afectan al rendimiento académico, a las habilidades sociales...) me ha dado la impresión que sigue una línea muy enfocada en la preocupación con el cuerpo, la comparación con otros estándares de belleza, y a su vez enfocado en el género femenino. Puede ser que se deba a una diferencia de género en el uso de estas plataformas y que sean los hombres quienes caen en el uso de otras aplicaciones de videojuegos, pero también puede ser que se deba

a un sesgo. Se quitan a los hombres porque ellos, en este caso, tienen menos problemas de conducta alimentaria, y se estudian sólo mujeres. Sin embargo, esto podría silenciar el sufrimiento masculino que se pudiera expresar a través de otro tipo de comportamientos disfuncionales con las redes sociales. Por ejemplo, se sabe que los hombres podrían ser más proclives a padecer cuestiones como vigorexia, algo que hubiera sido interesante encontrar en unas redes sociales plagadas cada vez más llenas de contenido con fenotipos musculosos y “fit”. Es más, algún estudio incluido en el trabajo muestra igualmente que los hombres sufren insatisfacción con su cuerpo. Aunque sólo fuera por el hecho de observar las diferencias que se dan entre géneros, considero que no se debería existir discriminación por género en el estudio de esta materia (seleccionar sólo mujeres porque en teoría ellas se ven más afectadas por estos problemas), y más cuando la evidencia está, como quien dice “en pañales”. Esto me ha recordado a un triste coloquio que vi hace poco sobre gordofobia donde la moderadora espetó que, si los hombres presentaban estigma por gordofobia, las mujeres presentaban el triple. Esto no es más que perjudicial, atribuir victimización al género femenino y hacerlo más frágil, en vez de más fuerte. Las cuestiones políticas no deberían salpicar a las científicas, aunque irremediablemente siempre ocurra.

Una cuestión ligada y de las que más preocupa en este ámbito es si las redes sociales han aumentado las tasas de depresión, en jóvenes especialmente. Un par de apuntes al respecto, en la primera parte de este trabajo de forma general se ha podido demostrar que pasar tiempo en redes sociales aumenta la puntuación en tasas de depresión y ansiedad. En ocasiones, se atribuye o bien a la propia experiencia ocurrida en las redes sociales, o como efecto indirecto del tiempo que quitan las redes sociales de actividades como dormir o hacer ejercicio físico. Probablemente sea un círculo vicioso y estas actúen de varias maneras, no obstante, al principio de empezar a informarme sobre esta temática di con una revisión colaborativa de Jonathan Haidt que habla sobre el efecto de las redes sociales en los adolescentes y me ha parecido de especial interés el enfoque global que hacen en el aumento en las tasas de depresión en adolescentes desde que las redes sociales conviven con nosotros, lo que proporciona una visión de naturaleza más histórica, por así decirlo. Uno de los estudios que menciona Haidt para analizar la relación entre depresión y redes sociales es el llamado Social media use and adolescent mental health: findings from the UK millenium cohort study, de la revista Lancet. Igualmente, en la revisión aporta enlaces a artículos publicados por Facebook donde esta empresa responde ante los hallazgos que esgrimen que su red social daña a las jóvenes adolescentes; se pueden leer justificaciones como que los resultados no son del todo así, que su objetivo es crear una red social segura,

poner controles parentales o afirmar que hay jóvenes que dicen que Instagram les ha ayudado cuando han pasado malos momentos.

Aprovechando que se ha mencionado a Jonathan Haidt, en su página personal se puede ver expuesta una batería de trabajos que ha realizado o que está realizando y a los que se permite el acceso. Como he comentado anteriormente, el impacto de las redes sociales sería especialmente interesante verlo sobre otros factores como el desempeño académico o la inteligencia, aspecto que aborda este investigador. Pongamos por caso que, como ya se puede ver algún hallazgo, leer desde pantallas o recabar información desde las mismas no siempre tiene los mismos efectos que leer desde un libro. ¿Qué pasará cuando acostumbremos a un cerebro a interpretar contenido principalmente visual? ¿o a interpretar textos con un límite de palabras muy escaso y vacío de significado? A mi juicio, del mismo modo que con otros ejemplos como el cerebro de un músico o el de un taxista son distintos y han sufrido neuroplasticidad, el cerebro de alguien que todos los días dedica un tiempo, cada vez más considerable a estas actividades de ver fotos, subir publicaciones, etc..., será distinto del de alguien que he leído lecturas más complejas, y ha tenido que construir un significado sobre las mismas, o ha tenido que evocar información que ya sabía para comprender lo que lee en un determinado texto, por ponerlo como ejemplo. Y esto podría ser preocupante cuando el listón académico cada vez está más bajo, lo que indica que es probable que cada vez nos estemos volviendo más estúpidos. Un estudio que me ha ayudado en esta argumentación es *Brain connectivity in children is increased by the time they spent reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media*. Krauss, 2017.

Bajo esta crítica no me gustaría quedarme sin abordar, la paradójica naturaleza de las redes sociales, ya sobre los mismos términos se pueden articular varias cuestiones. ¿Cómo algo social te puede provocar aislamiento? ¿Cómo algo social atrae individuos narcisistas interesados en el mono diálogo? ¿Cómo una red social que te incita a subir aquel contenido que es reforzado por el resto de la comunidad te ayuda a redescubrir tu significado vital? ¿Cómo alguien se llegó a creer que subir un post sobre la injusticia en el mundo es comprometerse a nivel cívico? ¿Cómo es que se crean estrategias terapéuticas a través de las redes sociales para combatir problemas que crean estas mismas? Alguien en este punto me podría decir que mientras haya estudios que así lo digan y que encuentre correlaciones y diferencias significativas, así es. Sin embargo, hay un tipo de escepticismo interior que se niega a creerlo. La empresa científica vive de esto ahora mismo, si no hay nada más que

descubrir se mete todo en un programa estadístico y se hacen "descubrimientos" sobre eso que nos muestra. En modo alguno, este tema en varios puntos me ha recordado a la epidemiología nutricional con resultados como que comer 3 nueces al día te protege de la salud cardiovascular, pero comer 4 no. No podemos pensar que esto es ciencia, o al menos que esto es verdad, términos a veces usados de forma indiferente, y este tipo de resultados como dije con anterioridad son los más proclives a encontrarse con estudios de encuestas. Otra limitación encontrada en el trabajo, por ejemplo, es la duración de los procedimientos; a veces se encuentran resultados como que pasar tiempo viendo tu perfil en Facebook provoca sensación de bienestar, incluso algunos autores afirman que esto es positivo. Pero me pregunto ¿acaso es positivo sustentar la autoestima sobre un esfera virtual basada principalmente en contenido estético? Sobran los estudios que aplican revalorización cognitiva a las personas para que estén más a gusto con su cuerpo y faltan aquellos que articulen la autoestima sobre factores más complejos y variados, y así se quitará un poco el foco de la imagen corporal. Del mismo modo, de sobra es conocido que algo que te haga sentir bien a corto plazo no necesariamente es beneficioso a largo plazo.

Bajo mi punto de vista, cuando un tema que se va a estudiar de forma científica como el actual de las redes sociales, aún está en fase temprana o emergiendo, considero de especial importancia aplicar un sano anarquismo científico. Es decir, valerse de lo que dicen el resto de las disciplinas y de lo que han dicho sociólogos, ingenieros, artistas, científicos y cualquier apasionado por el entendimiento. Me ha ocurrido, que de un vistazo he visto algún estudio donde explicaban algoritmos y diseño de una red social, a un nivel puramente matemático e ingenieril, y he pensado en lo interesante que sería llegar a comprender todo eso al tiempo que me he recordado de mi ignorancia supina en dichos asuntos. En todas las fases históricas hay gente que ha dedicado su vida al estudio y tiene la capacidad de predecir cómo se van a desarrollar las sociedades a posteriori. Ocurrió con Huxley, autor perfectamente compatible con la temática expuesta, ocurrió con Adorno cuando supo ver la decadencia de la cultura ante la actual industria cultural e industria musical, y ocurrirá con una figura que me encontré sobre estos temas llamada Jaron Lanier. Puede sonar un poco conspiranoico, y asumo el sesgo personal especialmente pesimista de considerar a las redes sociales como algo perjudicial, pero a nivel propio me llama la atención que un personaje como este, programador y puesto al día en todas estas cuestiones, abogue precisamente por quitarnos las redes sociales. Del mismo modo que me sorprende como Steve Jobs, Marc Zuckerberg o similares adoptan una relación evitativa con las mismas. En este punto encontré un argumento conocido como la Ley de Mateo, el apóstol, pero que

hoy día se utiliza como teoría explicativa en diferentes ámbitos de psicología o sociología, y que dice lo siguiente “Porque a cualquier que tiene, se le dará, y tendrá más: pero al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado”. Las redes sociales podrían seguir esta tendencia; serán especialmente perjudiciales a quien no tenga relaciones de amistad e íntimas en la vida real, a quien no tenga actividades y hobbies productivos en su día a día sobre los que construir su identidad, y podrían ser más perjudiciales para quien tenga un contexto socioeconómico desfavorable frente a alguien que se cría en un ambiente estimulante a nivel intelectual, aunque esto hoy en día habría que matizarlo y analizar hasta qué nivel sería así. Por ejemplo, comparándolo con el campo de la nutrición; en el tema de los conservantes y aditivos hay mucha gente que dice que son inocuos porque los estudios existentes no indican nada “catastrófico” o hay falta de evidencia aún, y hay otras personas que por principio de precaución los evitan en general, tiempo más tarde es posible encontrar evidencia emergente en su contra ¿y qué pasa con quienes los tomaron y dijeron que eran inocuos? ¿Podría pasar algo así con las redes sociales? ¿los resultados que indican asociación con depresión u otras condiciones son pánico moral o hay que tenerlos en cuenta? De igual manera que podría surgir con los productos ultraprocesados, las redes sociales como Instagram, Twitter, etc. cuentan con elementos que las podrían hacer adictivas. Como muestra de eso explotan necesidades básicas sociales, juegan a su manera y mediante su lenguaje con todo lo relativo a la aceptación o rechazo social, pero a diferencia de lo que ocurre en un escenario real, en la red social uno se expone a esos efectos sociales con una frecuencia aumentada, menos obstáculos y en un entorno aparentemente más seguro, con una fácil accesibilidad y una retroalimentación inmediata, que habitualmente es notificada con vibraciones, luces o cualquier otro símbolo. Este subidón que nos puede transmitir la red social y que podría jaquear nuestros sistemas de recompensa, ya ha causado opiniones en algunos autores expuestos en este trabajo que opinan que en los individuos con un uso excesivo podría surgir anhedonia social y un menor disfrute de las actividades rutinarias de su día a día, y al menos de momento, donde la vida ocurre es en el escenario real. Por esta razón pienso que dichas tipo de plataformas son dañinas cuando hacen a alguien creer que su burbuja virtual es la realidad, y deja que su vida real pase y se interrumpa constantemente por notificaciones de la otra “vida”. Teniendo esto en cuenta, leí un estudio en la primera parte de este trabajo donde precisamente hablaban de problemas de identidad en jóvenes por crearse una identidad virtual que difiere de su identidad real. Pongamos como muestra el estudio de Van Zyl, que augura un redescubrimiento del significado vital a través de subir fotos a redes sociales. Esto podría

ser ventajoso si hace al individuo realizar ese ejercicio de disfrutar y percatarse de los momentos importantes que hay en su día a día, pero cuando esto se comparte, dicho contenido pasa a ser posiblemente juzgado y comentado por gente que apenas te conoce. Te podrían dar diferentes puntos de vista y esto sería una ventaja. Pero también uno podría acabar compartiendo aquel contenido que tiene más éxito y actuando de forma selectiva, una dinámica que se ha visto que ocurre en las redes sociales. ¿Podría ser peligroso elegir aquellos momentos más “felices” de nuestra vida, compartirlos y articular nuestro significado vital sobre eso?

Sobre cómo la vida virtual interfiere con la “real” me causa especial curiosidad las implicaciones que pueden tener las redes sociales sobre las habilidades sociales, la riqueza cultural y léxica, la claridad a la hora de expresarse, la interpretación de las señales Inter comunicativas así como otras habilidades más a largo plazo que implicarían todo el proceso de conocer a una persona, establecer una relación de amistad y cultivar algo a largo plazo, cuando lo que las redes sociales promueven es inmediato. En este punto relataré un par de anécdotas personales que me han hecho reflexionar sobre el asunto. La primera anécdota se refiere a un día donde, yendo al supermercado de compras, me encontré con un grupo de niños que pasaron delante de mí y fueron corriendo a una zona habilitada en el supermercado para gente que quiere comer algo. Todos ellos se sentaron allí y en cero coma, cada uno en una silla, mirando su pantalla “a la sopa boba” y con la boca abierta. Simplemente me impactó ver tal estado de ensimismamiento o albergar la idea de que hoy día quedar con los amigos consiste en ir a un supermercado a robar wifi y no dirigirse la palabra entre ellos. La segunda anécdota es reciente y vuelve a la mención de un debate comentado en líneas previas, y que me pareció un reflejo de lo que pueden provocar las redes sociales. Para presentar la situación, la mesa estaba compuesta de artistas y activistas, una psicóloga, una nutricionista y la moderadora. Entre los detalles observados, se puede ver un mínimo ápice de resiliencia por parte de aquellos que dicen ser respetuosos y reivindican respeto y aceptación, al tiempo que no son capaces de escuchar algo distinto a lo acontecido en su esquema mental sin sentirse ofendidos, aun cuando la propuesta no es ofender. Abogan por que su perfil en la red social es un espacio “seguro”, lo que da a entender de forma indirecta que creen que aquello que piensan es la realidad, y de quienes se ven a leguas rasgos narcisistas recelosos de su espacio personal. No quieren debatir, quieren mostrar al resto del mundo su valiosa opinión, pobre y pobremente expresada verbalmente, pero avalada por un montón de likes, y no les importa nada más. Las redes sociales en este sentido han conseguido capitalizar la opinión, y polarizar

cualquier debate. La razón se da con el like, no con otro criterio, y esto empodera una opinión pobre, aun siendo la opinión un bajo nivel de conocimiento, pero que “sienta bien”.

Como en toda cuestión, lo que se debería hacer con las redes sociales no responde a criterios claros que se nos presenten encima de la mesa, siempre habrá ventajas e inconvenientes. Hay personas que las utilizan para promocionar sus servicios y hoy día surgen trabajos en torno a esta plataforma. Queda por investigar si la información compartida con motivos de salud, a nivel divulgativo, tiene efectos sobre las personas. No obstante, deberíamos remarcar que el like no marca el criterio de verdad, si no la pertenencia a un grupo, y que en muchas ocasiones son las ovejas negras quienes más se aproximan a la verdadera naturaleza de la certeza y sabiduría. Al mismo tiempo, y bajo la famosa frase que dice “cuando algo es gratis, el producto eres tú”, ver los estudios de Facebook (expuestos en la revisión colaborativa de Jonathan Haidt) me ha hecho reflexionar sobre esto mismo. Llevado a un extremo se podría entender que todos los usuarios de estas plataformas son un tipo de ratones de laboratorio de quienes se recaban datos sobre su comportamiento que queda, de forma utópica o así queremos pensar, subyugada a un conductismo algorítmico. En una sociedad que dice ser cada vez más libre, paradójicamente se observan gustos muy similares. Por ejemplo, el estudio de Trouvala nos da muestras de que ver fotos de determinadas conductas puede aumentar nuestra probabilidad de que las hagamos, del mismo modo que hay evidencia sobre ver foto de comida e ingerir en demasía. Entonces me surgen varias preguntas al respecto, en especial en unas redes sociales cada vez más llenas de presunciones, sugerencias, sexuales y cuasi pornografiadas. No encontré nada más certero que la frase de Herbert Marcuse en su libro “El hombre unidimensional” cuando dice que cada vez somos menos libidinosos y más sexualizados. ¿De qué forma está viviendo la gente su sexualidad? ¿Cómo cambian las redes sociales la forma en que se articula el deseo? Este es un tema especialmente interesante en una sociedad donde cada vez se oye hablar más y más de problemas de disfunción sexual, e incluso problemas de pareja. Donde aquí también, en todo lo que concierne a las relaciones de pareja cabría hacer un apunte aparte. Algo de lo que probablemente se esperará aval en el mundo virtual, un mundo que parece posicionarse como especialmente peligroso para parejas desconfiadas pero que a la vez da refugio a una sociedad enfocada en el corto plazo, incapaz de mantener pareja alguna, siempre subida a la ola de “seguro que hay algo mejor” y a un inconformismo patológico conformado por la avalancha de posibilidades, y posibilidades románticas o sexuales, que hoy parecen conceder las redes sociales. Este inconformismo patológico también se observa en los

selfies y fotos que se suben, aquellos individuos que suben fotos perfectas e ideales, en ocasiones con filtros y que no reflejan la realidad parecen mostrar una avalancha de jóvenes, al menos de los que más se habla, que siguen una tendencia a no aceptar la realidad y huir de la aceptación de uno mismo, cultivando de nuevo valores instantáneos y líquidos en una sociedad que cambia todo aquello que no le gusta y se vuelve maleable de forma supina. Algo que seguramente se refleja a través motivos estéticos pero que también responde a cambios de moral y comportamientos.

En último lugar nos gustaría hablar sobre la adicción a las redes sociales y hacer unos comentarios finales. En el estudio de Wu et al (2021), que trata la adicción incidiendo sobre la corteza, aunque se centre en una técnica muy concreta, se podría extrapolar como especulación que cualquier actividad que refuerza la actividad de la corteza prefrontal disminuiría los síntomas adictivos, también relacionados con la adicción a las redes sociales. En modo alguno, esto también se relaciona con el multitasking, aquella actividad que incite a uno a centrarse en algo concreto e ignorar distractores podría tener beneficios. Relacionado con las circunstancias que hoy día vivimos, en una época donde incluso se podría pensar que se premia la distracción y el estar “haciendo cosas” constantemente, una posible consecuencia podrían ser los problemas de atención o la incidencia de los etiquetados “trastornos por déficit de atención”, en ocasiones entendidos como problemas bioquímicos. El hecho de que la adicción a las redes sociales no se considere como tal, podría responder a varias cuestiones culturales y políticas. En cuanto a cuestiones políticas, se sabe que empresas como Facebook y compañía, acumulan mucho poder, del mismo modo que pasaría con el sector médico, y se podría especular que no interesa dar a conocer estos hallazgos por el obvio escándalo mediático que habría. Hallazgos que como hemos dicho deberán hacerse más complejos (con los ya comentados estudios en vivo de resonancia magnética) en un futuro. Con respecto al punto de las cuestiones culturales, la normalización de determinadas conductas ejerce mucha presión a la hora de considerar algo patológico o no. Ahora ya hay hasta sanitarios influencers, que podrían presentar un uso inadecuado con las redes sociales y sufrir sus consecuencias. En otras palabras, cuando lo normal es pasar el día conectado y reservar una parcela diaria para tu vida virtual, y todo el mundo hace eso, cuando lo raro es no tener las redes sociales, el enfermo es el que no entra en este juego.

REFERENCIAS

- Aboody, D., Siev, J., & Doron, G. (2020). Building resilience to body image triggers using brief cognitive training on a mobile application: A randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 134, 103723. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103723>
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 24(4), 215–222.
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 56, 101414.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287–293.
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177.
- Arigo, D., Brown, M. M., & DiBisceglie, S. (2021). Experimental effects of fitspiration messaging on body satisfaction, exercise motivation, and exercise behavior among college women and men. *Translational behavioral medicine*, 11(7), 1441–1450. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibab016>
- Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16(2), 132–135.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Cheng, C., Lau, Y. C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive behaviors*, 117, 106845.

- Collis, A., & Eggers, F. (2022). Effects of restricting social media usage on wellbeing and performance: A randomized control trial among students. *PloS one*, 17(8), e0272416. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.027241>
- Crone EA, Konijn EA. Media use and brain development during adolescence. *Nat Commun*. 2018 Feb 21;9(1):588. doi: 10.1038/s41467-018-03126-x.
- Dagher, M., Farchakh, Y., Barbar, S., Haddad, C., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Association between problematic social media use and memory performance in a sample of Lebanese adults: the mediating effect of anxiety, depression, stress and insomnia. *Head & face medicine*, 17(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s13005-021-00260-8>
- Danthinne, E. S., Giorgianni, F. E., Ando, K., & Rodgers, R. F. (2022). Real beauty: Effects of a body-positive video on body image and capacity to mitigate exposure to social media images. *British journal of health psychology*, 27(2), 320–337. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12547>
- Dawson, A. E., Wymbs, B. T., Evans, S. W., & DuPaul, G. J. (2019). Exploring how adolescents with ADHD use and interact with technology. *Journal of adolescence*, 71, 119–137. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.01.004>
- de Valle, M. K., & Wade, T. D. (2022). Targeting the link between social media and eating disorder risk: A randomized controlled pilot study. *The International journal of eating disorders*, 55(8), 1066–1078. <https://doi.org/10.1002/eat.23756>
- Donate, A., Marques, L. M., Lapenta, O. M., Asthana, M. K., Amodio, D., & Boggio, P. S. (2017). Ostracism via virtual chat room-Effects on basic needs, anger and pain. *PloS one*, 12(9), e0184215.
- Dong, G., Hu, Y., & Lin, X. (2013). Reward/punishment sensitivities among internet addicts: Implications for their addictive behaviors. *Progress in neuro-psychopharmacology & biological psychiatry*, 46, 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.07.007>
- Dong, G., Hu, Y., Lin, X., & Lu, Q. (2013). What makes Internet addicts continue playing online even when faced by severe negative consequences? Possible explanations from an fMRI study. *Biological psychology*, 94(2), 282–289.

- Drouin, M., Miller, D. A., & Dibble, J. L. (2015). Facebook or Memory: Which Is the Real Threat to Your Relationship? *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18(10), 561–566. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0259>
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry research*, 261, 28–34.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fioravanti, G., Probst, A., & Casale, S. (2020). Taking a Short Break from Instagram: The Effects on Subjective Well-Being. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 23(2), 107–112. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0400>
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C. J., & Sarris, J. (2019). The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 18(2), 119–129.
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C. J., & Sarris, J. (2019). The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 18(2), 119–129.
- Gnambs, T., & Appel, M. (2018). Narcissism and Social Networking Behavior: A Meta-Analysis. *Journal of personality*, 86(2), 200–212. <https://doi.org/10.1111/jopy.12305>
- Grapsas, S., Denissen, J., Lee, H. Y., Bos, P. A., & Brummelman, E. (2021). Climbing up or falling down: Narcissism predicts physiological sensitivity to social status in children and their parents. *Developmental science*, 24(4), e13062. <https://doi.org/10.1111/desc.13062>
- He, Z. H., Li, M. D., Ma, X. Y., & Liu, C. J. (2021). Family Socioeconomic Status and Social Media Addiction in Female College Students: The Mediating Role of Impulsiveness and Inhibitory Control. *The Journal of genetic psychology*, 182(1), 60–74.
- Hoge, E., Bickham, D., & Cantor, J. (2017). Digital Media, Anxiety, and Depression in Children. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S76–S80.

Horowitz-Kraus T, Hutton JS. Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media. *Acta Paediatr.* 2018 Apr;107(4):685-693.

Hudson, M. B., Nicolas, S. C., Howser, M. E., Lipsett, K. E., Robinson, I. W., Pope, L. J., Hobby, A. F., & Friedman, D. R. (2015). Examining how gender and emoticons influence Facebook jealousy. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18(2), 87–92.

Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic Social Networking Site Use and Comorbid Psychiatric Disorders: A Systematic Review of Recent Large-Scale Studies. *Frontiers in psychiatry*, 9, 686.

Hussain, Z., Wegmann, E., & Griffiths, M. D. (2021). The association between problematic social networking site use, dark triad traits, and emotion dysregulation. *BMC psychology*, 9(1), 160. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00668-6>

Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., Lochner, C., & Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. *Addictive behaviors*, 81, 157–166.

Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 275, 165–174.

Joinson A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 7(4), 472–478. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.472>

Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*, 92, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>

Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 158–170. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.15>

- Knausenberger, J., & Echterhoff, G. (2018). I belong but I'm still sad: Reminders of Facebook increase feelings of belonging but do not facilitate coping with sadness. *PloS one*, 13(12), e0209889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209889>
- Kokoç M. (2021). The mediating role of attention control in the link between multitasking with social media and academic performances among adolescents. *Scandinavian journal of psychology*, 62(4), 493–501. <https://doi.org/10.1111/sjop.12731>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528–3552.
- Lambert, J., Barnstable, G., Minter, E., Cooper, J., & McEwan, D. (2022). Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 25(5), 287–293. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0324>
- Lara, R. S., & Bokoch, R. (2021). Cognitive functioning and social media: Has technology changed us? *Acta psychologica*, 221, 103429.
- Lopez, R. B., Salinger, J. M., Heatheron, T. F., & Wagner, D. D. (2018). Media multitasking is associated with altered processing of incidental, irrelevant cues during person perception. *BMC psychology*, 6(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0256-x>
- Lowe-Calverley, E., & Grieve, R. (2021). Do the metrics matter? An experimental investigation of Instagram influencer effects on mood and body dissatisfaction. *Body image*, 36, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.003>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *The International journal of eating disorders*, 47(5), 516–523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- Mancinelli, E., Bassi, G., & Salcuni, S. (2019). Predisposing and Motivational Factors Related to Social Network Sites Use: Systematic Review. *JMIR formative research*, 3(2), e12248. <https://doi.org/10.2196/12248>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and

cognitive emotion regulation. *Body image*, 38, 49–62.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>

McComb, S. E., Gobin, K. C., & Mills, J. S. (2021). The effects of self-disclaimer Instagram captions on young women's mood and body image: The moderating effect of participants' own photo manipulation practices. *Body image*, 38, 251–261.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.011>

Meshi, D., Tamir, D. I., & Heekeren, H. R. (2015). The Emerging Neuroscience of Social Media. *Trends in cognitive sciences*, 19(12), 771–782.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004>

Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). "Selfie" harm: Effects on mood and body image in young women. *Body image*, 27, 86–92.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>

Myhre, J. W., Mehl, M. R., & Glisky, E. L. (2017). Cognitive Benefits of Online Social Networking for Healthy Older Adults. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 72(5), 752–760. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw025>

Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427–1438.

Radke, S., Jankowiak, K., Tops, S., Abel, T., Habel, U., & Derntl, B. (2021). Neurobiobehavioral responses to virtual social rejection in females-exploring the influence of oxytocin. *Social cognitive and affective neuroscience*, 16(3), 326–333.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsaa168>

Robinson, A, Bonnette, A, Howard, K, et al. Social comparisons, social media addiction, and social interaction: An examination of specific social media behaviors related to major depressive disorder in a millennial population. *J Appl Behav Res*. 2019; 24:e12158. <https://doi.org/10.1111/jabr.12158>

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of youth and adolescence*, 49(2), 399–409.

- Rus, H. M., & Tiemensma, J. (2018). Social media as a shield: Facebook buffers acute stress. *Physiology & behavior*, 185, 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.12.021>
- Sampson, A., Jeremiah, H. G., Andiappan, M., & Newton, J. T. (2020). The effect of viewing idealised smile images versus nature images via social media on immediate facial satisfaction in young adults: A randomised controlled trial. *Journal of orthodontics*, 47(1), 55–64. <https://doi.org/10.1177/1465312519899664>
- Schou Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of addictive behaviors: journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook Use With Compromised Well-Being: A Longitudinal Study. *American journal of epidemiology*, 185(3), 203–211. <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>
- Sharma, M. K., John, N., & Sahu, M. (2020). Influence of social media on mental health: a systematic review. *Current opinion in psychiatry*, 33(5), 467–475.
- Sheldon, P., Antony, M. G., & Sykes, B. (2021). Predictors of Problematic Social Media Use: Personality and Life-Position Indicators. *Psychological reports*, 124(3), 1110–1133.
- Simon, K., & Hurst, M. (2021). Body Positivity, but not for everyone: The role of model size in exposure effects on women's mood, body satisfaction, and food choice. *Body image*, 39, 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.07.001>
- Skogen, J. C., Bøe, T., Finserås, T. R., Sivertsen, B., Hella, R. T., & Hjetland, G. J. (2022). Lower Subjective Socioeconomic Status Is Associated With Increased Risk of Reporting Negative Experiences on Social Media. Findings From the "LifeOnSoMe"-Study. *Frontiers in public health*, 10, 873463. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.873463>
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., Moody, T. D., & Bookheimer, S. Y. (2020). Brain health consequences of digital technology use . *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 179–187.
- Spence, A., Beasley, K., Gravenkemper, H., Hoefler, A., Ngo, A., Ortiz, D., & Campisi, J. (2020). Social media use while listening to new material negatively affects short-term

memory in college students. *Physiology & behavior*, 227, 113172. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113172>

Sternberg, N., Luria, R., & Sheppes, G. (2021). Mental Logout: Behavioral and Neural Correlates of Regulating Temptations to Use Social Media. *Psychological science*, 32(10), 1527–1536.

Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2020). Mind over Matter: Testing the Efficacy of an Online Randomized Controlled Trial to Reduce Distraction from Smartphone Use. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4842. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134842>

Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Muscles and bare chests on Instagram: The effect of Influencers' fashion and fitness images on men's body image. *Body image*, 35, 237–244. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.001>

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitness imagery on women's body image. *Body image*, 15, 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>

Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body image*, 26, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>

Timeo, S., Riva, P., & Paladino, M. P. (2020). Being liked or not being liked: A study on social-media exclusion in a preadolescent population. *Journal of adolescence*, 80, 173–181. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.010>

Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality & social psychology bulletin*, 39(3), 321–331. <https://doi.org/10.1177/0146167212474694>

Turel, O., & Bechara, A. (2016). Social Networking Site Use While Driving: ADHD and the Mediating Roles of Stress, Self-Esteem and Craving. *Frontiers in psychology*, 7, 455. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00455>

Turel, O., & R Cavagnaro, D. (2019). Effect of Abstinence from Social Media on Time Perception: Differences between Low- and At-Risk for Social Media "Addiction" Groups. *The Psychiatric quarterly*, 90(1), 217–227. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9614-3>

- Turel, O., He, Q., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Delay discounting mediates the association between posterior insular cortex volume and social media addiction symptoms. *Cognitive, affective & behavioral neuroscience*, 18(4), 694–704. (1)*
- Turel, O., He, Q., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Social networking sites use and the morphology of a social-semantic brain network. *Social neuroscience*, 13(5), 628–636.
- Uhls YT, Ellison NB, Subrahmanyam K. Benefits and Costs of Social Media in Adolescence. *Pediatrics*. 2017 Nov;140(Suppl 2):S67-S70
- Uncapher, M. R., Lin, L., Rosen, L. D., Kirkorian, H. L., Baron, N. S., Bailey, K., Cantor, J., Strayer, D. L., Parsons, T. D., & Wagner, A. D. (2017). Media Multitasking and Cognitive, Psychological, Neural, and Learning Differences. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S62–S66.
- van Zyl, L. E., Zondervan-Zwijnenburg, M., Dickens, L. R., & Hulshof, I. L. (2020). Exploring meaning in life through a brief photo-ethnographic intervention using Instagram: a Bayesian growth modelling approach. *International review of psychiatry (Abingdon, England)*, 32(7-8), 723–745. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1809357>
- Wang, B. Q., Yao, N. Q., Zhou, X., Liu, J., & Lv, Z. T. (2017). The association between attention deficit/hyperactivity disorder and internet addiction: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 17(1), 260.
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The Mediating Roles of Upward Social Comparison and Self-esteem and the Moderating Role of Social Comparison Orientation in the Association between Social Networking Site Usage and Subjective Well-Being. *Frontiers in psychology*, 8, 771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
- Wegmann, E., Müller, S. M., Turel, O., & Brand, M. (2020). Interactions of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-networks-use disorder: An experimental study. *Scientific reports*, 10(1), 3866.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41–49.
- Wu, L. L., Potenza, M. N., Zhou, N., Kober, H., Shi, X. H., Yip, S. W., Xu, J. H., Zhu, L., Wang, R., Liu, G. Q., & Zhang, J. T. (2021). Efficacy of single-session transcranial direct current stimulation on addiction-related inhibitory control and craving: a randomized trial in

males with Internet gaming disorder. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, 46(1), E111–E118. <https://doi.org/10.1503/jpn.190137>

Wu, L. L., Potenza, M. N., Zhou, N., Kober, H., Shi, X. H., Yip, S. W., Xu, J. H., Zhu, L., Wang, R., Liu, G. Q., & Zhang, J. T. (2020). A role for the right dorsolateral prefrontal cortex in enhancing regulation of both craving and negative emotions in internet gaming disorder: A randomized trial. *European neuropsychopharmacology: the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 36, 29–37.

Young, J. Q., Van Merriënboer, J., Durning, S., & Ten Cate, O. (2014). Cognitive Load Theory: implications for medical education: AMEE Guide No. 86. *Medical teacher*, 36(5), 371–384. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2014.889290>

Young, S. D., & Jordan, A. H. (2013). The influence of social networking photos on social norms and sexual health behaviors. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16(4), 243–247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0080>

Zheng, Y., Yang, X., Zhou, R., Niu, G., Liu, Q., & Zhou, Z. (2020). Upward social comparison and state anxiety as mediators between passive social network site usage and online compulsive buying among women. *Addictive behaviors*, 111, 106569. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106569>

Zhou, X., Rau, P. P., Yang, C. L., & Zhou, X. (2021). Cognitive Behavioral Therapy-Based Short-Term Abstinence Intervention for Problematic Social Media Use: Improved Well-Being and Underlying Mechanisms. *The Psychiatric quarterly*, 92(2), 761–779. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09852-0>.