

EL DILEMA DE LAS REDES

Director: Jeff Orlowski.

Filosofía – Adrián Palomo Faña 1ºBach.

I.E.S Santa María de Carrizo.

28 de marzo de 2022.

ÍNDICE:

1. Introducción.	3
2. Las redes sociales son una adicción.	3
3. Nos mantienen enganchados, pero ¿cómo?	5
3.1. Métodos que utilizan los ingenieros digitales.	5
3.2. No, no somos nadie en las redes sociales.	6
4. La salud mental y las redes.	6
4.1. Adolescentes en las redes.	6
4.2. Postureo.	8
5. Una relación sana con internet.	8
6. Bibliografía.	10

1. Introducción.

El objetivo de este trabajo es comentar uno de los aspectos que más afectan a la sociedad actual, el uso de las redes sociales, las cuales están impactando principalmente a los más jóvenes, a su desarrollo y a su salud mental. Se trata de un tema bastante relevante actualmente, y precisamente este es un de los asuntos tratados en el documental previamente visualizado para realizar el presente trabajo. *El dilema de las redes* de Netflix, publicado en 2020, logra enmarcar todas las verdades sobre las redes sociales y sus inconvenientes.

El director del documental, Jeff Orlowski, sustenta a dos pilares dentro del documental, divididos por la voz experta, los que crearon parte de las aplicaciones como Instagram, Pinterest¹, y demás redes sociales que se utilizan hoy en día. Y el segundo pilar reflejado por una familia que se ve afectada por estas herramientas.

Tristan Harris es uno de los expertos que aparecen, siendo apodado "La conciencia de Silicon Valley"², porque él trabajó en uno de los puestos más importantes para la empresa de Google, siendo a su vez este es una gran figura en el documental, ya que nos expone varias cuestiones negativas de las aplicaciones sociales, pero el objetivo de este trabajo es centrarse en cómo las redes sociales están afectando a los más jóvenes, que como nos cuenta el mismo Tristan Harris "las herramientas que se han creado empiezan a erosionar el tejido social de la sociedad y su funcionamiento"³. Esto justifica que se deban de realizar investigaciones acerca de estas herramientas, que afectan a gran parte de la población, dificultando su capacidad para realizar las tareas cotidianas, por la implantación de un hábito poco saludable que han llevado a cabo las empresas para que las personas pasen el mayor tiempo posible ante sus creaciones, y poder conseguir beneficio económico de ello. Es más, si nos referimos a apps como Tiktok, por ejemplo, "si hablas con cualquier pre-adolescente no pensará borrarla"⁴ lo que explica que cada vez son más jóvenes adictos a este tipo de apps.

2. Las redes sociales son una adicción

El uso excesivo de las redes sociales y de sus diferentes herramientas a menudo causan en sus consumidores una grave adicción a ellas, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y

¹ www.fotogramas.es

² Jeff Orlowski (director). (2020). *El dilema de las redes* [Netflix]. Estados Unidos. (0:14:48).

³ Jeff Orlowski (director). (2020). *El dilema de las redes* [Netflix]. Estados Unidos. (0:05:39).

⁴ Jeff Orlowski (director). (2020). *El dilema de las redes* [Netflix]. Estados Unidos. (0:04:23).

psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.⁵

El excesivo consumo de las redes sociales viene dado por diferentes circunstancias, por ejemplo, los adolescentes las utilizan como vía para comunicarse con su círculo social cercano y para conocer a ciertas personas, siendo esto altamente adictivo.

Mucha gente cree que adquirir estas herramientas conllevan algo positivo, pero realmente no es así, porque la mayoría de estas personas tienden a usarlas de una manera bastante perjudicial para su salud mental y el problema es que no suelen darse cuenta de su peligrosidad, pues como afirma uno de los creadores de estas herramientas digitales en el documental: "nos han lanzado alguna clase de hechizo"⁶ queriendo decir que la mayor parte de las personas están conectadas a estas aplicaciones sin ser conscientes de cómo consumen de alguna manera el tiempo del cual estas podrían invertir para las tareas obligatorias o académicas.

Este uso indebido provoca una serie de enfermedades mentales que se están desarrollando aún más en las generaciones de jóvenes nacidas en el actual siglo, puesto que redes como Instagram, Twitter, Facebook y Tiktok son apps bastante atractivas para los adolescentes porque estas facilitan una interacción inmediata entre individuos.

"Las redes sociales son una droga. Tenemos un imperativo biológico básico para conectar con otras personas, eso afecta a la liberación de dopamina en las vías de recompensas"⁷. Como muy bien cuentan en el documental, las redes sociales causan que nuestro cerebro libere una hormona denominada dopamina. Por ejemplo, un adolescente sube una publicación a Instagram, el simple hecho de recibir "me gusta" (aprobación) en esa publicación por parte de otros individuos, estimula la liberación de dopamina provocando una sensación de bienestar en el joven. Esta liberación de dopamina no es realmente positiva, es meramente artificial, pero esto permite a los jóvenes estar enganchados a sus pantallas, esperando a recibir más "me gusta" y recibir otro "chute" de dopamina, cayendo así en la adicción, gastando energía para poder realizar otras tareas de la vida cotidiana, cabiendo aquí la posibilidad de caer en trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, etc...

⁵ Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia [27/03/2022]

⁶ Jeff Orlowski (director). (2020). *El dilema de las redes* [Netflix]. Estados Unidos. (0:07:19)

⁷ Jeff Orlowski (director). (2020). *El dilema de las redes* [Netflix]. Estados Unidos. (0:39:29)

3. Nos mantienen enganchados, pero ¿cómo?

Los expertos afirman que “cada vez que ves tu teléfono en la mesa y sabes que si lo usas quizá tenga algo para ti. No es casualidad. Es una técnica de diseño”⁸. Además de incitar a la adicción de estas herramientas, los creadores de estas apps han ideado mecanismos para que los consumidores estén el mayor tiempo posible en línea, cuestión que no ayuda a sus consumidores a lidiar con su adicción a ellas.

Aplicaciones como Tiktok, en la cual se muestra contenido acorde a tu personalidad, creencias y gustos, suponiendo algo potencialmente negativo que provoca que el consumidor se vea absorbido en la pantalla que mantiene delante. Por ejemplo, en Tiktok saben lo que te gusta y lo que no te gusta, además lo hacen bastante rápido porque este medio digital tiene la capacidad de hacer que veas en un minuto varios videos.

Un experto en estas tecnologías, comenta en el documental que “lo saben todo, saben si eres introvertido o extrovertido, como es tu personalidad”⁹ pues el mismo consumidor facilita esa información para que quede registrada en el algoritmo, porque cuentan con el tiempo que la persona pasa viendo un determinado contenido, si lo rechaza, si interactúa o si le da “me gusta”, cualquier acción dice de la persona.

3.1. Métodos que utilizan los ingenieros digitales.

Los creadores de las redes sociales han llevado a cabo diferentes tácticas para que los usuarios mantengan el gasto de su tiempo en ellas. Lo primero que buscan los grandes ingenieros es aprovecharse de la vulnerabilidad del cerebro del ser humano, partiendo del uso de la dopamina como arma contra los individuos mismos, porque como se ha mencionado anteriormente, esta sustancia liberada por el cerebro, es la que mantiene adictos a los consumidores. Un mecanismo de recompensa que hace sentir a las personas una sensación de placer, pero relativamente este placer es artificial, no se asemeja al de las tareas cotidianas, como acabar un trabajo de clase con éxito o sacar una de las mejores notas. La sensación de placer que produce un “like”, el número de personas que consultan tu perfil en las redes o la aprobación por parte de los seguidores, es altamente nocivo para salud mental de sus consumidores, pero a los ingenieros digitales ven esto como una buena técnica para poder beneficiarse, las personas

⁸ Jeff Orlowski (director). (2020). El dilema de las redes [Netflix]. Estados Unidos. (0:25:02).

⁹ Jeff Orlowski (director). (2020). El dilema de las redes [Netflix]. Estados Unidos. (0:17:01).

son el producto, son las que prestan más atención a sus redes sociales que a las tareas de la vida cotidiana.

“Hay una disciplina llamada «growth hacking», equipos de ingenieros cuyo trabajo es piratear la psicología de la gente para aumentar el crecimiento”¹⁰ comenta uno de los profesionales. Esta disciplina estudia la posibilidad de incrementar los movimientos de todos sus usuarios, las interacciones con las herramientas digitales, entre los mismos usuarios, por lo tanto, intentar aumentar su uso. Además, aprovechan de nuevo la vulnerabilidad del cerebro humano a través de diferentes tácticas psicológicas, tácticas que benefician al ingeniero digital, buscan persuadir a sus consumidores mostrándoles contenidos agradables y su gusto, intentan mantener a sus usuarios enganchados a sus dispositivos, afectando gravemente la salud tanto física como mentalmente, debido a esto el consumista se verá parecido a un zombi, es decir, no será cuenta del tiempo invertido en estas herramientas, ni de los efectos nocivos que recaen sobre él mismo.

3.2. No, no somos nadie en las redes sociales.

Existen más cuatro mil millones de usuarios en diferentes redes sociales en todo el mundo¹¹, ninguno es más importante que el otro, puesto a que los creadores se han interesado en sacar beneficio económico a través de los anunciantes, una estrategia que les ha sido muy útil para beneficiarse económicamente. Mientras los creadores intentan incrementar el uso de las redes sociales, a su vez también aumentan su beneficio económico, porque tienen la mayor capacidad de hacer que el individuo este más expuesto a la publicidad.

4. La salud mental en las redes.

4.1. Adolescentes en las redes.

En la actualidad las redes sociales están siendo uno de los puntos de mira por el incremento de crisis existenciales, de ansiedad u otros trastornos mentales en personas cada vez más jóvenes, “la generación Z, los nacidos después de 1996 son la primera generación de la historia que entró en las redes sociales en la pre-adolescencia”¹². Consecuentemente las tasas de suicidios están aumentando relativamente en la mayoría de los países desarrollados.

Entonces, cuando la salud mental de las personas se ve afectada, surgen problemas relacionados con la conducta, por los cambios de pensamientos o el

¹⁰ Jeff Orlowski (director). (2020). El dilema de las redes [Netflix]. Estados Unidos. (0:26:49).

¹¹ Simon Kemp (21 de enero de 2021). «Global overview report». Datareportal. Consultado el 27 de marzo de 2022.

¹² Jeff Orlowski (director). (2020). El dilema de las redes [Netflix]. Estados Unidos. (0:41:13).

estado de ánimo que hacen resultar a un joven deprimido y angustiado. A causa de las relaciones sociales, de los aspectos culturales que influyen al individuo pueden intensificar los problemas psíquicos sufridos¹³. Marx, uno de los filósofos más influyentes de la historia de la filosofía, denominaría este sufrimiento como "alineación", entendido como la pérdida o desposesión de algo que es esencial o, al menos, una parte importante de una persona, sintiéndose esta extraña. Estos trastornos derivan en que la persona no es capaz de mantenerse concentrada en las tareas de su vida cotidiana, afectando a su vida social y académica. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), existen unos 350 millones de personas en el mundo que sufren y luchan contra la depresión¹⁴, una enfermedad que es distinta de las variaciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando llega a causar gran sufrimiento en la persona afectada y condicionar sus actividades sociales.¹⁵

Por lo tanto, el uso de las redes sociales conlleva a los jóvenes muchas veces caer en problemas de salud mental, porque existen una serie de factores dentro de estas herramientas que llevan al adolescente sentirse más cansado psicológicamente, debido a la sobreinformación dentro de aplicaciones como Instagram, donde el joven es sometido a grandes cantidades de estímulos, como las señales de aprobación que se reciben provocando cambios sustanciales. Y es que el poder del "me gusta" en las publicaciones, las visitas al perfil, han causado estímulos sorprendentes en los adolescentes sin que exista una causa aparente¹⁶.

En las redes sociales cuando el joven recibe algún signo de aprobación, algún comentario que le agrada, resulta una gran recompensa para la persona. Además, muchos de los adolescentes se centran en buscar esa aprobación, intentando aparentar la mayoría de las veces seres totalmente distintos que en la vida real, es decir, a menudo exponen parte de sus vidas dando a entender que es la mejor cuando realmente lo que se muestra es una milésima de segundo de su vida, y esas publicaciones, vídeos o fotos que hayan compartido a las redes no muestran para nada los sentimientos, la realidad de cada usuario fuera de unos segundos

¹³ Abjaude, S. A. R., Pereira, L. B., Zanetti, M. O. B., & Pereira, L. R. L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.(Ed. port.)[online], 16(1), 1-

¹⁴ Abjaude, S. A. R., Pereira, L. B., Zanetti, M. O. B., & Pereira, L. R. L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.(Ed. port.)[online], 16(1), 1-3.

¹⁵ <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

¹⁶ Aydn, B. y Volkan Sar, S. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505.

de vídeos o captura, que no reflejan nada de lo que es el día a día de esas personas.

4.2. Postureo.

Como nos relata uno de los expertos en el documental “no hemos evolucionado para preocuparnos lo que les gusta de nosotros a la gente”¹⁷. Los adolescentes se ven presionados en cómo se ven físicamente, como pueden llamar la atención a sus seguidores, y ganar más audiencia, cómo consecuencia de ello, cuando llega el momento en el que sea rechazado o criticado por parte de un usuario, este se vería afectado psicológicamente cayendo en un sinfín de pensamientos que hacen que el propio joven se frustre con él mismo.

La acción de aparentar o presumir delante de una pantalla ha llevado a definir el concepto de postureo, que según la RAE, es una actitud artificiosa e impostada que se adopta por conveniencia o presunción¹⁸. El adolescente se ve impulsado a presumir de alguna manera cuestiones materiales, intentando imitar a otros mediante el empleo de poses y estilo, para lograr la aprobación que ya otros han recibido, llegando a rechazar los aspectos más negativos de sus vidas resaltando y mostrando únicamente rasgos positivos o incluso llegar a inventarse una vida ficticia, esto resulta a una clara auto explotación, es decir, la persona sobre pasa su capacidad de estar constantemente mostrando aspectos falsos de su vida.

Muchos de los adolescentes, debido al uso de las redes sociales, ven alterado su estabilidad psicológica. En la infancia la persona había adquirido unos patrones externos impuestos, para poder relacionarse con los demás y entender el mundo, pero con la aparición de las herramientas digitales los adolescentes han sido influenciados por ciertos perfiles, con los cuales se comparan e intentan asimilarse a estos, provocando problemas de autoestima, de autopercepción y de autoconocimiento. Asimismo “organizamos nuestras vidas en torno a ese sentido de perfección percibida” lo que conlleva a una comparación constante con otros individuos, querer alcanzar lo que tienen otras personas, por lo cual lleva al individuo a sentirse mal consigo mismo por no ser como la persona que tiene delante de la pantalla. En este aspecto, la autoestima del individuo se ve seriamente afectada, siendo un hábito en el cual el adolescente está sometido.

5. Una relación sana con las redes.

Por lo tanto, las redes sociales cuentan con rasgos bastantes negativos para la salud mental del individuo, que lo llevan a sentirse mal consigo mismo y a varios

¹⁷ Jeff Orlowski (2020). *El dilema de las redes* [Netflix]. Estados Unidos.(0:39:08).

¹⁸ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [27/03/2022].

problemas psicológicos. Pero existen varias maneras de convivir con estas herramientas digitales y beneficiarse sin perjudicar nuestra salud mental. A través de las redes sociales se podrían adquirir ciertos conocimientos, y para ello se debería obtener una postura crítica ante el contenido que se esté visualizando, porque la mayoría de los llamados “influencers”, personas con capacidad para influir sobre otras, principalmente a través de las redes¹⁹, tienden a desinformar a sus seguidores. Entonces hay que tener en cuenta a quién se debe de seguir, siendo necesario analizar los argumentos empleados por las personas que tienen el fin de enseñar, divulgar estudios, noticias u otros contenidos.

Además, es necesario concienciar a los adolescentes de un uso adecuado y evitar que afecten a su vida cotidiana, empezando por reducir el tiempo invertido en ellas. Concienciar de todo lo que se visualiza en redes como Instagram, es falso, es decir, la mayoría de contenidos que comporten personas que están de fiesta o haciendo cualquier actividad son solo una parte de lo que es un día de su vida, por lo tanto, se debe razonar el tipo de contenido que se estuviera observando, hacer una autocrítica del porqué sentirse angustiado o deprimido ante dicha publicación. Tener un punto de vista crítico ante lo que se percibe es fundamental para que el adolescente no llegue a ser afectado por ciertos temas en las redes sociales.

¹⁹ REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [27/03/2022].

Bibliografía:

The social dilema. URL: <https://www.thesocialdilemma.com/>

<https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. URL:

<https://www.iafa.go.cr/blog/que-es-la-adiccion>

Abjaude, S. A. R., Pereira, L. B., Zanetti, M. O. B., & Pereira, L. R. L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.(Ed. port.)[online], 16(1), 1-. URL:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso&tlng=es

Organización Mundial de la Salud (OMS). URL:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Aydn, B. y Volkan Sar, S. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem.Procedia Social and Behavioral Sciences, 15, 3500–3505. URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811008718>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. URL:

<https://dle.rae.es/postureo>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. URL:

<https://www.rae.es/observatorio-de-palabras/influencer#:~:text=La%20voz%20influencer%20es%20un,un%20influye nte%20en%20redes%20sociales.>