

La psicología en las redes sociales

Albany Valentina González Bravo¹

¹Escuela de Psicología, FACES, Universidad Arturo Michelena

Las redes sociales son una ventana al conocimiento, a través de ellas se cuele infinita información diaria que puede utilizarse de manera beneficiosa o destructiva dependiendo lo que elijamos hacer con esta información, las redes sociales son mejores cuando se utilizan para comunicar y no para pasar el rato, es así como muchas personas también encuentran conocimiento que hacen funcional para su vida cotidiana e incluso pueden descubrir pasiones. Es por esto que, un impacto positivo de las redes sociales es que han permitido distribuir información en comparación a décadas anteriores donde era más complejo el acceso.

En primer lugar, la incertidumbre, el desconocimiento, la escasez de recursos por mucho tiempo enlentecieron algunos procesos, la población no poseía accesibilidad a muchos recursos con los que hoy cuenta, permitiendo la distribución y adquisición de información que puede ser de interés para sus usuarios; sin embargo, el incremento en el uso de las plataformas digitales, el mal manejo de las mismas en conjunto con factores predisponentes también ha generado malestar psicológico en parte de la población, ya que se ha demostrado que el uso excesivo de redes sociales en algunas personas puede generar cierto grado de malestar psicológico.

De cualquier manera, en un intento por minimizar los posibles impactos en la salud mental de sus usuarios, algunos de los mayores mantenedores de plataformas de redes sociales han luchado para crear barreras y estrategias para prevenir problemas de salud mental. Rodríguez, Borges y Barboza (2020). “La aplicación de Instagram, eliminó la vista previa del número de me gusta en las fotos para reducir una "competición" y valorar la publicación de materiales con buen contenido. Además, cuando un usuario busca *hashtags* "ansiedad" o "depresión", la aplicación muestra un mensaje que ofrece ayuda y lo dirige a una red que se especializa en brindar apoyo emocional confidencial y gratuito”.

Se puede señalar que, aunque las redes sociales han impactado en la salud mental de algunos consumidores, también ha sido una ventana de ayuda para otros, es común hoy en día escuchar a personas que encontraron a su terapeuta a través de Instagram, Facebook o escuchándolo a través de un podcast. Hay recursos disponibles que son de beneficio para la población y generan un acercamiento hacia la salud mental y la psicología, cuando se visibiliza contenido de interés y valor para la población, se atienden algunas necesidades de un cierto número de personas y se incrementa la posibilidad de que estas personas asistan a terapia psicológica al sentirse identificados con lo que ven y escuchan, se abren hacia el proceso y se acercan a la toma de decisiones.

Como consecuencia, a través de los años se han esclarecido mitos sobre la psicología, lo que antes se creía acerca de los psicólogos en Latinoamérica a causa de la desinformación, al pasar de los años y gracias a las redes sociales como una ventana para exponer esta ciencia, se ha permitido conocer más de cerca el verdadero trabajo que llevamos como profesionales, a través de personas que comparten sus experiencias por redes sociales o psicólogos que se encargan de utilizar esta ventana cibernética para mostrar su labor desde la creatividad y el ingenio para captar la atención de los espectadores. “Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”, afirma Celaya (2008). De este modo, las redes sociales son un medio de difusión de información masivo.

Sin embargo, además de compartir información también reciben información de personas que interactúan con ellas o cuentas de su interés que siguen, esto permite que exista un acercamiento cuando los profesionales de la salud mental suben en redes sociales contenido con el que las personas se sienten conectadas, estas personas siguen su trabajo y se genera una cercanía, esta ventana es utilizada para mostrar información sobre psicología que antes no era tan accesible y genera empatía, conocimiento y acercamiento de las personas hacia esta ciencia. Este contenido manejado con el cuidado ético que debe caracterizar a un profesional de la psicología y bien dirigido, se focaliza comúnmente en esclarecer mitos, brindar algunas herramientas cotidianas, compartir experiencias anónimas que generan conexión con usuarios que viven experiencias similares, aclarar dudas, psicoeducar a la población y un sinfín de usos que actualmente posee esta ventana y que se adapta al enfoque personal de cada individuo profesional.

Podemos incluir que para entender la naturaleza de las redes sociales, es necesario comenzar por el estudio de los grupos y su evolución. Podemos definir los grupos sociales “como una pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia los unos de los otros y que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia. Los grupos por tanto son un nivel de agregación superior a la interacción, ya que implican una mayor pertenencia en el tiempo y una mayor densidad de las relaciones sociales implicadas. [...] La densidad de las relaciones sociales es variable, pero suele ser mayor que la de una simple interacción” (Uña y Martín, 2009:122). Lo interesante de las redes sociales es su capacidad para crear “comunidades” dentro de ellas, grupos de personas que comparten intereses y también se convierten en redes de apoyo los unos a los otros, esto gracias a la visibilización de temas de salud mental que antes no se compartían abiertamente.

Hoy en día es común ver a alguien en sus redes sociales compartiendo información sobre el TOC, la depresión o el trastorno dismórfico corporal por ejemplo, esa visibilidad hace que otras personas con diagnósticos previos también sientan la libertad de hablar sobre estos temas, creando redes en conjunto de difusión, es por esto que también el rol del psicólogo es importante y el uso correcto de términos es necesario para evitar confusiones y que las personas creen diagnósticos por redes sociales, es por eso que debe cuidarse el enfatizar que el diagnóstico solo debe realizarlo un profesional tras una minuciosa evaluación, ya que es

común hoy en día notar personas que dicen tener Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) porque se identificaron con una publicación de Instagram.

El diccionario de la Real Academia Española (2001) define el rol como el papel que cumple una persona o un grupo en una actividad cualquiera o como la conducta que un grupo espera de una persona. De este modo el rol del psicólogo en las redes sociales es importante, ya que es el sujeto supuesto a saber que mostrara desde esa ventana lo que se creará o tomara como verdad su audiencia, Myers (2005, p. 143) define rol o papel como “un conjunto de normas que definen la forma en que las personas de una posición social específica deben comportarse” Así mismo, según Argyle, Furham y Graham (1981, citado en Mielgo, Ortiz & Ramos, 2001) el rol profesional puede ser entendido como un conjunto de conductas que realiza una persona o que se espera que ésta realice en función de la posición que ocupa. A su vez, distinguen entre el “rol percibido” y el “rol ejecutado”, definiéndose el primero como “un patrón de conductas posibles asociadas, o esperadas, por una persona que ocupa una posición determinada” (Argyle, Furham & Graham, p. 398) y el “rol ejecutado” como un “patrón de conductas realizado por una persona que ocupa una posición determinada” (Argyle, Furham & Graham, p. 398). Entendiendo esto, el rol es un papel que se desempeña con un conjunto de habilidades que permiten definir el comportamiento esperado.

En este sentido, (Castillo, 1996; Mielgo et. al, 2001). “El rol como concepto no es algo definido a priori e inmutable ya que va modificándose en función de las diferentes tareas desempeñadas por el psicólogo y en la relación con el contexto en que se desempeña”. Según Mielgo, Ortiz y Ramos (2001) es “a través de la interacción dinámica entre el psicólogo y quienes demandan sus servicios que se van definiendo las funciones del primero, originando así lo que entendemos por rol ejecutado, el que puede influir sobre el rol percibido”. De esta forma podemos concluir que el rol es algo que se construye a través de una relación o vínculo profesional y a través de su contexto.

Cuando se usan las redes sociales con responsabilidad, evitando generalizar, dirigiendo un trato empático hacia las personas, las dinámicas son más francas, llevaderas y simbólicas, en cambio cuando te comunicas por impulsividad, generalizando o difundiendo información errática esto traerá consecuencias negativas tanto para tu imagen como para lo que se cree sobre esta ciencia, ya que al ser las redes sociales una ventana de difusión masiva debe tenerse especial cuidado con lo que se quiera mostrar.

Existen ventajas profesionales al usar esta ventana; años atrás el proceso de darse a conocer, captar clientes o pacientes, era tardío, al pasar de los años o por boca a boca se lograba, hoy en día puede ser más fluido, dinámico y eficaz con el buen uso de las redes sociales; además que el público receptor también se ve beneficiado porque aprende nuevos conceptos, adquiere herramientas efectivas para mejorar su salud mental en la cotidianidad, reconoce que hay otras personas pasando por situaciones similares disminuyendo el estigma y puede también en el caso de identificar necesitarlo, buscar entre una lista de profesionales aquel que sienta que cumpla con sus expectativas terapéuticas y le genere confianza.

El psicólogo también encuentra a su vez reforzadores al usar las redes sociales, al interactuar con personas que disfrutaban de su contenido creado, al recibir comentarios

positivos de usuarios y también percibir pacientes que llegan a través de las redes sociales, esto funciona también como un estimulante hacia la seguridad y confianza del profesional, ya que con usual frecuencia, los pacientes que llegan a consulta referidos por las redes sociales ya han podido generar conexión a través del contenido que apreciaron desde la red social, siente empatía y confianza y el proceso terapéutico en algunos casos suele ser más llevadero, dinámico y fluido.

Al inicio puede que no sea tan gratificante al probar nuevas técnicas y recursos tecnológicos, mientras se atraviesa ese proceso de adaptación, suelen lidiarse con barreras emocionales, miedos e incluso ansiedad, sin embargo, es un proceso necesario mientras el terapeuta encuentra su propio sello individual y se adhiere al proceso entendiendo que es parte de su desarrollo como profesional en un mundo que avanza exponencialmente día a día.

Los avances tecnológicos nos llevan a adaptarnos como profesionales, anteriormente no era necesario dentro de nuestra formación profesional incluir conocimientos acerca de marketing o redes sociales, hoy en día se ha convertido en una necesidad. En un mundo donde las opciones son cada vez más variadas y a través de un click pueden accederse a infinitas opciones, estar dentro de esa lista puede ser beneficioso, puede usarse esa ventana como una oportunidad para mostrar el trabajo profesional, conocimientos y destrezas y así generar confianza y conexión con el potencial paciente o cliente, el mundo avanza y avanzar con él es una necesidad evolutiva.

Mientras más se conoce acerca de un tema esto puede despertar más el interés, ampliar las opciones y brindar al usuario un abanico de posibilidades también, la psicología al ser una ciencia amplia, cada profesional puede focalizarse hacia su rama de enfoque psicoterapéutico y captar clientes con necesidades similares a lo que ofrece en sus servicios, así también las personas pueden conocer que existen diferentes opciones y soluciones para sus necesidades terapéuticas. Al focalizarte como profesional en lo que deseas proyectar, más sencillamente podrás acceder a tu paciente ideal, esa persona que necesita de tus servicios y está buscando lo que tú ofreces.

En conclusión la intervención del psicólogo a través de las redes sociales debe ser desde una perspectiva de ética y profesionalismo, en la actualidad, es común ver a profesionales que no solo desempeñan la clínica desde la modalidad presencial, tras la pandemia y las demandas tecnológicas en las que vivimos, surge esta necesidad de adaptarse, actualizarse y mantenerse en tendencias para así obtener también los beneficios de mostrarse hacia un público más amplio, sin embargo no debemos olvidar que, la confiabilidad, la ética y el profesionalismo deben estar presentes en todas las áreas de nuestro trabajo, incluso en alternativas tecnológicas y de comunicación.

El efecto que ha generado la visibilización de la psicología como ciencia y el rol del psicólogo en las redes sociales ha sido impactante y beneficioso, ha ayudado a la población a reconocer síntomas y aventajarse a buscar ayuda profesional, a compartir experiencias, a generar redes de apoyo, obtener información veraz y alejada de mitos que anteriormente eran cultivados por el colectivo a causa del desconocimiento y difícil acceso a información, además de poder escoger a un profesional con mayor facilidad gracias incluso a la terapia

online. Hoy es día no es extraño escuchar a una persona hablando sobre términos psicológicos, trastornos o datos estadísticos de cuanto es el número de personas que sufren de ansiedad, por ejemplo, y esto ha sido gracias a esa visibilización, anteriormente se creía que sólo era el psicólogo que quien tenía la capacidad de acompañar o escuchar activamente y ahora hay personas quienes poseen recursos para ayudar a alguien quien sufre de un ataque de pánico o herramientas para convivir con alguien con depresión, viniendo mucha de esta información de redes sociales y publicaciones que se ven de manera masiva porque hay muchas personas que desde sus perfiles las comparten porque sienten que es una manera de expresar su sentir, pedir ayuda o brindarle recursos a familiares o amigos que desconocían de su propia situación.

Referencias Consultadas

- Argyle, Furham y Graham (1981, citado en Mielgo, p. 398) Mielgo, A., Ortiz, M. & Ramos, C. (2001). *El rol del psicólogo que trabaja con personas mayores*. Definición y desarrollo profesional. *Intervención Psicosocial*, 10(3), 395-409.
- Barquero, J. (2005). *Comunicación Estratégica: Relaciones Públicas, Publicidad y Marketing*. Editorial McGraw Hill, España. Belch, G. y Belch M. (2004).
- Cabrera, P., Larráin, A., Moretti, R., Arteaga, M. & Energici, M. (2010). *La formación en Psicología desde una perspectiva de competencias. Una contribución para el mejoramiento de la formación universitaria en Chile*. *Calidad en la Educación*, 33, 183-223.
- Celaya, J. (2008). *La Empresa en la WEB 2.0*. Editorial Grupo Planeta, España
- Diccionario de la Real Academia Española (2001)
- Mielgo, Ortiz y Ramos (2001) *El rol del psicólogo que trabaja con personas*.
- Rodrigues, Borges y Barboza (2020) *Cómo influyen las redes sociales en la salud mental. Publicidad y Promoción: perspective del marketing integral*. Editorial McGraw Hill, México.
- Uña y Martín, 2009:122. *Redes sociales y desarrollo humano*.
- Winkler, M., Pasmanik, D., Alvear, K., & Reyes, M. (2007). *Cuando el bienestar psicológico está en juego: La dimensión ética en la formación profesional de psicólogos y psicólogas en Chile*. *Terapia Psicológica*, 25(1), 5-24.
- World Health Organization. (2004) *Prevention of Mental Disorders: effective interventions and policy options: summary report*. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/924159215X>
- World Health Organization. (2023) Fact sheet n° 369: depression [Internet]. [Cited Aug 29 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.