



NUEVAS ADICCIONES

REDES SOCIALES. ¿AFICIÓN O ADICCIÓN?

¿SABÍAS QUE EN INSTAGRAM HAY: 36 MILLONES DE FOTOS TAGUEADAS (O ETIQUETADAS) CON LA PALABRA “SELFIE”? LA POPULARIDAD DE LA SELFIE PARECE SUGERIR ALGO MÁS ALLÁ DE LO FRÍVOLO. ¿SE TRATA DE SOLEDAD, INSEGURIDAD, VANIDAD?

¿Nos estamos volviendo narcisistas en la cultura digital? Tomarse una foto de uno mismo ocasionalmente puede ser algo divertido, sin embargo, cuando vemos a personas que se toman fotos cada cinco minutos, en todas las poses y circunstancias posibles, para postearlas en las redes sociales y cambiar su perfil a diario, algo nos hace ruido.

La palabra de origen inglés selfie define no solamente a los autorretratos, también a aquellos sujetos obsesionados con publicarlos y compartirlos, y según expertos, esta moda se basa en la idea de que solo existe lo que está en los medios.

Especialista en redes sociales han indicado que los usuarios elaboran, diariamente, una pequeña novela de su vida, en busca de likes o follows y cuando comienza a hacerse muy presente el tema de la aceptación de los demás, el usuario tiende a hacerse adictivo a que le den un “me gusta”, y de allí la necesidad de estar siempre presumiendo lo que se está haciendo.

Esta adicción o necesidad de estar presente continuamente en las redes sociales, puede derivar en problemas psicológicos como depresión, trastornos obsesivos compulsivos y dismorfofobia, por citar solo algunos.

Por otro lado, la conducta denominada “síndrome selfie”, está convirtiendo a los individuos en narcisistas.

¿Narcisistas?

Si, narcisistas. El narcisista está interesado por la satisfacción de su vanidad y la admiración de sus propios atributos físicos e intelectuales. Este trastorno, es un trastorno de la personalidad que implica la preocupación por sí mismo y sobre cómo es percibido por los demás.

Con esta descripción es lógico pensar que posiblemente, las redes sociales hayan contribuido a que la sociedad, en general, se haya vuelto más narcisista. Investigadores en la materia han destacado que la gente que escribe mucho en Facebook demuestra tener una personalidad bastante insegura y narcisista. ¿Y los que saturan su timeline de Twitter con aspectos de su vida cotidiana? Igualmente; significa que necesitan la aprobación de los demás y son, por tanto, narcisistas.





¿Cómo saber si somos dependientes?

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, sin que exista necesariamente una droga de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses.

La interferencia grave en la vida cotidiana de la persona, a nivel familiar, escolar, social o de salud, es un requisito necesario para definir a una conducta como adictiva.

La adicción puede estar presente en las redes sociales cuando se hace un mal uso extremo de ellas. Así, se instaura una adicción cuando la utilización de las redes sociales supone una pérdida de control, una absorción a nivel mental y una alteración negativa de la vida cotidiana de la persona afectada.

En estos casos los comportamientos se vuelven automáticos y emocionalmente activados y los sujetos afectados tienen poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión.

El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo.

Por ello, el abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas y los cambios de conducta (por ejemplo, la irritabilidad), así como el sedentarismo e incluso la obesidad.

El mundo cambia y surgen nuevas adicciones, tenemos que estar preparados para enfrentarlas, saber cómo actuar y ante todo procurar soluciones, como en toda adicción la conducta siempre es reversible y se puede curar.