

¿Son adictivas las redes sociales? Un estudio sobre 'desintoxicación digital' sugiere que no

- Los expertos que estudian el uso de internet aseguran que las redes sociales resultan tan atractivas y atrapan tanto la atención y el tiempo de los usuarios porque



Social Issues

<https://www.lavanguardia.com/vida/20231114/9373497/son-adictivas-redes-sociales-estudio-sobre-desintoxicac...>

Mayte Rius

Martes, 14 noviembre 2023

Los expertos que estudian el uso de internet aseguran que las redes sociales resultan tan atractivas y atrapan tanto la atención y el tiempo de los usuarios porque activan los circuitos de recompensa del cerebro y eso crea dependencia y las hace adictivas.

Sin embargo, cada vez son más las voces que cuestionan que pueda hablarse de **adicción** a las redes sociales y que piden que se deje de hablar de ellas como si se tratara de una droga porque, a diferencia de estas, del **tabaco** o el **alcohol**, de la tecnología puede hacerse un uso saludable.

Ahora, un estudio realizado por psicólogos de la Universidad de Durham (Inglaterra) sobre desintoxicación digital sugiere que, para la mayoría de personas, el uso de las redes sociales no es realmente adictivo porque si se prescinde o se reduce significativamente su uso durante una semana no se observan cambios vinculados a un síndrome de abstinencia.

Según el experimento realizado por estos investigadores, restringir el uso de las redes sociales durante una semana a personas que habitualmente hacen un uso intensivo de las mismas sí impacta sobre su estado de ánimo pero no aumenta los deseos explícitos o implícitos de utilizarlas ni otros síntomas que habitualmente se relacionan con la abstinencia.

Y tampoco contribuye, dicen los psicólogos, a mejorar su bienestar, porque aunque se reducen algunos sentimientos o emociones negativas que se asocian al uso de redes sociales -como las

comparaciones sociales o el miedo a perderse algo-, también disminuyen otras positivas, como por ejemplo el sentimiento de aprobación social.

Niklas Ihssen y Michael Wadsley, los autores del estudio, pidieron a 51 estudiantes que renunciaran voluntariamente al uso de las redes sociales y registraron cuánto tiempo pasaron utilizando diferentes aplicaciones móviles y también midieron su bienestar emocional. También los sometieron a ejercicios y pruebas de laboratorio similares a las que se utilizan en otros estudios sobre **adicciones** para ver su propensión a evitar o no los iconos de estas aplicaciones.

En las conclusiones de su trabajo, publicado en la revista Plos One, los psicólogos explican que no se detectaron cambios en el deseo por las redes sociales durante la semana y enfatizan que "lo que vemos en las redes sociales es cualitativamente diferente en comparación con las **drogas**", donde con un experimento de desintoxicación como este se esperaría un consumo compulsivo o ansia.

Eso no quiere decir que la interrupción de las redes sociales o la reducción de su consumo no afectase a los participantes, que sufrieron cambios emocionales, tanto positivos como negativos, y por ello, Ihssen remarca que "no deberíamos *patologizar* demasiado los comportamientos normales".

Tras la semana de "desintoxicación", todos excepto siete de los estudiantes volvieron a usar redes sociales, pero redujeron significativamente su uso, pasando de 3,5 horas diarias a unos 35 minutos de promedio, si bien en los días siguientes fueron ampliando el tiempo dedicado a ellas hasta 2,5 horas.

Pero no todos los psicólogos y especialistas en uso de tecnología comparten las conclusiones del estudio, según recoge la revista *Science*. Algunos consideran que una semana de desintoxicación digital no es tiempo suficiente para valorar qué cambios significativos y permanentes tiene en las personas abandonar las redes sociales y otros llaman la atención sobre que el tiempo que los estudiantes dejaban de dedicar a las redes sociales lo dedicaban sobre todo a videojuegos y compras por internet, que pueden ser otras formas de satisfacer su necesidad de dopamina.

Porque al margen de si provoca abstinencia o no, hay estudios previos que correlacionan un uso excesivo de las redes sociales con un aumento de la depresión y la ansiedad, y la empresa Meta, dueña de Instagram y Facebook, se enfrenta a una demanda colectiva en Estados Unidos acusada de promover de manera consciente el uso adictivo y compulsivo de las redes sociales entre niños y adolescentes.

De ahí que muchos psicólogos y educadores defiendan que la clave en el uso de las redes sea, como con la alimentación, seguir una "dieta" saludable, consumirlas con moderación para minimizar los efectos negativos sin renunciar a otros positivos.