

La razón de que gusten tanto es que nos permiten algunos recursos que no son posibles en la vida real

## Las redes sociales cumplen necesidades psicológicas del ser humano

- La rapidez, facilidad y eficacia en la comunicación es lo que hace de las redes sociales excelentes recursos, ya que se adaptan a las demandas actuales, como la escasez de tiempo y la búsqueda de satisfacción inmediata.
- Lo que publicamos en una red social revela una importante información sobre nosotros mismos, no son pocos los psicólogos que afirman que detrás de una foto de perfil se oculta todo un mundo por descubrir.
- Es necesario controlar los posibles problemas que puede causar un mal uso de las redes sociales. Una mala decisión puede permanecer en el ciberespacio por tiempo insospechado.
- Los archiconocidos “Me gustan” de las redes sociales son reforzadores naturales en el ser humano. Simbolizan una aprobación, una palmadita, un refuerzo, y esto nos encanta al ser humano.

Enero de 2013.

El uso de las redes sociales está muy implantado y difundido en la sociedad, pocos son los que pueden decir que no tienen una cuenta de Facebook, Twitter, Tuenti..., pero cada usuario le da un uso diferente a las redes sociales. Según explica la psicóloga Amaya Terrón, ***“cada persona tiene unas motivaciones, intereses y necesidades únicas y personales y de ellas depende el uso que hacen de las nuevas tecnologías. Hay personas que únicamente muestran productos y servicios de la empresa para la que trabajan, bloqueando el acceso a cualquier tipo de intercambio personal, otras le dan un toque personal a todo lo que publican. Esto depende del “para qué” las uses y de cuál sea tu personalidad y circunstancias. Lo que sí es cierto es que los perfiles van cambiando”***.

## ¿Por qué tienen tanto tirón las redes sociales?

Según Amaya Terrón, lo que nos mueve a usar estas redes es **que cumplen muchas funciones relacionadas con la comunicación**. Relacionarse socialmente, mantener amistades, buscar viejos amigos de la infancia, dar a conocer productos o servicios de la empresa, ampliar el círculo social, incluso buscar pareja o trabajo son algunas de ellas. **La rapidez, facilidad y eficacia en la comunicación es lo que hace de las redes sociales excelentes recursos**, ya que se adaptan a las demandas actuales, como la escasez de tiempo y la búsqueda de satisfacción inmediata.

Además, las redes sociales nos aportan **reforzadores naturales** que el ser humano necesita para su existencia, por ejemplo, los tan conocidos “Me gustan” tienen un gran poder entre los usuarios de las 2.0, según Terrón **“los “Me gustan” son reforzadores naturales en el ser humano. Simbolizan una aprobación, una palmadita, un refuerzo, y esto nos encanta al ser humano. Cualquier tipo de refuerzo, tanto extrínseco como intrínseco, es agradable, bien sea en forma de alabanza, sonrisa, remuneración económica o premio. Somos y provenimos de los refuerzos de la sociedad y nuestro comportamiento se modela en cierto sentido en torno a esto”**.

Por otra parte, las redes sociales **minimizan las consecuencias de nuestros actos** y además las consecuencias no son tan inmediatas como en la comunicación personal, podríamos decir que funcionan como escudo protector, lo que hace que sea otro motivo para su gran aceptación por parte de los usuarios.

Por ejemplo, según la psicóloga Amaya Terrón, **“si contamos una mentira en las redes sociales, la probabilidad de ser pillados es menor, ya que en las redes sociales es muy difícil ser pillado, y de ser así las consecuencias, como por ejemplo la vergüenza, se minimizan, por lo que al ser el riesgo menor, la probabilidad de que las personas mientan es mayor que en situaciones cara a cara”**.

También a través de estas redes, **“nos mojamos más”**, nos atrevemos a decir lo que no nos atrevemos a expresar en persona. **“Muchas veces decimos y nos mojamos más virtualmente que en persona, ¿por qué? Porque las consecuencias son no inmediatas y sí de menor impacto. Al fin y al cabo tú estás calentito en tu casa”**.

## Información desde el plano psicológico

¿Nuestra identidad virtual define quienes somos realmente o nos muestra una versión idealizada o distorsionada de nuestra personalidad? **“Lo que mostramos al exterior, bien virtual o real, nos da información a cerca de la persona, sin duda. Si, por ejemplo, colgamos una foto de perfil de una persona que no somos nosotros evidentemente la imagen no corresponde con la realidad, pero lo que sí dice mucho de la persona es el hecho de que haya mostrado una imagen distinta”**, apunta Amaya Terrón.

Mucho qué decir de nosotros también tiene nuestra **foto de perfil**. Desde el **plano psicológico** existe mucha información detrás de nuestra foto de perfil, *“las fotos que tenemos expuestas al público en nuestros perfiles sociales son exquisitamente escogidas. No son fotos aleatorias, todas tienen un significado y un sentido relacionado con la persona y la circunstancia que esté viviendo en ese momento”*.

Además, estas fotos se suelen usar para proyectar una mejor imagen de nosotros mismos, lo que nos gustaría ser, en lo que nos gustaría convertirnos... *“De manera consciente o no, todos intentamos proyectar una imagen más positiva de nosotros mismos. ¿A quién le gustaría salir mal en una foto de perfil? Por eso no son pocos los psicólogos que afirmamos que detrás de una foto se oculta todo un mundo por descubrir”*, explica la psicóloga.

### ¿Qué dice de nosotros nuestra foto de perfil?

Según Amaya Terrón, el tipo de imagen que escojamos **revela gran información** desde el plano psicológico:

- Las fotos de perfil en las que la personas muestran **su rostro únicamente**, sin retoques, centrados y sonriendo suelen dar la imagen de alguien que se muestra tal cual es, seguro de sí mismo, sin miedos a la crítica, con necesidad de expresar su yo real, quizá con cierto egocentrismo, aunque al fin y al cabo se trata de su perfil.
- Las personas que muestran **su rostro parcialmente, girado, mirando a otro sitio**, son personas que quieren mostrarse, pero que inconscientemente expresan: “quiero que sepas quien soy, pero si de verdad estas interesado te costará porque mi interés está en otro sitio”. No sienten necesidad de ser conocidas o reconocidas, sin afán de protagonismo o que huyen de él, quizá con un gran mundo interior que les cuesta mostrar, sin excesivo interés por establecer relaciones de esta manera. Algo reservadas y concentradas en otros asuntos de su interés.
- La personas que **se tapan de alguna manera**, bien sea con máscaras de carnaval o con algún otro objeto y las personas que muestran sólo una parte de su rostro, quieren transmitir una idea: un *self* parcializado, quizá no se sientan seguras de alguna parte de su ser e intenten que las perciban sólo por lo que quieren mostrar, el resto no lo aceptan, y lo que no aceptan no muestran. La necesidad de transformarse o de ocultar dice mucho de la personalidad o del momento que está viviendo.
- Las personas que muestran **fotos retocadas, artísticas o montajes en blanco y negro**, claramente quieren dar al exterior una mejor imagen de la que perciben de sí mismas. Partiendo del hecho que todos intentamos de una manera u otra

mostrar una imagen positiva de nosotros mismos, estas personas sienten gran influencia por la opinión de los demás.

- Las personas que **muestran una parte de su cara o cuerpo**, intentan llamar la atención sobre ella por algún motivo, bien por lesión pidiendo ayuda, bien porque se sienten especialmente orgullosas de parte en concreto de su cuerpo o cara. En cualquier caso tiene su significado.
- Las personas que muestran **caricaturas de sí mismas**, tienden a no darse toda la importancia que se merecen, tapándose tras el humor que supone una caricatura. Engrandeciendo sus características más marcadas, queriendo expresar: “¡Sí!, esta/e soy yo, lo que antes ocultaba, ahora lo muestro engrandecido como muestra de que ya no me acompleja”.
- Las personas que **funden su imagen con el paisaje o personas que muestran una fusión de su personalidad con el contexto** no son nada egocéntricas y/o que se quieren asociar a paisaje idílicos para adoptar su belleza. En las imágenes en las que están alejadas hay algo que quieren ocultar o disimular.
- Los que optan por **imágenes de personajes ficticios** o bien no quieren desvelar su propia identidad o se dejan llevar fácilmente por la opinión de los otros. No es que no les importe lo que piensan de ellos, sino que no les interesa expresar sus opiniones por algún motivo.
- Las personas que muestran una **imagen de cuando eran niños o bebés** son personas nostálgicas, con gran añoranza de aquella época, con interés a volver a sentir la paz que sentían entonces sin querer enfrentar a realidad que les rodea. Quizá estén pasando una época en la que necesiten ser atendidos o cuidados de alguna manera.
- Las personas que **muestran su espalda**, suelen ser personas que han padecido algún dolor que están sanando. Están ahí, pero su dolor no te dejará acercarte tan fácilmente.
- Quienes muestran **mascotas** son personas con un gran orgullo por mostrar su afecto y cariño a su animal, una manera de honrar a una mascota querida.
- Las fotos de **caras que muestran excesivas muestras emocionales, muecas o gestos graciosos**, quieren dar una imagen de naturalidad, de que les importa poco lo que piensen de ellos, ellos son felices saltándose las “normas” de aparecer guapos. Pero, ¿es esto realidad? Si intentamos mostrar que no tenemos nada que demostrar estamos dándole importancia a algo que nos importa, por lo que no parece claro que no les importe tan poco lo que piensen de ellos.
- Las personas que aparecen **reflejadas en un espejo** intentan que los demás les vean como ellos se ven a sí mismos. Quizá hayan pasado por situaciones en las

que se las han malinterpretado y ahora quieren reconocerse y mostrarse tan y como son. “Este soy yo, el mismo que veo yo es el que ves tú, sin trampa ni cartón”.

- Los que cuelgan **frases u opiniones** en su foto de perfil quieren que predominen sus valores como persona más que su imagen. “No te fijes en mí por lo que soy, sino por lo que pienso”.
- Las personas que salen **realizando actividades, deportes, fiestas**, quieren dar una imagen de ser personas divertidas con las que no te vas a aburrir. “Si te juntas conmigo te divertirás como yo lo hago”.
- Las personas que **sacan a sus hijos y no ellos**, le dan mucha importancia a lo que ellos han creado, se sienten orgullosos de su paternidad/maternidad, pero no aparecen en la foto, quizá se hayan olvidado de ellos mismos para volcarse en su familia, ¡Ojo!, ¡vosotros también existís! Ser padre es maravilloso, pero no hay que olvidarse de uno mismo.
- Quienes ponen **fotos de tu boda** dan la imagen de personas adultas, que saben lo que hacen, enamoradas, orgullosas de mostrar su objeto amado y con gran compromiso, cuando deciden ellos sin presiones claro.
- Quienes cuelgan la **foto de la pareja** son personas orgullosas de su amor, muestran su felicidad sin tapujos, mostrando a la otra persona su compromiso y su valor.
- Quienes cuelgan **fotos en familia** son amantes de la afiliación, con grandes valores familiares que muestra el objeto de su orgullo.

Nota: Las opiniones aquí expresadas representan una interpretación general. Cada persona es un mundo y tiene un espacio inconsciente imposible de generalizar. Pero una realidad ineludible es que las fotos de nuestro perfil son fotos **exquisitamente escogidas**. No son fotos aleatorias, y tienen un significado en todos los casos.

## Enganchados a las 2.0

El uso de las redes sociales también puede traer consigo **consecuencias nefastas** si no se les da el uso adecuado, incluso pueden crear adicciones importantes **“las redes sociales son una gran adición ya para muchas personas”**, asegura Terrón.

Además, en algunos casos pueden provocar **aislamiento social**: **“cuando utilizamos redes sociales de manera saludable no tendrían por qué crear aislamiento social si no lo hay previamente, de hecho, bien utilizadas fomentan el acercamiento a tus amigos e incluso creación de nuevos. Cuando el uso de las redes suplente la faceta y el contacto social se pone de manifiesto un problema previo. En estos casos las redes sociales funcionan a modo sustitutivo, dejando en evidencia el problema subyacente”**, añade.

***“Las personas que constantemente comentan estados ajenos o propios, ponen frases o citas suelen tener una alta motivación por aparecer, por ser atendidas por tener un impacto en los demás, buscan la atención principalmente. Suele ser uno de los síntomas de estar enganchado/a a las redes sociales”,*** explica Amaya Terrón.

Pero... ¿Cómo podemos saber si estamos enganchados al 2.0? Según la psicóloga, ***“en el momento que sentimos ansiedad o cierto grado de nerviosismo cuando no tenemos o prevemos que no vamos a tener acceso a ellas podemos decir que estamos enganchados. Cuántas veces habremos sacado el móvil para ver la hora y revisamos Facebook, Twitter, LinkedIn... guardamos el móvil... ¡y no sabemos qué hora es! ¿Cuántas veces encendemos el portátil y la primera página que abrimos es una red social que dejamos siempre abierta? ¿Cuánto tiempo puedes estar resistiéndote a un aviso de actividad en tu cuenta? Todos estos serían signos de cierta dependencia hacia las 2.0”.***

***“Hay personas que tienen la necesidad de estar continuamente activos en estas redes o simplemente encuentran que quieren compartir su día a día con el resto de amigos o contactos. Otras quizá quieran mantenerse en el centro de atención, o busquen algún tipo de impacto social. Otras quizá tengan la actividad como rutina y la repitan día tras día. Otras se sientan solas. Serán varios los motivos que hacen que una persona narre su vida de esta manera. En cualquier caso, para estas personas las redes sociales tipo Facebook han supuesto todo un ahorro de dinero y tiempo, sino imaginaos llamar a tus 345 amigos para decirles lo que has desayunado”,*** agrega.

### **Peligros asociados a un mal uso**

Los peligros de las redes sociales no se encuentran en sí mismos en las redes sociales, sino en el uso de quién las utiliza. ***“Hemos oído terribles casos de cyberbullying que provienen de un uso malintencionado y cruel de las nuevas tecnologías. Cada imagen o video que se cuelga en Youtube puede ser guardada y republicada a velocidades que son imposibles de predecir. Una imagen puede permanecer en ordenadores de varias personas en todo el mundo incluso después de haber retirado el video original de la red. Es peligroso porque no lo controlamos, una mala decisión puede permanecer en el ciberespacio por tiempo insospechado”,*** comenta Amaya Terrón.

***“El práctica clínica los psicólogos atendemos a personas con problemas de personalidad que, por ejemplo, tienen su impacto en su red más social. Atendemos a personas con deficiencias en habilidades de comunicación y asertividad, o con riesgo de exclusión por timidez extrema o varios problemas de sintomatología disfuncional en general. Las redes sociales están por medio, sí es cierto, en la mayoría de los casos, pero no podría afirmar si son la causa o la consecuencia en todos los casos”,*** continúa.

## **Reglas para un buen uso de las redes sociales**

Para Amaya Terrón, éstas serían las premisas fundamentales para utilizar correctamente las redes sociales y hacer un uso responsable y positivo de las mismas:

- Antes de darte de alta pensar qué quieres y/o qué esperas de abrirte un perfil en una red social y en función de esto elegir la red en concreto. Por ejemplo si quieres buscar trabajo mejor abrirte un perfil en LinkedIn mejor que en Twitter o FB.

- Pensaría muy mucho qué comparto y de qué forma lo hago. De ninguna manera criticaría mi trabajo de forma abierta. Nunca se sabe dónde va llegar ese comentario. Tampoco expresaría opiniones radicales sobre religión ni política. Lo que a ti te parece un comentario inocente a otras personas les puede calar hondo.

- Pensar muy mucho qué subes a la red y revisar la privacidad y las actualizaciones de las redes. No dar a todo que "sí" sin leer. Nos pueden dejar nuestro perfil abierto al público sin nosotros saberlo. Leer las políticas de privacidad, condiciones y términos.

- Si se trata de un perfil profesional o eres representante de una empresa, mantener los límites con lo personal, al fin y al cabo eres la imagen de esa empresa y habría que estar acorde con los intereses de ésta.

- Si estamos hablando de una red social personal no pondría mi dirección de trabajo. En general no mezclaría trabajo y vida personal más de lo estrictamente necesario.

- No dejar que nadie publique en nuestro nombre o nos etiquete sin nuestro consentimiento.

- No utilizar los medios como fuente de venganza y de provocación de daños., por ejemplo: difundir habladurías malintencionadas, tampoco apoyar sentencias ni jactarse de venganzas por estos medios. Utilizar FB como método catártico es mala idea. Cuidado con los apasionamientos, al final tus publicaciones son tu imagen virtual, y hay que cuidarla.

- No basar tus opiniones y juicios a través de ellas.

- Respetar y aprovechar los recursos que nos ofrecen sin olvidarnos de reglas éticas básicas sería el resumen de las reglas.

## **Para más información o contactar con la psicóloga Amaya Terrón:**

---

Teléfono: 677809199

[info@psicologiaamayaterron.com](mailto:info@psicologiaamayaterron.com)

[www.psicologiaamayaterron.com](http://www.psicologiaamayaterron.com)