

# **Internet y cognición social**

Anibal Monasterio Astobiza  
Universidad del País Vasco



## Internet y cognición social

### Internet and social cognition

**Anibal Monasterio Astobiza**

Universidad del País Vasco

anibalmastobiza@gmail.com

Fecha de recepción: 21/07/2017

Fecha de aceptación: 02/11/2017

#### Resumen

La naturaleza social del ser humano predice que solo relaciones relativamente débiles pueden mantenerse sin una interacción cara-a-cara. La revolución digital y la omnipresencia de la tecnología nos permiten comunicarnos virtualmente, entretenernos, jugar, y obtener información sin interactuar con otras personas. Varios autores sostienen que el uso de Internet produce cambios en nuestras emociones, mente y comportamiento causando un déficit en nuestra capacidad para interactuar con otras personas (cognición social) e incluso afectar a nuestra salud mental (Greenfield, 2015). En este escrito, hacemos una revisión del estado de la cuestión argumentando que existe una psicopatologización de la cognición social en la cultura digital y que Internet, los videojuegos, redes sociales o la realidad virtual no son obstáculos para el bienestar social de las personas.

**Palabras clave:** Internet; Cognición social; Procesos psicológicos; Redes sociales

#### Abstract

The social nature of human beings predicts that only relatively weak relationships can be maintained without face to face interaction. Digital revolution and the pervasive presence of technology enable us to communicate, entertain us, play and get information without interacting with other people. Several authors sustain that Internet use affects our emotions, mind, and behavior causing a deficit in our capacity to interact with other people (social cognition) and even causing disorders in mental health (Greenfield, 2015). In this paper, we review the state of the art arguing that exists a psycho-pathologization of social cognition in the digital culture and that Internet, videogames, social media, or virtual reality are not obstacles to social well-being.

**Key words:** Internet; Social cognition; Psychological processes; Social media.

**Para citar este artículo:** Monasterio Astobiza, Anibal (2018). Internet y cognición social. *Revista de Humanidades*, n. 33, pp. 115-130, ISSN 1130-5029 (ISSN-e 2340-8995).

**Sumario:** 1. Introducción. 2. Metodología. 3. Objetivos. 4. La psicopatologización de la cognición social en Internet. 5. Discusiones. 6. Bibliografía.

## 1. INTRODUCCIÓN

Un consenso social mayoritario en torno a las tecnologías de la información y comunicación (TIC) dice que cuando usamos las redes sociales, los teléfonos móviles, Internet, los videojuegos, la realidad virtual o aumentada, mundos virtuales en-línea (e.g. second life) etc. estamos deteriorando nuestro bienestar o afectando negativamente a nuestro desarrollo emocional y psíquico (Dutton y Blank, 2015; Gracia, Vigo, Fernández, y Marcó, 2002). Se considera que el uso de la tecnología digital impide una interacción o conexión social auténtica y real. Mandar mensajes de texto, interactuar a través de la tecnología digital impide expresar emociones reales propias de la interacción física cara-a-cara del mundo real y causa problemas conductuales. La gente que usa Internet y redes sociales se las percibe como narcisistas (McCain y Campbell, 2016), el uso de redes sociales se correlaciona con un incremento de la depresión (Lin et al., 2016), altos niveles de ansiedad (Prizant-Passal, Shechner y Aderka, 2016) etc. Pero, ¿qué sabemos realmente del impacto de la tecnología en nuestro bienestar y ajuste psicosocial? Ante la pregunta, “¿qué impacto tienen las tecnologías digitales como Internet, videojuegos, RV, redes sociales etc. en la mente/cerebro?” el debate académico se encuentra polarizado entre dos extremos: entre quienes consideran que las modernas tecnologías están dejando una huella indeleble y, por tanto, están cambiando la “mente” de los usuarios alterando procesos psicológicos básicos (Greenfield, 2015), causando adicciones -ciberadicciones, adicciones electrónicas (Young, 1998) o adicciones sin sustancia-; y quienes sugieren que la psicología social de los individuos se expresa a través de otro medio, la tecnología, pero siguiendo los mismos principios y reglas que en el mundo real (Hancock, Landrigan y Silver, 2007).

La verdad es que la tecnología siempre ha levantado miedos infundados y pánico moral. El temor hacia las nuevas tecnologías no es nada nuevo. Sócrates en la antigua Grecia hizo campaña en contra de los papiros, manuscritos y libros porque afirmaba que la escritura fomentaría el olvido en la medida en que no se usaría la memoria<sup>1</sup>. Con la llegada de la imprenta de Gutenberg, diversos autores clamaron en contra de la posibilidad de una explosión de información (Hägerstrand,

---

1 No sabemos si fiel a su opinión sobre la escritura, pero Sócrates no dejó nada escrito. Sus enseñanzas fueron recogidas por su protegido y discípulo Platón en sus diálogos. Es en el Fedro, una obra de Platón, donde Sócrates discute las deficiencias de la escritura. Platón (399-347 aC.) *Fedro* pp. 551-552, en Complete Works, editado por J. M Cooper.

1988). Este miedo tiene un paralelismo similar a nuestras quejas actuales con la cantidad de información disponible en Internet. En el siglo XVIII el estadista francés Malesherbes criticó la prensa escrita porque los lectores quedarían aislados de la vida comunal, desconectados de la vida y práctica de la comunidad y del consejo o sermón del púlpito (Grosclaude, 1961). Una vez que los programas de alfabetismo se convirtieron en algo esencial, auspiciado incluso por el estado, las miradas reaccionarias y escépticas ante todo cambio tecnológico se dirigieron hacia el propio sistema educativo. Se afirmaba que la educación podía pervertir la mente de los niños y que de hecho les causaba un excesivo estrés en sus todavía inmaduros sistemas nerviosos produciéndoles ansiedad dada la competitividad entre los niños con el resultado de niños con baja auto-estima por miedo a equivocarse. Con la llegada del teléfono sucedió algo parecido a lo que actualmente vivimos con las nuevas tecnologías de la comunicación. El teléfono sustituiría el encuentro cara-a-cara y la necesidad de hablar con nuestros vecinos y amigos. La radio también, como es de imaginar, levantó sospechas. Los altavoces de los transistores distraerían a la gente de la vida social y a los estudiantes les impediría estudiar.

Con el paso del siglo XX al siglo XXI el ordenador personal e Internet -todo un fenómeno que conectó globalmente industrias, negocios, países y personas- ya formaban parte integral de nuestras casas. Y de igual modo han levantado y siguen levantando un exacerbado pánico moral. Titulares absurdamente sensacionalistas inundan las cabeceras de los periódicos internacionales: “*El correo electrónico deteriora el CI más que fumar cannabis*” (CNN, 2005), “*Twitter y Facebook degradan nuestros valores morales*” (The Telegraph, 2009). Se dice que Twitter acorta nuestra atención, los teléfonos móviles propagan el ciberbullying, las redes sociales impiden la interacción social cara-a-cara y afecta al comportamiento social y vida emocional de nuestros adolescentes, Internet y los videojuegos afectan al bienestar modificando los cerebros y mentes y hasta crean adicciones sin substancia. No cabe duda que las tecnologías digitales especialmente muchos de sus servicios y productos, como los mencionados, están diseñados para capturar tu atención. Están diseñados para fascinarte. Las páginas pornográficas, redes sociales como Facebook o Twitter son “tecnologías dopaminérgicas”, en el sentido de que explotan el neurotransmisor de la dopamina asociado con el placer y las recompensas (Schultz, 2016). Muchas de estos servicios tienen un fuerte componente social lo que directamente las hace muy atractivas porque los seres humanos somos, como dijo Aristóteles, “animales sociales”. Estas características de las tecnologías digitales las convierten en extremadamente agradables y por ello son utilizadas con mucha frecuencia. Si a esto sumamos que los servicios y productos de la tecnología digital están gobernados por algoritmos entrenados con información para predecir tu comportamiento y lo que quieres, la fórmula es perfecta. Los videojuegos, por ejemplo, se sirven de “feedback” visual y auditivo, objetivos y recompensas graduales que te hacen estar ahí. En cierta medida somos presas del efecto placentero del diseño de la tecnología digital para cautivarnos. Facebook permite compararnos unos con otros, juzgar la

aparición de los demás y subir fotos tuyas para que sean evaluadas. Este carácter social hace de muchas tecnologías digitales “adictivas” Pero, ¿las tecnologías digitales son realmente adictivas o es simplemente una buena metáfora decir que son adictivas para describir su uso más o menos frecuente?

Hay un atributo que hace especialmente distinta a la tecnología digital. Parte de lo que hace especiales a las tecnologías digitales es que son casi obligatorias en la vida moderna. Es imposible si eres un profesional de casi cualquier ámbito laboral no usar el correo electrónico. Es casi imposible si eres un profesional no tener teléfono móvil para estar localizado. Y los nuevos teléfonos móviles tienen Internet, aplicaciones de redes sociales etc. lo que convierte en omnipresente a la tecnología digital. Está en tu bolsillo vayas donde vayas. En su día, la década de finales de los 70 y principios de los 80, entraron en nuestras casas. Ahora ya es una tecnología digital móvil que la llevamos con nosotros y hasta incluso pretende introducirse en nuestros cuerpos (piensa en tecnología ponible de cuantificación personal o potenciales interfaces cerebro-máquina). Por otra parte, uno no puede optar por quedarse fuera de las redes sociales si eres un joven adolescente. Se estima que el 90% de los adolescentes norteamericanos tienen acceso a los móviles, y más del 90% acceden desde sus móviles a Internet al menos ocasionalmente (Rideout, Foehr, y Roberts, 2010). Por todo esto, la nueva realidad en la que estamos inmersos influye en la forma en la que consideramos y conceptualizamos los usos de las nuevas tecnologías. No se puede hablar de adicción a las nuevas tecnologías de manera gratuita y alegre. Principalmente, porque la adicción es un fenómeno muy complejo. No se puede entender la adicción como meramente un “trastorno o enfermedad del cerebro”. El cerebro es muy importante, pero la adicción es mucho más complicada que solamente procesos neurofisiológicos anómalos. Las adicciones son estrategias de afrontamiento ante situaciones de la vida real amenazantes que crean estrés, ansiedad y trauma. Por eso las adicciones pueden verse como “discapacidades del aprendizaje”. El hecho de que los veteranos de la guerra del Vietnam acabaran siendo adictos a la heroína fue el producto de un contexto ambiental particular -el estrés, el aburrimiento, el sufrimiento emocional, la ansiedad...- que al volver a casa y querer olvidar todo ese malestar les abocó a consumirla. La actual fábrica social de millones de jóvenes y adultos está construida sobre la base de las tecnologías digitales. ¿Esta inevitabilidad y omnipresencia de la tecnología digital en el entorno social y físico mediada por el signo de los tiempos se puede confundir con adicción? No se puede dudar que puede haber personas que sufran de ansiedad si dejan de mirar su correo electrónico. Tampoco se puede dudar que haya jóvenes que pasan un tiempo excesivo en frente del ordenador jugando videojuegos o navegando por Internet. Pero necesitamos una investigación rigurosa y de calidad que apoyen las afirmaciones que se vierten sobre el impacto negativo de la tecnología digital.

El bienestar de todos, principalmente de los adolescentes que están en una etapa crítica de desarrollo, es muy importante. Nadie lo pone en duda. Pero afirmar que el uso de las tecnologías digitales afecta seriamente su bienestar emocional,

mental y físico necesita apoyarse en una investigación sólida y evidencias firmes. La afirmación de que los dispositivos electrónicos, las tecnologías digitales, el “tiempo de pantalla” son inherentemente nocivos no se sostiene con las evidencias actuales (Mills, 2016). No se pueden tomar medidas legislativas sobre la base del estado actual científico. Sobre todo porque se podría implementar políticas sociales encaminadas a atajar un problema inexistente que por su parte crearían otros problemas, daños o serían ineficientes. Un potencial problema que puede causar ver el uso de la tecnología digital o “tiempo de pantalla” como negativo es considerar una de las formas de entretenimiento más populares -los videojuegos- como una adicción o un problema. De hecho la Asociación Norteamericana de Psiquiatría (APA, siglas en inglés) identifica el “trastorno de juego en Internet” como un potencial nuevo trastorno psiquiátrico aunque reconociendo que poco sabe de su prevalencia, validez, o robustez transcultural de los criterios propuestos para el desorden de juego en Internet. Los investigadores que investigan el “lado oscuro” de las tecnologías digitales deben ser cautelosos. Si uno extrapola los datos de la investigación de Przybylski, Weinstein y Murayama (2016) más de 160 millones de adultos en los EE.UU. juegan juegos basados en Internet y casi un millón de estas personas cumplen los criterios potencialmente propuestos por la Asociación Norteamericana de Psiquiatría de padecer el trastorno de juego en Internet. ¿La APA está aseverando que casi la población de dos “Españaes” es susceptible de ser adicta a los videojuegos?

## 2. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este escrito la definimos como un análisis conceptual de intuiciones empíricamente informadas por la literatura relevante en ciberpsicología, ciencias cognitivas, cognición social y psicología de medios que desacredita la tesis prevalente de que el uso de Internet, videojuegos, realidad virtual, mundos virtuales en línea, o en otras palabras tecnología digital, viene a significar un obstáculo para el ajuste psicosocial de las personas. La cultura digital, la vida *online*, es en muchos aspectos diferente de la vida *offline*, pero la vida *online* es en muchos aspectos similar a la vida *offline*. Luciano Floridi, filósofo de la información, llama a la yuxtaposición de la vida *online* y *offline*, como estado *onlife* (Floridi, 2015). Ya no podemos vivir sin la tecnología, pero nuestra vida no cambia radicalmente porque esté presente la tecnología. Sino que se amplifica para bien o para mal. Con o sin tecnologías digitales aquellas personas con rasgos predominantemente psicopatológicos seguirán abusando de otras personas esté de por medio la pantalla de un ordenador o no. Con o sin tecnologías digitales las acciones delictivas y el crimen muy probablemente seguirán existiendo sea con un arma blanca en la calle o el robo de contraseñas o datos sensibles en Internet. El mundo digital no es un edén electrónico, pero tampoco un infierno de 1s y 0s. Es simplemente nuestra naturaleza humana trasladada al espacio virtual.

Nuestra metodología guía conducente a determinar los objetivos que describiremos en la sección 3 se basan en un breve modelo de relación lineal entre tres procesos básicos que se encuentran presentes cuando nos exponemos a la tecnología digital.



Figura 1. Modelo lineal simple de conducta en Internet.

Dentro de la fase de “Estímulos” de este modelo lineal de cómo la tecnología digital afecta a nuestro comportamiento nos encontramos con la mayor o menor frecuencia de exposición al contenido digital de una red social o Internet en general. En la fase de “Respuestas” nos encontramos con nuestras disposiciones a actuar y formación de hábitos. Finalmente, en la fase de “Resultados” tenemos los beneficios personales o sociales que obtenemos dada una determinada frecuencia de exposición a contenido digital y nuestras disposiciones y/o formación de hábitos.

Por regla general el entorno digital es un espacio que permite el anonimato. Si el contenido al que nos exponemos nos afecta, puede producir una respuesta magnificada que dependiendo de los costes y/o beneficios, tanto personales como sociales, se puede manifestar en una disposición u otra. Por ejemplo, un familiar de un paciente afectado de una enfermedad rara defraudado por el poco éxito de un ensayo piloto con una nueva droga experimental puede empezar a mandar correos electrónicos desafiantes y amenazadores al investigador principal del ensayo piloto, empezar a frecuentar grupos de discusión de otras personas afectadas por el ensayo, informarse en Internet a través de fuentes poco dudosas, en twitter crear una cuenta anónima y difamar a las entidades e investigadores que apoyaron el ensayo piloto, opinar en la sección de comentarios de periódicos digitales que recogen la noticia del ensayo etc.; e ir generando una personalidad antisocial o cuando menos contraria a los avances biomédicos con una mentalidad sospechosa o paranoica que finalmente le redunde en su vida diaria. Pero por el contrario, uno puede poner de ejemplo a una persona que se abre una cuenta en una página de citas, allí encuentra un grupo con el que compartir los mismos gustos, salir de viaje con ellos, disfrutar de experiencias compartidas hasta que acaba encontrando el amor, se casa y forma una familia.

La tecnología digital es el medio en donde se amplifican las respuestas de las personas de acuerdo con la frecuencia de exposición y los costes y/o beneficios personales que dan lugar a unos resultados para la persona o la sociedad. La tecnología digital no es en ninguno de los casos responsable de las respuestas idiosincrásicas, es decir, disposiciones y comportamiento de la gente. Solo es un medio que amplifica las mismas.

### 3. OBJETIVOS

El consenso mayoritario y prevalente de que las tecnologías digitales son negativas para el bienestar social de las personas ha de examinarse con mayor cautela. Para ello valoramos las inconsistencias teóricas y/o conceptuales de los argumentos a favor de que la tecnología digital sea un obstáculo para el bienestar y ajuste psicosocial. En primer lugar, por el hecho de que usemos la tecnología, los resultados de más de un siglo de investigación en las ciencias del cerebro y del comportamiento sobre cómo los seres humanos piensan, creen, se relacionan socialmente, construyen su identidad social y se auto-presentan, aman etc. no se pueden desechar.

Un reciente libro de Susan Greenfield (2015), investigadora sénior del Lincoln College, Oxford, afirma que Internet, los videojuegos y las redes sociales tienen efectos negativos en el cerebro, las emociones y la conducta y establece un paralelismo con el cambio climático. Por decirlo claramente, si todavía no se ha dejado claro, desde un punto de vista del impacto psicológico de la tecnología, del rendimiento neuropsicológico y de la salud mental no hay nada que indique que las tecnologías digitales produzcan un daño grave en el cerebro, las emociones o la conducta. Por supuesto, la conducta, y la conducta mediada tecnológicamente, cambian el cerebro. Esto es un truismo. Cualquier aspecto del entorno nos cambia. Nuestro cerebro está en constante cambio. Todo puede cambiarlo. Lo que sucede es que el cambio que la tecnología digital produce en nuestro cerebro está todavía sin identificar y nadie sabe cuál es, y mucho menos si es negativo. Sin embargo, Greenfield utiliza su proyección mediática para introducir en el debate público afirmaciones que confunden a la gente y que no están substanciadas. Greenfield cree que Internet, los videojuegos y las redes sociales afectan a la interacción social, la empatía interpersonal y la identidad personal y no presenta ninguna evidencia y ni publica ningún artículo de revisión de pares en revistas especializadas para que la comunidad clínica pueda secundar sus afirmaciones o refutarlas.

En segundo lugar, y en relación a la comunicación social y empatía, sabemos que el uso de las redes sociales en Internet mejora la calidad de las relaciones y refuerzan las amistades. Las redes sociales se utilizan para evitar las dificultades de comunicación social y al final el bienestar de quienes las utilizan es mayor (Shapiro y Margolin, 2014). Los videojuegos por su parte, incluso siendo estos de temática violenta, no producen una mayor conducta agresiva en los jugadores. Todo lo contrario. Habitualmente, estos videojuegos se juegan en red o en compañía y generan un impacto positivo en el bienestar social de los jugadores (Przybylski, 2014). Estudios que han intentado encontrar un vínculo directo entre videojuegos y violencia han tenido que retractarse de sus afirmaciones, tal y como ha mostrado el servicio de “Retraction Watch” que monitoriza artículos cuyas conclusiones son espurias para la buena marcha de la investigación científica. No parece ser el caso que los videojuegos de temática violenta desensibilicen de la violencia real en el mundo

Por todo ello, creemos que hay una psicopatologización de la cognición social en la cultura digital. Como reconoce Andrew Przybylski -especialista en psicología de nuevos medios- la creencia sobre que la cultura digital (el tiempo que pasamos delante de una pantalla utilizando Internet para jugar a videojuegos, o el móvil para mandar mensajes y utilizar aplicaciones etc.) es negativa para el bienestar y ajuste psicosocial es fruto de una ansiedad colectiva que aparece de generación en generación con la llegada de nuevas tecnologías. Hay razones para mostrarse cautos ante todo aquello que es nuevo en nuestro entorno y si a esto le añadimos el hecho de que a medida que nos hacemos mayores los cambios nos resultan alienantes proyectamos nuestros miedos ante la tecnología digital porque es nueva y porque los adultos no se adaptan a ella y temen que hagan daño a los jóvenes. No es menos cierto que la tecnología digital tiene la característica de que cambia de manera más rápida en periodos muy cortos de tiempo y esto acrecienta el reto que supone para mucha gente las tecnologías digitales.

De igual modo, como la tecnología digital está invadiendo casi todas las facetas de nuestra vida es muy importante entender cómo la tecnología digital está transformando la expresión y manifestación de nuestras emociones y disposiciones conductuales en el entorno digital.

Con este *armamentarium* de herramientas conceptuales (intuiciones empíricamente informadas por la literatura de investigación relevante, véase la sección 2) nos proponemos como objetivo afirmar la validez de las siguientes dos proposiciones que desarrollaremos en la sección 4 de este escrito. Las proposiciones son:

P1: la comunicación virtual vía redes sociales o internet no reduce la interacción cara-a-cara

P2: la comunicación virtual no afecta negativamente a nuestro bienestar subjetivo

#### 4. LA PSICOPATOLOGIZACIÓN DE LA COGNICIÓN SOCIAL EN INTERNET

P1: la comunicación virtual vía redes sociales o internet no reduce la interacción cara-a-cara

La principal inconsistencia teórica por parte de quienes defienden que Internet tiene un impacto negativo en la salud mental de las personas es que confunden Internet con una actividad cuando en realidad es un medio de comunicación (Bell, 2007). Bell dice: “Fundamentalmente, Internet es un medio de comunicación... Uno no puede ser más adicto a Internet que a las ondas de radio”. El mismo concepto o idea de adicción a Internet “no tiene sentido”. Los problemas mentales muchas veces vienen por las obsesiones que directamente afectan a la funcionalidad diaria

con claras manifestaciones conductuales anómalas como evitación social etc. Por ejemplo, en Japón la juventud tiene una gran obsesión con los comics, pero esto se concibe y percibe como un problema de evitación social o comunicación social no un problema de adicción a los comics.

La psicopatologización o medicalización de los problemas de la vida tiene implicaciones muy serias. En el caso de la supuesta adicción a Internet la verdadera causa es quizá que hay una mala relación con alguien o depresión, no una adicción real y directa a Internet. La evidencia científica hasta la fecha es inconclusa y no hay ningún estudio metanalítico que haya hecho una comparación de los escasos estudios y de bajo poder estadístico que afirman que existe una adicción a Internet. Por otra parte, pensemos detenidamente qué tipo de patología es capaz de suscitar la miríada de tecnologías digitales que se engloban dentro de Internet. ¿El correo electrónico causa dependencia o es navegar por Internet? ¿El chat es malo para tu salud mental o es teclear compulsivamente mientras chateas? ¿Los videojuegos causan adicción o la estimulación visual y auditiva genera sensibilización? y podríamos seguir lanzando preguntas sobre qué aspectos concretos son los que realmente causan adicción.

Quizá la afirmación más extrema de psicopatologización de la cognición social en Internet es la que ha proferido Greenfield (2015). Greenfield ha especulado que el “tiempo de pantalla” o la interacción *online* suscitan autismo o rasgos similares al autismo. La relación causal entre el uso de telecomunicaciones, incluida Internet, y el bienestar social es muy debatible. Muchos autores llaman a este fenómeno “la paradoja de Internet”. Como decíamos más arriba hay dos perspectivas enfrentadas. Aquellos que ven que el “tiempo de pantalla” reduce el tiempo que se usa para otros medios o reduce el tiempo que se dedica para la comunicación cara-a-cara y afecta muy negativamente al ajuste psicosocial de las personas; y la otra perspectiva que cree que el uso de Internet aumenta o mejora las habilidades sociales. Internet y su uso se ha asociado con la soledad, agresividad, depresión, falta de atención o multi-tarea de cambio rápido, falta de concentración, pérdida de sueño, trastornos alimentarios, distorsión de la idea del yo, narcisismo, falta de auto-estima etc. Con todas estas acusaciones el uso de ordenadores y el tiempo de pantalla parece ser la encarnación misma del diablo. Pero no nos dejemos convencer por un discurso genérico y poco sustentado en las pruebas. Las evidencias hasta el momento parecen apuntar que más que causar un detrimento, Internet es un gran beneficio para el bienestar social. Pero la concepción heredada o sabiduría popular es que la tecnología de las telecomunicaciones, incluido el móvil e internet, es negativa. No obstante, las redes sociales *online* aumentan el número de amigos en la vida *offline* y la calidad de las relaciones (Shapiro y Margolin, 2014). En definitiva, las redes sociales *online* o redes sociales basadas en Internet no son más que una traslación de la vida social al ciberespacio, porque los adolescentes (y todo el mundo en definitiva que haga uso de ellas) tienen que gestionar y lidiar con las mismas dinámicas y procesos sociales de auto-presentación, conocer a los demás, planificar y tomar decisiones que hacen en su vida diaria de interacción cara-a-cara. Las redes sociales no son un fenómeno nuevo.

Con el advenimiento de las plataformas sociales basadas en Internet, Facebook, Twitter etc. el único gran cambio es la gran cantidad de información disponible que se encuentran las personas.

Esta exposición a grandes cantidades de información influye en la toma de decisiones y comportamientos de las personas. Este es un hecho que ha sido demostrado y probado en las ciencias sociales durante años y recibe el nombre de “información social”. Redes sociales basadas en Internet como Facebook nos ofrecen la oportunidad de saber lo que otros opinan y en última instancia nos afecta. Nos juntamos con aquellas personas que piensan similar a nosotros con lo cual esto produce efectos de selección y sesgos de confirmación que nos conducen a solo aceptar aquella información que viene a reforzar lo que ya creemos. En esta nueva infoesfera hay cabida para procesos totalmente inesperados como las “burbujas de filtro” que movilizan a la gente de manera colectiva en torno a ciertas formas de ver la realidad que pueden estar reñidas con la propia realidad. Son famosos los estudios experimentales que han intentado ver cómo la información social afecta el comportamiento de las personas. Salganik, Dodds y Watts (2006) exploraron cómo la popularidad de las canciones influenciaba en la calificación o puntuación subjetiva que los individuos daban a las canciones. Cuanto más famosa era la canción, más probabilidad de que los individuos dieran más puntos a las canciones lo que describe como se difunde la estabilidad en los mercados culturales a través de procesos de conformidad etc. Esto sucede abiertamente en las redes sociales basadas en Internet. Los efectos de la información social generan un hábitat político especial sobre todo si tenemos en cuenta que estas redes les sirven a las personas para obtener información de todo tipo. El experimento sobre las “burbujas de filtro” de Salganik, Dodds y Watts es muy importante porque nos da pistas de cómo estas redes sociales basadas en Internet pueden alterar el comportamiento de la gente. Y más si tenemos en cuenta que estas redes sociales utilizan algoritmos que construyen de manera muy sofisticada la esfera informacional a la que nos exponemos seleccionando qué vemos y de quién lo vemos etc.

P2: la comunicación virtual no afecta negativamente a nuestro bienestar subjetivo

Pero a pesar de estas idiosincrasias de la tecnología digital y por muy malos que sean los efectos de polarización social y extremismo que generan las tecnologías de telecomunicaciones en la política y la vida pública no hay ninguna prueba concluyente de que afecten al ajuste psicosocial de las personas. Es más, en lugar de causar un daño pueden usarse como instrumentos de diagnóstico y terapia. Por ejemplo, la realidad virtual ofrece varias virtudes a la hora de exponer y confrontar a personas que sufren de fobias con sus miedos irracionales. La realidad virtual puede ser de gran ayuda y con mucha más efectividad que la propia realidad a la hora de tratar ciertas patologías. El tratamiento de estos trastornos psicológicos a través de, por ejemplo, terapia cognitiva conductual, requiere que las personas confronten

las situaciones que les estresan (exposición) pero debe hacerse con un mínimo de seguridad para que los individuos no expresen el tipo de comportamiento que queremos evitar (prevención de respuesta). Simular o crear *ex profeso* situaciones reales que reproducen las situaciones temidas por los individuos (hablar en público, entrevista de trabajo, volar, entrar en un ascensor...) a veces es difícil de recrear. Es por ello que la realidad virtual supera estas limitaciones y se convierte en una técnica ideal (Gega, 2017). Lo mismo ocurre con los videojuegos que independientemente de su temática y contenido sirven como tecnologías de inmersión en los que se desarrollan múltiples habilidades que luego se pueden poner en práctica en la vida real. Por otra parte, un alto porcentaje de los videojuegos se juegan en un contexto social con compañeros de partida o adversarios *online* que luego permiten la comunicación *offline*. A través de los videojuegos se aprende historia, se desarrolla la imaginación, se entrena la atención y la agudeza visual etc.

Las respuestas morales prepotentes son muy fáciles de evocar en el ciberespacio. Muy fácilmente nos sentimos e Internet enojados, indignados, disgustados. Observamos conductas de persecución, *trolling* etc. Los seres humanos tienen una fuerte disposición a responder ante el insulto o el agravio y, por supuesto, el daño físico o moral. La venganza como emoción es una respuesta que puede conducir a una escalada de conflicto y violencia, impidiendo a las personas cooperar generando un ciclo vicioso. Este tipo de comportamiento fue adaptativo para nuestra especie en entornos ancestrales, pero ahora es muy frecuente observarlo en comunidades *online*.

Esta frecuencia de comportamiento poco adaptativo en un mundo digital tiene fuertes implicaciones. Para algunos autores cambia el coste y beneficio de la cognición social y repercute en la cohesión social y grupal. Pero que el espacio virtual o Internet sea un lugar donde nuestra cognición social natural se desboque no significa que el propio entorno digital *per se* nos induzca a comportarnos de manera disfuncional. El espacio digital simplemente es un nuevo lugar donde nuestras anomalías y limitaciones se manifiestan con mayor o menor virulencia.

## 5. DISCUSIONES

El consenso mayoritario sobre el impacto negativo de la cultura digital en el bienestar social de los individuos es demasiado simplista. Tras examinar de manera pormenorizada las bases conceptuales de este consenso se considera que existe una tendencia extrema hacia la psicopatologización de la cognición social en la cultura digital. El propio Vaughan Bell -psiquiatra clínico, profesor en UCL y una de las voces más reacias a aceptar que la cultura digital sea un problema para el bienestar social- reconoce que hay mucha gente que utiliza Internet en exceso, pero lo hacen para paliar otras patologías subyacentes y de base como la depresión o la ansiedad. No obstante, el propio Bell sí que reconoce que las tecnologías digitales pueden tener un fuerte impacto en la forma en la que se prestan servicios psicoterapéuticos

por parte de los profesionales de la salud e inclusive en la forma novedosa en la que se puede presentar la psicopatología mediada por la tecnología (Bell, 2007). Pero de ahí a decir que la propia tecnología digital psicopatologiza la cognición social, es una afirmación excesiva que no sustenta por la evidencia empírica actual como hemos podido ver a lo largo de este escrito.

El trasfondo teórico para interpretar el uso de de tecnología digital y su influencia en la conducta de las personas se puede enmarcar bajo los parámetros de dos hipótesis: Refuerzo Vs Sustitución. La hipótesis del refuerzo diría que el uso de tecnología digital (redes sociales, teléfonos móviles, Internet, videojuegos, realidad virtual o aumentada, mundos virtuales en línea etc.) no reduce la interacción cara-a-cara sino que la refuerza. Hace que la gente sienta la necesidad de, tras haber pasado cierto “tiempo de pantalla”, interactuar cara-a-cara con la(s) persona(s) con las que se ha comunicado virtualmente. Por su parte, la hipótesis de la sustitución ofrece razones teóricas para suponer que el “tiempo de pantalla” reduce la necesidad de interactuar cara-a-cara. Esta hipótesis entraña que la comunicación virtual ofrece mayores beneficios positivos que la interacción-cara-cara.

Sin embargo, varios estudios empíricos han mostrado efectos de refuerzo en lugar de sustitución (Dienlin, Masur y Trepte, 2017). Las evidencias señalan que el uso de la tecnología digital no crea insatisfacción en la gente o la hace más “solitaria”. Hay que resistir la peligrosa simplicidad del mensaje que dice que las tecnologías digitales psicopatologizan la cognición social en la era de Internet.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Bell, V. (2007). Online information, extreme communities and internet therapy: Is the internet good for our mental health? *Journal of Mental Health*, 16, 4, pp.445-457.
- CNN (2005, 22 abril). E-mails ‘hurt IQ more than pot’. Disponible en: <http://edition.cnn.com/2005/WORLD/europe/04/22/text.iq/>
- Dienlin, T.; Masur, P. y Trepte, S. (2017). Reinforcement or Displacement? The Reciprocity of FtF, IM, and SNS Communication and Their Effects on Loneliness and Life Satisfaction. *Journal of Computer Mediated Communication*, 22, 71-87.
- Dutton, B, Blank, G. (2015). *Cultures of the internet: the internet in Britain*. Disponible en: <http://oxis.oii.ox.ac.uk/wp-content/uploads/2014/11/OxIS-2013.pdf>
- Floridi, L. (2015). *The Onlife Manifesto: Being Human in a Hyperconnected Era*. New Cork: Springer.
- Gega, L. (2017). The virtues of virtual reality in exposure therapy. *The British Journal of Psychiatry* (4), pp. 245-246.
- Gracia, M.; Vigo, M.; Fernández, M. J. y Marcó, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18, 2, pp. 273-292.

- Greenfield, S. (2015). *Mind change: How digital technologies are leaving their mark on our brains*. London. Rider
- Grosclaude, P. (1961). *Malesherbes, Témoin et Interprète de son Temps*. Paris. Libr. Fischbacher.
- Hägerstrand, T. (1988). Some Unexplored Problems in the Modeling of Culture Transfer and Transformation, En P. J. Hugill y D. B. Dickson (eds) *The Transfer and Transformation of Ideas and Material Culture*, College Station Texas, p. 231.
- Hancock, J., Landrigan, C. y Silver, C. (2007). Expressing Emotion in Text-based Communication. *CHI Proceedings*, 929-932.
- McCain, J. y Campbell, K. (2016). Narcissism and Social Media Use: A Meta-Analytic Review. *Psychology of Popular Media Culture* (sin paginación)
- Lin L.; Sidani J.; Shensa, A.; Radovic, A.; Miller, E. y Colditz, J. et al. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depress Anxiety*, 33, pp. 323–331.
- Mils, K. (2016). Possible Effects of Internet Use on Cognitive Development in Adolescence. *Cogitatio*, 4, pp. 4-12.
- Prizant-Passal, S.; Shechner, T. y Aderka, I. (2016). Social anxiety and internet use – A meta-analysis: What do we know? What are we missing?. *Computers in Human Behavior*, 62, pp. 221-229.
- Przybylski, A. Weinstein, N. y Murayama, K. (2016). Internet Gaming Disorder: Investigating the Clinical Relevance of a New Phenomenon. *The American Journal of Psychiatry*, 174, 3, pp. 230-236.
- Przybylski, A. K. (2014). Who believes electronic games cause real world aggression?. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17, 4, pp. 228-234.
- Rideout, V. J.; Foehr, U. G. y Roberts, D. F. (2010). *Generation M: Media in the lives of 8 to 18 year olds*. Menlo Park, CA: The Kaiser Family Foundation.
- Salganik, M, Dodds, P. y Watts, D. (2006). Experimental Study of Inequality and Unpredictability in an Artificial Cultural Market. *Science* 311, pp. 854–856.
- Shapiro, L. A y Margolin, G. (2014). Growing up wired: social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 17, pp. 1-18
- Schultz, W. (2016). Dopamine reward prediction error signalling: a two-component response. *Nature Rev Neurosci* 17, pp. 183-195
- The Telegraph (2009, 13 abril). Twitter and Facebook could harm moral values, scientists warn. Disponible en: <http://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/5149195/Twitter-and-Facebook-could-harm-moral-values-scientists-warn.html>
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction-and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Willey & Sons.

