

PSICOTERAPIA EN LOS TIEMPOS DE INSTAGRAM: LAS REDES SOCIALES EN LA CONSTRUCCIÓN DE NARRATIVAS

PSYCHOTHERAPY IN THE TIMES OF INSTAGRAM: SOCIAL MEDIA IN THE NARRATIVE CONSTRUCTION

Álvaro Orosa Duarte

Área de Psiquiatría, Psicología Clínica y Salud Mental. Hospital Universitario La Paz, España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0601-5281>

Alberto Fernández Liria

Área de Gestión Clínica de Psiquiatría y Salud Mental. Hospital Príncipe de Asturias, España
Universidad de Alcalá, España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2978-3777>

Beatriz Rodríguez Vega

Área de Psiquiatría, Psicología Clínica y Salud Mental. Hospital Universitario La Paz, España
Universidad de Alcalá, España
Universidad Autónoma de Madrid, España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6691-214X>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Orosa Duarte, A., Fernández Liria, A. y Rodríguez Vega, B. (2019). Psicoterapia en los Tiempos de Instagram: Las Redes Sociales en la Construcción de Narrativas. *Revista de Psicoterapia*, 30(114), 225-231. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.310>

Resumen

Se ha encontrado que más de un 90% de los jóvenes usan redes sociales y que su uso puede ser tan adictivo como el tabaco. Por otra parte, existe una asociación entre el uso problemático de redes sociales y la presencia de síntomas ansiosodepresivos y alimentarios, aunque la naturaleza de esta relación aun no está clara. A raíz de una viñeta clínica de una paciente con bulimia, este trabajo analiza desde la perspectiva de las narrativas la influencia que tienen las redes sociales en la construcción del self. Se argumenta una analogía entre la selección narrativa que se produce al construir un perfil en una red social, incluso a través de imágenes, y la construcción del self tal como lo conocemos actualmente. Se exploran, asimismo, sus posibles implicaciones en la práctica de psicoterapia.

Palabras clave: *psicoterapia, narrativa, redes sociales, self, construccionismo social, Instagram.*

Abstract

Ninety per cent of young people use social media, and this use can be as addictive as tobacco. On the other hand, there is an association between the problematic use of social networks and the presence of anxiety-depressive and food symptoms, although the nature of this relationship is still unclear. Following a clinical vignette of a patient with bulimia, this work analyzes from the perspective of narratives the influence that social media have on the construction of the self. An analogy is argued between the narrative selection that occurs when building a profile in a social network—even through images—and the construction of the self as we know it today. Possible implications for psychotherapy practice are also explored.

Keywords: *psychotherapy, narrative, social media, self, social constructivism, Instagram.*

Fecha de recepción: 31 de julio de 2019. Fecha de aceptación: 24 de septiembre de 2019.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: alvaroososa@gmail.com

Dirección postal: Álvaro Orosa Duarte, Hospital Universitario La Paz, Área de Psiquiatría, Psicología Clínica y Salud Mental. Paseo de la Castellana. Madrid, España

© 2019 Revista de Psicoterapia



“Queremos ser más felices que los demás, y esto es casi siempre imposible, porque creemos que los demás son bastante más felices de lo que son en realidad”
(Montesquieu, 1689-1755).

Introducción

Pensemos por un momento: ¿cómo nos ha cambiado la posibilidad de dar un like, en lugar de hablar cara a cara? La emergencia de las redes sociales ha transformado profundamente la forma de relacionarnos. Internet llegó prometiendo acercarnos, pero con frecuencia nos deja en un estado que ha sido definido como *alone together* (Turkle, 2012).

Si analizamos el comportamiento social de la generación que no recuerda la vida antes de internet, encontramos diferencias importantes respecto a la generación previa. Sorprendentemente, duermen menos, salen menos e incluso están retrasando la edad de la primera cita (Twenge, 2017). Todas las redes sociales incorporan notificaciones que refuerzan el uso continuado de las mismas. Esto, unido a la ubicuidad de los smartphones, hacen que su uso se haya extendido hasta hacerse problemático en algunas personas.

De hecho, más del 90% de los jóvenes usan redes sociales, y se ha descrito que su uso puede ser más adictivo que el tabaco (Royal Society for Public Health, 2017). Un reciente estudio del British Council analiza los efectos positivos y negativos sobre la salud mental de los jóvenes. Se describió una pauta circular que implica una reducción del sueño, cansancio, baja autoestima y aumento del estrés. Al analizar las plataformas por separado, se vio que YouTube —con 1900 millones de usuarios (Smart Insights, 2019)— dejaba un saldo neto positivo, destacando sus posibilidades educativas. En el otro polo se encuentra Instagram (1000 millones), con una importante sustracción de horas de sueño y un empeoramiento de la autoimagen corporal, específicamente en mujeres adolescentes. Sin embargo, el uso de todas las redes fue asociado a algunos efectos positivos, como que sus usuarios se sienten generalmente más apoyados por sus iguales. A su vez, se señalan oportunidades que brindan estas plataformas como acceder a las experiencias de salud de otras personas; así como la autoexpresión de la identidad. De esta forma, los usuarios pueden compartir sus pasiones artísticas, sus intereses u opiniones políticas.

En los últimos años, ha habido una migración hacia Instagram —especialmente en los adolescentes—; sin embargo, la red social más utilizada en esta década ha sido Facebook (2375 millones de usuarios). En consecuencia, la literatura de calidad acumulada se centra en el uso problemático de esta página. De forma poco sorprendente, un primer metaanálisis confirmó una correlación entre malestar emocional y uso problemático de Facebook, especialmente en muestras de edad más avanzada (Marino, Gini, Vieno y Spada, 2018). Hilando fino, una revisión sistemática de 65 artículos (Frost y Rickwood, 2017) encuentra una clara asociación con síntomas alimentarios y distorsión de la imagen corporal, con un tamaño de efecto mediano.

Las usuarias de la red social refieren realizar más comparaciones de su aspecto físico y tener más internalizado el ideal de delgadez que las no usuarias, y esta relación se predice por la frecuencia y cantidad de uso.

Llegados a este punto, cabe preguntarse a qué se debe la asociación entre el uso problemático de esta plataforma y esta sintomatología. Un estudio del año pasado (Flynn, Noone y Sarma, 2018) midió en 700 personas dimensiones de uso problemático de Facebook (comparación social, autorrevelación, uso intrusivo y manejo de la impresión que se quiere dar —*impression management*—), así como malestar emocional, baja autoestima y estilo de apego. Se encontró que el apego ansioso es predictor de todas las facetas de uso problemático de la plataforma, mientras que el apego evitativo predice el manejo de la impresión, así como las consecuencias sociales de un uso intrusivo. Por tanto, hipotetizan que los usuarios con apego ansioso podrían estar acudiendo a la red social para satisfacer necesidades vinculares básicas, siendo esto especialmente prevalente en personas con baja autoestima que están experimentando malestar emocional. Para algunas personas resulta un alivio; sin embargo, parece un pobre sustituto en el largo plazo.

Viñeta clínica

A continuación, se expone un caso que ilustra lo comentado:

Amelia (nombre ficticio) es una mujer de 27 años derivada a consultas de Psiquiatría de un Centro de Salud Mental desde Atención Primaria por ansiedad y recidiva de síntomas bulímicos. Lleva siete meses bajo tratamiento psicofarmacológico por su médico, con escasa respuesta. Natural de un pueblo de Extremadura, se muda a Madrid hace dos años para buscar trabajo. Es la segunda de cuatro hermanas, guarda una relación conflictiva con su madre y una hermana pequeña.

La paciente comienza a sufrir bajo ánimo y ansiedad coincidiendo con un conflicto con una amiga y una ruptura sentimental. En ese momento, presenta atracones y vómitos autoprovocados con pérdida de 10kg, retraimiento social y pérdida de aficiones habituales. Durante los últimos meses presenta un empeoramiento de los síntomas de ansiedad, que desde hace días le impiden mantener su trabajo como camarera. Se queja de que su jefa le grita que no vale para nada y se siente “una mierda”. Cree que siempre que confía en alguien, la acaban utilizando.

No ha tenido contactos previos con Salud Mental, aunque describe haber sufrido síntomas depresivos y alimentarios siete años atrás. Explica que en aquel momento se quedó embarazada y su pareja llegó a decirle que se suicidaría si seguía adelante con la gestación, mientras que sus padres no la apoyaron durante una interrupción del embarazo.

Se inicia un proceso psicoterapéutico, durante el cual su terapeuta le propone escribir una descripción de sí misma. Amelia trae un escrito en el que decide incorporar comentarios sobre cómo la ven sus allegados. Se centra más en aspectos negativos, parece central la inseguridad y el preocuparse más por los otros que por sí misma. De hecho, le preocupa sentir que depende mucho de los demás y de

lo que piensen, mientras que viendo a sus conocidos en Instagram les parece que todos son más independientes y felices.

Redes sociales y narrativas

¿Por qué la comparación social es clave en que muchas personas sientan malestar al usar redes sociales? Si nos paramos a reflexionar, el funcionamiento de las redes sociales guarda una analogía con la construcción de narrativas, tanto a nivel individual como colectivo.

En una red social, el usuario puede actualizar su perfil con comentarios, fotos o vídeos sobre su vida para mostrárselo a sus seguidores, que refuerzan el contenido con *likes* e interacciones. Como se ha comentado antes, esto genera una oportunidad para la autoexpresión y el enriquecimiento de la identidad (Royal Society for Public Health, 2017).

No obstante, se da por hecho que los usuarios intentan mostrar los mejores momentos y la mejor versión de sí mismos (Naja, Kansoun y Haddad, 2016). La experiencia subjetiva es inabarcable, mientras que el perfil en una red social ofrece un espacio limitado para plasmar esa experiencia. Por tanto, a nivel individual, existe necesariamente una selección narrativa en la construcción de ese *self* digital. El desarrollo de la identidad es un proceso de co-construcción en reciprocidad con una figura de apego a través del lenguaje (Arciero, Gaetano, Maselli y Gentili, 2003; Rodríguez Vega y Fernández Liria, 2012). De una forma equivalente al *self* clásico, el *self* virtual se configura desde una voluntad de compartir una experiencia con el otro y a través de la interacción con este. El lenguaje puede ser verbal o no verbal. Por ejemplo, en el caso de Instagram, serán principalmente fotos o vídeos que pretenden mostrar mucha información contextual de la persona de un vistazo.

De hecho, se ha estudiado (Page, 2013) cómo se han adaptado las narrativas a las redes sociales a través del estudio de su contenido. Estas historias enfatizan la inmediatez, la conexión interpersonal y la ubicuidad: las narrativas digitales son esencialmente sociales. A nivel colectivo, pues, las redes sociales ofrecen un marco en el que las historias de los usuarios se vierten e interactúan entre sí. En cada red social encontramos modalidades o temáticas distintas, pero en todas existen algunos contenidos que son reforzados y transmitidos con mayor intensidad. Siguiendo las tesis del construccionismo social (Freedman y Combs, 1996), en las redes sociales tampoco encontramos verdades esenciales, sino que la realidad solo puede ser construida a través de las historias que comparte la gente. Esto explica que la identificación de contenidos virales, bulos o *posverdad* sea una obsesión de nuestro tiempo. La personalización del contenido en base a algoritmos hace que los usuarios tiendan a quedar inmersos en “burbujas” culturales en las que reafirman sus mismas perspectivas (Pariser, 2017). No obstante, cada red social es estanca, y genera así una realidad distinta a la que podemos asomarnos con un clic.

De esta manera, cabe preguntarse si cada red social presenta una narrativa predominante. Y, en este caso, si esta también influye en la narrativa de sus usuarios.

En Instagram, una red social inicialmente orientada a la fotografía, parece repetirse un patrón de “perfección idéntica” (Sini, 2019). La posibilidad de modificar las imágenes con edición gráfica, el uso de filtros y los algoritmos que ofrecen a los usuarios recomendaciones en base a sus gustos actuales no parecen decantarse tanto en este caso a favor de la expresión de la diversidad, sino más bien constreñirla. La prensa (Lorenz, 2019) empieza a anunciar lo anticipado: la estética —la narrativa— de la perfección en Instagram ha llegado a un punto de saturación.

Analicemos cómo puede afectar esto a los usuarios. La comparación social, la comparación del aspecto físico y la rumiación tienen en común que consisten en evaluaciones negativas del *self* en relación al otro (Frost y Rickwood, 2017). Por ejemplo, el ver fotos de iguales mostrando una vida aparentemente divertida se ha descrito como especialmente delicado en adolescentes por su necesidad de aceptación en el grupo (Qureshi, Apolinar Claudio y Méndez, 2015). Aquí, la envidia adquiere un papel importante. De hecho, un artículo encontró que Facebook no incrementaba los síntomas depresivos —de hecho, los reducía— salvo si su uso despertaba este sentimiento. En estos casos, la accesibilidad de las redes sociales durante las 24h hacen que la mirada constante de y hacia el grupo de pares ahora sea considerada un “super peer” o Gran Hermano.

Mientras que el *self* se construye buscando de un reconocimiento auténtico por parte de la figura de apego; el *yo* busca constantemente reconocimiento, pero de forma condicional a sus propias expectativas y deseos (Balick, 2013). Especialmente en personas con baja autoestima, esto puede llevar al *yo* a construir un “falso” *self* virtual (Gil-Or, Levi-Belz y Turel, 2015) con la expectativa de que sea validado socialmente. De esta forma, el *yo* puede modelar las historias en las que vive pero, recíprocamente, las narraciones cambian la narración que el *yo* se cuenta acerca de sí mismo (Miró, 2005). Como hemos visto respecto a la comparación, esto puede generar un sufrimiento; aunque también cabe preguntarse si genera oportunidades en la relación terapéutica.

Redes sociales en terapia

En un caso muy parecido al de este trabajo (Qureshi et al., 2015), se anima a la paciente a explorar sus experiencias de infravaloración, así como momentos en los que se haya sentido amada y respetada, tanto en persona como en las redes sociales. Es más, las autoras invitan a ayudar metafóricamente y literalmente a los pacientes a reescribir sus historias en las redes sociales, en lugar de ignorarlas.

En nuestro caso, el terapeuta aborda una narrativa de descalificación y desesperanza, que en ese momento la paciente titula como “una vida insignificante”. A Amelia le parece interesante escribir sobre situaciones abusivas que ha tolerado y cómo las superado. También, sobre momentos de su vida en los que se ha sentido valorada (principalmente logros académicos y laborales: “todos los conseguí yo”).

Al elaborar su historia de recursos, la paciente incluye elementos que recuerda a través de sus propias publicaciones y fotos. Se da cuenta de cómo en algunas

ocasiones esos recursos coinciden también con lo que su comunidad reconoce más en redes sociales; y cuándo un recurso es valorado por ella dentro de su narrativa y, sin embargo, no reconocido por los demás.

De esta forma, las redes sociales se convierten en un nuevo campo o paisaje donde suceden eventos relevantes para el paciente, por lo que debemos explorarlos conociendo su contexto y quizá usarlos como herramienta de cambio. Esto no se limita a la escritura de narraciones, sino que también la fotografía ya ha sido usada como herramienta de empoderamiento y en la construcción de identidades alternativas, por ejemplo en drogodependientes (Cifuentes-Muñoz y Rojas-Jara, 2018).

Conclusión

A lo largo de este trabajo se han expuesto diferentes claves que explican cómo una persona una persona en un momento de elevado malestar y con una narrativa centrada en la autodevaluación puede sentirse abrumada por la comparación en las redes sociales.

En conclusión, las redes sociales han cambiado cualitativamente la forma de comunicarnos, pero su funcionamiento genera narrativas siguiendo principios similares a la comunicación tradicional. No obstante, es importante ser consciente de las diferencias que aparecen y, sobre todo, de la relevancia que las redes sociales pueden tener para los pacientes como escenario de eventos relevantes.

Referencias bibliográficas

- Arciero, G., Gaetano, P., Maselli, P. y Gentili, N. (2003). Identity, personality and emotional regulation. *Constructivism in the Human Sciences*, 8(1), 7-18.
- Balick, A. (2013). *The Psychodynamics of Social Networking: Connected-up Instantaneous Culture and the Self*. Londres, Reino Unido: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429482908>
- Cifuentes-Muñoz, A. y Rojas-Jara, C. (2018). Photography as a Narrative Medium for the Co-Construction of Alternative Identities in the Context of Drug Abuse. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(1), 89-100. <https://doi.org/10.11600/1692715x.16104>
- Flynn, S., Noone, C. y Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology*, 6(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0245-0>
- Freedman, J. y Combs, G. (1996). The narrative metaphor and social constructionism: A postmodern worldview. En J. Freedman y G. Combs (Eds.), *Narrative therapy: The social construction of preferred realities* (p.19-41). Nueva York, NY: W. W. Norton.
- Frost, R. L. y Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576-600. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.001>
- Gil-Or, O., Levi-Belz, Y. y Turel, O. (2015). The "Facebook-self": Characteristics and psychological predictors of false self-presentation on Facebook. *Frontiers in Psychology*, 6, 99. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00099>
- Lorenz, T. (2019, abril 23). The Instagram Aesthetic Is Over. *Atlantic*. Recuperado de: <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2019/04/influencers-are-abandoning-instagram-look/587803/>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. y Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Miró, M. (2005). La reconstrucción terapéutica de la trama narrativa. *Monografías de psiquiatría*, 17(3), 8-18.
- Naja, W. J., Kansoun, A. H. y Haddad, R. S. (2016). Prevalence of Depression in Medical Students at the Lebanese University and Exploring its Correlation With Facebook Relevance: A Questionnaire Study. *JMIR Research Protocols*, 5(2), e96. <https://doi.org/10.2196/resprot.4551>

- Page, R. E. (2013). *Stories and Social Media: Identities and Interaction*. Nueva York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203148617>
- Pariser, E. (2017). *El filtro burbuja: Cómo la web decide lo que leemos y lo que pensamos*. Barcelona, España: Taurus.
- Qureshi, M. E., Apolinar Claudio, F. L. y Méndez, N. A. (2015). The Intersection of Social Media Sites and Narrative Therapy in Treating Substance Use in Urban African American Adolescents. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 33(2), 197-213. <https://doi.org/10.1080/07347324.2015.1018780>
- Rodríguez Vega, B. y Fernández Liria, A. (2012). *Terapia narrativa basada en la atención plena para la depresión*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer.
- Royal Society for Public Health (2017). *Status of mind*. Recuperado de: <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
- Sini. (2019, abril 29). *Travel instagram -identical perfection from profile to profile*. Recuperado de: <https://sinimalism.com/travel-instagram-boring-perfection/>
- Smart Insights. (2019, febrero 12). *Global social media research summary 2019*. Recuperado de: <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Turkle, S. (2012). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Nueva York, NY: Basic Books.
- Twenge, J. M. (2017, septiembre). Have Smartphones Destroyed a Generation? *The Atlantic*. Recuperado de: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>