

# ¿Por qué el ser humano es adicto a las redes sociales?

## ¿Why are humans addicted to social networks?

<sup>1</sup> Juan Camilo Quintero Cacique

<sup>2</sup> Anggy Karina Lesmes Silva

Recibido: diciembre 3 de 2021

Aprobado: marzo 30 de 2022.

### Resumen

Las redes sociales son medios de comunicación por los cuales se comunica casi de forma instantánea con otras personas, sin embargo el uso de estos medios se pueden llegar a salir de nuestras manos volviéndonos adictos conductuales, por esta razón el objetivo de este trabajo fue analizar un contexto sobre la base de la transmisión neuronal que tiene las personas, esto debido a un neurotransmisor denominado dopamina, el cual está relacionado con sentimientos de emotividad y afectividad, sentimientos los cuales nos pueden generar las redes a la hora de usarla, trayendo consigo efectos negativos como la depresión, ansiedad y entre otras muchas enfermedades más, dicho trabajo se basó en una investigación interpretativa de base documental, para poder establecer con bases bibliográficas este contexto.

**Palabras clave:** Redes sociales, dopamina, adicción, medios, comunicación, social, tecnologías.

### Abstract

Social networks are means of communication through which we can communicate almost instantaneously with other people, however the use of these media can get out of our hands becoming behavioral addicts, this due to a neurotransmitter called dopamine, which is related to feelings of emotion and affection, feelings which can generate the networks when using it, bringing with it negative effects such as depression, anxiety and many other diseases.

**Keywords:** Social networks, dopamine, addiction, media, communication, social, technologies.

<sup>1</sup> Estudiante de Gestión de Contenidos Gráficos Publicitarios, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, [est\\_jc\\_quintero@fesc.edu.co](mailto:est_jc_quintero@fesc.edu.co), Cúcuta-Colombia

<sup>2</sup> Docente ruta de investigación, Fundación de Estudios Superiores Comfanorte, [ak\\_lesmes@fesc.edu.co](mailto:ak_lesmes@fesc.edu.co), Cúcuta-Colombia

\*Autor de correspondencia: [ak\\_lesmes@fesc.edu.co](mailto:ak_lesmes@fesc.edu.co), Cúcuta-Colombia



## Introducción

El propósito de este artículo es dar a conocer por que el ser humano es adicto a las redes sociales las cuales están estrechamente relacionadas con un neurotransmisor denominado dopamina.

Según el autor (Orihuela, 2008) afirma que las redes sociales *“son servicios basados en la web que permiten a sus usuarios relacionarse, compartir información, coordinar acciones y en general, mantenerse en contacto”* de manera que las redes sociales se perciben como un gran entorno social en donde se comparte información de forma constante.

La dopamina aunque no lo parezca está estrechamente relacionada con las redes sociales, esto en base al significado que le dan (Trujillo, Flores, & Arias Montaña, 2000) los cuales nos dicen que la dopamina regula *“la emotividad y la afectividad, así como en la comunicación neuroendocrina”* de manera que las redes sociales nos pueden generar efectos de emotividad y afectividad a estas mismas, debido a que cuenta con diferentes tipos de interacciones y recompensas sociales.

Ahora que se sabe que los significados de las palabras dopamina y redes sociales, se puede empezar a identificar que podemos llegar a ser adictos conductuales, tal como lo menciona el autor (Cía, 2014) el cual nos dice que los adictos conductuales son aquellas personas que tienen *“Trastornos no relacionados a sustancias”* lo cual significa que como lo dice el autor (Ainhoa, 2017) *“las llamadas adicciones conductuales, entre ellas Internet, redes sociales, juegos on-line y apuestas”* pueden llegar a ser algo muy común al inicio de empezar a utilizarlas, pero con el tiempo volverse una adicción, por lo tanto no todo adicto necesita sustancias para ser uno de ellos.

Actualmente este tipo de temas son muy comentados, pero tristemente esta problemática del uso de redes sociales y otros medios de comunicación fueron dejados de lado debido a la pandemia por el COVID-19, esto debido a que la mayoría de las actividades se volvieron virtuales, lo cual nos empezó a generar más dependencia no solo de los dispositivos electrónicos si no a cualquier red social o medio de comunicación.

## Reflexión

Una vez conocida la verdadera razón por la cual los seres humanos somos adictos a las redes sociales, podemos empezar a identificar que somos adictos conductuales, esto debido a que las redes sociales cuentan como un entorno social, ya que como lo menciona (Hütt Herrera, 2012) en su artículo *“Las relaciones interpersonales son parte de la esencia natural del hombre”* lo cual significa que nosotros como seres vivos dependemos de una interacción continua con los integrantes de nuestro entorno, dicho lo anteriormente mencionado podemos ver que somos adictos por el simple hecho de que nos encontramos en un entorno social, pero la razón por la cual preferimos relacionarnos de manera virtual es debido a la recompensa instantánea tal como lo plantea (Varela, 2019) la cual nos dice que *“El tipo de recompensa que ofrece Internet, inmediata e impredecible, hace que sea más fácil ser adicto”* lo cual nos da a entender de que podemos llegar a preferir a usar las redes sociales las cuales simplemente nos dan recompensas a corto plazo en vez de realizar actividades concretas que nos ofrecen beneficios muchos mayores como el ejercicio, la lectura o incluso cualquier tipo de curso.

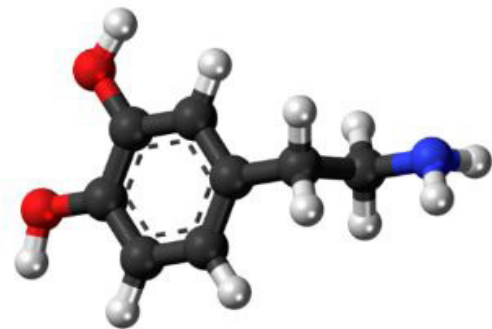


Figura 1: Modelo de bola y palo de la molécula de dopamina

Fuente: (Jynto, 2011)

Las horas que pasamos en las redes sociales también es un tema poco tocado, pero gracias a los autores (Jasso Medrano, Rosales, & Díaz Ioving, 2017) los cuales reclutaron a 374 estudiantes universitarios entre la edad de 18 y 24 años a los que se les preguntó cuánto tiempo pasan en promedio en las redes sociales, el resultado fue que *“las horas diarias que dedican a las redes sociales es de 6.91 horas”* lo cual nos deja en claro que pasamos más tiempo de lo debido en estos medios de comunica-

## Referencias

ción, tiempo el cual podría ser más aprovechado para realizar algún tipo de actividad mas productiva.

Una de las preguntas más importantes que emerge es saber qué tan conscientes somos a la hora de usar las redes y cuáles son sus posibles consecuencias, pero tal como lo menciona el autor (García del Castillo, 2013) nos dice que *“Somos plenamente conscientes de que no es posible adelantarse a las tecnologías y, mucho menos, a sus posibles consecuencias”* esto debido a que hoy en día no hay muchos estudios sobre sus posibles consecuencias a largo plazo, sin embargo esto no quiere decir que actualmente no sepamos cuales son algunos de los efectos negativos de las redes sociales, los cuales son señalados por los autores (DÍAZ & ARAB, 2015) mencionando problemas como la *“depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio”* y entre otras muchas enfermedades más las cuales nos dejan en claro que las redes sociales pueden llegar a causar problemas físicos y mentales, pero no todo es malo ya que como lo dicen los autores (Ureña & González, 2015) las redes no tienen todo la culpa *“Es la forma en que se utiliza lo que hará la diferencia entre un resultado positivo y uno negativo”* dejándonos en claro que todo dependerá de nosotros a la hora de usar estos medios de comunicación.

## Conclusiones

En conclusión, la razón por la cual los seres humanos somos adictos a las redes sociales es debido a todos los efectos sociales que implican el uso de estas mismas, las cuales pueden generar efectos positivos o negativos dependiendo del uso que les demos, pero es importante recordar de que si no somos conscientes de los problemas que nos pueden llegar a traer las redes sociales podríamos terminar siendo adictos conductuales sin darnos cuenta, lo cual puede llegar a traernos enfermedades a largo plazo como la depresión, ansiedad e insomnio, sin embargo las redes sociales e internet pueden llegar a ser una gran herramienta de comunicación e información para todos aquellos que tengan la capacidad de comprender el gran uso de estos medios tanto para potenciar sus conocimientos o invertir y hacer crecer un negocio.

Ainhoa, L. B. (2017). La Educación emocional como un factor de protección de las adicciones conductuales en el alumnado de 2º de E.S.O. Universidad Internacional de la Rioja, 2. Obtenido de <https://reunir.unir.net/handle/123456789/5935>

Cía, A. (2014). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Neuro-Psiquiatría*, 216. Obtenido de <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/1169>

Del Castillo, J. (2013). ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EL AUGE DE LAS REDES SOCIALES. *Salud y drogas, Instituto de Investigación de Drogodependencias*, 5. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>

DÍAZ, A., & ARAB, E. (2015). IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 10. Obtenido de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=6518FD25A58A4DD2DC26B9A403E0E0DE3B528BE37C903A7FC142B3B3E189CF1AF22EE49F48C0FBFF69FCEC97DE5944E7&originRegion=us-east-1&originCreation=20210528005752>

Gelvez, D., Ortiz, I. , & Clavijo, N. . (2021). Comportamiento de la inteligencia emocional de los estudiantes de 6 a 8 grado del colegio José Rafael Faria Bermúdez, en virtud a los niveles de práctica de actividad física desarrollados durante la pandemia SARS-CoV-2. *Formación Estratégica*, 2(1), 1–11. Recuperado a partir de <https://www.formaciones-estrategica.com/index.php/foes/article/view/42>

Hütt Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Reflexiones, Universidad de Costa Rica*, 122. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>

Jynto, E. (2011). DASSAULT SYSTEMES. Obtenido de DASSAULT SYSTEMES: <https://www.3ds.com/>

products-services/biovia/products/discovery-studio/visualization-download.php?wockw=products%20services%20OR%20biovia%20OR%20products%20OR%20discovery%20studio%20OR%20visualization%20download.php

talCLÍNICA, 1. Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/adiccion-a-internet/causas-y-factores-de-riesgo>

Martínez Amado, W. E., Barbosa Guerrero, L. M., Amaya Cocunubo, I. F., & Guzmán Ramos, H. F. (2020). ¿Son los momentos de crisis, una oportunidad para las marcas?. *Enfoque Disciplinario*, 5(2), 19-23. Recuperado a partir de <http://enfoquedisciplinario.org/revista/index.php/enfoque/article/view/22>

Medrano, J. L., Rosales, F. L., & Díaz loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. 2834. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>

Orihuela, J. L. (2008). Internet:la hora de las redes sociales. *Nueva revista*, 58. Obtenido de [https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/2962/1/nueva\\_revista\\_08.pdf](https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/2962/1/nueva_revista_08.pdf)

Rey, D. D., & Barrientos, M. de los A. (2020). COMPOR-TAMIENTO DE LOS CONSUMIDORES EN EL PERIODO DE POST PANDEMIA. *Formación Estratégica*, 2(1), 1–16. Recuperado a partir de <https://www.formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/38>

Trujillo, R., Flores, G., & Arias Montaña, J. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema. *BIÓMEDICA*, 1. Obtenido de <https://www.revistabiomedica.mx/index.php/revbiomed/article/view/218>

Ureña, G., & González, R. (2015). Redes sociales y estudiantes universitarios: del nativo digital al informívoro saludable. *Profesional De La Información*, 669. Obtenido de <https://revista.profesionalde-lainformacion.com/index.php/EPI/article/view/epi.2011.nov.10>

Varela, E. (2019). Causas de la Adicción a Internet. Por-