

RECENSIÓN DE LIBROS

Título: **PSICOLOGÍA DEL FACEBOOK**
Autor: Luis Felipe El Sahili Gonzales
Edición: 2015
México: Trillas
176 páginas

Cuando inició internet, se creía que su principal potencial era la búsqueda e intercambio de información, sin embargo, la aparición de Facebook en febrero de 2004, demostró que la necesidad de ser sociable es más importante en el ser humano que la de obtener información. El individuo en interacción a través de las redes sociales, puede sentirse parte de una comunidad, influir en los demás, percatarse de lo que pasa en el entorno y usar ese conocimiento para actuar, de allí su creciente popularidad.

Facebook implica el uso de medios visuales, auditivos y cinestésicos, circunstancia que la hace reforzante para el usuario, a la vez que produce un efecto psicológico que es ser leído y valorado como mínimo por sus contactos. El autor señala que internet, así como Facebook han transformado las comunicaciones y la obtención del conocimiento; antes de su aparición, las personas interesadas en adquirir conocimiento, usaban investigaciones comprobadas, provenientes de fuentes autorizadas, actualmente se ha producido un rechazo al uso y compra de libros, así como de asistir a lugares que los concentran, ya que internet permite la posibilidad de efectuar múltiples actividades sin tener que desplazarse, sin embargo, el problema que presenta es la no discriminación para diferenciar lo verdadero de lo no comprobado, lo científico de la charlatanería, lo útil respecto a lo inútil. Las redes sociales virtuales permiten influir en otras personas creando, copiando y reinterpretando los datos que manejan, lo cual los convierte en agentes activos. El término actualmente usado para los usuarios de redes virtuales es Prosumidor, ya que estas personas no sólo consumen información, sino también la producen y en ambos casos, sin límites. Facebook conlleva a la lógica de que todo lo que se publica es válido y toda la información que se lee es la correcta, lo cual está

haciendo una sociedad light que cada vez se aleja más del experto del pasado. Es una sociedad preocupada por la construcción personal, confiada en las repeticiones, situación que además infunde seguridad en cualquier persona que se sienta erudita si tiene acceso a los entornos informacionales.

Como producto del uso del Facebook, han aparecido nuevos términos, entre ellos está el de Ciberdislexia, para referirse a las personas que no usan la red, sea porque se rehúsan a abrir una cuenta (por temor a exponer sus datos) o porque tienen una cuenta que consultan pocas veces (no ven su utilidad). El autor vincula al Facebook con representaciones inconsciente del usuario, así señala que ayuda a la expresión de impulsos cohibidos por el funcionamiento social, permite que el aparato psíquico censure menos lo expresado; cada usuario puede vender una imagen, entre amigos o potenciales conocidos y así satisfacer la necesidad de dar a conocer su vida, al mismo tiempo que permite una forma de posicionamiento sobre ellas, se perciben como personajes famosos que se están promoviendo. Otro aspecto señalado por el autor es que es un medio que posibilita la privatización de lo público; se tiene la posibilidad de tener en el propio espacio, lo que ocurre en el mundo real, pero con una economía de tiempo y esfuerzo, permitiendo la recuperación de la confianza perdida en la vida real, los usuarios sienten que sus comentarios van dirigidos a sus amigos.

En el capítulo 4 se recalca que esta red social enfrenta a las personas a un problema de definición y reconstrucción de su identidad, esto se efectúa a través de la selección de las múltiples imágenes empleadas, así como comentarios; se tiene que elegir que se quiere decir, a quien decirlo y la forma de mostrarlo, ya que a través de lo publicado se puede visualizar sus rasgos de personalidad.

Otro aspecto tocado en este capítulo es que Facebook funciona para cualquier tipo de personalidad, ya que se usa de acuerdo a sus intereses. El autor cita a Wallace (2001) para indicar que las señales que se buscan para detectar una situación de engaño en los

demás, no existe en Facebook ya que es un medio escrito. Se indica también que hay diferencias entre las publicaciones según sexo. Los varones publican sobre sus acciones con el propósito de ser percibido como alguien rico, importante o interesante y mientras que la mujer le gusta publicar para ser percibida como bella, atractiva, simpática y sociable. Finaliza el capítulo con la afirmación de que la cibernociabilidad, definida como la capacidad de una persona para adquirir contactos y desenvolverse a través de las redes, no es efecto de la edad, sin embargo, indica que la juventud comprende mejor su uso y aportaciones gratificantes.

En el siguiente capítulo relativo al forjamiento de la imagen en el Facebook, se señala que la personalidad no determina en forma exclusiva las representaciones que se colocan en la red, tampoco las imágenes que se presentan en el perfil o portada; se da por las interacciones y acciones que se hace en ella, de esa manera se construye una identidad paralela a la que se tiene en la vida real, identidad que puede ser mejor, peor o una idealización de ella. En relación a la imagen pública se menciona que se forma por la cantidad de likes, comentarios, material publicado que es compartido y es sostenido por los demás; pudiendo también de esta manera cambiar la imagen que los demás tienen de ella.

A criterio del autor, la proyección de la imagen de la persona en el Facebook, tiene relación clara con las normas sociales establecidas por la sociedad, ya que están conscientes de que habitan una red que las identifica y que conocen sus nombres, con lo cual trata de desdibujar el mito que indica que esta red social facilita el volverse ajeno a la responsabilidad de sus actos. Se plantea que lo que las personas buscan a través del Facebook, es dar un rostro uniforme a las múltiples facetas de su personalidad, así de esa manera mantener una opinión congruente sobre lo que la persona es, sin revelar alguna característica de su personalidad que la lleve a un conflicto, con alguien del exterior.

Otro aspecto planteado en el libro es el referente al efecto que tiene esta red social en las emociones de sus usuarios, enfatiza que los sentimientos que se mueven a través de ella, impactan de una manera equivalente a la que se generan en el trato cara a cara, pero con mayor rapidez o intensidad de la evocación de ellos.

Los significados escritos tienen equivalentes con las experiencias de las personas, y a través de ella se logra impactar el sistema límbico.

En el aspecto afectivo, los atractivos del uso de esta red a criterio del autor, lo constituyen: el poder estar comunicado dentro de un grupo sin fingir emociones, ni estar comprometido en la demanda empática que exige el contacto directo, el poder ingresar a él o abandonarlo a voluntad, así como no tener problemas de traslado o manejo de tiempo. En el mismo capítulo se señala que la influencia más notoria en los estados de ánimo, es que contamina a la persona que se introduce en ella, con las emociones de los amigos, es decir Facebook es usado como un dispersor emocional en la medida que los otros conozcan los sentimientos de quien los publica, pero indica también puede ser un perturbador emocional ya que el lector puede experimentar sentimientos de frustración y envidia por creer que no han logrado los éxitos que observan en los otros; este sentimiento se produce más entre aquellas personas que se conocen en la vida real. En otro acápite se explica que se presume más en Facebook, porque la red está libre de consecuencias negativas inmediatas, no hay señales no verbales, burlas o desinterés por lo expresado, buscándose de esta manera la atención o admiración que no siempre llega.

En el capítulo 7 se analiza el efecto de Facebook en el cerebro y en los hábitos escolares. De acuerdo al autor, el pasar de un tema a otro, propicia que el cerebro se vuelva más ágil y creativo y al emplear imágenes, chats y comentarios variados, se hace más activo, plástico, veloz y polifacético, con mejores ramificaciones neuronales, sin embargo, también indica que su sobre estimulación está generando un descuido y pérdida de tiempo.

En relación a los hábitos escolares, defiende la posición de que el estudiante promedio no deposita desde tiempo atrás, su concentración completa en un solo evento, como es en el uso del Facebook, su cerebro está acostumbrado a las multitareas; igualmente considera que esta red potencia la memoria del alumno, por el uso de datos que fluyen de manera dinámica y que el cerebro sitúa en el rubro de distracción. En otro acápite señala que el usuario de esta red hace uso de la memoria Transactiva, consistente en que

un pequeño recuerdo activa la asociación necesaria para encontrar los datos almacenados en el exterior, es decir en la red. La persona no necesita memorizar la información, sino saber, en donde se encuentran los datos que necesita. El Sahili no concuerda con la idea de muchos autores de que su uso no ayuda al alumno a discriminar los aspectos útiles y relevantes de la lectura, así como tampoco hace eco a la crítica que se hace de la necesidad que crean las redes de ser recompensados inmediatamente. Plantea que esta red invita a la reflexión.

Como efectos negativos plantea el mal hábito de los estudiantes de tomar la información y reproducirla como propia, gastar el tiempo en actividades extra académicas, hecho que se refleja en promedios más bajos y en crearse una idea errónea de lo que implica los deberes escolares.

En el capítulo 8 se plantea que el uso de Facebook no produce una conducta de aislamiento, ya que el estar en línea no equivale a estar aislado, sino más bien vinculado de otra manera; las redes compensan la ausencia de contacto físico al encontrar amigos y fortalecer los lazos con quienes guardan afinidad. El autor indica que las personas que está ligadas en la red son más afines que quienes viven en el hogar, o que los compañeros del trabajo, ya que intuitivamente buscan sus coincidencias y siguen los vínculos por complementariedad.

En el mismo capítulo se señala que Facebook es una red centrada en el presente, en lo fugaz y esos estados cambiantes pueden llevar paulatinamente a creer que la vida es veloz, que lo que importa es el presente y lo momentáneo, además está haciendo que se sobreentienda que las relaciones son pasajeras, a la par está desafiando la idea de reemplazar el contacto físico por la idea de convivir a través de un medio, en donde las relaciones humanas son más controlables, manejables y no requieren el compromiso, ni carga emocional.

Posteriormente se analiza la relación existente entre psicopatología y Facebook. Parte de la idea que la red social facilita la vida de muchas maneras, pero también, es causa de estrés, debido a que el uso de la computadora demanda mucha atención, precisión

e implica también el tener que solucionar las fallas periódicas que se presenten. Señala que de acuerdo a una investigación de la universidad de Edimburgo (García 2012), el estrés se potencia cuando se tienen agregados individuos que pudieran ser incompatibles para una sola versión de sí mismos (que el jefe tenga agregados a sus subalternos). Respecto a la relación que existe entre esta red social, neurosis y psicosis, reconoce que no es posible determinarlas, sin embargo, indica que las personas con hábitos neuróticos previos al uso del Facebook, posiblemente desarrollen otros tipos por su uso, pero estos están vinculados con su personalidad. Lo que si concluye es que afecta el control de impulsos, el cibernauta se vuelve más defensivo ante los comentarios discrepantes con sus expectativas; posibilita una obsesión por el reconocimiento externo; desarrolla e incrementa el exhibicionismo, el cual puede traer problemas ya que los datos publicados pueden ser utilizados en su contra, también posibilita el incremento del individualismo, donde no se ve al otro y el narcisismo, ya que la persona se preocupa por lo que los demás piensen de ella. Concluye indicando que con Facebook se produce un tipo especial de disociación, ya que la persona se permite expresar diferentes actitudes en la red, a diferencia de lo que hace en la vida real.

Más adelante se plantea que en la medida que en Facebook no existe un contacto físico directo, permite que el nivel de alerta de las personas disminuya, estas no se sienten invadidas, dando como resultado la exposición de mucha información que puede usarse de manera inapropiada, especialmente por el incremento de los niños que están accediendo a la red, sin ser advertidos del peligro y riesgos que pueden correr, como es el caso del acoso dirigido a ellos denominado Grooming. Los acosadores o groomers, establecen en la red vínculos emocionales con propósitos perversos hacia los niños o adolescentes, lo cual les permite obtener datos del menor, que le faciliten evaluar si puede preparar a la víctima para la siguiente etapa, consistente en que el menor se desnude o realice actividades sexuales de cualquier tipo, para luego chantajearlo con el material pornográfico obtenido. Plantea también que esta red tiene un atractivo para los acosadores por su capacidad de impactar mediante la seducción o persuasión en jóvenes confundidos, por lo que no es raro que sea cada vez menos frecuente el

uso del engaño paulatino, sólo el 20% de pervertidos usa un perfil engañoso.

Otro aspecto analizado es si existe adicción al Facebook o si sólo es un medio nuevo de interacción diferente, luego de analizar sus ventajas y desventajas, concluye que lo importante en su uso, es emplearlo de manera adecuada y controlada para evitar los excesos.

En el capítulo 13 se plantea que Facebook está generando cambios notorios en la forma de intercambiar información, tomar ideas y depositar las propias; en la manera como se producen las noticias, ahora son rápidas, contundentes y en cómo potencian las acciones que afectan el entorno y a la sociedad. La construcción del vínculo social que permite Facebook, posibilita la articulación con el mundo, constituyendo así un capital social de gran importancia para la salud psicológica y autoconfianza emocional; embargo los problemas que acarrea son el fusionamiento de la vida privada con la pública y la dificultad para distinguir entre lo propio y lo ajeno, el creer tener un soporte en todo el cúmulo de publicaciones de la red, sin responsabilidad sobre su uso. La fuente está resultando

menos importante que la información, lo que impacta ahora, a criterio del autor, el juicio de la mayoría.

En el capítulo final se dan consejos prácticos para el uso del Facebook, dirigidos a profesores, (usar un tono recatado, ser congruente en sus publicaciones, de ser posible tener una cuenta separada para amigos y otra para alumnos) ,a padres de familia (estar pendientes del uso adecuada de la nueva tecnología, prevenir a sus hijos sobre los peligros que encierran los medio virtuales, indicarles el no agregar a personas desconocidas, a estar alertas sobre las intenciones de las personas que los contactan, no ser invasivos con los menores y estar al pendiente de los cambios conductuales de los hijos para evitar ciberacosos). En el caso de los jóvenes da consejos para enfrentar el ciberbullying.

Concluye indicando los comportamientos de riesgo que incrementan la probabilidad del ciberacoso. (Incluir extraños en la lista de contactos, hablar de sexo con desconocidos, permitir que el interlocutor utilice un lenguaje excesivo o sexual, revelar la edad o el género y compartir información privada por Facebook.

Margarita Olivares Portocarrero
Universidad Femenina del Sagrado Corazón
molivar@unife.edu.pe