



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2016/2017

Convocatoria Junio



Modalidad: Otros trabajos no ajustados a las modalidades anteriores.

Título: Soledad, Internet y redes sociales.

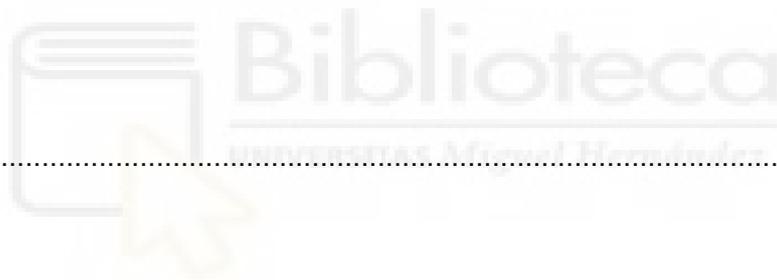
Autor: Iván Belmonte Juan

Tutor: Carlos Enrique Falces Delgado

Elche a 16 de Junio de 2017

Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
3. Factores de la soledad.....	6
4. La tecnología de Internet.....	7
5. Factores de personalidad en el uso de Internet.....	8
6. Efectos del uso de Internet.....	9
7. Tamaño y densidad en las redes sociales.....	10
8. Formas de contagio de la soledad.....	12
9. Conclusiones.....	13
10. Referencias Bibliográficas.....	16
Tabla 1.....	5



Resumen

En el siguiente trabajo se establece la relación que el sentimiento de soledad tiene con Internet y las nuevas formas de comunicación como las redes sociales en línea. Para ello, en primer lugar se hablará del concepto de soledad, especificando a qué nos referimos cuando hablamos de ella y exponiendo su importancia para la salud. En segundo lugar se ahondará en las causas tanto individuales como ambientales que provocan la soledad. Seguidamente, se analiza la relación entre la comunicación por Internet y la soledad. Concretamente se estudia el impacto del uso de Internet, el tamaño y calidad de las redes sociales o el signo que adquieren las relaciones sociales, así como los procesos de contagio de la soledad a través de Internet. Por último, se apuntan algunas cuestiones que requieren ser investigadas como el posible impacto positivo de las redes sociales para mejorar las consecuencias negativas de la soledad, el impacto de los fenómenos de comunicación negativa o la falta de reconocimiento en la soledad percibida.

Palabras clave: soledad, Internet, redes sociales, aislamiento social.



Introducción

En una era de conexión global, en la que todo el mundo puede relacionarse con otros en cualquier momento, parece muy difícil que alguien pueda sentirse solo. A pesar de todo, parece ser que las personas siguen sintiéndose solas, sin importar la cantidad de amigos que tengan en Facebook o las veces que hablen con ellos a lo largo del día a través de Internet. ¿Cuál es el motivo de que las personas se sientan solas a pesar del cada vez mayor número de formas de interactuar con otros?

La palabra soledad es entendida como el sentimiento de estar sin la compañía de otros, pero también se refiere al propio hecho de no estar rodeado por otros. Sin embargo, en inglés, hay dos palabras para definir soledad. La primera palabra, *solitude*, alude al placer que uno siente al encontrarse solo (Cacioppo, Hawkley y Thisted, 2010). Por otra parte, la palabra *loneliness* expresa lo contrario, el dolor de encontrarse solo. Es éste segundo término, *loneliness*, el que se usará a partir de ahora para referirse a soledad. Según Robert Weiss, la soledad debe ser entendida como aislamiento social percibido (Cacioppo, Cacioppo y Boosma, 2013). Es por ello que es subjetiva, siendo importante este hecho ya que una situación que para una persona puede significar sentirse sola, para otra puede serlo en menor medida o no llegar a sentirse sola en absoluto. Otra cualidad de la soledad es que no supone beneficio alguno para quien la padece. Los estudios de la última década han dado pie a un mayor interés por el estudio de la soledad debido al gran impacto que supone para la salud. En el estudio de Cacioppo et al. (2009) son citados problemas de salud tales como los relacionados con la presión sanguínea (Cacioppo, Hawkley, Crawford, et al., 2002; Hawkley, Masi, Berry y Cacioppo, 2006), obesidad (Lauder, Mumery, Jones y Caperchione, 2006), aumento en la actividad del Eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (Adam, Hawkley, Kudielka y Cacioppo, 2006), sueño dañado (Cacioppo, Hawkley, Berntson, et al., 2002; Pressman et al., 2005), problemas inmunológicos (Kiecolt-Glaser et al., 1984; Pressman et al., 2005), alcoholismo (Akerlind y Hornquist, 1992; Bell, 1956), progreso de la Enfermedad de Alzheimer (Wilson et al., 2007) o peor estado físico general (Caspi, Harrington, Moffitt, Milne y Poulton, 2006). Además se han encontrado problemas mentales asociados como hipocondría (Brink y Niemeyer, 1993), desorden de personalidad (Overholser, 1992; Richman y Sokolove, 1992), esquizofrenia (DeNiro, 1995; Neeleman y Power, 1994), e ideaciones suicidas (Goldsmith, Pellmar, Kleinman y Bunney, 2002; Wenz, 1977). (Véase Tabla 1). El efecto negativo de la soledad como la dificultad para dormir puede tener una causa evolutiva ya que, al encontrarnos solos, el peligro de que un depredador atacase mientras se estaba durmiendo era mayor al encontrarse solo (Gené-Badia, Ruiz-Sánchez, Obiols-Masó, Oliveras y Lagarda, 2016). Debido a los problemas que presenta para la salud física y mental, y pese a haber sido rechazada como un tema de estudio y discusión hasta hace menos de medio siglo (Strokes, 1985), la soledad es ahora considerada un importante factor que determina la salud de una persona para

los profesionales de la salud y las ciencias sociales.

Tabla 1

Problemas de salud asociados a la soledad

Problema	Estudio
<u>Salud física</u>	
Problemas de la presión sanguínea	Cacioppo, Hawkley, Crawford, et al., (2002); Hawkley, Masi, Berry y Cacioppo, (2006)
Obesidad	Lauder, Mumery, Jones y Caperchione, (2006)
Aumento en la actividad del Eje hipotalámico-hipofisario-adrenal	Adam, Hawkley, Kudielka y Cacioppo, (2006)
Sueño dañado	Cacioppo, Hawkley, Berntson, et al., (2002); Pressman et al., (2005)
Problemas inmunológicos	Kiecolt-Glaser et al., (1984); Pressman et al., (2005)
Alcoholismo	Akerlind y Hornquist, (1992); Bell, (1956)
Progreso de la enfermedad de Alzheimer	Wilson et al., (2007)
Peor estado físico general	Caspi, Harrington, Moffitt, Milne y Poulton, (2006)
<u>Salud mental</u>	
Hipocondría	Brink y Niemeyer, (1993)
Desorden de personalidad	Overholser, (1992); Richman y Sokolove, (1992)
Esquizofrenia	DeNiro, (1995); Neeleman y Power, (1994)
Ideaciones suicidas	Goldsmith, Pellmar, Kleinman y Bunney, (2002); Wenz, (1977)

Problemas de salud causados por la soledad. Presentado en Cacioppo et al., (2009).

Debido a que somos una especie social, es comprensible que busquemos la compañía de otros y el trabajo en equipo. Las especies sociales no funcionan de forma correcta si se les obliga a vivir aislados de otros, y siendo el humano la especie que más tiempo es dependiente desde que nace hasta que es capaz de valerse por si mismo comparado a cualquier otra especie (Necka, Cacioppo y Cacioppo, 2015), está aún más claro el por qué un estado como el de sentirse solo puede llegar a ser tan negativo para un individuo que tenga la necesidad de cambiar esa situación, pudiendo incluso llegar a problemas de salud.

Factores de la soledad

Se puede considerar que el sentimiento de soledad es un mecanismo adaptativo, ya que en el pasado impulsaba a los individuos a preocuparse por permanecer en el grupo, frente a problemas como la búsqueda de alimento o la protección frente a los depredadores. Aunque hoy en día estos problemas no se presentan de la misma forma, la necesidad de mantener relaciones con otros sigue presente hasta tal punto que una persona puede sentirse sola pese a tener un gran número de relaciones interpersonales o lo cercana que se sienta a las personas que la rodean. Que el sentimiento de soledad sea adaptativo, no significa que se manifieste siempre de forma adecuada o que cumpla su función, por lo que es necesario conocer los factores que afectan a la soledad como por ejemplo, factores biológicos como la predisposición genética, el sexo o la edad, diferencias de personalidad, o factores del contexto como el tamaño o la densidad de las redes sociales.

El primero de esos factores es el genético. Se ha demostrado a través de estudios de adopción y de mellizos un alto componente hereditario (Cacioppo, Fowler y Christakis (2009)). Esto significa que no solo es subjetiva, unas personas presentarán mayor predisposición a sentirse solas que otras.

El segundo factor acerca de por qué diferentes personas experimentan distintos sentimientos de soledad en situaciones similares es la diferencia que existe entre hombres y mujeres. Lo primero que destaca en esa diferencia es que las mujeres suelen mantener un mayor número de relaciones de parentesco que los hombres (Strokes y Levin, 1986). Éstas relaciones de parentesco, además, presentan una mayor posibilidad de generar sentimientos de soledad comparadas a relaciones de simple amistad (Strokes, 1985). Otro dato interesante que recogieron en su estudio Wheeler, Reis y Nezlek (1983) es que el tiempo invertido con mujeres contribuía en mayor medida a rebajar sentimientos de soledad, tanto para hombres como para mujeres Strokes y Levin (1986).

Las diferencias no terminan en el género, y es que también existen diferencias en cómo las personas perciben sus redes sociales y su relación con ellas. En un estudio realizado por Cacioppo et al. (2010), en el cual se recogieron datos durante cinco años en una población nacida entre 1935 y 1952, se obtuvo como resultado que la soledad en los sujetos del estudio descendió desde la edad adulta hasta la vejez. Las edades comprendidas en el estudio para la edad adulta fueron de 45 a 55 años, mientras que para la vejez fueron de 65 hasta los 75 años. Los resultados también demostraron que los sujetos, conforme envejecían, disminuían el tamaño de sus redes sociales, sin embargo, también mejoraban esas relaciones, lo que causaba el descenso de aislamiento social percibido. Por lo tanto, tanto el género como la edad presentan diferencias.

También existen diferencias según la personalidad. Las personas solitarias son en general más introversas que otras sin tendencia a sentirse solas (Morahan-Martin y Schumacher, 2003), lo que incluye pobres habilidades sociales, ansiedad social, o dificultad para entablar amistades, características que promueven por sí mismas que el individuo permanezca en ese estado de soledad. Para Stokes (1985), las personas más extrovertidas podían tener unas redes sociales más extensas que les permitiesen tener a un mayor número de personas de las que poder sentirse cercanos. Además, tener unas peores habilidades sociales, menor experiencia en las relaciones en persona, o un sentimiento de desapego o baja pertenencia al grupo son algunos de los problemas que las personas solitarias encuentran en las relaciones tradicionales.

Junto a todos los factores descritos, no hay que olvidar el componente social presente en el desarrollo y mantenimiento de los sentimientos de soledad. El contexto de un individuo también resulta decisivo a la hora de determinar cual será su aislamiento social percibido. Según el estudio de Solomon, Mikulincer y Hobfoll (1986), los soldados presentaban mayores sentimientos de soledad durante el combate si el apoyo social recibido era escaso. No es algo extraño, porque la soledad es causada por la percepción de unas relaciones con otros de menor calidad o en menor cantidad a las deseadas (Cacioppo et al., 2013).

Por último, en el contexto social de las relaciones, el signo que tomen éstas será algo que determinará en gran medida si la experiencia de esa interacción ha sido positiva o negativa. El ignorar algo que otro miembro de una red social comparte puede provocar un gran mal para esa persona al sentirse poco conectado con el resto. Además, criticar o alabar el contenido que otros aportan, puede marcar ese signo y la posterior experiencia agradable en caso de que sea una experiencia positiva, o lo contrario en caso de ser desagradable. Por lo tanto, las interacciones que no causen una reacción en el entorno, o peor aún, causen una negativa, son potencialmente peligrosas cuando se trata de provocar aislamiento social percibido.

La tecnología de Internet

Un gran cambio en el contexto social y de la comunicación ha afectado desde el último siglo a la forma de relacionarse con otros. Según Cacioppo, Hawkey y Patric, (2011), el paso del estilo de vida previo al del Siglo XX, donde se premiaban las relaciones interpersonales fuertes, con múltiples encuentros cara a cara, a uno donde las relaciones entre las personas son cada vez más débiles y "de un solo uso", promueven los sentimientos de soledad en la persona debido a que su percepción de unión con otros es más baja, en definitiva, las relaciones con otras personas se sienten más frías, distantes, con el único propósito de obtener algo con ellas. Sin embargo, ese no es el único motivo en el cambio de la forma de comunicarse con otros, también ha cambiado debido a las posibilidades que una invención del pasado siglo, Internet, ha traído consigo.

Internet es, sin ningún lugar a duda, el invento más revolucionario del último siglo. Y no es para menos. Una red que permite a personas de todo el mundo mantener contacto y compartir información en ella. Siendo una especie social como somos, una herramienta que permita a la gente de todo el mundo mantenerse comunicada y poder compartir información es algo realmente como es Internet es realmente eficaz. Por ello, ha traído consigo grandes avances en todos los campos de las ciencias al poder tener a disposición una gran cantidad de obras y publicaciones sin necesidad de apartar la vista de la pantalla. Sin ser la única ventaja, ya que también ha proporcionado eficaces herramientas para la vida diaria, como poder almacenar documentos en línea o consultar la cuenta bancaria desde la comodidad de casa. Además, Internet ha sido influyente y cambiado la forma de vida de las personas en los últimos años, llegando a ser la principal influencia para la creación de nuevos géneros literarios o el tema principal en muchas otras obras.

Eso es solo la punta del iceberg sobre lo que Internet ha proporcionado a la sociedad actual. Una sociedad que, acostumbrada a las comodidades de esta red, parece no poder volver a funcionar al ritmo que lo hacía hasta ahora si Internet dejara de existir. La comunicación también se ha visto afectada por ésta red global. O mejor dicho, la forma en la que nos comunicamos. Esta nueva forma de comunicación se da en las redes sociales en línea, como Facebook o Twitter. Según datos recogidos en el estudio de Phua, Jin y Kim (2017) Facebook tenía, a fecha de Marzo de 2016, 1.56 billones de usuarios, lo que la convierte en la red social virtual con más usuarios del mundo. Es una cifra realmente grande, difícil de superar, sin embargo otras redes sociales como Instagram, con 400 millones de usuarios, Twitter, con 320 millones, o Snapchat, con 200 millones (Statista, 2015), no se quedan cortos. Debido a la gran cantidad de usuarios que estas redes sociales virtuales tienen, es comprensible que la forma de comunicarse esté cambiando tan rápido. Una de las características que ha demostrado durante sus años de existencia es la capacidad que presenta para disminuir la calidad de las relaciones que se mantienen con otros. Ciertos factores que han cambiado con éstas nuevas tecnologías, así como diferencias de cada usuario o el uso que hagan de Internet, están directamente relacionados con esa capacidad de deterioro que puede, en último lugar, producir efectos tan contradictorios para una tecnología que comunica a unos con otros como puede ser la soledad.

Factores de personalidad en el uso de Internet

Si bien no todos los usos de Internet provocan a sus usuarios efectos negativos, sí que es especialmente peligroso su uso para personas que presenten tendencia a sentirse solas. El principal efecto que esas personas experimentarán será un aumento en su aislamiento social percibido. También es importante aclarar si el uso de Internet se asocia a una mayor soledad y a perfiles más introvertidos o solitarios, o por lo contrario, no habrá diferencias independientemente

de los factores.

Según el estudio de Morahan-Martin y Schumacher (2003), las personas solitarias preferían el uso de Internet para comunicarse que las relaciones en persona. Estas personas además eran, por lo general, más introvertidas comparadas a las personas que prefieren las relaciones cara a cara. La interacción por Internet ofrece ciertas ventajas que estas personas consideran favorecedoras a la hora de establecer relaciones, como pueden ser el anonimato, los filtros a la hora de seleccionar, buscar o bloquear personas y mensajes, los que permitan a las personas solitarias desarrollar de una forma más efectiva sus relaciones. ¿Quiere decir esto que solo las personas solitarias usan las redes sociales para comunicarse?

Según Morahan-Martin y Schumacher (2003), el uso de Internet en personas que no tienen disposición a sentirse solas no afecta negativamente a su sentimiento de pertenencia con sus redes sociales. Estas personas tienden a tener más amigos y contactos que las personas solitarias en las redes sociales, pero las relaciones en línea son una consecuencia de otras relaciones que se dan en persona, siendo las de Internet un complemento a estas. Por lo tanto, estas personas no ven una disminución en la calidad de sus relaciones pese a su mayor número. De nuevo, es cómo uno sienta que son sus relaciones y no el número de estas lo que en último lugar determinará lo sola que esa persona se pueda sentir.

No todas las personas tienen la misma tendencia a la soledad, además, son las personas con esta tendencia las que habitualmente utilizan las redes sociales virtuales como un sustituto de las formas de comunicación cara a cara. Debido a su uso como método principal, los sujetos solitarios del estudio demuestran un mayor desgaste y un menor número de relaciones cara a cara, que provoca irremediablemente sensación de soledad. Lo que significa que no es el simple uso de Internet como forma de comunicación lo que provoca un mayor sentimiento de soledad en las personas, es también el abandono de las formas tradicionales de comunicación y el tipo de persona que las use lo que provoca esos sentimientos de desconexión con sus redes sociales. (Figura 2).

Efectos del uso de Internet

El uso de páginas como Facebook puede hacer que las relaciones sociales que uno tiene se vean afectadas de una forma negativa, disminuyendo la calidad de las mismas al centrar la atención en las virtuales. Ocurre sobretodo en las personas que presentan perfiles solitarios, pero ¿puede un uso elevado o indebido de Internet provocar los mismos efectos de soledad en personas que, en principio, no tienen tendencia a sentirse solas?

Yao y Zhong (2014) plantearon varias hipótesis en su trabajo. Dos de ellas pueden ayudar a comprender si un uso inadecuado de Internet puede provocar soledad. La primera hipótesis sugería que la soledad sería un indicador de la adicción a Internet. Sin embargo, en los resultados se pudo determinar que fue justamente al contrario, la adicción a Internet era la que provocaba soledad. La segunda hipótesis que nos interesa trataba de discernir si un mayor uso de internet mermaría las relaciones reales de las personas. Ésta segunda hipótesis solo pudo ser validada en parte, pero que el uso de Internet pueda ser nocivo para las relaciones reales no es nada nuevo, tal vez siendo parcialmente demostrada la hipótesis por el hecho de que los sujetos solitarios veían sus relaciones reales afectadas, mientras que el resto de personas las usaba de una forma adecuada como complemento, y no sustituto, de esas relaciones.

Volviendo a la primera hipótesis, se sostenía que la soledad causaba adicción a Internet, pero se obtuvo datos totalmente contrarios, demostrando que el uso de Internet al nivel de una adicción podía hacer que las personas percibiesen mayor aislamiento social, significando que no solo las personas solitarias que usan Internet para comunicarse sufren las consecuencias negativas de ello. La capacidad de absorción que Internet tiene al ser un espacio con tal facilidad para acceder, con tanta cantidad de posibilidades, y la libertad y sencillez que ofrece para comunicarse con otros puede hacer que personas extrovertidas que no se sienten solas acaben por encontrar los mismos efectos negativos en el uso de Internet que las personas solitarias. La misma relación entre abuso de internet y soledad también se ha encontrado en otros trabajos (Burke, Marlow y Lento, 2010).

Por lo tanto, después de ver los resultados de ambos estudios, se puede determinar que un uso elevado de Internet no solo puede resultar nocivo para las personas solitarias por el mero hecho de reducir la calidad de sus relaciones reales o sustituirlas por otras en línea. Las personas que no tienen tendencia a sentirse solas también pueden verse afectadas por un uso elevado, siendo adictivo o no, de Internet.

Tamaño y densidad en las redes sociales

Que el tamaño de las redes sociales haya aumentado quiere decir que se cuenta con un mayor número de contactos o amigos en estas redes comparado a las relaciones que se tienen en fuera de la red, siendo mucho más fácil conseguir amigos a través de un click o pudiendo filtrar conversaciones o comentarios que no sean relevantes o del agrado del usuario (Gandasegui, 2011). La promoción que se realiza en las redes sociales virtuales sobre aumentar al máximo posible el número de contactos no pasa desapercibida, ya que, al fin y al cabo, puede hacer sobresalir a unos sobre otros por tener mayor capacidad de hacer amistades o establecer relaciones con otros.

Sin embargo, a mayor cantidad de relaciones que uno tiene, menor es la densidad de éstas, ya que se invierte menos tiempo en ellas (Strokes y Levin, 1986). La densidad de una red social es la cantidad de interacciones totales entre las personas que forman una red social entre el número total de personas que la forman. Si consideramos que la densidad de la red social de un individuo es un predictor de la soledad que sentirá, siendo ésta mayor a menor densidad de esa red social, y que el tamaño de una red social está relacionado con la densidad, se intuye que también será un indicador de soledad. Sin embargo, el tamaño de una red social no influye del mismo modo que la densidad de ésta. Pese a que un mayor tamaño signifique una menor densidad, no todas las redes sociales con el mismo número de integrantes tienen la misma densidad, pudiendo ser una red muy extensa más densa que una de unos pocos miembros.

Strokes (1985) investiga posibles indicadores de la soledad en las interacciones de las redes sociales. Sin llegar a hablar específicamente sobre las redes sociales virtuales, sí que es interesante comprobar a qué conclusiones se llegó, debido a los escasos estudios sobre el tema aplicado a Internet. Una de las conclusiones fue que, de cinco variables sociales que podían afectar al sentimiento de soledad de los integrantes del estudio, la que más se relacionó con el aislamiento social percibido fue la densidad. Otra de las variables que se tuvo en cuenta fue el tamaño de la red social, sin embargo no fue tan relevante debido a que el número de personas en una red social no siempre era un buen indicador de la densidad o el sentimiento de unión a la misma. Sin que éste estudio hable de las relaciones que se llevan a cabo en las redes sociales en línea, sí que es de gran utilidad debido, en gran parte, a los pocos estudios disponibles actualmente sobre soledad y nuevas formas de comunicación, dado que las redes sociales en línea tienen relativamente pocos años. Es por esto que trabajos como el de Strokes resultan tan interesantes para el propósito de determinar qué factores de las nuevas formas de comunicación pueden aumentar o disminuir la soledad en una persona.

Por todo ello, no parece ser el incremento en el tamaño de las redes sociales lo que causa un mayor aislamiento percibido a las personas. La calidad de éstas relaciones es lo que, en última instancia, determinará la soledad que una red social provoque. Entonces, lo que estaría provocando un mayor sentimiento de soledad no sería el número de contactos y amigos que uno tiene en las redes sociales en línea, sino el hecho de que esas relaciones se ven debilitadas, percibiendo la persona una menor calidad en las relaciones de sus redes sociales. Teniendo esto en cuenta, cuando se piensa en la cantidad de formas que una relación entre dos personas puede tomar forma, como la relación entre un padre y su hijo o la de dos amigos que se conocen desde la infancia, parece más lógico pensar que la forma que han adquirido actualmente las relaciones con otros, más numerosas pero con menor interacción en medios físicos, más rápidas y descuidadas, puedan promover un sentimiento tal como es la soledad.

Formas de contagio de la soledad

Parece ser que el uso de Internet es la forma en la que las personas solitarias se comunican con sus redes sociales con mayor frecuencia. Es lógico que, además de por las propias características de la persona, las relaciones reales sean sustituidas por las virtuales, provocando una disminución de la densidad de esas mismas redes sociales y, por consiguiente, un aumento del aislamiento social percibido. Aún así, no es la única forma en la que la soledad puede aparecer. La soledad puede ser transmitida de un individuo a otro, y no solo eso, sino que es posible que las personas solitarias atraigan a otras personas solitarias. Entonces, no solo las relaciones en línea son una forma en la que la soledad de éstas personas puede aumentar, las relaciones reales también pueden ser un medio para que la soledad de un individuo se extienda por una red social, haciendo que otras personas se vean afectadas por ello.

Según Cacioppo et al. (2009) se tienen en cuenta tres hipótesis de distintos procesos por los que la soledad puede ser repartida por una red social. El primero de ellos es la hipótesis de la inducción, la cual afirma que la soledad puede extenderse por una red social por un proceso de contagio emocional que hace que las personas solitarias influyan en otras dentro de sus redes sociales, actuando de una forma más hostil y menos amistosa, provocando por lo tanto una respuesta emocional negativa en la gente que los rodea.

En segundo lugar, la hipótesis de la homofilia, que provocaría que personas solitarias buscaran a otras personas similares, por lo que acabarían viéndose rodeadas de otras personas solitarias. Éste es el factor que más influiría a la hora de tener en cuenta las interacciones de las personas solitarias en las redes sociales en línea. Si las personas solitarias tienden a rodearse de gente afín, con sentimientos parecidos en sus relaciones cara a cara, se puede suponer que pasará lo mismo en redes sociales en línea como Facebook. Si sumamos a esto que el comportamiento de las personas solitarias con quien los rodea tiene un efecto negativo, si una persona solitaria se ve rodeada de otras personas similares en su mayoría que ejercen un efecto negativo, la secuencia lógica de ello es que las relaciones incluso en línea se vean desgastadas, pudiendo incluso llegar a cortarse completamente.

Un tercer motivo de por qué la soledad se expande en las redes sociales es la hipótesis de los ambientes compartidos, según la cual las generaciones suelen compartir eventos que son determinantes a la hora de determinar su grado subjetivo de soledad, con lo que adquieren percepciones similares, sin embargo, no es una hipótesis que interese de igual forma que las dos anteriores para tratar de averiguar por qué las relaciones en línea pueden llegar a afectar de forma negativa a los individuos solitarios.

También habla sobre cómo la soledad se propaga por una red social extensa, y una de las

primeras cosas que llaman la atención es el hecho de que las personas consideran actualmente más importante el aislamiento social percibido que la soledad objetiva, reafirmando aún más el hecho de que no es el tamaño de la red social lo que más se valora, sino las propias percepciones de cómo esa red social interactúa con uno mismo.

Los resultados del estudio fueron claros, ya que los tres tipos de formas de contagio se beneficiaban de la comunicación en persona, sin embargo, el que más afectaba a las relaciones era la hipótesis de la inducción. Que la soledad también se extienda de un individuo a otro a través de las relaciones en persona, y no solo a través de las redes sociales virtuales demuestra que no es solo el uso de Internet por personas solitarias lo que puede causar un aumento de esa soledad, con las formas de comunicación tradicionales la soledad se puede llegar a extender a un nivel incluso mayor. Además, que la soledad se contagie sin necesidad de medios como las redes sociales en línea hace poco probable que la simple existencia de Internet y sitios como Facebook o Instagram sean el origen de la soledad que sienten las personas que usan Internet para comunicarse, pareciendo más bien un medio que facilita esos sentimientos.

Conclusiones

La intención de este trabajo era la de determinar la relación entre la soledad y las nuevas formas de comunicación e Internet. La importancia que hay detrás de tal relación es el impacto que la soledad tiene sobre la salud junto al auge de las nuevas formas de comunicación como principal herramienta para relacionarse con otros. Siendo las relaciones en persona un importante factor para tener relaciones de calidad con otros, es lógico pensar que las nuevas formas de comunicación como las redes sociales virtuales disminuirán en gran medida esa calidad en las relaciones y aumentarán la soledad de las personas que las usen. Sin embargo, la soledad no se presenta como un sentimiento objetivo, ya que cada individuo la experimenta de forma distinta.

El tipo de persona que use Internet como forma de comunicación, en este caso personas con mayor tendencia a sentirse solas, es otro factor que favorece el aislamiento social percibido con el uso de Internet. Como demuestra el estudio de Morahan-Martin y Schumacher (2003), las personas extrovertidas son menos propensas a sentirse solas. Más aún, el uso de las redes sociales en línea de las personas solitarias acarrea un mayor número de efectos negativos, queriendo decir que Internet y las redes sociales virtuales no son, por sí solas, un factor decisivo a la hora de generar o aumentar sentimientos como el de la soledad. Son otros factores, como la cantidad de uso que se haga de esas tecnologías lo que generará mayores problemas.

Un uso elevado o adictivo de Internet trae consigo un aumento del sentimiento de soledad, ya que pasar mucho tiempo en la red provoca una sustitución de las relaciones en persona a favor de las

virtuales (Yao y Zhong, 2014). También se da el caso de personas que, pese a no sustituir sus relaciones físicas por las virtuales, ven esas relaciones desgastadas por el simple hecho de pasar demasiadas horas en la red. Por lo que se puede determinar que no es el simple uso de Internet lo que provoca soledad en las personas, tiene que existir un uso en exceso del mismo para que los efectos negativos aparezcan.

Con una nueva percepción de la soledad como un sentimiento con diversos factores asociados, se analizaron los cambios que las redes sociales virtuales causaban en la forma de comunicarse de las personas. En primer lugar se comprobó en qué medida el cambio que las nuevas formas de comunicación han causado en el tamaño de las redes sociales de las personas podía relacionarse con la soledad. Siguiendo los resultados de Strokes (1985), la mayor causa de soledad para las personas en sus redes sociales no es el tamaño de las mismas, sino la densidad. Es ese factor el que, en definitiva, predice en mayor medida la soledad, una relación inversa en la que a menor densidad en una red social, mayor soledad de los individuos de la misma. Para Stokes y Levin (1986), un mayor tamaño de la red social provoca una disminución en la calidad de las relaciones que se producen, ya que se puede invertir menos tiempo en ellas, lo que también provoca un descenso en la densidad de esas redes. Por lo tanto, si la tendencia de las redes sociales virtuales es la de tener un gran número de amigos o contactos, al aplicar lo visto hasta ahora, las relaciones llevadas a cabo en Internet serán de menor densidad, siendo redes como Facebook, donde por regla general se le da una gran importancia a tener la mayor cantidad de amigos posible, lugares en línea que pueden llegar a perjudicar seriamente la densidad de las redes sociales, causando con ello un gran aumento del aislamiento social percibido.

Las personas solitarias son las que peor uso hacen de la red, ya que, además de que su uso resulta especialmente dañino, en redes sociales tradicionales la soledad de los individuos tiende a contagiarse (Cacioppo et al., 2009). Podemos asegurar que no habrá mejoras en las relaciones de las personas solitarias con el uso de las nuevas formas de comunicación.

¿Cuál es entonces el principal peligro de Internet y las nuevas formas de comunicación? Sin duda, que las modernas formas de comunicarse plantean es la sustitución de las relaciones físicas a otras virtuales. La facilidad de hacer amigos y mantener contacto con personas en Internet invita a cambiar los hábitos de comunicación, sin embargo ese tipo de relaciones acaba siendo insuficiente, con lo que incluso personas sin predisposición a sentirse solas acabarían padeciendo un mal que afecta a cualquier individuo, sin importar la cantidad de amigos o contactos que tengan.

El trabajo ha relacionado los conceptos de soledad, Internet y redes sociales. Debido al corto

trayecto de las redes sociales virtuales, hay pocos estudios que las relacionen con la soledad. Se deja un camino marcado por el que comenzar a elaborar una definición del concepto de soledad e Internet más profunda, teniendo en cuenta un mayor número de factores que puedan ser indicadores de soledad así como conductas peligrosas en el uso de Internet. El próximo factor que se intuye sumamente importante para desarrollar y establecer una relación es el del contexto social. Los intentos de interacción y el signo que adquieren éstas es un factor que influye a la hora de la interpretación que se le dará a las interacciones. Otros factores como el estatus de una persona en sus redes sociales o el liderazgo en las mismas pueden ser puntos válidos para establecer esa relación más profunda entre la soledad e Internet. Además de los factores negativos, no hay que dejar de lado otros positivos que pueda traer el uso de la red para comunicarse y compartir información, ya que, como se ha visto, no todos los usos de ésta llevan a consecuencias negativas. Establecer las relaciones de éstos factores será clave para el futuro, ya que Internet es una tecnología en constante desarrollo, que día a día cambia la forma en la que las personas se comunican y ven el mundo, la cual tardará tiempo en desaparecer.



Referencias bibliográficas

- Burke, M., Marlow, C. y Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. En E. Mynatt (Presidencia), CHI 2010 Conference on Human Factors in Computing Systems(pp. 1909-1912) Atlanta, Estados Unidos: ACM.
- Cacioppo, J., Cacioppo, S. y Boomsma, D. (2013). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion*, 28(1), 3-21.
- Cacioppo, J., Fowler, J. y Christakis, N. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*. 97(6), 977-991.
- Cacioppo, J., Hawkley, L. y Patrick, W. (2011). Lonely planet. *RSA Journal*. 157(5547), 10-15.
- Cacioppo, J., Hawkley, L. y Thisted, R. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453-463.
- Gandasegui, V. (2011) Mitos y realidades de las redes sociales . *Prisma Social*. 1(6), 174-198.
- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras Puig, L. y Lagarda Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?. *Atención Primaria*, 48(9), 604-609.
- Morahan-Martin, J. y Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior* 19(6), 659-671.
- Necka, E., Cacioppo, S. y Cacioppo, J. (2015). Social neuroscience of the twenty-first century. En J. Wright (Ed.), *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*, 2nd ed. (pp. 485-488). Ámsterdam, Países Bajos: Elsevier.

- Phua, J., Jin, S. y Kim, J. (2017). Gratifications of using Facebook, Twitter, Instagram, or Snapchat to follow brands: The moderating effect of social comparison, trust, tie strength, and network homophily on brand identification, brand engagement, brand commitment, and membership intention. *Telematics and Informatics*, 34(1), 412-424.
- Solomon, Z., Mikulincer, M. y Hobfoll, S. (1986). Effects of social support and battle intensity on loneliness and breakdown during combat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1269-1276.
- Stokes, J. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 981-990.
- Stokes, J. y Levin, I. (1986). Gender differences in predicting loneliness from social network characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1069-1074.
- Yao, M. y Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

