Redes sociales: ¿soledad o interconexión?

escrito por Aitor Alzaga | 21 de diciembre de 2024



El papel de las redes sociales en el fortalecimiento de las relaciones humanas

En la última década hemos sido testigos de cómo las redes sociales han cambiado radicalmente la forma en que nos relacionamos con los demás. Diversas plataformas nos han permitido mantenernos conectados con personas, ya sean amistades, familiares o comunidades, que se encuentran físicamente lejos de nosotros. A pesar de esta interconexión, **algunos sostienen que la calidad de estas conexiones en línea suele ser limitada** y que las redes sociales contribuyen al aislamiento social.

Sin embargo, en los dos ejemplos siguientes intentaré refutar brevemente esta idea:

1. **Las redes sociales, cuando se utilizan de forma consciente, pueden mejorar las relaciones y ofrecer**

apoyo emocional. Según un **estudio** que analizaba si publicar actualizaciones de estado en Facebook aumentaba o disminuía la sensación de soledad, los resultados mostraron que la reducción de la soledad entre los usuarios se debía a que se sentían más conectados con sus amigos en el día a día. Un claro ejemplo de ello son los confinamientos por la COVID-19, cuando las redes sociales se convirtieron en una importante fuente de apoyo en momentos difíciles, permitiéndonos sentir compañía y estar conectados y conectadas a diario con las personas más cercanas.

2. **Las redes sociales también han demostrado ser eficaces para crear comunidades de apoyo en línea donde las personas pueden sentirse atendidas, compartir experiencias, apoyarse mutuamente y empatizar.** Un claro ejemplo es el de las sobrevivientes de violencia de género, quienes han encontrado en las redes sociales un espacio seguro de apoyo mutuo en el que no se sienten solas y se sienten comprendidas.

Por ello, creo que debemos evitar posiciones que responsabilicen únicamente a las redes sociales del debilitamiento de las conexiones sociales. Estos son solo algunos ejemplos, pero hay muchos más, en los que las redes sociales contribuyen no solo a fortalecer las relaciones interpersonales sino también a combatir la soledad. La posibilidad de mantenerse conectado, recibir apoyo emocional y crear comunidades de apoyo asigna a las redes sociales un papel vital en la mejora de las relaciones humanas en la era digital.

[Foto de Compare Fibre en Unsplash]