Xarxes socials: soledat o interconnexió?

written by Aitor Alzaga | 21 de December de 2024



El paper de les xarxes socials en l'enfortiment de les relacions humanes

En l'última dècada hem sigut testimonis de com les xarxes socials han canviat radicalment la forma en què ens relacionem amb els altres. Diverses plataformes ens han permés mantindre'ns connectats amb persones, ja siguen amistats, familiars o comunitats, que es troben físicament lluny de nosaltres. Malgrat esta interconnexió, **alguns sostenen que la qualitat d'estes connexions en línia sol ser limitada** i que les xarxes socials contribuïxen a l'aïllament social.

No obstant això, en els dos exemples següents intentaré refutar breument esta idea:

1. **Les xarxes socials, quan s'utilitzen de manera conscient, poden millorar les relacions i oferir suport emocional**. Segons un **estudi** que analitzava si publicar actualitzacions d'estat en Facebook

augmentava o disminuïa la sensació de soledat, els resultats van mostrar que la reducció de la soledat entre els usuaris es devia al fet que se sentien més connectats amb els seus amics en el dia a dia. Un clar exemple d'això són els confinaments per la COVID-19, quan les xarxes socials es van convertir en una important font de suport en moments difícils, permetent-nos sentir companyia i estar connectats i connectades diàriament amb les persones més pròximes.

2. **Les xarxes socials també han demostrat ser eficaces per a crear comunitats de suport en línia on les persones poden sentir-se ateses, compartir experiències, donar-se suport mútuament i empatitzar**. Un clar exemple és el de les supervivents de violència de gènere, que han trobat en les xarxes socials un espai segur de suport mutu on no se senten soles i se senten compreses.

Per això, crec que hem d'evitar posicions que responsabilitzen únicament a les xarxes socials de l'afebliment de les connexions socials. Estos són només alguns exemples, però hi ha molts més, en els quals les xarxes socials contribuïxen no sols a enfortir les relacions interpersonals sinó també a combatre la soledat. La possibilitat de mantindre's connectat, rebre suport emocional i crear comunitats de suport assigna a les xarxes socials un paper vital en la millora de les relacions humanes en l'era digital.

[Foto de Compare Fibre en Unsplash]