

SALUD MENTAL

Los nuevos medios de comunicación social:

Alerta a su posible impacto en las relaciones interpersonales y en la comunicación verbal

Luz N. Colón de Martí, MD

Catedrática
Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas,
Universidad de Puerto Rico
Departamento de Psiquiatría



Tener las destrezas de comunicación verbal bien desarrolladas y poder establecer buenas relaciones interpersonales pueden considerarse como herramientas claves para el desarrollo personal y el éxito profesional.

Los medios modernos de comunicación social incluyen plataformas de comunicación “en línea”, donde el contenido es creado por los propios usuarios mediante el uso de las tecnologías de la red social utilizando Internet (‘web’) que facilitan la edición, la publicación y el intercambio de información. Su definición nos lleva a establecer que el uso de los medios de comunicación social se encuentra muy relacionado con la viabilidad y el inicio del uso de Internet. Se estima que no fue hasta las décadas de 1980 y 1990 cuando el uso de las computadoras personales se fue haciendo cada vez más popular, lo que dio paso al surgimiento de lo que actualmente llamamos *social media* o redes o medios de comunicación social.

Para los años 1997-2001, se puso a disposición de muchas personas una nueva red de comunicación social. Si bien esta tenía como propósito facilitar y ampliar la comunicación entre las personas, en ese mismo momento no se llegó a conceptualizar el gran impacto que tendría a nivel mundial en la manera como las personas

nos comunicaríamos. Comenzó entonces el despliegue amplio y continuo de los diferentes medios de comunicación social basados en nuevas tecnologías.

El primer medio social (*social site*) reconocido se conoció como “Six Degrees”.¹ Para el año 2004, se inició Facebook, que comenzó para el uso exclusivo de un grupo limitado de compañeros de estudios en la Universidad de Harvard, pero que en poco tiempo creció vertiginosamente, abarcando primero a otros estudiantes y luego a la población en general. Más adelante, se fueron añadiendo otros nuevos como YouTube, MySpace (2003), Twitter (2006), Whatsapp (2009), Instagram (2010), Snapchat (2011), entre muchos otros.

Según fueron avanzando estos programas o plataformas, más personas empezaron a usar el Internet y su utilización se fue extendiendo. En 2006 ya Facebook y Twitter se estaban usando prácticamente en todo el mundo y hoy varias de estas plataformas cuentan con billones de usuarios.

La aceptación de estos nuevos medios de comunicación fue muy impactante, tanto en el plano profesional como en el campo personal de los usuarios. Hay que reconocer que para muchas personas todo esto representó


–y ha seguido representando– la oportunidad de saber más sobre sus familiares y amistades (no cercanos físicamente), en especial durante momentos críticos o en emergencias, entre otras muchas situaciones.

Sin embargo, como el poder que tienen, por ejemplo, las termitas, el comején o las polillas, de extenderse, no nos percatamos de que estos medios empezaron a sustituir nuestros contactos personales y la manera usual de comunicarnos con otras personas. Tan es así, que al presente se calcula que más de la mitad de la población mundial utiliza el Internet² y muchos de estos usuarios, incluyendo los profesionales de la salud, también utilizan regularmente medios sociales, como Instagram, Twitter o Facebook.³

Hemos sido acá testigos del impacto negativo que puede tener el uso de estos medios en nuestras vidas, pero Puerto Rico no es de ninguna manera la excepción. Así, tanto en los Estados Unidos como en muchos otros lugares del mundo han salido a relucir situaciones o eventos que han impactado inclusive hasta en procesos políticos, apareciendo conversaciones o *tweets* de personas en posiciones públicas, de autoridad o de liderazgo o que juegan roles de ejemplos o de modelos, en las que hacen comentarios o insinuaciones inapropiadas. Añadamos a esto, el mal uso de estos medios como una manera no saludable ni adecuada para reaccionar o manejar el impacto emocional (estrés) que se puede experimentar ante eventos personales y profesionales que enfrentamos en nuestro diario vivir. Mucho más impactantes han sido casos con implicaciones legales donde la vida de otra(s) persona(s) ha estado en juego a través del uso de mensajes enviados mediante estos medios de comunicación.⁴

Como profesionales dedicados a promover la salud y el bienestar de las personas, tenemos que reconocer que estos medios de comunicación llamados ahora *social media* o “redes sociales” pueden considerarse como otra alternativa para ampliar la red de intercambio social entre familiares, amistades y otros profesionales. Así mismo, bien utilizados pueden ser un excelente recurso para educar a las personas en muchos campos y, en nuestro caso, sobre la salud y las enfermedades, representando una buena alternativa para facilitar nuestra labor de prevención.⁵

Sin embargo, hay que recordar que estos medios no pueden sustituir ni desplazar las maneras ya establecidas de comunicación que promueven y facilitan el desarrollo personal y la interacción social con los demás, incluyendo a nuestros pacientes. Además, tenemos que separar su uso a nivel personal de la utilización que hagamos como profesionales para evitar poner en riesgo el compromiso de proteger la confidencialidad y la privacidad de nuestros pacientes. También debemos mantener un alto nivel de profesionalismo en cuanto al contenido y la manera como nos expresamos por medio de ellos.

No debemos olvidar que lo que escribimos en estos medios (incluyendo en Internet), deja un “rastros o huella imborrable”. Hay quienes extienden este riesgo al uso de los llamados ‘teléfonos inteligentes’ o *smartphones*, considerándolos como nuestro principal registro de rastros digitales). Hay quienes lo describen como un retrato de lo que somos, pero con mucho mayor exposición pública que la que podemos imaginar. Por lo tanto, para cuidar esa “huella o rastro” que queremos dejar debemos ser muy escrupulosos con el uso de estos nuevos medios de comunicación.^{6,7} 

Referencias

1. Terrell K. The history of social media: Social Networking Evaluation. history cooperative .org (Accessed July 22, 2019).
2. Meeker MA. Internet Trends 2018 (accessed 2019). www.klenerperkins.com/perspectives/internet-trends-report-2018
3. Joshi KG and Gehle M. The role of social media in Private Practice. Psychiatric Times. May 2019; pp16-17.
4. CBS News: Suicide texting trial: The case against Michelle Carter in the death of Conrad Roy, February 11, 2019.
5. Hugues S et al. Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2015, 18(7):380-385.
6. Internetsociety.org (Accessed 2019).
7. Digital.inesem.es (Accessed 2019).