

## Las redes sociales, los bulos, y las conductas adictivas, ¿podría existir alguna relación?

El proceso adictivo sin sustancias es similar al que se da cuando sí que existen sustancias interactuando con el organismo. El circuito de la recompensa se activa de forma similar y los neurotransmisores que median en el proceso, como la dopamina, son similares. De hecho, los criterios de las adicciones comportamentales tienen una relación estrecha con los del juego patológico, caracterizándose por dependencia, tolerancia, síndrome de abstinencia y deterioro funcional (Sánchez Mascaraque & Fernández-Natal, 2020).

Actualmente, la conducta problemática relacionada con el uso excesivo de internet y a redes sociales, está en proceso de estudio para la inclusión en el manual DSM-V y en la clasificación CIE-11, donde sí se hace mención expresa al juego patológico en el caso del DSM; y a éste junto con los videojuegos en el del CIE.

Pero... ¿qué contenido buscamos o consumimos con tal intensidad como para que pueda ser asimilable a un comportamiento problemático? Según se puede observar en la evidencia científica, el uso abusivo de internet podría relacionarse con actividades que van desde el uso de redes sociales, videojuegos online o compras compulsivas (Sixto-Costoya et al., 2021).

Sin embargo, es interesante indagar acerca de un contenido concreto que en los últimos tiempos está dando mucho que hablar, por la influencia y el impacto que tiene sobre la sociedad y que condiciona no solo la opinión pública, sino también las decisiones de los gobiernos. Se trata de los bulos y de las fake news. Mentiras que, no por repetirse muchas veces se convierten en verdad, pero que llegan a mimetizarse tanto que a veces confunden hasta el punto de parecerlo.

Si hiciéramos un símil con las sustancias, podríamos reflexionar en base a la siguiente pregunta: ¿por qué la sociedad consume sustancias adictivas? Porque están “ricas”. El inicio del consumo es satisfactorio, por lo que conduce, simplificando el proceso, momentos de placer. Con los bulos, podríamos llegar a conclusiones similares. Los bulos están “ricos”. Por su simpleza, por su apelación exagerada a lo emocional y visceral, porque nos provocan momentos de “subidón”, porque nos hacen sentir bien, en posesión de la verdad, no invitan a la reflexión, ni requieren de mucho esfuerzo. Son fáciles de transmitir y propagar, y son muy amigos del scroll infinito. ¿Podríamos pensar, entonces, que tiene algo que ver con la activación del circuito de la recompensa?

En este sentido, Gerhart et al. (2024) reflexionan en su trabajo sobre el consumo de noticia en línea y su relación con las conductas adictivas, pero lo relacionan con el miedo a perderse algo y al sentimiento de pertenencia al grupo. No obstante, Naranjo-Zolotov et al., (2021) sí que profundizan en el caso específico de las fake news en su estudio. Según estos autores, los momentos de gran incertidumbre o disturbios la gente tiende a aumentar el uso de redes sociales para informarse, los resultados de su estudio revelan

que la inmersión tiene una asociación significativa con la adicción, y que la autoafirmación podría moderar la relación entre la influencia y la pertenencia.

A la luz de esto, y teniendo en cuenta eventos de gran calado en la opinión pública como la reciente catástrofe de la Dana en la provincia de Valencia, el patrón de consumo de bulos y noticias falsas es sin duda un tema que conviene seguir estudiando desde la óptica de las conductas adictivas. Profundizar en esta temática podría darnos alguna pista sobre el porqué del “consumo abusivo” de este tipo de contenido y, quizás, darnos alguna pista sobre cómo tratar, desde la perspectiva psicosocial, un problema como este.



### Referencias bibliográficas:

Gerhart, N., Torres, R., & Hamilton, S. (2024). Understanding the Role of Psychosocial Factors in Online News Addiction. *Journal of Computer Information Systems*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/08874417.2024.2407640>

Naranjo-Zolotov, M., Turel, O., Oliveira, T. & Lascano, J. E. (2021). Drivers of online social media addiction in the context of public unrest: A sense of virtual community perspective. *Computers in Human Behavior*, 121(November 2020), 106784. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106784>

Sánchez Mascaraque, P. & Fernández-Natal, C. (2020). Adicción a nuevas tecnologías: Internet, videojuegos y smartphones. *Adolescere*, VIII (2), 10–17.

Sixto-Costoya, A., Castelló-Cogollos, L., Aleixandre-Benavent, R. & Valderrama-Zurián, J. C. (2021). Global scientific production regarding behavioral addictions: An analysis of the literature from 1995 to 2019. *Addictive Behaviors Reports*, 14, 100371. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100371>