

## **Les xarxes socials, les faules, i les conductes addictives, podria existir alguna relació?**

El procés addictiu sense substàncies és similar al que es dona quan si que existixen substàncies interactuant amb l'organisme. El circuit de la recompensa s'activa de manera similar i els neurotransmissors que medien en el procés, com la dopamina, són similars. De fet, els criteris de les addiccions comportamentals tenen una relació estreta amb els del joc patològic, caracteritzant-se per dependència, tolerància, síndrome d'abstinència i deterioració funcional en la vida de l'adolescent (Sánchez Mascaraque & Fernández-Natal, 2020).

Actualment, la conducta problemàtica relacionada amb l'ús excessiu d'internet i a xarxes socials, està en procés d'estudi per a la inclusió en el manual DSM-V i en la classificació CIE-11, on si es fa menció expressa al joc patològic en el cas del DSM; i a este juntament amb els videojocs en el del CIE.

Però... quin contingut busquem o consumim amb tal intensitat com perquè puga ser assimilable a un comportament problemàtic? Segons es pot observar en l'evidència científica, l'ús abusiu d'internet podria relacionar-se amb activitats que van des de l'ús de xarxes socials, videojocs en línia o compres compulsives (Sixto-Costoya et al., 2021).

No obstant això, és interessant indagar sobre un contingut concret que en els últims temps està donant molt a parlar, per la influència i l'impacte que té sobre la societat i que condiciona no sols l'opinió pública, sinó també les decisions dels governs. Es tracta de les faules i de les fake news. Mentides que, no per repetir-se moltes vegades es convertixen en veritat, però que arriben a mimetitzar-se tant que a vegades confonen fins al punt de semblar-lo.

Si férem un símil amb les substàncies, podríem reflexionar sobre la base de la següent pregunta: per què la societat consumix substàncies addictives? Perquè estan "riques". L'inici del consum és satisfactori, per la qual cosa conduïx, simplificant el procés, moments de plaer. Amb les faules, podríem arribar a conclusions similars. Les faules estan "riques". Per la seua neciesa, per la seua apel·lació exagerada a l'emocional i visceral, perquè ens provoquen moments de "subidón", perquè ens fan sentir bé, en possessió de la veritat, no conviden a la reflexió, ni requerixen de molt d'esforç. Són fàcils de transmetre i propagar, i són molt amics del scroll infinit. Podríem pensar, llavors, que té alguna cosa a veure amb l'activació del circuit de la recompensa? Gerhart et al. (2024) reflexionen en el seu treball sobre el consum de notícia en línia i la seua relació amb les conductes addictives, però el relacionen amb la por de perdre's alguna cosa i al sentiment de pertinença al grup.

No obstant això, Taronger-Zolotov et al., (2021) si que aprofundixen en el cas específic de les fake news en el seu estudi. Segons estos autors, els moments de gran incertesa o disturbis la gent tendix augmentar l'ús de xarxes socials per a informar-se, mentres que

els resultats revelen que la immersió té una associació significativa amb l'addicció, i que l'autoafirmació podria moderar la relació entre la influència i la pertinença.

A la llum d'això, i tenint en compte esdeveniments de gran importància en l'opinió pública com la recent catàstrofe de la Dana a la província de València, el patró de consum de faules i notícies falses és sens dubte un tema que convé continuar estudiant des de l'òptica de les conductes addictives. Aprofundir en esta temàtica podria donar-nos alguna pista sobre el perquè del "consum abusiu" d'esta mena de contingut i, potser, donar-nos alguna pista sobre com tractar, des de la perspectiva psicosocial, un problema com este.



### Referències bibliogràfiques:

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>