

# Nuestro Diario Vivir



## Las redes sociales y su **influencia**

En la vida cotidiana una red es un tejido con un patrón característico, como una red de pesca. Para las organizaciones es un conjunto de entidades que prestan un servicio similar, como una red de hospitales.

**E**n informática una red es una estructura de equipos que comparten información. Aplicado a lo social, una red es un conjunto de personas que comparten intereses, gustos, experiencias o conocimientos similares.

Llamamos redes sociales a esos sitios web y aplicaciones que se han vuelto populares como Facebook, Twitter o Instagram. Son un espacio para acercarnos y comunicarnos con aquellas personas que nos interesan. Cada una de estas redes tiene un objetivo: Facebook fue creado con la intención concreta de compartir contenido con nuestros familiares y amigos, Twitter es un servicio de microblogging (una forma de publicar e



intercambiar mensajes) en el que compartimos información que ape- la a la racionalidad, Instagram es ideal para compartir fotografías y conectarse emocionalmente con otras personas. Todas conllevan el objetivo de influenciar a otros sobre ideas o comportamientos y por esto se investiga hoy sobre la influencia de las redes sociales en nuestras vidas.

Dos de los teóricos más importantes sobre el tema son el médico Nicholas Christakis y el politólogo James Fowler, autores del libro *Conectados: El sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan*. Christakis es docente en Harvard y su tema de investigación es la forma como las interacciones sociales afectan la salud y la esperanza de vida de los individuos. Fowler es docente en la Universidad de California. Juntos han descubierto que las redes sociales no solo nos permiten conectarnos, sino que también afectan nuestros comportamientos. Cuando pertenecemos a una red social estamos conectados con nuestros amigos, nos llega información sobre lo que comparten, pero también nos enteramos de lo que hacen sus amigos. Se ha comprobado que los comportamientos de unos influyen a otros y que gran parte de los individuos tiene una tendencia a imitar.

Los resultados de 30 años de investigación muestran que los comportamientos se transmiten con tres grados de influencia, es decir, que lo que afecta a una persona influye en sus amigos, y en los amigos de sus amigos. A esto le llaman el contagio, y han visto que se pueden contagiar tanto las cosas que consideramos positivas como el altruismo



o la felicidad, como aquellas que consideramos negativas como la ira y la depresión.

En las redes sociales nuestros gustos, necesidades y emociones juegan un papel fundamental porque interactuamos mejor con las personas o mensajes que nos conectan emocionalmente, es por esto que las redes sociales pueden ser un motor de cambio, un medio para transformar hábitos y comportamientos, para organizarnos, crear proyectos colaborativos y hacer las cosas de manera distinta. Los invitamos entonces a conocer y a conectarse con las redes de nuestro proyecto.

*Se ha comprobado que los comportamientos de unos influyen a otros y que gran parte de los individuos tiene una tendencia a imitar.*

## BLOG, REDES, Y RADIO EN EL PROGRAMA APS

El Programa se ha propuesto subsanar el vacío de espacios de diálogo abierto, discusión y apoyos acerca de los asuntos relacionados con la salud mental, por una parte, y la necesidad de reconfigurar creencias negativas que afectan y estigmatizan a las personas que padecen alguna patología mental y a sus familiares.

Se vale de una estrategia edu-comunicativa, donde los medios no son sólo herramientas tecnológicas, sino que constituyen espacios investigativos, ricos en interacciones sociales, que permiten construir conocimiento, movilizar y circular significados en torno a la salud mental. Se apoya en la radio y otros medios comunicativos, redes sociales: Blog, Grupo Facebook y twitter.

**EL BLOG** Construyendo salud mental, propone sacarle un tiempo para la salud mental en la vida diaria, compartir experiencias individuales y colectivas que promueven la convivencia y el bienestar.

### SITIO WEB:

[www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/?page\\_id=167](http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/?page_id=167)

**EL GRUPO ACEPTANDO MENTES DEMENTES:** Espacio para promover la inclusión social de las personas con algún trastorno mental, contando con la participación de estas mismas personas, sus familiares, personal de salud, de otros sectores, y de toda la comunidad, promoviendo los giros necesarios para superar entre todos la discriminación y la exclusión.

### SITIO WEB:

<https://www.facebook.com/groups/aceptandomentes/>

**EL TWITTER,** busca conocer opiniones, interrogantes y entablar conversaciones constructivas.

@pongamoscuidado



**RADIO:** El programa Oigan! esto se compone, aborda distintas temáticas ofreciendo claves para entender la salud mental más allá de los trastornos como resultado del esfuerzo colectivo para ser cada vez más incluyentes. En la sección Información y docuteca de nuestro sitio web mentalpuntodeapoyo escucha cada uno de los capítulos de Oigan! Esto se compone.

**SITIO WEB:**

<http://www.javeriana.edu.co/javerianaestereo/podcast/index.php?cat=Oigan,EstoSeCompone>

**FACEBOOK OIGAN! ESTO SE COMPONE.** Perfil creado para la interacción con los oyentes de los programas de radio emitidos por Javeriana estéreo y emisoras comunitarias y universitarias que se unieron en el interés por la salud mental.

**SITIO WEB:**

<https://www.facebook.com/oiganestosecompone/>



**Si le** interesa nuestra causa, vincúlese a nuestros espacios y síganos. Nos gustaría compartir lo que hemos aprendido y conocer sus comentarios.

Sitio web:

<http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Correo electrónico:

[programaaps@javeriana.edu.co](mailto:programaaps@javeriana.edu.co)



**¡Recursos, medios y materiales al alcance de todos!**

Encuéntrelos en nuestro sitio web: <http://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>

Participe y síganos en nuestras redes sociales | twitter: @pongamoscuidado 

facebook: <https://www.facebook.com/groups/aceptandomentes/> 