

## **El ayer y hoy del Apoyo Social y el Bienestar: ¿Qué rol cumplen las nuevas tecnologías?**

*Gonzalo Musitu Ochoa*  
Universidad Pablo de Olavide

A mediados de los años 70, con la publicación de los trabajos de Cassel, Cobb y Caplan, sobre los efectos protectores de los vínculos sociales en la salud, el apoyo social será reconocido como un concepto clave en la investigación y la intervención en relación con la salud y el bienestar. Tanto Cassel como Cobb llevaron a cabo revisiones de estudios experimentales en los que tanto animales como humanos expuestos a una variedad de estímulos estresantes, pero en compañía de otros iguales significativos o extraños en un contexto interactivo de apoyo, no sufrían los efectos adversos que otros sujetos experimentaban en su salud en condiciones de aislamiento. Desde entonces la influencia del apoyo social en la salud y el ajuste psicológico y social ha despertado el interés de disciplinas como la psicología, la epidemiología, el trabajo social, la educación social, la sociología o la psiquiatría social, así como de profesionales y responsables de la salud pública y de la intervención social, lo que ha generado una importante y significativa convergencia de ideas, resultados de investigación y nuevas formas de entender la provisión de ayuda, indicativas, a su vez, de la importancia que ha adquirido este constructo en el ámbito de la salud y del bienestar.

Rara vez un tema como el apoyo social ha concitado tantas adhesiones y tan pocos rechazos en científicos de numerosas disciplinas. Desde siempre, el efecto positivo en la salud y el bienestar de la integración de los individuos en redes sociales de apoyo cuenta con abundante respaldo empírico. La bibliografía disponible incluye estudios transversales y longitudinales que muestran con claridad una asociación entre la pertenencia a redes sociales offline y la disponibilidad de apoyo social con una gran variedad de resultados relacionados con el bienestar subjetivo, la mortalidad y un amplio rango de enfermedades físicas y mentales.

Recientemente, con el surgimiento y asentamiento masivo en todos los hogares del mundo, al menos del mundo occidental, de las TIC y entre ellas Internet, el ámbito del apoyo social, las relaciones sociales y la salud y el

bienestar se ha visto enriquecido y hasta revolucionado como consecuencia de sus múltiples posibilidades y efectos positivos en los seres humanos, aunque, como en todas las apariciones de surgimiento espontáneo y crecimiento acelerado no faltan los agoreros que subrayan sus efectos devastadores. El hecho es que en el momento presente nos encontramos con dos mundos, en este caso relacionados con el ámbito social, la salud y el bienestar, bien diferenciados: el offline, el de siempre, el de las relaciones interpersonales cara a cara, el del contacto ocular, el del tacto.., y el online, el de ahora, el de los chats, el correo electrónico, las comunidades online, etc.. que mas que dos mundos paralelos son, a mi juicio, complementarios y, sin excepciones, cada cual con sus propios riesgos pero también con muchas más potencialidades. En este escenario en el que voy a desarrollar la ponencia, procuraré responder a estas dos preguntas:

1. ¿Se percibe de la misma manera el apoyo online que el apoyo offline junto con sus efectos en la salud y bienestar tan sobradamente demostrados en este último?
2. A partir del hecho de que España es el segundo país del mundo donde existen más Smartphones o teléfonos inteligentes, la pregunta sería ¿el uso excesivo de estos teléfonos inteligentes tiene efectos en el apoyo social offline y en el bienestar psicológico de los usuarios?