

FANDOMS*

¿Ser *influencer* o ir a la **universidad**?

3 PROS Y CONTRAS
de pertenecer a un fandom.

Los **videojuegos** como herramienta para combatir la **depresión** y la **ansiedad**.

* FANDOM es un grupo de admiradores de una celebridad de la cultura popular.

INFLUENCERS Y VIDA UNIVERSITARIA

YOUTUBERS, INSTAGRAMMERS, BLOGGERS:

todos son conocidos como *influencers* digitales.¹ No solo se habla de ellos en redes sociales para saber cuáles son las tendencias de moda, música, arte o comida, sino también en la industria comercial para promocionar productos e influir en las personas.¹ Los

influencers crean y divulgan contenido digital a diversas audiencias alrededor del mundo.¹

Para muchos de ellos, esa es su forma de trabajo y por eso la universidad parece no ser el paso siguiente después de graduarse del colegio. Pero, ¿ser *influencer* es contrario a ir a la universidad?

¿SER INFLUENCER ES CONTRARIO A IR A LA UNIVERSIDAD?

Años atrás cuando le preguntaban a un niño qué quería ser cuando grande respondía médico, astronauta o veterinario. Sin embargo, la mayoría de los *Zillennials* o *Generación Z* (aquellos que nacieron entre 1995 y 2010) aspira a ser *influencer* o creador de contenido.² No solo el mercado laboral ha cambiado, sino también la manera de educarse y formarse profesionalmente. Frente a esto muchos adolescentes y jóvenes que son o quieren convertirse en *influencers* se preguntan si vale la pena ir a la universidad, si lo necesitan o si es contrario a sus planes.

El medio universitario y el medio digital no son tan ajenos como se puede pensar, incluso en la era de las redes sociales.

Hay *influencers* que se dedican a crear contenido sobre la vida universitaria, como la colombiana Sophie Giraldo que tiene más de 3 millones de suscriptores en su canal de YouTube.³ También hay *influencers* que estudian una carrera universitaria para ampliar sus conocimientos y adquirir nuevas habilidades comunicativas, de diseño, animación o mercadeo para crear contenido de mejor calidad en sus redes sociales.

LAS **REDES SOCIALES** PERMITEN LLEGAR A **DIVERSOS PÚBLICOS** POR MEDIO DE **DISTINTOS TIPOS DE CONTENIDOS**, COMO **VIDEOS, REELS O MEMES**.

ALGUNOS ESTUDIAN CARRERAS RELACIONADAS CON ARTE, MÚSICA, COMUNICACIÓN, DISEÑO, PUBLICIDAD O MARKETING.^{3,4}

Pero, esto no es todo, las redes sociales han jugado un papel importante en **nuevas formas de divulgar conocimiento**. Algunos científicos, como el físico español Javier Santaolalla, consideran que los medios digitales permiten llegar a diversos públicos por medio de distintos tipos de contenidos, como videos, *reels* o memes.⁵ De

alguna forma, los conceptos y las temáticas que antes se limitaban a estar en la universidad, ahora pueden tener un mayor alcance y visibilidad.⁵ Entonces, **ser influencer no es contrario a ir a la universidad**; así como tampoco los contenidos académicos son contrarios a los contenidos digitales que puede crear un *influencer*.

5 TIPS PARA SER UN MEJOR **INFLUENCER**:

Muchos adolescentes y jóvenes que sueñan con ser *influencers* se hacen esta pregunta. Aunque la mayoría de la Generación Z sabe cómo crear y editar contenido digital antes de entrar a la universidad, esto no es suficiente para convertirse en un creador de contenido. Aquí encontrarás 5 tips que puedes seguir para convertirte en un mejor *influencer*:



ELIGE UN NICHOS ESPECÍFICO: CREA CONTENIDO SOBRE UN TEMA QUE MANEJES, DEL QUE PUEDAS HABLAR CON PROPIEDAD Y EN EL QUE TENGAS EXPERIENCIA.⁶



CREA CONTENIDO RELEVANTE: ELABORA PUBLICACIONES RELACIONADAS CON TU NICHOS ESPECÍFICO Y CON EL PÚBLICO AL QUE QUIERES LLEGAR.⁶



CONOCE A TU PÚBLICO: ANALIZA A TUS SEGUIDORES, SUS INTERESES, GUSTOS, NACIONALIDADES, ETC.⁶



PUBLICA CONTENIDO CONSTANTEMENTE: CREA NUEVOS CONTENIDOS FRECUENTEMENTE PARA TENER MÁS VISIBILIDAD EN UNA RED SOCIAL.⁶



OPTIMIZA TUS PERFILES: TEN UN PERFIL EN 1 O 2 REDES SOCIALES.⁶

FANDOMS Y SALUD EMOCIONAL

Los fans son muy importantes para las celebridades, para su fama y éxito. Pero, ¿cómo influye ese sentimiento de admiración hacia una celebridad en los admiradores? Admirar a una celebridad y pertenecer a un *fandom* puede repercutir positiva o negativamente en la salud emocional de los jóvenes.⁷⁻⁹

¿QUÉ SON LOS FANDOMS?

Tal vez has escuchado este término e incluso haces parte de uno. Un *fandom* es un grupo

de admiradores de una celebridad de la cultura popular.⁷ Aunque hay fandoms de cómics, películas y personajes de ciencia ficción, la mayoría de las veces se refiere a fanáticos de celebridades como actores, creadores de contenido, cantantes o bandas.⁷ Esta forma de admirar a alguien famoso se puede ver como un fenómeno continuo que va desde un nivel básico de entusiasmo por una celebridad hasta un nivel psicopatológico con sentimientos y comportamientos obsesivos.^{8,9}



3 PROS DE PERTENECER A UN FANDOM PARA LA SALUD MENTAL

- 1 Hacer parte de un *fandom* crea un sentido de **PERTENENCIA** a un grupo o el sentimiento de hacer parte de una tribu.⁷
- 2 Hacer parte de un *fandom* crea un sentimiento de **FRATERNIDAD** y seguridad con los demás fans.⁷
- 3 Hacer parte de un *fandom* te permite **IDENTIFICARTE** con personas que comparten gustos e intereses similares contigo.⁷

Además de estos aspectos que contribuyen positivamente a tu salud mental, cada vez hay una mayor comprensión y preocupación por la salud mental de las celebridades que siguen los *fandoms*.¹⁰ La cantante Billie Eilish, por ejemplo, confesó sufrir de ataques de pánico y de ansiedad.¹⁰

Por su parte, Ariana Grande dio a conocer algunos problemas de su salud mental.¹⁰ Gracias a esto se ha logrado visibilizar la importancia del cuidado de la salud mental en los jóvenes y adultos, en las celebridades y en los admiradores. Sin embargo, aún queda mucho por hacer. En países como Corea del Sur, donde la cultura K-pop es tan fuerte y alrededor de la cual giran muchos *fandoms*, la salud mental continúa siendo un tabú, razón por la cual muchas personas no buscan ayuda a tiempo.¹¹ En los últimos años se han reportado varios suicidios de estrellas de K-pop, que desde muy jóvenes fueron forzadas a seguir ciertos parámetros de belleza y de fama, que a su vez las llevaron a experimentar altos niveles de estrés y otras afecciones mentales.^{10,11}

3 CONTRAS DE PERTENECER A UN FANDOM PARA LA SALUD MENTAL

- 1 Hacer parte de un fandom hace que las personas sean más propensas a sufrir de depresión y ansiedad.⁸
- 2 Hacer parte de un fandom puede desarrollar ciertas características psicológicas, como tendencias adictivas, conductas de acoso y un deseo compulsivo por comprar.⁸
- 3 Hacer parte de un fandom puede generar somnolencia durante el día, especialmente en los jóvenes.⁹

La **admiración excesiva** por una celebridad está asociada con **dificultades emocionales y psicológicas**. Un admirador así puede tener una preocupación muy grande por su aspecto físico, una falta de límites interpersonales y un deseo constante por buscar nuevas experiencias y sensaciones.⁸ Aunque en algunos casos los jóvenes son más propensos a esto, los niveles excesivos de admiración e incluso adoración a las celebridades puede tener consecuencias negativas en la salud mental de las personas, independientemente de su edad y género.^{8,9}

VIDEOJUEGOS Y SALUD MENTAL

MINECRAFT, AGE OF EMPIRES, TETRIS, SUPER MARIO BROSS, GRAND THEFT AUTO. MUY PROBABLEMENTE ALGUNA VEZ EN TU VIDA HAS ESCUCHADO ESTOS NOMBRES Y HAS JUGADO ALGUNO DE ESTOS VIDEOJUEGOS. PERO, ¿ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO **QUÉ INFLUENCIA PUEDEN TENER EN TU SALUD MENTAL?**

La industria de los videojuegos es una de las principales formas de entretenimiento alrededor del mundo. Se estima que alrededor de **un tercio de la población mundial juega videojuegos**.¹² Hay diferentes tipos de juegos, se pueden jugar en modo de un jugador o multijugador e, incluso, en tiempo real con videojugadores, o *gamers*, como se les conoce, en distintos lugares.¹² Eso ha hecho que los videojuegos se conviertan en una parte importante de la rutina de muchos niños, jóvenes y adultos.¹² En realidad, la mayoría de los videojugadores tiene más de 18 años.¹²

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) CONSIDERA EL TRASTORNO POR USO DE VIDEOJUEGOS (**GAMING DISORDER**) COMO UNA ENFERMEDAD, INCLUIDA EN LA CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE ENFERMEDADES - ONCEAVA REVISIÓN (CIE-11).



Desde hace tiempo se ha criticado la adicción que pueden generar los videojuegos, además de la violencia que puede incitar su contenido y otros efectos negativos sobre la salud mental de los jugadores.¹³

Tanto es así que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el trastorno por uso de videojuegos (*gaming disorder*) como una enfermedad, incluida en la Clasificación Internacional de Enfermedades - onceava revisión (CIE-11).¹⁴ Esta conducta se

caracteriza por un juego continuo o reiterativo que genera en la persona una falta de control sobre el videojuego, hasta el punto en el que ella le otorga la máxima prioridad al juego, por encima de sus demás actividades.¹⁴

Aunque esta enfermedad afecta solo a algunas personas que juegan videojuegos o practican algún tipo de actividad digital, es importante que los videojugadores estén atentos a la cantidad de tiempo que le dedican a esta actividad.¹⁴



LA PANDEMIA HA CAMBIADO EL PANORAMA

La otra cara de la moneda nos muestra que recientemente se han reconocido algunos beneficios que los videojuegos pueden tener en la **salud mental** y en el **desarrollo psicológico** de las personas.¹⁵

La **pandemia** que estamos viviendo ha **acrecentado el nivel de soledad y de aislamiento social** en toda la población.¹⁶

En ese panorama, las tecnologías han jugado un papel crucial en nuestras vidas, en nuestra forma de estudiar, de entretenernos y de relacionarnos con los demás. **Gracias a la tecnología hemos podido crear, mantener y fortalecer vínculos sociales.**¹⁶

*LOS VIDEOJUEGOS PUEDEN SER UNA HERRAMIENTA EFECTIVA PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS QUE SUFREN DEPRESIÓN Y ANSIEDAD.*¹⁷

No solo en conversaciones de WhatsApp o mensajería instantánea, en mensajes por correo electrónico o en videollamadas a través de Zoom nos comunicamos con nuestros familiares, amigos y compañeros; también, **por medio de los videojuegos nos podemos conectar** con otras personas.¹⁶

De hecho, la interacción y la diversión de los videojuegos que conecta a las personas puede contribuir a **disminuir el estrés y la depresión.**¹⁶



El estrés, la soledad, la ansiedad y otras afecciones mentales se han incrementado en la población debido a las consecuencias de la pandemia.¹⁷

Por eso, la salud mental se ha convertido en un asunto cada vez más latente y preocupante en nuestra sociedad. **Más del 14 % de la población mundial presenta algún tipo de desorden mental.**⁷

Así como ha aumentado la preocupación por la salud mental, así también lo ha hecho la oferta de tratamientos y **terapias alternativas** para tratar a pacientes con desórdenes mentales como la ansiedad. Los tratamientos tradicionales generalmente incluyen terapias e intervenciones psicológicas, pero, recientemente, algunos especialistas han incorporado algunos **métodos alternativos en sus terapias, como juegos de rol o estrategia, e incluso videojuegos.**¹⁷ Estudios han demostrado que los videojuegos, como *Plants vs. Zombies*, pueden utilizarse de manera efectiva para reducir la ansiedad severa en pacientes que sufren de esta afección mental.¹⁷

Por último, los **videojuegos** han dejado de verse de manera trivial, como un simple juego, y se han llegado a considerar como **una forma de arte** que puede influir fuertemente en la vida y en el bienestar de una persona y en su desarrollo psicológico.¹⁵ Especialmente, pueden ser una **herramienta efectiva para mejorar la salud mental de las personas que sufren depresión y ansiedad.**¹⁷



REFERENCIAS

1. Emily Dean H. The Influencer Industry: Constructing And Commodifying Authenticity On Social Media [tesis de doctorado]. Filadelfia, Pennsylvania: University of Pennsylvania; 2019.
2. Geysler W. Changing the Game: Influencer Marketing for Generation Z [Internet]. Copenhagen: Influencer Marketing Hub; 15 de septiembre de 2021 [acceso 8 de abril de 2022]. Disponible en: <https://influencermarketinghub.com/influencer-marketing-for-generation-z/>
3. Morillo F. El Top 10 de influencers estudiantes [Internet]. Lugar no disponible: Influence 4You; 25 de septiembre de 2019 [acceso 6 de abril de 2022]. Disponible en: <https://blogs.influence4you.com/el-top-10-de-influencers-estudiantes/>
4. For Creators. Should I Go To College To Be An Influencer [Internet]. Lugar no disponible: ForCreators; 2021 [acceso 6 de abril de 2022]. Disponible en: <https://forcreators.com/should-i-go-to-college/>
5. Pamplona Actual. Javier Santaolalla, divulgador científico: "Los videos, reels y memes dan cabida a nuevas formas de divulgación de la ciencia en redes sociales" [Internet]. Pamplona: Pamplona Actual; 18 de febrero de 2022 [acceso 6 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.pamplonaactual.com/articulo/ciencia/javier-santaolalla-divulgador-cientifico-videos-reels-memes-dan-cabida-nuevas-formas-divulgacion-ciencia-redes-sociales/20220218112841293200.html>
6. Geysler W. How to Become an Influencer: 7 Easy Steps to Becoming a Social Media Influencer Today [Internet]. Copenhagen: Influencer Marketing Hub; 29 de diciembre de 2021 [acceso 7 de abril de 2022]. Disponible en: <https://influencermarketinghub.com/how-to-become-an-influencer/>
7. Wiest B. Psychologists Say That Belonging To A Fandom Is Amazing For Your Mental Health [Internet]. Nueva York: Teen Vogue; 20 julio de 2020 [acceso 5 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.teenvogue.com/story/psychologists-say-fandoms-are-amazing-for-your-mental-health>
8. Sansone RA, Sansone LA. "I'm Your Number One Fan"-A Clinical Look at Celebrity Worship. *Innov Clin Neurosci*. 2014;11(1-2):39-43.
9. Zsila A, Orosz G, McCutcheon LE, Demetrovics Z. Individual Differences in the Association Between Celebrity Worship and Subjective Well-Being: The Moderating Role of Gender and Age. *Front Psychol*. 2021;12:651067.
10. Benjamin J. Talking About Mental Health Is Still Taboo in K-Pop, But Things Are Changing [Internet]. Nueva York: Teen Vogue; 25 de octubre de 2019 [acceso 5 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.teenvogue.com/story/mental-health-taboo-k-pop-change>
11. McCurry J. Deaths of K-pop stars put focus on mental health taboos in South Korea [Internet]. Tokio: The Guardian; 1 de diciembre de 2019 [acceso 5 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.theguardian.com/world/2019/dec/02/deaths-of-k-pop-stars-put-focus-on-mental-health-taboos-in-south-korea>
12. Yanev V. Video Game Demographics - Who Plays Games in 2022 [Internet]. Lugar no disponible; Techjury; 14 de marzo de 2022 [acceso 5 de abril de 2022]. Disponible en: <https://techjury.net/blog/video-game-demographics/#gref>
13. Jodge A. Video games and mental health: 'Nobody's properly talking' [Internet]. Londres: BBC News; 14 de julio de 2018 [acceso 5 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.bbc.com/news/newsbeat-44662669>
14. World Health Organization. CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad - 6CSI Trastorno por uso de videojuegos [Internet]. Ginebra; [acceso 8 de abril de 2022]. Disponible en: <https://icd.who.int/browse11/1-m/es#/http://id.who.int/icd/entry/1448599234>
15. Kowert R, Ferguson CJ, Fletcher PC, Rush D. Editorial: Digital and Mental Health. *Front Psychol* [Internet]. Agosto de 2021 [citado 5 de abril de 2022];12(713107). Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713107>
16. Marston HR, Kowert R. What role can videogames play in the COVID-19 pandemic? *Emerald Open Research* [Internet]. Agosto de 2020 [citado 5 de abril de 2022]; 2020;2(34). Disponible en: <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.137271>
17. Kowal M, Conroy E, Ramsbottom N, Smithies T, Toth A, Campbell M. Gaming Your Mental Health: A Narrative Review on Mitigating Symptoms of Depression and Anxiety Using Commercial Video Games. *JMIR Serious Games*. 2021;9(2):e26575.