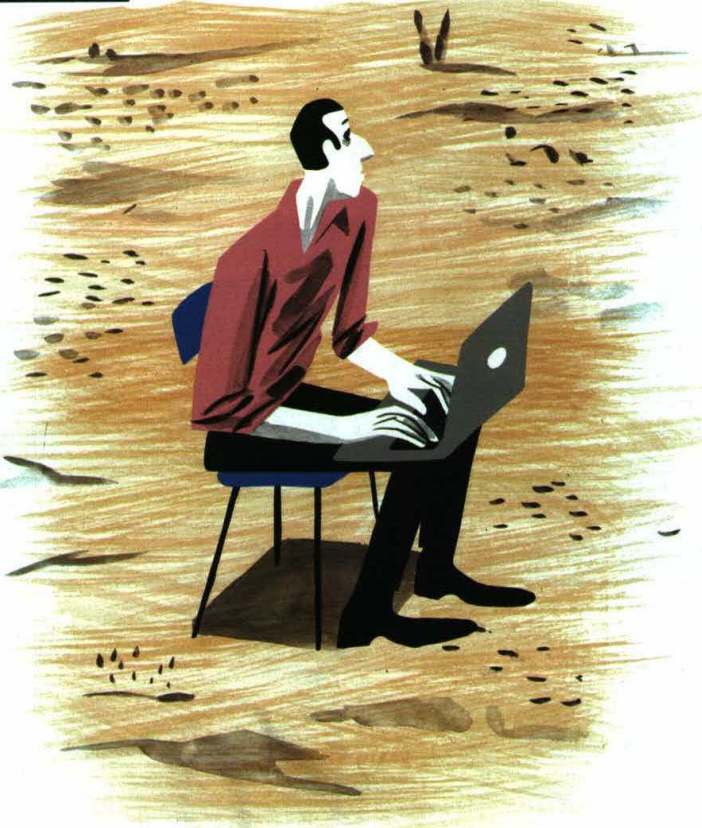


PSICOLOGÍA



Más allá de su utilidad, las redes sociales son también una fuente constante de enredos, discusiones y rupturas. Consejos para relacionarse en ellas de forma inteligente.

POR *Francesc Miralles*

Infelicidad digital

En los últimos años, la implantación de las redes sociales ha sido de tal calado que, hoy día, a la mayoría nos cuesta imaginar cómo nos relacionaríamos sin WhatsApp, Facebook o Twitter. Estas y otras herramientas digitales nos permiten estar en contacto permanente con gran número de personas, pero también han multiplicado las posibilidades de enfadarnos con un amigo, compañero o familiar, además de precipitar un sinfín de separaciones.

En este artículo veremos los principales riesgos de las relaciones en la red que gestionamos a través de nuestro ordenador o teléfono inteligente.

Una de las sorpresas que se llevaron los primeros fabricantes de móviles fue descubrir que los usuarios los acabarían usando más para mandarse mensajes de texto que para llamar por teléfono.

No estaba previsto que un dispositivo

pensado para hablar acabara convertido en una especie de telégrafo, aunque se mantuvo cierto equilibrio entre voz y mensajes mientras estos –los casi *vintage* SMS– eran de pago. Ante la perspectiva de desembolsar 20 céntimos para mandar un texto, el usuario reservaba ese servicio para comunicaciones importantes, apurando al máximo los caracteres.

Con la irrupción de WhatsApp, Messenger y similares en los dispositivos con tarifa plana, la gratuidad ha propiciado una canal de mensajes de todo tipo que llegan a nuestro bolsillo a cualquier hora del día o de la noche.

Cuando lo gratuito sale caro

“La única manera de preservar un secreto es no tener jamás ninguno”

JULIAN ASSANGE

Más allá del estrés que provocan los grupos de conversación o las constantes interrupciones durante el trabajo, la urgencia –a menudo se nos exige respuesta inmediata– y el exceso de estas comunicaciones presentan los siguientes riesgos:

Exposición a la curiosidad ajena. En cualquier momento puede aparecer un mensaje íntimo en la pantalla de nuestro *smartphone*, que si está sobre una mesa atraerá la mirada de nuestro jefe, pareja o amigos.

Dispersión en actos sociales. Aunque muchas personas ocultan su enfado, la continua “desconexión” del interlocutor para atender lo que pasa en su teléfono genera irritación, además de una interacción de baja calidad.

Horas inusuales de conexión. Estos programas permiten que otros sepan los momentos en los que tienen lugar las comunicaciones, lo cual genera desconfianza en las parejas y no pocas trifulcas.

Sobre esto último, un estudio publicado en *CyberPsychology and Behaviour Journal* calculó que la aplicación WhatsApp ha ocasionado ya 28 millones de rupturas entre usuarios, sobre todo por discusiones que tienen que ver con la última conexión de la pareja, o por la sospechosa falta de respuesta tras un “doble *check*”, la señal que avisa de que el mensaje ha llegado a su destinatario y que muchos interpretan erróneamente que significa que el mensaje ha sido leído.

Según el estudio antes mencionado, el 95% de los usuarios de Facebook han buscado alguna vez a su ex, lo cual favorece los reencuentros e infidelidades. Incluso cuando



estas últimas no se producen, nuestra actividad en la red social con otras personas puede provocar celos y discusiones en la pareja.

El peligroso espejo de Facebook

"Somos aquello que compartimos"

C. W. LEADBEATER

Esta plataforma digital con 2.700 millones de miembros –casi el 40% de la población mundial– ha propiciado situaciones tan chocantes como un bígamo norteamericano que fue descubierto por su esposa al encontrar en Facebook fotos de su nueva boda, o la sorpresa de una mujer de Misuri que tras colgar un retrato de familia como postal de Navidad, descubrió que en la República Checa era utilizada para la publicidad de una tienda.

Fuera de estas anécdotas, muchos usuarios de Facebook no son conscientes de hasta qué punto se están definiendo a través de la red social. Una práctica habitual en algunos procesos de selección de personal es investigar el muro del candidato. El tono de los posts refleja el carácter íntimo de la persona, y las fotografías dan testimonio de los ambientes por los que se mueve.

Lo que consideramos un entretenimiento y un punto de encuentro con amigos, mal utilizado puede convertirse en una amenaza para nuestra imagen y en una fuente de conflictos personales.

Veamos algunas medidas de higiene para que el uso de las redes sociales no perjudique nuestra vida privada:

Limitar el tiempo de conexión. Alguien permanentemente pegado al *smartphone* o al ordenador se vuelve odioso para su pareja y levanta suspicacias en el puesto de trabajo. Establecer un horario de conexiones que no sea invasivo con la vida no virtual sería el primer paso para un uso razonable de los dispositivos tecnológicos que nos rodean y que tan útiles pueden ser si son inteligentemente gestionados.

Vigilar el acceso a nuestra intimidad. Puede parecer divertido tener mil amigos en Facebook o Twitter, pero si damos información privada, debemos tener en cuenta todas las personas que van a tener acceso a ella y controlar el nivel de la misma.

Evitar la dispersión. Es preferible dedicar una hora al día, de forma continuada, a actualizar nuestras redes que el continuo "entrar y salir" que nos agota mentalmente y no nos deja concentrarnos en lo que estamos haciendo, incluyendo nuestra vida íntima.

Atrapados por la cultura de la inmedia-



REFLEXIÓN Y UN TIEMPO DE REPOSO

PELÍCULA

'Her'

Spike Jonze

Esta comedia romántica, a la vez que existencial, sobre un hombre solitario que empieza a "salir" con su sistema operativo es una aguda reflexión sobre la frivolidad de nuestras relaciones en la era digital.

DISCO

'Departure & farewell'

Hem

Contra las prisas y la ansiedad, el nuevo trabajo de la banda de Brooklyn tras un largo silencio es un bello viaje lleno de serenidad, con melodías que nos transportan a tiempos más reposados.

LAS REDES NOS VUELVEN PEREZOSOS

"Hay un peligro en Internet y en las redes sociales. Y es pensar que con la información tenemos suficiente y que cuanto más, mejor. No tenemos que pensar, sólo acumular más información (...). A medida que nuestro ordenador y nuestros sistemas de comunicación aumentan su capacidad, la gente puede creer que estar informados nos libra de tomar decisiones por nosotros mismos, con lo que, en vez de estimular nuestra creatividad, estamos potenciando nuestra pereza intelectual. Creemos que si acaparamos cada vez más información, no necesitaremos ideas propias. Ya las obtendremos de otras fuentes o de otra persona. Por tanto, ni siquiera examinamos los datos nosotros mismos. Nos basta con repetir lo que han dicho otros" (EDWARD DE BONO).

tez, para muchos usuarios –en especial, los más jóvenes– el correo electrónico empieza a ser visto como algo obsoleto. No tiene límite de pulsaciones, por lo que escribir un buen mensaje lleva su tiempo. Y eso es algo que nos hemos convencido de que no tenemos. Frente al tuit o al "me gusta", escribir un correo electrónico lo suficientemente largo equivale hoy día a mandar una carta, con todas las posibilidades que ello ofrece.

Correos que pueden cambiar una vida

"A lo largo de mi existencia sólo he recibido un par de cartas que valieran el precio del sello"

H. D. THOREAU

En su artículo *Cinco correos electrónicos que pueden mejorar tu vida*, el periodista Jill Har-ness plantea una serie de sugerencias para que los avances tecnológicos sean algo más que un ruido de fondo que se entromete en nuestra vida. Se puede resumir su propuesta en estos dos bloques de correos según su frecuencia:

Escribe un correo diario a un amigo, a un miembro de tu familia o a un compañero de trabajo para darle las gracias por algo. Acostumbrados a usar el espacio digital para una tormenta de informaciones –muchas veces innecesarias–, un mensaje así supondrá para la otra persona un comprimido de satisfacción, además de estrechar los vínculos entre ambos.

Escribe un correo semanal a tu jefe o jefa para ponerle al corriente de las tareas que has llevado a cabo. Esto crea un clima de transparencia y responsabilidad compartida que puede evitar muchos malentendidos. Si no tenemos un solo jefe o bien la comunicación no es posible, una vez por semana podemos escribir a una persona capaz de ayudarnos en nuestra carrera.

La idea básica es cambiar el concepto de cantidad por el de calidad. No se trata de responder por compromiso cuantos más mensajes mejor, sino de poner los cinco sentidos en aquel escrito que puede marcar la diferencia en nuestra vida.

Ciertamente, Internet y las redes sociales han transformado de forma irreversible nuestra forma de relacionarnos, pero si utilizamos estos instrumentos como algo más que una explosión de datos, los pondremos a trabajar a nuestro favor. Con un uso inteligente de las redes, acotado y de calidad, potenciaremos nuestra vida personal y estaremos presentes en cuerpo y alma en nuestras relaciones con los demás ●