



LA COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES

Han revolucionado la forma de comunicarse, pero tienen ventajas e inconvenientes. Las reglas básicas son: no relegar el contacto personal y no hacer nada de lo que no se estaría orgulloso en el mundo no virtual

Las redes sociales han revolucionado la forma de comunicarse; de los amigos contados con los dedos de una mano se ha pasado en muy poco tiempo a tener cientos, a los que la mayoría de las veces nunca se ha dado un abrazo. Estas estructuras de contacto acercan y alejan. Permiten comunicarse a cualquier hora del día con cualquier persona, aunque viva a una distancia kilométrica, pero también pueden aislar a las que están más cerca.

Con diferentes finalidades, desde la meramente profesional hasta la de compartir ocio, conocimientos o buscar pareja; todas ellas atienden a una de las necesidades básicas del ser humano: estar en contacto con otra persona, socializarse y cubrir el sentimiento de pertenencia.

Si se usan adecuadamente, ofrecen **ventajas** como las que se enumeran a continuación:

Facilitan comunicarse en la distancia. Hace años era impensable, sobre todo por el coste económico, poder hablar diariamente con seres queridos o con profesionales que se encontraran alejados geográficamente. Ahora solo exige tener una conexión a Internet en el ordenador o en cualquiera de los dispositivos móviles que tenemos a nuestro alcance.

“Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad. El mundo solo tendrá una generación de idiotas”

Visibilidad para su negocio o para sus propios conocimientos si desea compartirlos. Las redes sociales son un inmenso escaparate si se consigue ser atractivo. La calidad de los comentarios, el sentido del humor, las soluciones o tener ideas diferentes permite fidelizar seguidores deseosos de ver qué se les propone.

Permiten que personas tímidas se puedan expresar tranquilamente. En este caso, la red social nunca debería ser un sustituto del contacto presencial, pero sí un escenario en el que practicar las habilidades sociales para exponerse al público cuando uno se sienta seguro.

Búsqueda de pareja. A partir de los 30 y según en qué círculos se mueva, cuesta mucho encontrar pareja. Los amigos tienen su vida hecha y las oportunidades de conocer personas nuevas es escasa. Muchos desearían poder conocer a gente, pero desconocen cómo y dónde. Las redes sociales que facilitan este tipo de contactos son una plaza en la que se pasea de forma virtual. Puede conocer los perfiles, entablar conversaciones y, si convencen, quedar presencialmente.

Facilitan estar informado al segundo de lo que ocurre en el mundo. Permiten seleccionar el tipo de información que desea recibir. Se trata de una información consciente y libre.

Las redes sociales también tienen grandes **inconvenientes**:

Le alejan de la gente cercana. Es un error usarlas durante los momentos en los que tendría que estar interactuando con la gente que sí tiene presente.

Engaños. Se debe tener en cuenta que puede encontrar en ellas personas que mienten sobre distintos aspectos por miedo a que condicionen la relación con su interlocutor.

Cobardía. Detrás de avatares anónimos se esconden personas que insultan, menosprecian y humillan sin dar la cara. Liberan sus frustraciones y rabia, y no tienen en cuenta el impacto de sus palabras. Las redes sociales les facilita hacer, pero les protege de recibir.

La falsa seguridad. Muchos adolescentes aprenden a relacionar su autoestima como personas en función del número de seguidores y los “me gusta” que reciben. Se debe tener en cuenta que en muchas ocasiones en estos medios, el valor del interior pierde toda la fuerza frente al culto al cuerpo y otros factores materialistas relacionados con el aspecto.

La falta de paciencia. Hace años, cuando se necesitaba discutir con alguien, era obligado quedar en persona o llamar por teléfono. En ambas situaciones había que exponerse al otro, lo que de alguna manera inhibe la conducta impulsiva. El hecho de mensajearse, sin testar la intensidad de la emoción que siente la otra parte, da lugar a malinterpretaciones y a ser más desinhibido escribiendo que si la conversación tuviera lugar frente a frente.

Adicción. Su atractivo y rapidez pueden provocar adicción.

Intimidación y acoso. La misma falta de valentía y estar oculto detrás de un personaje puede llevar a personas agresivas, rencorosas y con malos sentimientos a arremeter contra alguien, acosarle y hacerle daño.

Reglas para comunicarnos mejor:

2

Tenga prudencia con lo que expresa y con las fotografías que comparte con los demás. Lo que ahora le parece gracioso, igual dentro de un tiempo no lo es. Todo lo que cuelga puede ser guardado por otros y utilizado cuando lo deseen.

Pida permiso y sea discreto. No cuelgue ni exprese nada sin permiso de quien aparece en un comentario o en una fotografía. Es parte del respeto a su intimidad.

Paciencia. Piense las cosas dos veces antes de escribir y contestar. Si se siente ofendido con algún comentario, no conteste de forma inmediata. Espere, redacte, relea, mida las consecuencias de lo que va a decir y piense cómo le puede venir de vuelta.

Sea benevolente. No se tome todo como una ofensa. Es difícil descifrar la intencionalidad de ciertos comentarios en las redes sociales. En lugar de entender un comentario como un ataque, interprételo como una aportación distinta a su opinión.

No escriba con faltas de ortografía. Las redes son gratuitas, no necesita acortar palabras ni eliminar letras. Cuando escribe con errores gramaticales, pierde credibilidad. Pero no corrija a otros, no es nadie para dejar en ridículo a quien se ha expresado intencionadamente o sin darse cuenta con un error gramatical. Solo conseguirá que se sienta mal por su equívoco.

No sustituya la comunicación personal por la comunicación en las redes. No sustituya la parte presencial de las relaciones personales. Ver, tocar, besar, observar, felicitar un cumpleaños o agradecer algo requieren una llamada o su presencia.

2



¿Cómo quiere ser visto?

No cruzar los límites. Si tiene pareja y en su escala de valores comparte con ella la fidelidad y lealtad, tenga cuidado de no traspasarlos. Muchas personas pierden la vergüenza y el pudor a través de las redes. Las utilizan para seducir y flirtear. Es fácil sentirse atraído por conversaciones o comentarios subidos de tono que no mantendría con su pareja. Puede resultar un juego peligroso. El límite está en cualquier comentario o foto que tendría que esconder a su pareja, aquello que sabe que le sentaría mal incluso a usted si viviera esa situación.

Todo no vale. Las redes sociales, sobre todo en los adolescentes, se han convertido en un potenciador de la falsa seguridad, confianza y autoestima. Con tal de ganar seguidores y más “me gusta”, venden su cuerpo al diablo: caras incitadoras, lenguaje corporal relacionado con la provocación y la sexualidad, desnudos o semidesnudos, morritos calientes y poses de modelo.

Sea sincero, pero a la vez proteja su intimidad. No desvele a desconocidos, por mucha confianza que le inspiren, datos íntimos y privados, fotos personales que puedan hacerle daño. Tampoco mienta, solo evite y protéjase de lo que pueda hacerle daño.

Sea empático. Si va a hacer un comentario público, piense en los demás, en quién recibe su comentario, en si tiene hijos y cómo le puede afectar. Recuerde que está en un lugar público, expuesto a su familia, sus compañeros de trabajo y a todo tipo de personas.

Sea amable y positivo. Nos gusta relacionarnos con quien ofrece apoyo, sonrío, valora y es agradecido. Las redes sociales tienen que estar a nuestro servicio para disfrutarlas y aprovecharnos positivamente de ellas, pero nunca para esclavizarnos y hacernos sentir mal. Mucho menos para hacer sufrir a los demás.

(Fuente: http://elpais.com/elpais/2014/12/19/eps/1419013223_225275.html)

Citas:

“No digas nada en línea que no quisieras plasmar en un anuncio espectacular con tu cara en él.”

