

Redes sociales: Amistad a prueba

El Ciudadano · 14 de julio de 2014

Curiosamente aunque en las redes sociales tengamos cientos de amigos y/o seguidores, a veces estamos más solos que nunca. Si antes para el cumpleaños nos llamaban nuestros amigos y amigas, ahora ni siquiera lo hacen, sólo nos dejan un escueto saludo a través de Facebook o WhatsApp. La conexión virtual ha reemplazado las reuniones de amigos y los encuentros más personales; hoy las redes sociales cada día ponen a prueba nuestras relaciones de amistad.





Los celulares y el mayor acceso a internet son algunos de los factores que han propiciado el aumento del uso de las redes sociales. De hecho, un estudio que analizó online el [think tank](#) “Tren Digital”, señala que las redes sociales dominan el uso de internet de los chilenos y que los cinco servicios más usados en la red en el país son **Facebook, YouTube, WhatsApp, Twitter y LinkedIn**. Pero los números de Facebook son particularmente impresionantes: un 81,5% afirmó usar la red al menos cinco minutos diarios, mientras que un 55% lo hace por al menos una hora. En el caso de WhatsApp, un 59,7% lo usa al menos cinco minutos y un 36,1% lo hace por más de una hora.

Los distintos métodos de comunicación y el uso que se les da, también fue un tema analizado en la medición de Tren Digital. **La conclusión del equipo de la investigación es que, al comunicarse con los padres, se usan canales tradicionales como las conversaciones presenciales o por teléfono. Cuando se trata del trabajo, el email es la alternativa dominante** aunque Facebook y la mensajería instantánea se acercan. Finalmente, cuando se trata de conectarse con **amigos, Facebook** es la opción preferida. Por lo mismo, es normal ver a las personas revisando sus perfiles de Facebook o actualizando una

foto en WhatsApp o Instagram. Este proceso, ha transformado la forma en que se relacionan los amigos.

¿Qué pasa con el vínculo de la amistad?

En 2008 Facebook corrió rápidamente de boca en boca: en cuestión de meses, de 100 mil chilenos inscritos pasaron a 4 millones (según cifras de Gfk – Adimark). Así se volvieron a reencontrar amigos. Fue la época de gloria de las solicitudes de amistad. Y es ese fenómeno el que hizo redefinir el concepto de amistad. Pero ¿mayor conexión significa crear un mejor vínculo de amistad? Para Felipe Orrego, experto en Psicología Positiva, el abuso de las redes sociales ha generado un cambio en la interacción cara a cara transformándolo en un vínculo virtual frío e impersonal.

{destacado-1}

“El impacto positivo o negativo de las redes sociales depende del uso que les demos. Si creemos que podemos mantener una amistad sólo a través de una pantalla, estamos muy equivocados. Para que exista una relación, debe haber contacto físico e interés de ambas partes por fortalecer el lazo”, explica el psicólogo.

De acuerdo a estudios de Facebook el conjunto de sus usuarios pasa más de 700 mil millones de minutos al mes dentro de sus paredes virtuales. Al respecto un estudio de la Universidad de Sheffield Halam de Inglaterra, sugiere que conocerse en la vida real es lo que ayuda a forjar relaciones duraderas. Además, indica que los usuarios de las redes sociales sólo tienen cinco amigos cercanos y estas amistades son las que fomentan encuentros cara a cara.

Para mantener un equilibrio justo y no abusar de la tecnología, Felipe Orrego aconseja rescatar lo positivo de esta hiperconectividad. “Claramente si estamos lejos de nuestros amigos, las redes sociales son una herramienta vital para

mantener una relación, pero si la distancia no es un problema, date el tiempo necesario para generar experiencias y recuerdos. Esto es esencial para mantener a los amigos a lo largo de la vida”, enfatiza.

Tips para retomar la amistad y hacerla duradera

¿Cómo modificar la conducta que llevamos hasta ahora? El experto en Psicología Positiva da algunos consejos para retomar la relación con tus amistades y hacerla duradera:

Cambia tus hábitos

Para Felipe Orrego esta es la primera acción que se debe llevar a cabo para generar una mejora en las relaciones. “Muchas veces estamos tan preocupados de estar conectados a alguna red social, que perdemos la instancia de compartir con aquellos que están, literalmente, al lado nuestro”, explica el profesional, junto con agregar que si se quiere producir un cambio real, hay que partir disminuyendo la cantidad de tiempo que estamos conectados y aprendiendo a dejar el celular o el computador a un lado.

Comparte con tus amistades

“Pasamos tanto tiempo viendo qué hacen nuestros amigos o incluso conversando con ellos, que perdemos la base de las relaciones que es la interacción física. Es probable que sepas hasta lo que almorzó un cercano, pero lo triste, es que no nos damos el tiempo o no sentimos de la necesidad de reunirnos con él y comer juntos. Es básico cambiar esta actitud y proponernos espacios para compartir” sostiene el experto en Psicología Positiva.

Conoce más a tus amigos

¿Recuerdas cuándo es el cumpleaños de tu mejor amigo o es Facebook quién te indica la fecha? Según comenta Orrego, “hemos perdido el interés por conocer

sobre nuestras amistades, ya que las redes sociales nos han facilitado el proceso. Creemos que conocemos nuestro entorno a través de lo que vemos por internet, pero una buena meta es dedicarnos a saber más sobre lo que piensan, quieren o les gusta. Cuando tus amigos vean ese interés, la atención será recíproca”, afirma.

Busca pasatiempos

Por último, Orrego considera que la hiperconexión, hace que sea muy difícil despegarnos de las redes sociales. “Si ya te propusiste reducir la cantidad de horas que pasas frente al computador o al celular, una buena forma de hacerlo es realizando actividades entretenidas que nos alejen de la rutina y nos permitan disfrutar de la compañía de nuestros amigos o cercanos”, aconseja el experto.

