

Cyberamigos

Stephanie Vílchez.

Colaboración para el Instituto Conductual.

En un mundo que gira tan rápido como el nuestro, donde los avances tecnológicos son inexplicables y donde cada vez nos creamos “nuevas necesidades” las relaciones interpersonales ya no son problema para muchos debido al éxito de páginas de “amigos” donde sus visitantes no deben hacer el más mínimo esfuerzo para relacionarse.

Con un click en el sitio de una persona, navegamos en su vida, se puede conocer qué hace, sus lugares predilectos, sus amigos, parientes, sus relaciones, sus fotos y comentarios, los cuales también se convierten en un rating para ver quienes tienen más comentarios o visitas.

El objetivo de este artículo no es criticar a las personas que utilizan este medio de comunicación, sino más bien comprender el por qué se dan estas conductas tanto en niños, adolescentes y adultos y que nos demos cuenta que cada vez se tienen menos habilidades sociales en nuestro repertorio básico de conductas ya que no las necesitamos tanto porque nos escondemos detrás de una computadora.

Además, el constante avance tecnológico trae consigo problemas como el hecho que estemos más expuestos y localizables, si vamos atrás en la historia de la tecnología, vemos que en unos pocos años han proliferado inventos como el celular, beeper, email, Messenger y ahora sitios de amigos y espacios para conocer y casi mercadearse; esto ha producido que no se respeten horarios, por ejemplo debemos revisar constantemente el email, estar pendientes de qué comentario tenemos y nos vemos esclavizados por una relación, un cliente, un jefe, entre tantos otros, que tratan por todos los medios de encontrarnos sin respetar nuestros tiempos de descanso que antes disfrutábamos.

En el ámbito de pareja, tanto hombres como mujeres se pueden ver obsesionados por conocer ese email, mensaje de texto o de voz, saber quién llama, y eso lo pueden lograr solamente conociendo una clave; en los sitios de amigos, las parejas se vuelven

más celógenas, pasan en constante rastreo de su pareja, sus amigos, los comentarios que le escriben y de quién vienen, sirve además como herramienta para molestar a la novia (o) del ahora ex, y todo esto también interfiere en el cierre de capítulos ya que de una u otra manera, se sigue pendiente de qué hace aquella persona que “salió de nuestra vida”.

Pero esto no se lograría si las personas no subieran sus fotos, ya que los que están registrados son los mismos que deciden qué quieren que se conozca, ¿entonces podríamos hablar de exhibicionismo?, ¿qué hace que las personas queramos que los otros sepan si estuvimos en la playa, de viaje, si se tiene una nueva pareja, si se adelgazo o se creció?

A las personas les gusta pensar que tienen cifras exageradas de “amigos”, cuando en la vida real un adulto en toda su vida no llega a tener nunca 12000 amigos, pero vemos adolescentes que en sus espacios personales tienen más que esa cifra.

La ilusión de tener personas enamoradas, o que les interese lo que hagan o dejen de hacer, crea obsesiones de popularidad y por otro lado crean las fantasías que se tejen alrededor de estos espacios, que propician las dobles vidas, las cyberinfidelidades, los aislamientos, la falta de comunicación, y otros fenómenos.

Los padres enfrentan de igual manera nuevos problemas con sus hijos ya que muchos no conocen, ni entienden como funciona, pero es algo adictivo que viene a “llenar vacíos” entre chismes, adulaciones y falsas ilusiones.

Es importante que se conozca y se identifique cuando se comienzan a experimentar gradualmente los síntomas de una adicción; como aislamientos, descuido de actividades regulares, cambios de hábitos como el sueño y alimentación, aumento en la tolerancia (es decir que cada vez necesita más y más) y se debe abordar a tiempo.



Los psicólogos tenemos un nuevo reto: investigar, comprender y proponer abordajes del uso de la tecnología y sus repercusiones en la vida cotidiana, llámese, pareja, amigos, relaciones laborales, y claro está verlo como adicción.