

# **VIVIMOS SUMERGIDOS EN LAS REDES SOCIALES,**

**corremos el riesgo de salir de la vida real  
y ahogarnos en la “vida” virtual...**

No se puede negar que, como herramienta multiuso, nos ayudan a recibir y dar respuestas inmediatas. Tenemos los emails, vemos fotos, videos, noticias que nos envían, interactuamos electrónicamente a todo momento, así son los celulares: ¡si hasta nos sirven de linterna en la noche, y nos despiertan en las mañanas!

“Las redes sociales son ese lugar de interacción que no admite, recreo ni descanso”, nos dice Sebastián Ríos en un artículo que singularmente titula: “Adiós al sueño corrido”. (La Nación, Buenos Aires, 18-11-2017), “el celular descansa en la mesa de noche, pero su dueño, despierta a cada momento”.

Una encuesta realizada sobre 10 mil adolescentes, entre 16 y 19 años, que usaban los dispositivos electrónicos más de cuatro horas antes de dormir, demostraba que en el 50 %, el horario de conciliación del sueño se retrasaba en una hora. Y claro, dormían en la noche, menos horas de las necesarias, nos cuenta Stella Maris Valiensi, especialista en medicina de sueño, neuróloga del Hospital Italiano de Buenos Aires. Destaca que “el fraccionamiento del sueño, como “microdespertares”, repercute al día siguiente en la calidad de vida,

pudiéndose transformar en algo crónico”. Por esta singular circunstancia, sufriremos las consecuencias durante el día: además del cansancio acumulado, nuestro estado de ánimo no será el mejor para convivir con los otros o concentrarnos.

Y si fuera sólo eso...En otro momento - que un articulista calificó de “sagrado”- también penetró el celular: en el despertar. Se fueron tristemente los tiempos de una simple oración al despertarse. En las mañanas, lo primero que hacemos antes de salir de la cama es...chequear el celular. ¡Cómo cambiaron los tiempos y las actitudes!

El celular se ha transformado en una parte importante en la vida de las personas. “Cuando le damos tanto poder -dice la articulista Martina Rúa (La Nación, 10-06-2016) - esto controla nuestra experiencia en más maneras de las que nos podemos dar cuenta. Por ejemplo, impulsa el síndrome de FOMO (*Fear of Missing Out*) que se refiere a una angustia que se experimenta por todo lo que nos perdemos (o sentimos que nos perdemos) al no chequear las notificaciones de manera permanente”.

¿Cómo gobernar a este singular “invitado”? ¿Cómo librarnos del estrés de vivir “online”? ¿Hay alguna forma de librarnos de esta presión cultural del mundo moderno?

Una famosa bloguera australiana llamada Essena O’Neill contaba con 500.000 seguidores en Instagram y 250.000 en Youtube, decidiendo en determinado momento, “acabar con la obsesión de perfección que marcaba su vida”. Por un click borró sus imágenes y escribió: “lo tuve todo y quiero decirte que tenerlo todo en las redes sociales no significa nada en tu vida real. He dejado que se me definiera por los números y lo único realmente que me hacía sentir bien era conseguir más seguidores, más *megustas*, más repercusión y visitas. Nunca era suficiente”, volvió a abrazar la vida real (Irene Velasco, El Mundo de

Madrid. 29-10-2016). Muchos amigos en los Facebook, Instagram, Skype, Watsapp, pero llevan una vida solitaria; mismo rodeados de compañeros de trabajo, estudio y hasta familiares. Su amigo es el “aparato” que lleva en sus manos.

Penetrando como la radioactividad, sin que lo percibamos, “las redes sociales extienden, silenciosamente, una cadena que se infiltra bajo nuestra piel: imponen la obligación de estar permanentemente ahí, conectados, disponibles”, comenta singularmente Federico Kukso en documentado artículo (La Nación, 15-01-2017), agregando que filósofos y sociólogos la consideran una “coacción de la comunicación”, que puede llegar a transformarse en una patología.

Es que, estas plataformas (Facebook y similares) reflejan solamente lo que podríamos calificar de “positivo de la vida”. En Dinamarca, un estudio de Happiness Research Institute - que singularmente “investiga la felicidad”-, reveló que: “Son un canal sin pausa de buenas noticias, un flujo constante de vidas editadas que distorsiona nuestra percepción de la realidad”. En pocas palabras, Facebook: es una ficción. Y, afirma que, saliendo de esta vida virtual - que no es vida real -, desconectarse, reduce el estrés, efecto que se produce cuando la carga supera la capacidad de respuesta de un individuo. Y vean que...el Facebook, nacido por el 2004 en la universidad de Harvard sólo para estudiantes de dicha universidad, hoy en día cuenta con más de 1.860 millones de usuarios.

“Es una realidad filtrada porque se resalta lo bueno, se oculta lo que avergüenza. Da la sensación de que cada uno construye allí su propio espectáculo”, analiza Diego Levis, doctor en Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Buenos Aires. Como si la persona fuera un artista de su propia personalidad o apariencia, y va esculpiendo su “imagen” para resaltar lo más impactante. Conformando, imaginativamente, la que podríamos llamar “personalidad virtual”, que no coincide con la realidad, con lo que efectivamente se es. Se penetra en el plano de lo fantástico, lo quimérico, lo ilusorio. “Desfile de egos” lo califican unos, como “síndrome del yoísmo” otros. Es la ansiedad de querer contar todo lo que nos pasa, dando en un fenómeno que nos transforma en “celuzombies”.

Real, simplemente podríamos decir es lo que existe. Virtual es lo que puede existir, o lo que ya ha existido. El filósofo español, Javier Echeverría (Un mundo virtual, p. 37), no separa los términos “realidad” y “virtual”, pues asegura que el concepto “realidad virtual” debe ser entendido como “un sistema informático usado para crear un mundo artificial donde el usuario tiene la impresión de estar en dicho mundo, siendo capaz de navegar a través del mismo y de manipular los objetos que hay en él”.

Es lo que se preguntan en su interior aquellos usuarios de Facebook, Instagram u otros, ¿son espacios que estimulan la comparación con los demás? A cada momento aumenta la tendencia a compartir la vida con los otros, para que nos vean. Pero, en un porcentaje muy grande, acaban inventando una realidad no real, sino virtual. Eligen o retocan fotos, resaltan aspectos de su inteligencia; en concreto, buscan ser aceptados por los otros, centrándose en sí mismos y olvidándose de lo que los rodea.

Un profundo estudio realizado en la Universidad de Palermo de Buenos Aires, ([fido.palermo.edu/servicios](http://fido.palermo.edu/servicios)) demostrando que la comunicación instantánea se ha convertido en una necesidad concluye que, a través de las redes sociales, tratamos “de mejorar o empeorar nuestro “yo” en base a mundos artificiales creados en estos sistemas de inmersión”. Acaban elaborando una realidad o vida virtual, que nada tiene que ver con su vida real.

¡Qué transformación estamos viviendo! ¿Hasta dónde llegará esto? ¿Dejaremos la realidad de la vida, el convivio humano, el mirarnos unos a los otros, el querernos bien, quedándonos sumergidos en el mundo virtual? Los vínculos impersonales nunca podrán reemplazar una mirada, una palabra, un gesto fisonómico de alegría o de tristeza. Dios y la Virgen no lo permitan, so pena de transformarnos en meros robots, con su convivio metálico y sin vida.

***Publicado en La Prensa Gráfica de El Salvador, 21 de febrero de 2018.***

***P. Fernando Gioia, EP***

**[www.reflexionando.org](http://www.reflexionando.org)**