



¿Las redes sociales afectan nuestra autoestima?



Cada vez más personas buscan aprobación en redes sociales. Esto ha llevado a que tengan una vida virtual distinta a la real. ¿Qué está pasando?

¿Por qué hay personas que mienten en redes sociales por ganar un 'like' o ver comentarios en sus redes sociales? ¿Realmente estamos en un momento en que la baja autoestima nos lleva a buscar aprobación en todo aquello que hacemos y debemos contarle en plataformas de internet?

De acuerdo con Natalia Lusinski, experta en relaciones en línea, las redes sociales han creado un 'Efecto de Paradoja', en el cual muchas personas crean la ilusión de tener una mayor popularidad, más encuentros sociales y un capital social más alto del que tienen, al esconder quienes realmente son. Existen dos personas, que crean una doble conciencia: la que aparece en redes sociales y la verdadera del mundo real.

“Quien se ‘autoalaba’ en redes sociales está buscando constantemente más validación a través de gustos electrónicos y no por su vida. Siento que hay personas que transmiten fotos y actualizaciones positivas, pero luego, cuando sales con ellas, te das cuenta de que hay más capas, no solo la fachada positiva que transmiten en línea”, comenta Lusinski.

En otras palabras, proyectan lo que creen que la demás gente quiere ver, únicamente para obtener más ‘me gusta’ y retuits. Esto solo les ayuda a sentirse mejor con ellos mismos y conectados con otros.

Algo similar piensa Suzana Flores, autor de ‘Facehooked: Cómo Facebook afecta nuestras emociones, relaciones y vidas’.





"Cuando alguien interactúa sobre las redes sociales durante periodos prolongados de tiempo, inevitablemente se siente obligado a seguir buscando actualizaciones. Yo llamo a esto el 'Efecto de la máquina tragamonedas'. Cuando recibimos un comentario o encontramos un mensaje interesante de otra persona, experimentamos lo que los psicólogos llaman 'refuerzo intermitente' (nos sentimos recompensados por la validación de nuestras opiniones, lo que causa que nos mantengamos conectados)", dice Flores.

En este sentido, un estudio de la empresa Match muestra que los usuarios de Facebook están cada vez más deprimidos al comparar su vida con su propio perfil en la red social. Esto quiere decir que hay personas que no coinciden con la ilusión digital que han creado, por lo que emocionalmente piensan que no viven la mejor parte de ellos mismos.



¿Pero qué hacer para evitar caer en estos inconvenientes?

De acuerdo con Jennifer Rhodes, experta en relaciones, las personas emocionalmente seguras no luchan con esta clase de problemas. En otras palabras, es necesario comenzar a aceptar quienes somos en realidad y reflejarlo en nuestras presencias virtuales, conscientes de que hay gente a quien no le podrá gustar lo que ve.

"Una gran parte de nuestra población tiene inseguridades emocionales. Estas personas se beneficiarían de una consulta para proporcionarles las herramientas y el apoyo para aprender a comunicar más eficazmente sus necesidades y deseos. Las redes sociales y los mensajes de texto han hecho muy fácil olvidar la propia percepción y dejar de estar curioso sobre lo que realmente puede estar pasando", concluye Rhodes.

Tomado de: <http://www.enticconfio.gov.co/redes-sociales-autoestima>



[colegio.clermont](https://www.facebook.com/colegio.clermont)



[colegioclermont](https://www.youtube.com/colegioclermont)



[colegioclermont](https://twitter.com/colegioclermont)



[+colegioclermont](https://plus.google.com/colegioclermont)