



5 maneras en que las redes sociales están arruinando tus relaciones

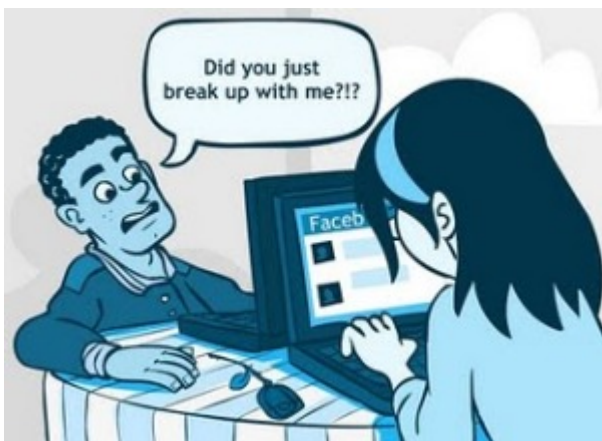
Descripción

Con la revolución de los smartphones, no sólo ha cambiado la manera como pasamos tiempo, las redes sociales han dado forma a como se relaciona una generación entera: adicción al teléfono, gente que termina por Whatsapp y una nueva herramienta de Facebook para borrar a tu ex de tu vida (virtual).

SANTIAGO.- Si bien hay formas en que las redes sociales mejoran nuestra vida, estas son las maneras en que han ido lentamente arruinando nuestras relaciones.

Error 1: No arreglar los problemas cara a cara

Hoy tenemos posibilidades de evitar las peleas en público, con un simple whatsapp terminar, bloquear, borrar y adiós para siempre. Según una encuesta de [The Inquisitr](#), el 25% de los encuestados enteraron de que su relación llegó a su final verlo en Facebook.



Sin embargo, a pesar de que parece ser más fácil evitar estos conflictos, no tener esas experiencias podría hacernos personas menos empáticas, la Psicóloga Clínica de la Universidad de Chile, Carmen Gutierrez nos dice “La empatía esta es una habilidad interpersonal que se va desarrollando en el calor del contacto cara a cara, en la virtualidad la empatía no es indispensable”, nos explica además que

hoy hemos reemplazado esas emociones con mensajes cortos con cosas como los emoticones.

Y si bien por un lado, la emocionalidad ha ido disminuyendo, la necesidad de crear una imagen de perfección en las redes sociales, de nuestra apariencia, nuestra vida y nuestras relaciones crean una ilusión que cuesta borrar. Lo que nos lleva al siguiente punto.

Error 2.- Compartir todo, pero todo TODO sobre tu relación en las redes sociales.

“Hoy en día lamentablemente pasa que, si no está publicado es como que no existiera” Afirma el Experto en Redes Sociales Leandro Faundez.

Faundez nos dice que “Hoy valoramos nuestras relaciones en likes y si les gusta más pareciera que tengo que seguir subiéndola, y si no, tengo que ver cómo la mejoro y hasta donde tengo que llegar para que tenga más likes”

Además, si eres una de las personas que publicaban su amor a los cuatro vientos, es posible que algo de esa relación (aunque haya terminado) quede en alguna parte del internet. Lo que en una relación nueva puede provocar celos, y peleas.

“Facebook hoy en día es básicamente un libro de nuestra vida por lo que sería ilógico borrar hojas de nuestro libro” nos dice el experto y agrega “la diferencia es que eso está publicado y uno muchas veces sabe de ante mano porque una de las cosas que muchos hacen antes de entrar en una relación es psicopatear el Facebook del otro”.

Error 3.- Monitorear el perfil de tu pareja

Es complicado cuando todo está ahí, justo al frente tuyo. Quizás ibas a dejarle un mensaje lindo y viste que una chica que no conoces le dijo algo chistoso y él contestó con un emoticón, y de repente ya sabías cómo se conocieron y cuántas veces hablan a la semana. Ups!

“Hoy en día a través de las redes sociales manejamos el tiempo, lo que hace o no hace la otra persona, podemos ver la última vez que se conectó, si está en línea o no” Nos dice el Experto en Redes Sociales.

Además agrega “Ese estar constantemente pendiente hoy en día ha hecho que estudios ya hablen de que hasta un 40% de las relaciones hoy en día terminan a causa de las redes sociales”

Y lo grave viene cuando los límites de la privacidad se sobrepasan y los celos te llevan a cosas como por ejemplo entrar a una red social de tu pareja.

La Psicóloga nos dijo que si bien, en una relación las redes sociales no provocan celos por sí solas, “algunas personas que frente a la inseguridad reaccionan desarrollando un comportamiento más bien controlador sobre el otro, tratando de espiarlo o pillarlo”

Agrega que “hoy uno de los espacios que puede tratar de controlar la otra persona es ingresar a sus redes sociales”

Error 4.- Malinterpretar mensajes

Si bien existen los emoticones, hay veces que tienes ese sentimiento que algo raro hay.

Lo dijo muy serio, o no me dijo “mi amor”. Sin embargo, muchas veces esto, sólo está en tu cabeza.

“Todo lo que es textual se interpreta, y todo lo que es verbal se escucha solamente, de repente decimos cosas que no tienen ninguna emoción de por medio y a veces se malinterpreta y termina en peleas” nos dijo Leandro Faundez.



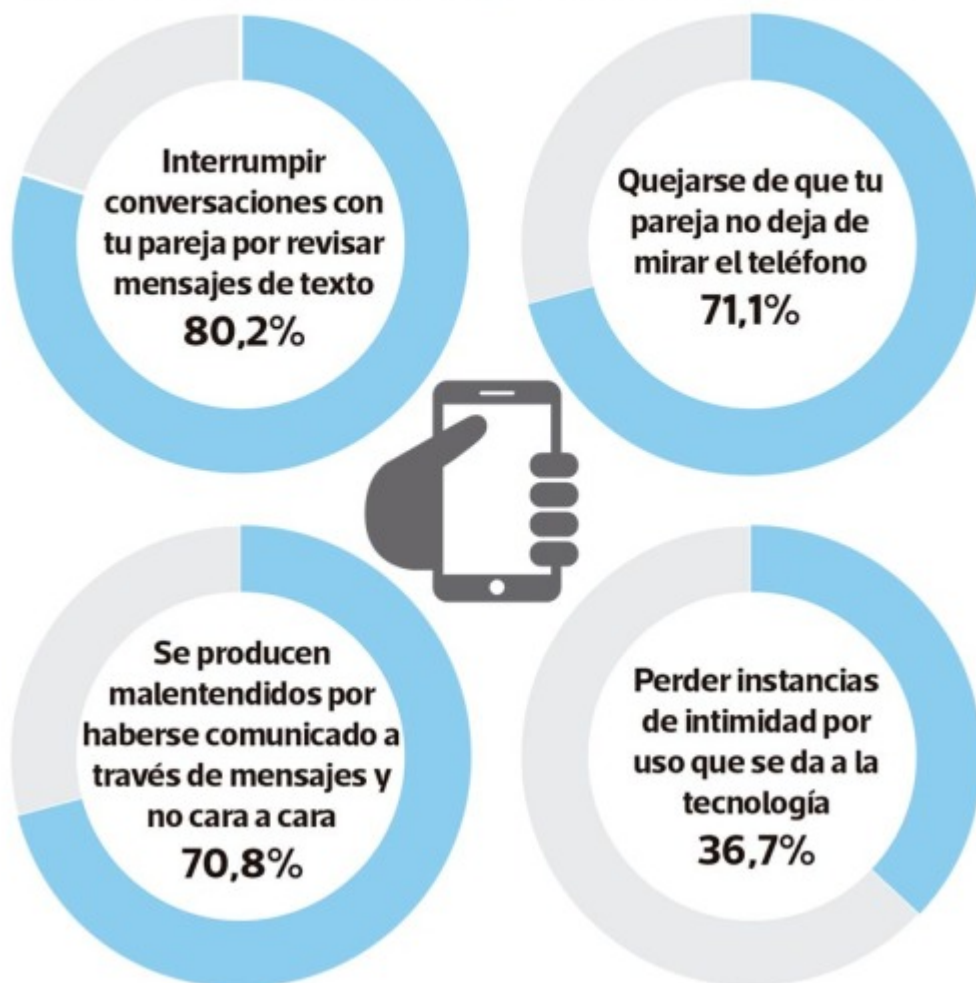
Error 5.- No darle prioridad a la comunicación cara a cara

Es claro que es difícil dejar de lado el celular para algunas personas, sin embargo, estar constantemente pendiente de otra conversación mientras estás con tu pareja sólo puede crear problemas.

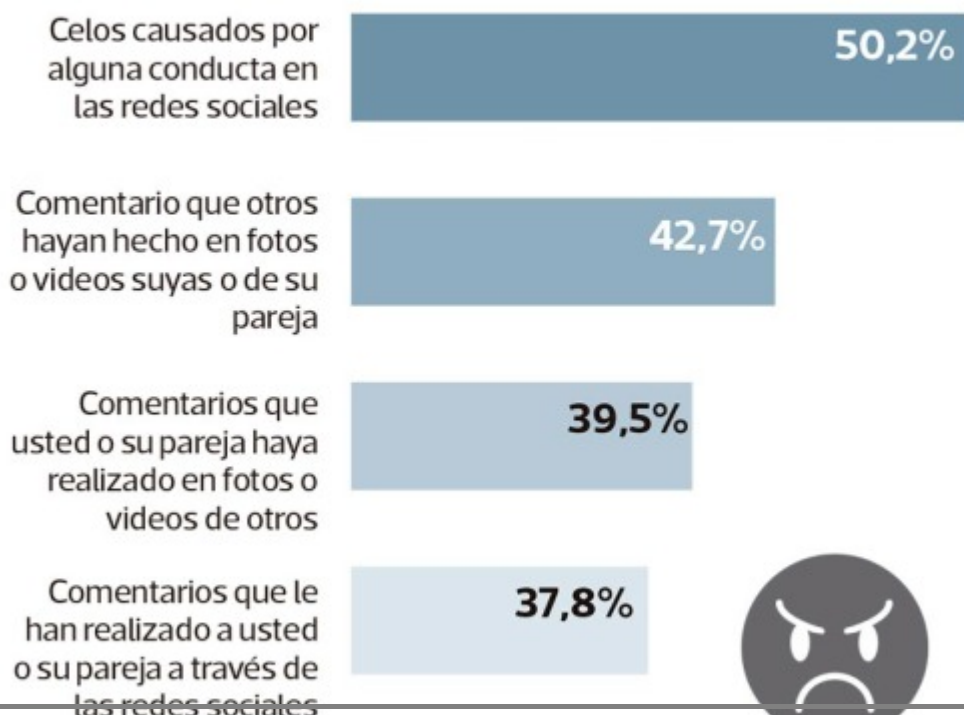
No porque hablaron todo el día por whatsapp significa que no tengan nada de que hablar, “Una cosa es mantener un contacto virtual con la pareja y la otra es la posibilidad y la riqueza del encuentro interpersonal cara a cara y eso es insustituible” nos dice Carmen Gutierrez.

A veces para desconectarse hay que conectarse.

Conflictos comunicacionales que se han hecho comunes



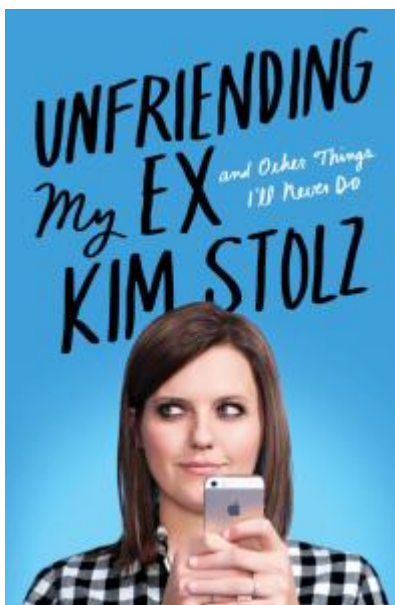
Principales discusiones ¿Ha discutido con su pareja por?



Fuente: La Tercera

Es difícil que esto vaya mejorando si no asumimos nuestra responsabilidad en el tema, y hay maneras de superarlo. Así como existen las desintoxicaciones orgánicas para el cuerpo, hoy más y más se habla de los “Digital Detox” o desintoxicaciones digitales. La idea es estar desconectados completamente, sin computadores, celulares y sin cualquier aparato que nos conecte a internet. Nada de smartphones, Facebook, email ni otra actividad relacionada con lo digital.

La escritora del libro “Unfriending My Ex: And Other Things I’ll Never Do”, Kim Stolz, libro sobre cómo su adicción a las redes sociales arruinó su relación, le dijo a la Revista Times lo difícil que fue desintoxicarse de su smartphone por una semana, “me ponía ansiosa” explicaba la joven, ex participante de America’s Next Top Model.



Sin embargo luego de una semana, explica que sintió como sus conversaciones tenían más sentido sin estar mirando su celular a cada momento.

Te dejamos estos tips para intentar un Digital Detox tu misma!

Partir por cosas pequeñas que hacen más fáciles tus relaciones con otros, como eliminar el doble check de Whatsapp, y así no estar obsesionandote por si leyeron o no tus mensajes.

Cuando estás compartiendo con alguien, haz el ejercicio de dejar tu celular en silencio y sólo ponerle atención a la persona con la que estás (incluso si él o ella se distrae con el celular).

La próxima vez que comas algo rico, en lugar de tomarle una foto y decirle a todos lo que comiste, sólo disfrútalo!

Sal a dar una vuelta cerca de tu casa y en lugar de ver cosas lindas y tomarles una foto, sólo aprovecha la belleza y guárdala en tus recuerdos.

Y quizás si ya no te estresa tanto, salir un día sin celular, (¿Qué tan difícil puede ser?)

Déjanos en los comentarios si has cometido alguno de estos errores y si piensas que podrías hacer un Digital Detox!

Fecha de creación
diciembre 2015