

# ¿Internet amenaza el contacto real?

Ferran Ramón-Cortés - El País, 3 de enero 2010

Leo en el libro *La inteligencia social*, de Daniel Goleman, la referencia a un estudio que afirma que por cada hora que la gente pasa en Internet, disminuye en 24 minutos el contacto personal con amigos, colegas y familia.

La buena noticia es que la relación no es paritaria: no todo el tiempo dedicado a Internet es a costa de la relación personal. La mala noticia es que el consumo de Internet no para de crecer, especialmente entre los más jóvenes. Si asumimos que cada adolescente pasa como mínimo una hora y media diaria de su tiempo navegando por la Red, podemos deducir que está perdiendo más de media hora diaria de interrelación cara a cara con los demás.

El dato es preocupante, porque Internet, como medio de comunicación, presenta importantes interrogantes. Y la consecuente pérdida de contacto personal supone una seria amenaza para la capacidad de los jóvenes de relacionarse con los demás.

## **Messenger: el escondite perfecto**

Dos compañeros de clase salen del colegio. Han pasado ocho horas juntos, y han tenido, aparentemente, todo el tiempo del mundo para compartir sus vivencias e inquietudes. Sin embargo, cuando llegan a casa y se conectan al Messenger es cuando empiezan a hablar de todo lo que no se han contado hasta entonces.

Los adolescentes de hoy día son capaces de expresar por estas vías sus más profundos sentimientos. Se desnudan emocionalmente a través del teclado del ordenador. Sin embargo, cara a cara pueden prácticamente no dirigirse la palabra. Parece como si necesitaran la protección de la pantalla.

Este fenómeno afectan profundamente a las relaciones entre ellos. En primer lugar, el Messenger les proporciona el escondite perfecto para expresarse sin exponerse. Pueden decir lo que quieran sin temor a la reacción del otro. Están en el entorno seguro de su pantalla, sin que nadie les vea y sin tener que dar más explicaciones que las que quieran dar. Esto les provoca una pérdida de habilidad en el intercambio personal (la comunicación personal se aprende practicando) y puede desembocar en una especie de "analfabetismo relacional" que les hará el camino mucho más difícil cuando como adultos no tengan más remedio que interactuar con los demás.

En segundo lugar, los jóvenes pueden estar construyendo relaciones que estén muy lejos de la realidad, porque la información que comparten vía Messenger viene desprovista de las pistas necesarias para su correcta comprensión. Es imposible interpretar adecuadamente una emoción sin oír o ver a la persona que la expresa. Como receptores, podemos entender de forma totalmente equivocada el mensaje que recibimos. Y como emisores, podemos fingir

cualquier emoción sin ser desenmascarados. En la relación cara a cara, todo esto es imposible, porque el cerebro es sincero por naturaleza y se encarga –a través del tono de la voz o de pequeños gestos– de comunicar lo que sentimos, pongamos las palabras que pongamos. Sólo cara a cara hay certeza de sinceridad en lo que se dice.

### **Facebook: a la caza de ‘amigos’**

Las redes sociales –el otro gran ladrón de tiempo para la relación– han introducido un nuevo reto para los jóvenes: cuántos amigos son capaces de tener. Hay una verdadera competición por cuánta gente tengo agregada en mi grupo, y hoy día, en cualquier reunión de jóvenes, la pregunta es obligada: “¿cuántos amigos tienes en Facebook?”.

La respuesta nunca deja de sorprenderme. Nadie baja de 300, y en muchos casos llegan a 1.000 o hasta 2.000. Aquí la fantasía ha tomado claramente el relevo a la realidad, pero lo que es seguro de entrada es que el lenguaje está mal utilizado. No se trata de amigos. Se trata, en el mejor de los casos, de meros conocidos, o conocidos de conocidos. Yo me apunté a Facebook recientemente (no me entusiasma, pero siento que tengo que conocerlo) y a los pocos días recibí un montón de mensajes de gente que me invitaba a que fuésemos amigos. ¿Amigos? Cuando repasé la lista, pude ver que algunos de ellos me la habían jugado a base de bien en el pasado... Por tanto, cuando hablamos de redes sociales, ¿de qué tipo de relación hablamos exactamente? Las relaciones a través de las redes sociales son de contacto, nada más. No niego su utilidad, pero sí cuestiono que se trate de verdaderas relaciones. Una auténtica relación de amistad no nos la podemos plantear con más de una decena de personas, porque el esfuerzo que requiere simplemente nos agotaría. Algo falla, pues, en las cuentas.

Al mismo tiempo, las redes sociales introducen, de nuevo, un factor de engaño, autoengaño o fantasía importante. Uno puede ser en ellas quien quiere ser, no quien verdaderamente es.

### **Padres que han dimitido**

Da la sensación de que, como padres, estamos tirando la toalla frente a esta nueva generación de jóvenes internautas que se pasan media vida conectados a Internet.

En algunos casos hemos renunciado a conocer y familiarizarnos con todas las nuevas formas de comunicación. No conocemos el mundo del Messenger, de las redes sociales, y no hemos hecho el esfuerzo de valorar sus riesgos para aconsejar a nuestros hijos sobre su utilidad o marcar los límites razonables a su uso. Reconozco que supone un esfuerzo, pero sólo conociendo a fondo esta realidad podremos actuar.

En otros casos, parece que hayamos optamos por dejar de tutelar a nuestros hijos sobre cuándo y cuánto deberían utilizar todos estos instrumentos.

Los padres no podemos “dimitir de padres” en este asunto. Debemos conocer los instrumentos que usan, y debemos fijar las reglas del juego y los límites.

De hecho, hay entre adolescentes y adultos una responsabilidad de doble dirección: ellos han de enseñarnos el uso de las nuevas tecnologías, su lenguaje y sus posibilidades. Nosotros hemos de enseñarles a usarlas en su justa medida.

### **Entender los usos de Internet**

Internet es un gran invento, y ha revolucionado la comunicación. Nos permite estar en contacto con personas que se encuentran en la otra punta del planeta o localizar a conocidos de los que hemos perdido la pista. Sin embargo, esta maravillosa capacidad de contacto no va acompañada de profundidad en la relación. Parece que estamos cambiando, en algunos casos, cantidad por calidad. Como afirma el profesor Serrano, las nuevas tecnologías facilitan, y mucho, los lazos de unión entre los jóvenes, si bien parece que los quieren débiles.

En este contexto, son muchos los profesionales de la comunicación que están dando la voz de alarma: las nuevas tecnologías favorecen sin duda los contactos entre la gente, pero al mismo tiempo están debilitando peligrosamente las relaciones.

Utilicemos, pues, cada medio para lo que sirve: Internet, para contactar, y la relación personal cara a cara, para construir y desarrollar una relación. Dejemos que los jóvenes utilicen Internet para ponerse en contacto, para compartir información, para encontrarse o reencontrarse. Pero ayudémosles a que no renuncien al contacto personal para construir y hacer crecer las relaciones de amistad, muchas de las cuales pueden haber surgido del contacto en la Red.

### **Menos Internet y más cara a cara**

Como padres, podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara. Éstas son algunas de las cosas que podemos hacer:

- Limitar el uso de aparatos en nuestra presencia.
- Pactar las horas de uso del ordenador.
- Fomentar la relación con otras personas.
- Fomentar la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- Interesarlos en actividades grupales como el voluntariado.
- Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.