

Hábitos digitales:

# Qué hay detrás de compartir en exceso pensamientos y contenidos en Facebook

Subir fotos de cada lugar donde se va, o publicar a cada momento hasta las mínimas emociones son una práctica que exaspera a muchos usuarios de esta red social. Un comportamiento que posiblemente esconde la búsqueda de atención o de reconocimiento.



CLAUDIO CALOZZI

**Katherina Busel (25) ha aprendido a controlar sus emociones en Facebook.** Actualmente solo comenta hechos importantes de su vida. "Para mí, Facebook es más bien una forma de conectarme con mis amigos, para saber qué están haciendo", dice.

Cuando actualiza su estado, Camila Flores (25) generalmente sube fotos con su hijo, en fiestas de cumpleaños, jugando en el parque o compartiendo en su cama. En momentos de mucha felicidad o rabia, esta estudiante de Ingeniería Civil Industrial deja mensajes que expresan su estado de ánimo. "Viviendo mi gloria, día extremadamente feliz. Hace tiempo no me alegraba tanto por una nota", escribió este mes, acompañando el texto con una foto de su prueba de matemáticas con una nota 6,5. También suele subir *selfies* cuando está maquillada y a punto de salir.

"Con los estudios no me queda mucho tiempo para ver a mi familia y amigos. Creo que el subir fotos es una forma de que ellos sepan de mí", dice Camila. Reconoce que también publica para descargarse. "Escribo sin intención de que alguien responda, incluso muchas veces borro esos comentarios".

Personas que utilizan Facebook para expresar sus sentimientos o compartir su vida cotidiana no son difíciles de encontrar en cualquier *timeline*. Esta red social, a diferencia de otras como Twitter o Instagram, permite esa interacción. Sin embargo, en ocasiones los usuarios no miden las consecuencias de compartir excesivamente su intimidad en internet (lo que en inglés fue bautizado como *oversharing*). "A uno se le olvida que tiene tanta gente metida en Facebook. Uno cree que lo que postee lo van a ver solo tus amigos más cercanos", confiesa Camila.

## El verdadero yo

Es que pocos dimensionan lo que realmente ocurre cuando se sube algo a la red. "Estoy amparado detrás de un aparatito, en la intimidad, sin tener un *feedback* inmediato. La red

me protege, nadie me juzga", opina Juan Pablo Westphal, psicólogo de la Clínica Santa María. Un reciente estudio realizado por el Albright College de Pensilvania examinó cuánto usa la gente Facebook para expresar su "verdadero yo". Este término, acuñado por tres investigadores de la Universidad de Nueva York en 2002, se refiere a la idea de que poseemos cualidades por las cuales queremos ser reconocidos, pero que comúnmente son difíciles de expresar en la vida cotidiana. En ocasiones es más fácil hacerlo en línea que cara a cara.

La investigación, publicada en la revista "Computers in Human Behavior", midió las motivaciones detrás de los posts de 184 estudiantes de pregrado, y encontró que en su mayoría estaban relacionadas con la búsqueda de atención y sentimientos de inclusión, más que con la expresión de preocupación por los demás.

Katherina Busel (25) era de las que solía compartir cada emoción que sentía en Facebook, además de hacer "check in" cada vez que salía a comer o iba al gimnasio. "Me di cuenta de que no es bueno compartirlo todo en Facebook, porque a veces no vas a recibir los comentarios que esperas. Hay que controlar las pasiones", dice. Hoy solo sube comentarios y fotos de grandes hitos en su vida.

Para personas tímidas, Facebook ofrece la oportunidad de generar

vínculos y conocer gente, opina Westphal. Aunque para María Inés Díez, psicóloga y académica de la Universidad del Desarrollo, no se pueden generalizar las motivaciones, "lo que sí está claro es que Facebook es como el 'barrio electrónico' donde se comparten cosas. Pero para los adolescentes, de ninguna manera reemplaza el cara a cara".

Para la mayoría de los jóvenes, la línea divisoria entre lo público y lo privado está clara, explica la psicóloga, sin embargo, existen excepciones, son las que más se notan en el *timeline*. Se puede tratar de personas muy impulsivas, a quienes les gusta comunicar todo sin mucho filtro, o aquellos que tienen una gran necesidad de ser reconocidos.

