

El Ñaque - Podcast
Episodio 4: “El mundo azul”
Transcript

[00:00]

Música de Introducción

[00:18]

F: Estaba en Nueva Zelanda. Me desperté en la cama y lo primero que hice fue tomar mi celular. Entré a Facebook, vi fotos de mis amigos con una carne asada en México, de mi hermano y un concierto que dió y varias otras fotos de conocidos y amigos en casa. Luego ese mismo día, me fui a una montaña, a la cima de este lugar conocido por la vista hermosa de lo océano y de la ciudad y por alguna razón me sentía incapaz de disfrutar al máximo de este experiencia porque tenía un poco de ansiedad de sentir que yo no había estado en ese evento de mis amigos, en esa carne asada. Es probable que dado que yo publiqué fotos de esta vista desde la montaña ese mismo día, mis amigos al llegar a casa después de la carne asada, hayan visto mis fotos de su mejor amigo que estaba al otro lado del mundo pasando una experiencia increíble, una aventura y que ellos no estaban. A esto se conoce como FOMO, *Fear Of Missing Out*, y es un fenómeno que ocurre en nuestro uso actual de los redes sociales y es precisamente de lo que vamos a hablar hoy: las redes sociales y de la felicidad.

[01:32]

Música

[02:01]

D: Creo que todos sabemos que Facebook es un lugar que no se caracteriza por mostrarnos la realidad sino que nosotros mostramos lo que le queremos mostrar al mundo. Sabemos que mostramos ahí lo que nos hace felices, quizás, tratamos de compartir, entre comillas, pues lo que nosotros estamos sintiendo en ese momento. Y pues, creo que se ha corroborado que hay una mayoría de historias felices, historias positivas, que historias tristes o neutrales incluso. Entonces, ¿Qué nos dice esto? Facebook es un lugar que muestra mucho positivismo, de cierta forma, y esto podría darnos la idea de que alguien que usa facebook va a llenarse de todas esas cosas positivas y sentirse bien. Y sin embargo parece que no es así.

[02:58]

F: Sí, es interesante porque Facebook es un pulque curado con mango, es este lugar en donde los algoritmos están diseñados para darte el sabor que tú deseas, la foto del desayuno, la fiesta, la boda, el bebé bonito, todas estas cosas que te van a hacer darle un like, un me gusta, un me encanta. Por supuesto, hay algunas cosas especialmente en temas de política, de ideología y otras cuantas cosas que podrían ser molestas y por eso tenemos ahora ya una variedad de reacciones que podemos darle a las publicaciones. Pero por lo general las publicaciones que se hacen en Facebook son positivas. Es un ambiente sobrecargado de positividad y esto es un problema porque nosotros como humanos tenemos una necesidad biológica de autoevaluarnos. De ahí vienen fenómenos como la autoestima, por ejemplo. Y como somos seres sociales, los humanos, dependemos de los demás para hacer esta evaluación propia: ‘Yo necesito compararme con los demás, para saber qué tan bueno soy como amigo, como familiar, como profesionista’. Y por lo tanto, en el mundo real, fuera de lo digital, yo incurro en estas comparaciones con mis amigos, con mi familia, con mis compañeros de trabajo para determinar mi propio valor en la sociedad.

[04:31]

D: Yo creo que ese es un punto muy importante porque nosotros no somos completamente conscientes de qué tan necesario es para nosotros mismos evaluarnos a partir de los demás. Es decir, este comportamiento es un comportamiento inconsciente. Es decir, nosotros no somos completamente capaces de manejar qué tanto nos comparamos con las otras personas. Es algo humano y se acabó. Entonces, vamos, hay muchas personas que a lo mejor te pueden decir: 'bueno, pero no le hagas caso a eso. Tú siéntete bien, haz yoga, lo que sea necesario para sentirte bien'. Y el problema es que como es un comportamiento incontrolable, hagamos lo que hagamos, nos vamos a estar comparando con los demás.

[05:08]

F: Exactamente, entonces estas comparaciones sociales que tenemos tanto en la vida digital como en la vida física ocurren en dos direcciones: hacia arriba o hacia abajo. Yo por ejemplo si conociera en persona a Justin Bieber, probablemente habría muchas comparaciones hacia arriba, de cierta manera, en el hecho de que canta mucho mejor de lo que yo podría cantar en mi vida, y esta comparación hacia arriba hace que aunque yo sea consciente de muchos otros factores, me voy a sentir inferior, a lo mejor un poco de envidia, o a lo mejor un poco de ansiedad al saber que yo no estoy a ese nivel. Tal vez el ejemplo de Justin Bieber sea un mal ejemplo, pero podría ser cualquier otro cantante famoso, o cualquier otra persona con una habilidad bastante superior a la mía.

Y se ha comprobado que cuando tenemos una comparación hacia arriba, nos genera una sensación de ansiedad y de envidia, que termina afectando nuestra felicidad y nuestro disfrute de otras cosas, nuestras interacciones con otras cosas y personas en la vida. Sin embargo, cuando tenemos comparaciones hacia abajo, cuando soy yo esa persona superior a alguien más, no necesariamente me hace sentir más feliz o triste. No me afecta casi nada el saberme un poco superior que alguien más. Pero sí me da un poco de retroalimentación sobre mi posición en ese mundo: qué tan buen amigo soy, qué tan buen familiar o profesional. Y esa es la parte interesante con Facebook, que al tener muchas más comparaciones sociales y que la mayoría son positivas, o sea que la mayoría es probable que sean hacia arriba (ejemplo, yo no estoy comiendome esa barbacoa) pues hacen que tu sientas esa ansiedad y esta comparación social muchas más veces y en mayor intensidad.

Probablemente tu y los que nos escuchan lo han experimentado: Cuando ocurre algo muy bueno en tu vida quieres compartirlo. Yo recientemente tuve muy buenas noticias sobre una beca y quería compartirlo. Yo ya no quería usar facebook pero quería decirle al mundo, a la gente que logré este objetivo tan grande y sabiendo todo esto de lo que estamos hablando decidí no hacerlo. Sin embargo, cómo controlar ese deseo de compartir lo bueno de nuestras vidas. Es una pregunta interesante porque tú por ejemplo trabajas en el mundo de la música, entonces es casi inherente a tu vida profesional el compartir tu nueva composición, tu nueva obra de arte, tu nuevo concierto, etcétera. Pero, ¿qué piensas?

[07:47]

D: Pues precisamente pensando en todo esto yo trato de ser muy neutral en la forma en que yo presento mi trabajo. Siempre que presento un trabajo trato de ser muy, pues no decir como: 'oh yo me he esforzado mucho' O tratar de buscar un lenguaje que no diga que mi vida ha sido maravillosa. Sino decir: 'bueno, este es mi trabajo, lo estoy presentando y quien lo quiera, quien lo use y a quien le sirva pues puede tenerlo'. Por la misma razón yo trato de

no publicar cosas precisamente como personales. Creo que lo que nos dicen estos estudios es que hay una responsabilidad que los usuarios de facebook tenemos con nuestras publicaciones y es necesario tomarla. Es cierto que el tener como retroalimentación de las otras personas, por ejemplo cuando te tomas una selfie, que se ha dado a la alza actualmente. Entonces hay mucha gente que se toma fotos para sentirse bien consigo mismo gracias a la retribución que les dan las otras personas. Sin embargo, no tenemos en cuenta que puede tener un efecto negativo en los demás. Precisamente por que los demás se van a comparar. Y no importa si a lo mejor la otra persona se siente más guapa tal vez, tiene un mejor cuerpo o lo que quieras, no importa, porque si es así no le va a hacer efecto y es más probable que haya una sensación negativa en esa persona.

[09:16]

F: Si, yo creo que una de las cosas más interesantes en esta discusión es que ya sabíamos gracias a varios estudios que existía una correlación entre sentimientos de soledad, depresión y tristeza, y el uso de las redes sociales. Es decir, ya sabíamos que las personas que experimentaban mayor tristeza o soledad usaban más tiempo y más veces las redes sociales. Pero no sabíamos si esto era debido a que por lo general las personas tristes tienden a usar más tiempo las redes sociales (tal vez para escapar de esta soledad o tristeza, para solucionarla). O si eran estas redes sociales las que causaban la tristeza y la soledad en sus usuarios. Entonces, hoy queremos hablar sobre este estudio que resulta ser uno de los primeros en asegurar que podría ser una relación causal: que las redes sociales causan estas emociones. Entonces, pues, quisiera platicar un poquito sobre este estudio.

[10:22]

Música

[11:19]

F: Bueno, entonces lo que hicieron en este estudio fue que había una organización que trabajaba en temas de seguridad y le pidieron a todos sus empleados eliminar sus cuentas de Facebook y redes sociales desde el 2008 hasta el 2012. Si tu tenías una cuenta de Facebook y trabajabas para esta empresa, entre esos cuatro años tenías que eliminarla para poder seguir trabajando en esa empresa. Eventualmente, en el 2015 seleccionaron a 144 empleados de manera aleatoria y les dijeron a estas personas que ellos podrían ahora reabrir sus cuentas de redes sociales. Esto lo hicieron para tratar de encontrar las respuestas a la pregunta anterior: ¿las personas tristes por elección usan por más tiempo y mayor intensidad las redes sociales o son las redes sociales las que causan esta tristeza? Es decir, los empleados no estaban eligiendo por ellos mismos usar las redes sociales o no. Sino que la empresa les estaba limitando esa decisión. Entonces, lo interesante en este estudio es que encontraron finalmente que las personas (los empleados) que pudieron volver a abrir sus cuentas de Facebook se encontraban comparándose socialmente muchas muchas más veces que los empleados que eran no usuarios. Y esta comparación social terminó afectándolos en su felicidad y en su bienestar subjetivo al final del día, al final del estudio. Ahora, es interesante porque específicamente los empleados que tenían entre 18 y 25 años fueron particularmente afectados. A los empleados mayores de 25 años de edad no les afecta tanto este efecto de la tristeza con Facebook. Y es interesante porque es un fenómeno que también ocurre en nuestra fuera del mundo digital. Es decir, cuando nosotros interactuamos con otras personas en la vida física, conforme envejecemos tendemos a compararnos menos con otras personas.

[13:38]

D: Creo que es interesante precisamente que hay dos cuestiones. La primera pues que Facebook sí es capaz de hacernos comparar más y no nada más eso sino que eso repercute en cómo nos sentimos: si nos sentimos bien o si nos sentimos mal. Y tal vez debamos buscar el por qué nos sentimos así. Y por otro lado, la edad es como interesante: ¿cómo es que llegado a mayor edad tu tiendes a compararte menos con las demás personas y que eso sucede tanto en la vida digital como en la vida real? La cuestión aquí es un punto importante porque hay una restricción de edad para Facebook, que son los 16 años, y a pesar de que esto se midió de 18 a 25 años, no sé y no sabemos tal vez qué tanto puede repercutir en gente más joven. Porque por lo que podemos ver, quizás, mientras más joven seas tienes más esta tendencia a buscar la pertenencia o identidad. Y sobre todo en los años de adolescencia son años donde uno está formando esa identidad. Entonces, encontrarte con este constante bombardeo de la vida de otras personas y estarse comparando constantemente afecta tu identidad. Y no nada más eso sino que probablemente hace que tu no te sientas parte de las cosas que están sucediendo en el mundo y por lo tanto puede resquebrajarse esa identidad que estás tratando de construir.

[15:24]

F: Claro, respecto a lo que tu dices me gustaría a mí mencionar dos puntos: 1) burlar esa limitación de edad de Facebook para crear tu cuenta es sumamente fácil y ocurre frecuentemente. Yo, casi todos los niños o menores de edad que conozco en niveles educativos de primaria o secundaria, casi todos tienen Facebook y lo utilizan en sus celulares, computadoras, en su tablet, incluyendo a mi hermanito que tiene un problema similar al síndrome de down y que tiene 15 años tenía Facebook. Ahora, hay varios debates ahí sobre qué tan similar es este fenómeno de compararse, yo creo, sin mucha evidencia, pero creo que sí en esa etapa estamos buscando esa identidad, generando esa identidad y por lo tanto asociando a qué grupos pertenecemos, a qué ideologías nos alineamos, etcétera. 2) Yo creo que el que existan este tipo de estudios debería darle un poco de responsabilidad a los creadores de Facebook para tratar de que los algoritmos, en vez de que busquen que tu veas estas imágenes o videos (cosas positivas) más a menudo, tratar de evitar que los veas en la mayor medida de lo posible o en la forma más natural en que ocurriría en la vida social física.

[16:48]

D: El problema que sucede con Facebook como con otras redes sociales es que al final son empresas. Entonces, los algoritmos están hechos de tal forma que tu puedas seguir viendo esto, no importa cómo te sientas, tú vas a buscar más comparaciones probablemente. Entonces, precisamente están hechos para eso, para que puedas ver más cosas que tu ya has visto y te has interesado, aunque te hagan sentir mal. Entonces tal vez no sea una prioridad de los creadores o al menos de los que manejan las redes sociales el hacer que esto sea más natural. Tenemos que exigirlo probablemente pero tenemos primero que ser conscientes de ello. Ser conscientes de que las comparaciones son inconscientes, o sea de que nosotros no controlamos qué tanto nos comparamos con las demás personas por mucho que creamos que sí, hay una comparación ahí y hay evidencia de que nos vamos a comparar independientemente de qué tan zen seamos. Entonces nosotros tenemos que tomar la responsabilidad de la propia incompetencia para controlar este tipo de cosas. Y entonces, ¿qué hacemos? ¿qué puede uno hacer, qué acciones puede uno tomar para evitar sentirse mal estando en Facebook o de qué forma podemos utilizar Facebook?

Otra cosa que sucede es que creemos que Facebook es una forma en la que nosotros podemos expresarnos. Es una especie de ampliación de nuestra vida y creemos que nos pertenece. Ha sucedido por ejemplo con algunas publicaciones que yo he visto que dicen: 'ah, yo no le permito a Facebook utilizar mi información', pero es que ya lo hiciste en el momento en el que tu entraste a esa plataforma, a esa red social, tu ya accediste a darle tu información a Facebook. Entonces, por eso es muy importante leer cuáles son los términos y condiciones de uso, saber cuáles son las responsabilidades que tu tienes, saber qué efectos te causa en ti, y bueno tomar acciones respecto a eso.

[18:53]

F: Claro, si, el tema de los términos y condiciones de las plataformas es un debate inmenso. Las empresas saben que nosotros no leemos los términos y condiciones y nosotros sabemos que ellos saben que nosotros no las leemos. Entonces, decir que no le permites a una red que use tus datos es un argumento un poco débil porque, al menos legalmente, ya lo hiciste al crear tu cuenta.

Ahora, no todo es malo respecto a Facebook. Hablando de lo bueno hay estudios que han comprobado, por ejemplo, qué usar redes sociales como Facebook pueden ayudarte a sentirte más cercano a ciertos grupos. Por ejemplo, yo pertenezco a un grupo de baile de swing en Puebla, y Facebook ayuda a fomentar esa identidad grupal gracias a las actividades que ocurren a lo mejor en vivo o a la organización de eventos; Facebook también puede ser una herramienta para los movimientos sociales (ejemplo: #YoSoy132 en México), gracias a que es un medio no controlado por el gobierno necesariamente. Y pues hay otros beneficios de las redes sociales que pueden encontrarse en estudios que citamos en este podcast en las referencias, pero por lo general el uso que le estamos dando actualmente a Facebook es un uso que tiende a generar efectos negativos y que sí tenemos cierta responsabilidad para con las otras personas. Entonces, a mí sí me gustaría hacer la invitación de tratar de ser más conscientes con el uso que le damos a Facebook: las fotos, los videos, pensando en: '¿esta publicación va a hacer que mis amigos/familiares se comparen hacia arriba conmigo?', '¿va a causar ansiedad social de que no están conmigo?' Y una forma de solucionarlo es mandando un mensaje en vez de una publicación. Cuando tu mandas un mensaje a una persona, esta ansiedad de no pertenecer decrece porque ya es una interacción directa: 'hey mamá, mira esta foto que me tomé. Quiero compartir contigo' en vez de 'miren todos, aquí está mi foto.' Porque en la publicación está de-personalizado, ya no va dirigido hacia nadie sino hacia todos, hacia nadie en particular.

[21:17]

D: Es el poder que uno tiene como usuario de Facebook, el saber que las publicaciones no personalizadas van a generar estas comparaciones. Entonces, probablemente la solución es buscar nosotros un método más natural, entre comillas, como sería en la realidad y esto es pues personalizando las interacciones. Un mensaje, puede ser también en el grupo, pues tu dices que ya perteneces a este grupo de baile, entonces mandas una publicación en el grupo y para el grupo y no para el general, no de-personalizado. Creo que esas son acciones que podemos tomar en este aspecto. Por ejemplo en el caso de las selfies estás buscando la interacción con ciertas personas que crees que pueden ayudarte a sentirte mejor, entonces personaliza este mensaje porque hacerlo de otra forma va a generar estas comparaciones.

[22:08]

F: Claro, ahora otra de las conclusiones a las que llegó este estudio es que existe algo que se llama el 'uso pasivo de las redes sociales.' Es decir, cuando tu no publicas casi nada: casi ninguna foto, publicación, etcétera, pero tienes tu cuenta y revisas los perfiles de otras personas, o revisas el *feed* de noticias de Facebook. Scrolleando hacia abajo sin publicar nada. Es interesante porque resulta que este tipo de comportamiento en las redes sociales es el peor. Es el que más daño te hace. Si tu no te involucras prácticamente en ninguna interacción social en la red, pero sí eres observador silencioso de lo que ocurre en la vida de todos tus amigos y también de los que no conoces, pero de otras personas... Este es el peor escenario. Aquí es en donde las redes sociales te hacen más daño porque es pura comparación social y no hay algún tipo de interacción. Entonces yo, por ejemplo, de cierta manera me he convertido en un usuario pasivo porque por razones externas a mis deseos he mantenido mi cuenta de Facebook y a veces, debido a la naturaleza adictiva de Facebook, a veces es muy difícil resistir ese deseo de: 'ah quiero ver el perfil de esta persona', 'ah quiero ver qué está haciendo mi amigo, mi amiga, o mi novia, etcétera.' Entonces hay que tener cuidado con ser usuarios pasivos y tratar de ser conscientes de que si eres un usuario pasivo, busca tener interacciones para reducir esta cualidad de observador silencioso.

[23:44]

D: ¿Qué acciones podemos tomar, a parte de personalizar los mensajes y buscar interacción para mejorar nuestro estado de ánimo en Facebook?

[23:56]

F: Pues mira, a mi se me ocurren un par de cosas. Una es, Facebook tiene una función que es para únicamente tener Facebook Messenger, si tu función de usar Facebook de verdad es querer conectar con la gente, yo te diría: elimina tu cuenta en donde hay fotos y posts, publicaciones y videos, etc., y quédate con Facebook messenger. Y trata de tener interacciones más frecuentes, ya sea escritas, o por llamada o por audio, con tus amigos y familiares.

También te diría que si vas a tener una publicación: reemplazala por algo que sea más interactivo con alguien. Llámese un grupo de personas o alguien en específico.

Y también te diría: si eres un padre de una hija o un hijo, busca maneras de reemplazar el uso de Facebook. No te diría necesariamente: prohíbe la creación de la cuenta, pero sí tratar de asegurarte de hay más estímulos y actividades que eviten que tu hijo esté expuesto a comparaciones sociales de dos a seis horas en el día.

México es el quinto país, de hecho, con más usuarios de Facebook en el mundo. Tenemos alrededor de 85 millones de usuarios que, si asumimos que cada uno de estos usuarios son una persona real y única, sería dos terceras partes de la población de México con cuenta de Facebook. No es el caso, hay muchas cuentas que son falsas y creadas. Hay personas que tienen dos o tres cuentas de Facebook, pero aún así 85 millones de cuentas son muchísimas. Y lo interesante es que un poco más del 30% de estas personas utilizan la plataforma social dos horas al día. Hay un 10% de estas personas que lo utilizan hasta 6 horas al día, ¡seis horas al día! Y en el mundo, en promedio las personas revisamos nuestro celular unas 150 veces al día para checar nuestras notificaciones en redes sociales o nuestros correos electrónicos. Entonces, a mi se me ocurren esas consideraciones para tratar de reducir este efecto negativo de las redes sociales. Y si es posible eliminar la cuenta, yo recomendaría eliminar la cuenta. Yo lo he tratado de hacer pero por razones educativas no he podido, pero yo recomendaría mucho eliminar la cuenta definitivamente.

[26:32]

D: Ahora, es verdad también que Facebook es una herramienta poderosa para ciertos fines. Pues para cuestiones sociales, estas grandes interacciones es posible utilizarla. O hay productos que tienen mayor capacidad de llegar a las personas. O hablando también de la propia publicidad dirigida o personalizada, pues bueno, tiene sus ventajas y tiene sus desventajas, pero como tu decías hace rato: no todo es malo en Facebook. Es una herramienta muy poderosa creo yo y sobre todo tenemos que buscar la forma, ya que la tenemos, pues de usarla de la mejor manera posible.

[27:17]

F: Sí y, para cerrar, una reflexión más que yo quisiera hacer es: ya que sabemos que el uso de Facebook particularmente con fotos y videos tiende a ser malo para nuestro bienestar. Pues por extensión, a mí me parece que otras aplicaciones como Snapchat o Instagram, que son mucho más visuales, a mí me parece lógico asumir que el efecto es similar. Que aquellos usuarios que tienen Instagram o Snapchat, que están expuestos a una cantidad increíble de fotos y videos, que particularmente con los filtros y con la edición tienden a ser curados, ahora son un pulque curado con mango y piña, es aún peor. Es mucho peor que Facebook que también tiene la parte de los textos y la conversación. Entonces, pues simplemente me gustaría cerrar con: tratemos de ser responsables con nuestro uso de redes sociales y reflexionar un poquito sobre a quién exponemos también a comparaciones hacia arriba para con lo que nosotros publicamos. Especialmente teniendo en cuenta que el mexicano promedio tiene hasta 6 cuentas activas de redes sociales.

[28:39]

D: Pues sí. Probablemente tengamos a futuro una segunda parte de este podcast, esperenlo si es que se nos ocurre hacerlo. Y bueno pues gracias por escucharnos.

F: Sí y gracias a los que nos escuchan desde Facebook, Instagram, Snapchat (si es que se puede eso), desde ahí, por ahí nos vemos.

[29:00]

MÚSICA: “Blue Day”, “Canción de cuna para un ángel”, y “Voyager”, todas del compositor Yovanni Flores Lopez.

CRÉDITOS: Donaciones a la cuenta de Paypal: fernando.castroer2@gmail.com