



## LO QUE LAS REDES HACEN DE NOSOTROS

Leo en el libro “Cuatro mil semanas” de Oliver Burkeman la siguiente afirmación:

*"Si crees que las redes sociales no te han convertido en una versión más irritable, menos empática, más ansiosa o más aturdida de ti mismo, es porque tal vez ya haya ocurrido. Ya se han apropiado de tu tiempo limitado sin que te hayas dado cuenta de que algo no va bien".*

Clarísimo. Y lo suscribo al cien por cien. Como usuario de LinkedIn no voy a negar el valor de ciertas redes sociales. Pero si me estoy dedicando tozudamente a alarmar del peligro. Porque ya son muchas las voces que nos alertan de que la polarización actual, asociada a la crispación tiene mucho que ver con las redes y sus algoritmos. Y en el plano estrictamente personal, la pérdida de atención y de tiempo para las relaciones presenciales es manifiesta.

Me cuesta entender que no nos demos cuenta que nos estamos poniendo en manos de empresas que nos secuestran, que trabajan incansablemente para que pasemos más horas enganchados a una determinada red. Y la paradoja es que es algo que elegimos, porque nadie nos obliga.

Yo cerré mi perfil en Twitter. No conozco TikTok porque no he entrado jamás. Mantengo una discreta actividad en LinkedIn (encuentro cosas realmente interesantes de mi campo de actividad) y estoy presente en Instagram. Y es cierto: interactúo muy poco. Todos los especialistas me aconsejan que reaccione a comentarios, que responda, que etiquete, y que “me meta”. Y no lo hago ni lo pienso hacer, porque no me importa lo más mínimo ganar seguidores o tener mejores estadísticas. Elijo seguir siendo dueño de mi tiempo y ser muy consciente de a lo que presto atención.

Tenemos que saber que en el fondo tenemos la sartén por el mango. Está en nuestras manos no caer en su juego. Porque la sobreexposición en las redes no nos va a traer, a nivel personal, nada bueno.