



Vivir sin redes sociales... tiene un precio

Tengo que admitirlo: tengo una adicción a las redes sociales. Facebook, Twitter, Tumblr, Pinterest, LinkedIn son mis destinos favoritos digitales. Luego está WhatsApp, que no es realmente una red social sino una herramienta necesaria para mantenerse en contacto con los amigos.

Sin duda, **mi primer día sin redes sociales** fue un verdadero infierno. Daba por descontado que podría soportarlo sin problemas, por lo que desactivé todo.

La primera víctima fue la rutina, esas simples acciones que realizas cada día sin darte cuenta. Gestos a los que no les das ninguna importancia, pero que forman una parte no menor de tu vida diaria.

Tanto al llegar como al salir del trabajo, me gusta enviarle un mensaje a mi novia a través de WhatsApp. No he podido hacerlo y debo reconocer que llamar en este caso no es lo mismo; porque estos mensajes son casi una tradición para mí.

El desayuno por la mañana o el momento después de la cena han recuperado su sentido puramente culinario. No miro ninguna cita en la agenda hasta haber comido, ni mi agenda mientras como...

Parece extraño, pero el primer día sin red social es un poco un choque.

El segundo día fue aun peor que el primero. Utilizo las redes sociales para trabajar, en particular para estar en contacto con las personas que debo entrevistar. Ellos me envían las respuestas a mis preguntas a través de Facebook. No conozco otra forma de organizarme.

No tengo la dirección de correo de mis contactos y no tengo forma de localizarlos. La desesperación me devoró durante todo el día. Finalmente, tuve un golpe de suerte. La persona a la que había entrevistado se ocupó de enviarme todo por correo electrónico, dado que no respondía a sus mensajes por Facebook.

Por la noche, más problemas. Uno de mis amigos venía desde Inglaterra a visitarme, y me avisaría por WhatsApp una vez que llegara al aeropuerto. Intenté llamarlo para decirle que no estaba conectado a WhatsApp, pero su móvil estaba apagado. Durante una hora lo esperé en la salida de la estación de metro. Finalmente, cuando llegó me dijo: «Recibiste mi mensaje, ¿no? Te dije que mi vuelo estaba retrasado».

Y mejor no hablar de los grupos de Facebook, o de los eventos y las conversaciones con mis amigos por WhatsApp. El olvido absoluto, mientras el mundo sigue avanzando sin ti. ¿Cumpleaños? ¿Cenas? ¿Ensayos con tu banda?

Entre los pocos que me han podido contactar empleando métodos alternativos se encuentran mi padres. Pero lo más extraño es que no me han enviado un SMS, sino que le escribieron a mi novia por WhatsApp para preguntarle si yo estaba bien. Fantástico. Si no fuera por mi novia, me habría sumergido en la oscuridad absoluta a nivel social.

¿Qué aprendí de esta experiencia? Abandonar por unos días la dinámica de las redes sociales es útil para analizar y examinar qué es lo que verdaderamente estamos buscando allí. En mi caso, el ayuno digital me ha ayudado a comprender que no todas las redes son indispensables. Esta apuesta también me hizo analizar bajo otra perspectiva los pequeños hábitos de mi rutina.

No poder enviar fotos o mensajes ni a tus amigos ni a tu familia tiene consecuencias sobre tu estado de ánimo y puede transformar tu día para peor. Se trata sin embargo de una experiencia útil y, aunque quizás no todos la vean con buenos ojos, yo la recomiendo intensamente.

@albanobcn

PARA EL DIÁLOGO Y LA REFLEXIÓN

Opina sobre la experiencia del autor, quien, por una apuesta, decidió estar 6 días sin redes sociales, y responde de manera sincera a las mismas preguntas que él se ha hecho:

- ¿Qué pasaría si no me pudiera conectar a las redes sociales?
- ¿Cómo sería vivir una semana sin redes sociales...?
- ¿Cómo y en qué son útiles las redes sociales que uso?
- Cada vez que entramos en una red social hay mucho contenido. ¿Nos preguntamos si realmente queremos leerlo?
- ¿Por qué no hacemos experiencia? Y lo comentamos.

Original en italiano: <http://articoli.it.softonic.com/vivere-senza-social-network-possibile>.