



## “TU RED SOCIAL HABLA MÁS DE TI QUE TÚ MISMO”

**Por Rommel Piña**

**Coach voluntario**

**Corporación CMG Transforma**

¿Sabes lo que sucede cuando abres una red social? Cualquiera. Da lo mismo. Elige la de tu gusto. Instagram, Tik Tok, Facebook, Twitter (si te gustan las discusiones), LinkedIn, Pinterest, BeReal. ¡Exacto! Haces lo que quieres. Porque tu primer acto es, precisamente, voluntario. O sea, quieres estar ahí.

Si has llegado a ese punto en donde te has convertido en un chileno promedio, que pasa diariamente cerca de seis horas y media frente a una pantalla y revisa alguna de sus redes sociales cada 45 minutos (estudios del Ministerio de Transporte y Telecomunicaciones, junto a Statica, calculan que una persona mayor de 24 años tiene cuatro a cinco de esas aplicaciones en su teléfono, y las mira constantemente para observar las conductas de sus “amigos”), entonces deberías preguntarte para qué.

Esa, de hecho, es la primera pregunta que todo coach debería hacerle a su coachee, si seguimos el manual, ¿no? ¿Pero qué pasa si te la haces a ti mismo? ¿Qué sucede si te cuestionas para qué tienes o usas una red social? Entonces, tu observador cambia. Y, claro, tu forma de mirarla también.

Por eso, hoy, cuando nos encontramos infocados de contenidos que nos hablan de lo que tenemos y no tenemos que hacer, que nos encontramos con gurús de Youtube que nos entregan relatos mágicos para inspirarnos en los clichés que tanto hemos visto, detenerse en tu Instagram -por ejemplo- es tu manera de sentarse frente a una silla vacía y reflejarse ahí en un momento.



Tu red social habla más de ti que tú mismo. Por eso, debemos darnos cuenta por qué hemos ido registrando esos pasos de la manera en que lo hemos hecho, con sonrisas, miradas, paisajes o comidas que nos evocan una polaroid que no queremos borrar. Ese paseo vivo por nuestra existencia es el reflejo permanente de nuestra propia gestión de emociones que, muchas veces (quizás más de las que reconozcas), no podemos expresarle a otros, pero de igual forma queremos que se enteren. Así, engañando a nuestra razón - pero no al corazón-, publicamos una fotografía, un estado o un tweet y damos el logro (o la emoción) por desbloqueada.

Sin embargo, el cosquilleo perdura ahí. La pena, la felicidad, la rabia, la frustración o la alegría se eternizan en un recuerdo perenne que define un momento específico que no nos permite superar o disfrutar aquello que estábamos buscando inmortalizar. Es ese breve espacio en que no estás, como diría Pablo Milanés, porque el limbo inunda las sensaciones. Ese instante en donde crees que el reconocimiento del otro (el like) será un reforzamiento de la emoción que quieres desplegar en tu entorno, pero que ilusamente no quieres enfrentar directamente. Entonces, ahí vuelve la pregunta inicial: ¿para qué hacemos eso? ¿qué sientes cuando miras tu perfil? ¿qué le ves?

Si lo que allí encuentras son respuestas, has marcado ahí un propósito. No es un repositorio de tristezas ni una descarga de sentimientos encontrados. Puede que la hayas dejado incluso como una plataforma de trabajo o un álbum de viajes, pero eso significa que tiene un objetivo y un sentido.

No hay deudas contigo mismo. No hay esperanzas fallidas ni condenas inmerecidas. No hay cancelaciones escondidas, ni rabias reprimidas. Como decía Amado Nervo, has sido arquitecto(a) de tu propio destino. Y no le debes nada a la vida digital. Y esa vida no te debe nada a ti.

Así que ábrela de nuevo y ocúpala bien. Porque si quieres estar ahí, al menos haz que valga la pena.



**Rommel Piña es Coach ontológico y organizacional, Periodista y Magíster en Comunicación Social, MBA. Este año editó el libro "Periodismo En Línea", publicado por Ediciones Universidad Finis Terrae.**



@cmg\_consultores



CMG Consultoría en Gestión de Personas



CMG CONSULTORES

**#VIVECMG**