

Fecha: 17-01-2026
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: "El uso de las redes sociales afecta negativamente nuestra felicidad"

Pág. : 28
Cm2: 722,7

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida



Error al crear la imagen

Fecha: 17-01-2026
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: "El uso de las redes sociales afecta negativamente nuestra felicidad"

Pág.: 29
Cm2: 732,6

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

78.224
253.149
☐ No Definida

cipales (consecuencias) es que, curiosamente, las redes sociales y la tecnología en general nos hacen menos sociables en la vida real. Sabemos que la conexión social es una de las cosas más importantes que podemos hacer para aumentar nuestra felicidad. Irónicamente, estos dispositivos, diseñados para conectarnos, suelen hacer que ignoremos a las personas que nos rodean en la vida real, para que podamos estar navegando en nuestros teléfonos. Otra forma en que sabemos que los teléfonos nos afectan es en nuestra atención. Jonathan Haidt, psicólogo de la Universidad de Nueva York, ha escrito mucho sobre esto. Él argumenta que la tecnología está fragmentando nuestra atención, especialmente en los jóvenes. Y, en realidad, la forma en que disfrutamos de las cosas de la vida es notándolas y prestándoles atención, ¿verdad? Cuando tenemos una atención fragmentada, ya no podemos notar las cosas. Y, por lo tanto, nos perdemos.

¿Hay otros efectos?

Una tercera forma en que sabemos que la tecnología nos afecta negativamente, especialmente a los jóvenes, es a través del sueño. ¿Cuántas veces te has despertado en mitad de la noche y, con solo echar un vistazo rápido a tu teléfono, la luz azul te ha entrado en los ojos y has visto información que te provoca ansiedad? Esos pequeños detalles que afectan al sueño son muy importantes, porque sabemos que dormir es fundamental, no solo para nuestra salud física, sino también para nuestra salud mental. Y, por lo tanto, los teléfonos también acaban perjudicándola. Creo que el uso de la tecnología, y en concreto de las redes sociales, afecta negativamente nuestra felicidad. Y eso es lamentable, porque tanto las redes sociales como nuestros teléfonos son herramientas. Podemos optar por usarlos de forma que promuevan la felicidad, pero también podemos optar por usarlos de forma que no lo hagan.

Usted dice en una de las primeras clases de su curso: saber qué hacer es la mitad de la batalla... ¿Cuál es el siguiente paso para alguien que quiera empezar este año aumentando su bienestar y felicidad?

Bueno, creo que realmente necesitas comprometerte a cambiar tus comportamientos y mentalidades en cuanto a los nuevos hábitos que quieres incorporar.



"Un gran error sobre la felicidad que a menudo cometemos es pensar que ser feliz se trata de serlo siempre; pero una vida feliz no se trata de ser feliz todo el tiempo", plantea la académica.

Creo que te tienes que conectar más socialmente en la vida real, y eso significa priorizarlo. Quizás necesites sacar tu calendario, anotar algunos momentos libres para intentar conectar con otras personas, llamar a tus amigos, etc. Sabemos que ser amables con los demás nos hace más felices. Entonces, ¿puedes apuntarte a ese puesto de voluntario o, de verdad, comprometerte a gastar dinero en otras personas o a donar a la caridad? También sabemos que incluso cosas como el ejercicio y el sueño son muy importantes. Entonces, ¿qué puedes hacer para apuntar esa sesión de ejercicio en tu calendario? ¿Intentar realmente apartar el teléfono al acostarte para poder dormir mejor? Necesitas hacer las cosas que mejoran tu felicidad. Y lo mismo con la mentalidad, ¿verdad? Ya sabes, una mentalidad de gratitud, una mentalidad de presencia. Estas son las mentalidades que nos hacen sentir más

felices.

Y otra cosa muy interesante es que a veces nos obsesionamos con el bienestar propio para sentirnos mejor, pero enfocarse en otros es lo que realmente hace la diferencia...

Creo que este es otro de los errores que cometemos: dar por sentado que hacer cosas buenas por nosotros mismos será el mejor camino hacia la felicidad. Pero, en realidad, como bien has señalado, se trata de hacer cosas buenas por los demás. Un truco que suelo sugerir es que siempre que pienses en hacerte un regalo, o un gusto, te preguntes: "¿Cómo podría incluir a alguien más en eso? ¿Cómo podría dedicarle la misma cantidad de dinero y tiempo a alguien que lo necesita más que yo?".

Usted usa el acrónimo RAIN para lidiar con las emociones negativas. Muy interesante, porque normalmente la gente tiende a reprimir estas emociones negativas.

tivas.

RAIN es una técnica de meditación popularizada por la profesora de meditación Tara Brack. Ella fue quien, en cierto modo, inventó el acrónimo. Significa Reconocer, Permitir, Investigar y Nutrir. RAIN es una técnica que te permite identificar pasos muy claros para lograrlo. Dices: "Voy a permitir que esta emoción exista tal como es". Luego, investigas esas emociones. Te preguntas: "¿Cómo se sienten estas emociones en mi cuerpo?". Este paso es muy útil, porque te permite prestar atención a tus emociones, les das espacio para que sigan su curso. Y luego terminas con el paso N, que es Nutrir. Te preguntas: "¿Qué puedo hacer para cuidarme? ¿Cómo puedo hacerlo durante este momento difícil?". Realmente esta práctica de aceptación radical de las emociones difíciles parece funcionar bastante bien.

Las emociones negativas, especialmente ahora, son parte de la

esfera política. Muchos líderes en el mundo están construyendo su base de apoyo sobre la base del miedo, el resentimiento y el odio. ¿Cuáles son sus reflexiones sobre esto?

Creo que los políticos usan estas herramientas, pero también esas emociones se amplifican con las herramientas que usan para transmitir su mensaje, ¿verdad? No es ningún secreto que los políticos que promueven la ira y el odio lo hacen con mayor eficacia cuando tienen redes sociales. No quiero decir que los políticos no las usaran antes de las redes sociales, pero que los algoritmos detecten la indignación moral hace que el mensaje se transmita aún peor. Creo que la forma de protegerse de algún modo contra esto es encontrar maneras de fortalecer la esperanza y la comprensión de que no todo el mundo promueve el odio.

¿Cómo?

Uno de los episodios favoritos de mi podcast, The Happiness Lab, fue con el investigador de Stanford Jamil Zaki, autor de un libro titulado *The Hopeful Cynic*, donde explica por qué, incluso en estos tiempos difíciles, hay motivos para ser más optimistas. Y señala estadísticas que demuestran que, aunque hablamos constantemente de polarización, no es tan grave como creemos. En Estados Unidos las estadísticas indican que más del 80% de la gente quiere elecciones libres y justas. Más del 80% cree que el clima está cambiando, que es un cambio climático provocado por el hombre. La mayoría de la gente quiere que todos sean felices y vivan con justicia. De hecho, coincidimos en mucho más de lo que esperamos. A menudo, quienes más se expresan en redes sociales son los que impulsan la división, pero cuando se permite que la gente coincida, lo hace más de lo que se cree. Otro conjunto de datos es que la disposición de todos a dialogar con sus pares es mucho más de lo esperado. Realizaron un estudio en el que invitaron a personas liberales y conservadoras a reunirse para hablar sobre temas polémicos. El resultado es que el 100% de las personas afirma haberlo pasado bien y quieren repetirlo. Es lo que se descubre cuando se les da a las personas la oportunidad de conectar y dialogar, en sus diferencias. No solo están más dispuestos a hacerlo de lo esperado, sino que también lo hacen mejor de lo esperado. ●