

Empatía

Vs

Por *EducomLab.cl*

hostilidad

en la vida digital



No hay duda de que las redes sociales se crearon justamente para lo que su nombre indica ;relacionarnos! Si bien hay usos muy positivos como conocer nuevos amigos, planificar eventos y conversar con quienes queremos, también existe el riesgo de que se conviertan en escenarios para expresar abiertamente hostilidad y odio. Este tipo de trato podría llegar a ser muy doloroso y llevar a graves consecuencias.

¿Cuáles son estas situaciones?

1. Ser ignorado o excluido en el mundo online por los amigos.
2. Comentarios hostiles relacionados con la apariencia física, creencias, raza, lugar de origen, u otros.
3. Comentarios agresivos de forma anónima.
4. Crear una cuenta falsa de otra persona.
5. Compartir sin autorización fotos o videos de otro.
6. Crear rumores.
7. Hostigar en chat de juegos o en el juego mismo.



¿Por qué los juegos online o las redes sociales se han convertido en escenarios donde el clima de odio es tan común?



La razón es la siguiente:

Los seres humanos somos sociables por naturaleza, buscamos relacionarnos y conectarnos con los demás. De hecho, el único estudio que ha investigado por años siguiendo la vida de las personas (conocido como "The happiness project" o el proyecto de la felicidad, de la Universidad de Harvard) ha concluido que lo más importante para una vida sana y feliz, son las relaciones sociales cercanas.

Lo interesante es que para que nuestras relaciones sean significativas y positivas, debemos ser empáticos: comprender al otro, ponernos en sus zapatos e intentar sentir lo que siente. Desde ahí relacionarnos.

La tecnología es una herramienta que nos conecta, pero también puede dificultar la empatía. Vemos una foto, un comentario, no a la persona real, no la historia completa. Interactuamos sin reconocer ni comprender las emociones del otro. Un emoticón triste no provoca las mismas ganas de abrazar a un amigo que cuando lo vemos llorar.

Si a esto se le suma que es un espacio con poca participación de los adultos, el clima de hostilidad puede ser peor. En el colegio sabemos que hay normas, comportamientos que no están permitidos, y hay adultos resguardando que se cumplan para que nadie salga herido. Esto no existe en el mundo online, lo que puede llevar, por un lado, a una mayor agresividad online, y a una mayor sensación de soledad e incompreensión, por el otro.



¿Cómo podemos promover la empatía?

1. Tan pronto como los escolares tengan acceso a redes sociales y juegos online, conversar sobre la importancia del buen trato en esos espacios. La idea es la siguiente: lo que no está aceptado offline (cara a cara) tampoco debería estar aceptado online. Lo mismo para los adultos: modela este comportamiento, teniendo ojo con lo que publicas y comentas. Es importante hacer de las redes sociales un escenario de respeto, cariño y alegría.
2. Promover juegos que permiten y premian la colaboración antes que la competencia, lo mismo con videos o películas. Así, cualquier momento puede servir para discutir en familia las situaciones y valores vistos.
3. Conversar sobre las emociones propias y las de los demás. ¿Cómo se siente cada uno cuando les hacen malos comentarios? ¿Qué les gustaría que los demás hagan por ellos? Motivarse a hacer lo mismo por los demás: piensen cómo puede convertirse la empatía en acciones concretas.
4. Consideren en conjunto el impacto que pueden tener las acciones. Esta es una habilidad que se necesita trabajar y desarrollar. Mientras más se practique, mayor habilidad.
5. Únanse a grupos o campañas que promuevan la solidaridad, la diversidad y la ayuda por los demás. Conversen sobre esto en familia para comprender otras perspectivas y contextos de las personas, así el enfrentarse a esas diferencias será algo que respetar y valorar.