

Twitter o Facebook

Cada red social se ajusta mejor a un perfil ● La del pájaro azul encaja con narcisistas; la del muro, con exhibicionistas ● Muchos usuarios están en ambas

JOHN CARLIN

Para aquellos que se sienten enajenados, solos, raritos por su distancia del cada día más omnívoro mundo virtual y están contemplando empezar el año nuevo apuntándose a Facebook o a Twitter, o incluso para los que están pensando abandonar lo que para muchos se ha vuelto una especie de adicción, una guía.

» **¿Facebook (mil millones registrados en todo el mundo) o Twitter (500 millones)?** Depende de si uno tiende más al exhibicionismo o al narcisismo. Facebook, la mejor opción para los exhibicionistas, ofrece, con su muro —el nombre del espacio donde se deposita la información—, un espléndido escaparate para aquellos que sienten necesidad de compartir con el mundo los detalles íntimos de sus vidas, desde el primer beso con la nueva novia (clic, la foto; clic, enviado a los amigos de Facebook), al aquí estoy yo con mi nuevo vestido/bikini/zapatillas Nike, al delicioso café y cruasán del desayuno, al intento autoanalítico de cómo me siento tras el disgusto con mamá.

Twitter, por el contrario, se acomoda más al narcisista, a aquel que tiene que demostrar al máximo número de gente posible (el gran indicador de esta red es el número de *followers* o seguido-

res, personas que voluntariamente buscan el perfil de uno y se apuntan para recibir lo que el elegido quiera decir) lo listo o gracioso o ingenioso que es, o lo informado que está sobre los acontecimientos mundiales. Twitter, que solo admite 140 caracteres por entrada, es más cerebral; Facebook, donde se publican 750 millones de fotos cada fin de semana, más corporal.

Si, como ha dicho Santiago Segura, Twitter es "un bar de borrachos", Facebook es un burdel. O, quizá, para ser un poco más justos, Twitter es un bar cualquiera en el que algunos se emborrachan y se dicen de todo y Facebook es un club de copas en el que existe la opción de ligar.

Sin duda, si el propósito es navegar por las redes sociales para conocer gente con fines románticos y/o sexuales, Facebook es la opción para ti —descontando las específicas con este fin, claro—. Twitter, en cambio, es más útil para aquellos a los que les da lo mismo generar admiradores o enemigos, con tal de que se cumpla el requisito primario de que se les preste atención. Twitter es más irónico, esconde más; Facebook es más emocional y más revelador.

» **¿Es bueno esto para la salud mental?** Buena pregunta, ya que se han hecho montones de estu-

dios sobre el tema. Tras un repaso por la web parece existir un sesudo consenso. Del mismo modo que la avalancha de información en Internet logra que la gente sepa menos sobre más cosas, que posea muchos datos pero profundice poco en ellos, los contactos personales a través de las redes sociales ofrecen más cantidad que calidad.

Las conexiones personales en el mundo digital son más superficiales

Reino Unido persigue a los propagadores de bulos en la Red

Un amigo, pillado hace poco jugueteando con su *smartphone* mientras esperaba a alguien en un restaurante, sonrió y dijo: "Lo maravilloso de estos aparatos es que nunca más tienes que sentirte solo". Pues según los estudios en el tema, es al revés. En Estados Unidos, donde no hay faceta de la vida humana que no se someta a las estadísticas, todo indica que Twitter y Facebook han

hecho que sus usuarios sientan más soledad que nunca.

Mucho ruido y pocas nueces o, como dirían los académicos norteamericanos, "the Internet paradox", la paradoja de Internet. La contradicción consiste, dicen, en que cuanto más conectados estamos, más solitarios nos sentimos.

Un artículo en la revista *Atlantic* el año pasado lo resumió así: "Nuestras omnipresentes nuevas tecnologías nos llevan a hacer conexiones más y más superficiales". O sea, el diálogo es constante y extraordinariamente extenso, atravesando fronteras y continentes enteros, pero la calidad de la comunicación es limitada. Al no poder ver al otro, al no mirarle los ojos y detectar sus momentos de duda o rabia o vulnerabilidad, uno es incapaz de forjar una conexión humanamente completa, de construir un enlace empático. Uno pretende mostrar su mejor cara o su agilidad mental pero no deja de proyectar una visión idealizada de uno mismo, sin dejar entrever los puntos débiles que uno tiene, como ocurre cuando uno está con alguien en persona.

En el mundo físico y táctil, uno, tarde o temprano, se delata, por más que pretenda vender una imagen de potente autosuficiencia. Es a través de estos matices, de estas rendijas de la personalidad como se forjan relaciones de auténtica amistad y eso es pre-

cisamente los que Facebook y Twitter tienden a ocultar. Con lo cual las relaciones en las redes sociales llenan los ojos y ocupan las mentes, pero vacían el corazón. Este, al menos, es el argumento de los que dicen que esto no es bueno para la salud mental.

» **¿Los que utilizamos Facebook y/o Twitter somos patéticos?** Si la respuesta es afirmativa, patéticos somos muchos. La cuestión es si utilizar estos mecanismos de comunicación acentúa nuestra soledad o si lo que hacen es atraer a personas a las que les cuesta relacionarse con los demás. Según un estudio que se hizo en Australia hace un par de años y que tuvo mucha repercusión, si existe una correlación entre las horas que la gente dedica a Facebook y el grado de soledad que sienten, o que sentían antes de que Facebook apareciera en sus vidas.

Bien, pero esto no significa que todos o la mayoría de personas que navegan por las redes sociales sean unos tristes ineptos en el cara a cara. Seguramente se podrá decir que cuantas más horas uno pase frente a la pantalla del ordenador o de la tableta o del móvil mayor posibilidad hay de que sufra un trastorno depresivo o antisocial. Pero, ¿es más patético estar cotorreando por Facebook o Twitter que estar en casa