

## **Bloquear o borrar personas de las redes sociales: una sana estrategia para terminar relaciones... insanas**

**Dr. Franco Lotito C.**

**Conferencista, escritor e investigador (PUC)**

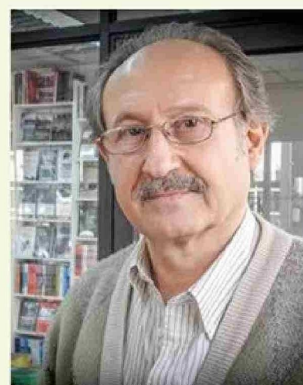
**M**uchas personas que usan algunas de las redes sociales que hay en Internet se han topado, con toda seguridad, con sujetos que aparecen como “amigos” o como “contactos” en Facebook, Instagram, LinkedIn, WhatsApp, etc., pero cuyos comentarios, en lugar de ser un aporte, un apoyo o un complemento serio a aquello que uno ha escrito y publicado, resultan ser comentarios que descalifican, que son cínicos, soeces, burlones o que, simplemente, buscan atacar y destruir directamente la autoestima y la honra de la persona afectada, en lugar de ser comentarios constructivos, edificantes, que aclaren o que aporten al conocimiento.

Las redes sociales –y la abundante información y datos que ellas contienen– reflejan una parte relevante de la vida de las personas: sus intereses, sus sueños, deseos, preocupaciones y amarguras, las problemáticas que viven, etc. En cada palabra que una persona escribe y publica en las redes sociales queda impresa –de manera indeleble– una suerte de “pincelada” de su personalidad y forma de enfrentar la vida. Son claros reflejos de la esencia y la forma de conducta de dicha persona.

Es así, que el fenómeno del “sujeto no amistoso”, “no amigo” (“unfriend”, en inglés) o persona que hemos decidido borrar –o bloquear– de nuestras redes sociales, es algo que está sucediendo cada vez con mayor frecuencia, debido al daño y a los efectos negativos que este tipo de sujetos provocan en el resto de las personas.

Por otra parte, de acuerdo con la psicóloga española Valeria Sabater, una persona experta en traumas y trastornos emocionales, esta acción de borrar o bloquear al “no amigo”, al “sujeto no amistoso” de las redes sociales se ha vuelto objeto de diversos estudios e investigaciones por parte de psicólogos y especialistas del mundo informático, desde que en el año 2009 se creara el botón “unfollow” (“no seguir” o “dejar de seguir”, en castellano), cuya utilización no ha cesado de crecer.

Esta (sana) estrategia o decisión de “dejar de seguir” se observa, generalmente, en personas mayores de 30 años, quienes lo que buscan es dar a sus redes sociales un uso más selectivo, serio e, incluso, profesional. En este sentido, el acto o estrategia de bloquear o borrar ciertas personas de las redes sociales no sólo es sana y adecuada, sino que, simplemente necesaria en muchos de los casos en que



se hace uso de ella.

Con esta acción, se evita en forma decidida a los llamados “spammers”, es decir, sujetos, cuyos contenidos escritos sólo representan basura, descalificaciones gratuitas, expresiones odiosas, insultos, falsedades, etc. En rigor, son individuos que incomodan, que no gustan, que no agradan y que resultan ser poco afines a quienes somos.

Lo que se busca con ello, es quedarnos con aquellas personas “amigas” con las que hemos llegado a desarrollar una relación de amistad que se torna significativa, y con las cuales interactuamos en las redes sociales de forma habitual y enriquecedora, aun cuando no las conozcamos a todas en persona, al mismo tiempo que poder decirle –con absoluta claridad y determinación– a los “no amigos”: “Me desagradas”, “Ya no me interesas”, “Ya no te quiero o no te necesito más en mi vida”.