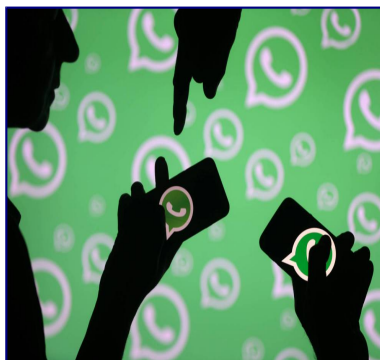


Cómo plantarle cara a los grupos de WhatsApp

Recomendaciones para gestionar la dependencia que producen los numerosos grupos de Whatsapp que copan nuestros teléfonos móviles.



Si nos miramos las manos ahora mismo seguro que en una de ellas hay un móvil o al menos ha estado allí en los últimos 5 minutos. El *smartphone* se ha convertido en una extensión más de nuestro cuerpo y de nuestra comunicación. Al menos esa es la mayor función que le damos visitando redes sociales y en concreto usando WhatsApp. Según el Estudio Anual Redes Sociales 2017 elaborado por el IAB Spain, el 89% de los usuarios de móviles españoles utiliza WhatsApp una media de 1 hora y 42 minutos diarios, convirtiéndose en la red social a la que más tiempo le dedicamos cada día.

Pero WhatsApp, al igual que cualquier otra cosa que precise demasiada atención, nos genera estrés y ansiedad. Sobre todo en el uso de los grupos, ya que solemos equipararlos a grupos sociales físicos y nos comportamos en ellos, erróneamente, como si estuviéramos todos juntos en persona manteniendo una conversación. Por esto no llevamos muy bien que no nos digan nada inmediatamente sobre la foto que acabamos de subir o que nadie responda con premura a la última pregunta formulada en el chat. Y es que ambas situaciones, la real y la virtual, no son exactamente iguales Y por lo tanto no deben someterse a las mismas normas de comportamiento social o terminarán generándonos daños en factores como la autoestima, la sociabilidad o incluso en nuestra productividad diaria, según afirman en [Web Psicólogos](#).

El reto pues es disminuir la dependencia que generan los grupos de WhatsApp siguiendo algunas recomendaciones para poder, al menos, distinguir la comunicación en persona de esta otra a distancia.

Lo primero es diferenciar

Saber distinguir entre los diferentes grupos a los que podemos enfrentarnos. No tendremos el mismo comportamiento en un chat de padres y madres del colegio, que en uno con nuestros hermanos o en otro de compañeros de trabajo.

Por lo tanto los tipos de grupos pueden ser tres:

1. De familiares y amigos, donde se permiten ciertas licencias y el ambiente es más relajado, más de estar por casa.
2. De trabajo o del colegio, donde debe haber un mínimo de normas de buen comportamiento ya que hay momentos que se comparten en persona.
3. De afinidad, formados normalmente por usuarios de Internet desconocidos que se unen a hablar sobre un tema o afición común (videojuegos, citas...) y donde debemos ser cautelosos con exponer nuestra privacidad.

Lo segundo, poner límites

Está claro que cuantos más grupos tengamos mayor dependencia nos crearán. Debemos evitar tener más de tres grupos de alta actividad, de hecho ese es el límite que pone la propia aplicación para fijar grupos destacados en la parte superior. Así mismo los grupos con más de 10 o 15 personas se convierten en verdaderos enjambres de mensajes y no son prácticos de manejar.

Hacer uso adecuado. Debemos tener claro que estos chats son una herramienta de comunicación grupal rápida y general, por lo que no debemos esperar de ellos otra cosa que la puesta en común. Por lo que no debemos usarlo para fines estrictamente personales. No es mala idea que a la hora de crear un grupo como administradores, indiquemos con una pequeña introducción el fin del mismo y para qué ha sido creado. Esto puede ser una especie de normativa a la hora de llamar la atención a otro usuario por un mal uso del mismo.

Pero tampoco nos convirtamos en tiranos a la hora de administrar el grupo de WhatsApp, podemos incluir o echar al resto de los usuarios, pero no pensemos que por ello somos los dioses de la mensajería instantánea, ya que podemos encontrarnos con la enemistad del resto.

Evitar el envío o distribución de ‘spam’ o publicidad directa

Aquellos correos que llegaban por email y que vaticinaban la mayor de las desgracias si no compartíamos un mensaje con al menos otras 10 personas, se han sabido adaptar muy bien a WhatsApp, por lo tanto frenemos su difusión.

Mantener las formas

Es bueno presentarse si nos acabamos de incorporar a un chat con desconocidos, como el del colegio. También cuidar la ortografía y la gramática, ya que hay frases que mal expresadas pueden dar lugar a segundas lecturas. Procurar evitar los chistes e ironías continuas o evitar las discusiones y peleas, al menos en los grupos que no sean de familiares y amigos. No olvidemos que la reputación o huella digital nos seguirá a cada rincón de Internet que visitemos. Usar siempre las ‘palabras mágicas’: “por favor” y “gracias”, esto nunca falla.

Es importante además no acaparar la conversación, ni molestar contestando a todo continuamente, hay otros usuarios en el grupo. El silencio también es una respuesta. Una práctica muy común es que todo el mundo conteste a una pregunta aunque no sepa la respuesta. Por ejemplo: ante: “¿Algún niño se ha llevado sin querer la sudadera roja de mi hijo? Lo normal es que aparezcan una batería de respuestas tipo: “El mío no”, “El mío tampoco”, que son totalmente innecesarios y emborronan el chat.

Conviene activar en los ajustes que los vídeos y fotos solo se descarguen cuando tengamos conexión wifi para que no sufra nuestro plan de datos

En cuanto a los emoticonos, son otra forma de expresión, pero no abusemos de su uso. Hay usuarios que buscan el emoticono adecuado como respuesta a todo y esto puede dar lugar a malas interpretaciones. Lo que para unos es gracioso un emoticón guiñando un ojo con la lengua fuera, para otros es un sinónimo de burla.

Es bueno ser claro y conciso a la hora de responder y para evitar líos en la conversación es bueno utilizar la herramienta de mensaje destacado, así los interlocutores saben perfectamente a qué mensaje estás respondiendo.

Silenciar los grupos

Las notificaciones es una de las causas que más dependencia nos generan, ya que nos cuesta mucho saber que están entrando mensajes y no mirar lo que dicen. Convendría incluso quitar las notificaciones que aparecen con la pantalla en reposo, si realmente queremos que no nos distraigan. Eso sí, nunca admitamos que hemos silenciado un grupo, no está bien visto.

Por supuesto es importante no dejar el móvil encendido continuamente, sobre todo mientras dormimos, para no perdernos ninguna nueva actividad en los chats.

Evitar la frustración que produce que no te contesten a la primera

Debemos evitar utilizar WhatsApp como medidor de popularidad, ya que, evidentemente hay gente más activa que nosotros, igual que hay personas más habladoras que otras, pero eso no significa que nos den de lado. Por eso no esperemos que nos contesten a nuestras publicaciones inmediatamente como si estuviéramos hablando en persona. Si fuera algo urgente es mejor buscar otros canales de comunicación. El mejor la llamada telefónica tradicional. Y por supuesto no hay que fiarse del 'doble check', no es tan seguro que indique la entrega y la lectura del mensaje como parece.

En contraposición a esto, debemos evitar particularizar las conversaciones y convertir estos contactos en algo genérico y con poca trascendencia, mostrar abiertamente algunas emociones en una sala de chat no es lo más adecuado.

Evitar el uso indiscriminado

No agobiar con el envío continuo de fotos o vídeos, hay que ser selectivo. Y más si estamos al otro lado, ya que a la hora de descargar las que nos envían gastamos muchas megas y ocupan demasiado espacio en la memoria del teléfono. Conviene activar en los ajustes que solo se descarguen cuando tengamos conexión wifi para que no sufra nuestro plan de datos.

Tampoco es bueno compartir obsesivamente cada cosa que se nos ocurra o cada momento que vivimos. Si estamos disfrutando de un momento especial, un evento, una cita, una comida, no hay que estar retransmitiéndolo, ya habrá tiempo después de enviar alguna foto que hayamos hecho con algún comentario.

Cuidado con la privacidad, como en cualquier otra actividad virtual

Sobre todo en cuanto al envío de fotos o datos nuestros o de terceras personas sin su permiso. Tampoco incluyamos a nadie en un grupo sin habérselo comentado previamente.

Es bueno ajustar en nuestro perfil el nivel de privacidad que deseamos: quién puede ver mis datos de conexión, mi foto, mi estado o mi ubicación.

Por último, es recomendable, sobre todo en grupos con desconocidos, realizar copias de seguridad o guardar el historial (puede hacerse enviándonos un email o en otro equipo si no queremos que se guarde en el móvil) por si hubiera que denunciar el comportamiento de alguno de los otros miembros del grupo. A quien no debemos dudar en bloquear como contacto, si es preciso.

Fuente:

Corcobado, M.A. (6/12/2017). Cómo plantarle cara a los grupos de WhatsApp. *El PAÍS*. Recuperado de: https://elpais.com/tecnologia/2017/12/05/actualidad/1512489735_834131.html