



El poder de una mirada

Por Esteban Loaiza Rojas
Estudiante de Dirección y Administración de Empresas, CUC

¿**R**ecuerdas la última vez que **viste a tu mejor amigo a los ojos**? ¿El momento que tu amiga te dijo, **necesito un consejo**? ¿O, simplemente cuando guardaste silencio **para escuchar a un familiar**?

¿Te puse a pensar verdad?

Todos los días nos relacionamos con personas. Al despertar y ver a nuestra familia, al vecino cuando vamos de camino al supermercado, y compañeros de estudio o trabajo con los cuales pasamos más de ocho horas al día. No estamos en un mundo aislado. Aunque pareciera que sí.

Vivimos en un mundo donde **las redes sociales nos están consumiendo**. Donde la mayoría de nosotros pasamos gran parte de nuestro tiempo pegados a una pantalla. Donde las fotos, mensajes y *memes* son el pan nuestro de cada día.

No estoy en contra de las redes sociales, Facebook, o [wasap](#). Al contrario, vinieron a facilitarnos muchas actividades, laborales, de estudio y hasta acercarnos a familiares que están lejos. ¿Pero me pregunto, le estamos dando el uso adecuado?

Kelly Wallace es una corresponsal digital y editora de CNN especializada en cubrir temas de familia. El 3 noviembre del 2015 en una publicación realizada por este medio, mostró un informe realizado por la “[Common Sense Media](#)” a 2600 jóvenes en Estados Unidos en edades entre 8 a 18 años, el cual reflejó que la población preadolescente y adolescente pasa **entre 8 y 9 horas de su día en redes sociales**.

Los ticos no escapamos a esta realidad en 2016 [un estudio](#) del Instituto para la Integración de América Latina (INTAL), muestra **que Costa Rica es el segundo país en Latinoamérica que más utiliza plataformas digitales**, con un 78% de la población. Superados por Paraguay el cual ostenta el 83%.

Estos datos seguirán en crecimiento con el pasar de los años, y no escaparemos a esa realidad.

Cuántas veces se nos ha ido el tiempo pegados a una red social, que olvidamos tener contacto con las personas que están a nuestro alrededor.

La psicóloga María Jesús Álava Reyes es fundadora de un centro especializado para atención familiar y ella resalta la importancia del [contacto físico](#) para el **desarrollo integral** del ser



humano. Cuando se refiere a contacto físico no se habla de besos o caricias solamente. Habla de **estímulos**, los cuales fortalecen el desarrollo de un individuo. Ella menciona que en el desarrollo de un menor pueden existir factores relevantes. Un niño o niña pueden estar bien atendidos desde el punto de vista de la salud, pero si les falta el afecto de sus seres queridos, es muy probable que presente retrasos psicomotores, miedos, e inseguridades.

Debemos tener presente que **los años más importantes en la vida de una persona son los primeros cinco**, es ahí donde se comienza a desarrollar la personalidad del individuo. Los padres juegan un papel fundamental en la crianza del menor. Es bueno acercarlos a la tecnología, pero de manera responsable.

El uso de dispositivos móviles a edades tempranas ha creado que los menores comiencen a tomar **conductas de aislamiento**, lo cual se debe evitar, y más bien fomentar en ellos el juego interactivo con niños de su edad. Que ellos puedan desarrollar **habilidades sociales**, participación desde corta edad.

Y esto aplica no solo a niños sino también a adultos. A nivel laboral las personas que reciben una adecuada estimulación por parte de sus empleadores son más productivas y trabajan mejor. Y su ambiente laboral es menos tenso. En la educación la empatía que ejerce el docente sobre el alumno y su cercanía crearán confianza y viabilidad para un adecuado aprendizaje.

Y a nivel de comunicación, el lenguaje corporal es el que se lleva el máximo puntaje. Un 90% consta de acciones no verbales y el otro 10 % son palabras.

Y es aquí donde quiero que recuerde las primeras preguntas que le hice. **¿Le estamos dedicando tiempo a la gente que amamos? ¿Demostramos a esas personas lo mucho que nos importan?** Hagamos un alto en nuestra ajetreada vida, dejemos a un lado el celular, la tablet y déle un abrazo a esa persona que está al lado suyo. **La vida se conforma de momentos, de vivencias no las perdamos por estar pegados a una pantalla.**

La tecnología y el uso de las redes sociales no son malos, lo malo dependerá del uso que le demos. Y no olvidemos que **la ventana más agradable de ver es la del ojo de la gente que amamos.**