



CUANDO LAS REDES GENERAN ESTRÉS

Hay que estar para lograr visibilidad laboral, pero, a veces, las redes sociales y su contenido pueden afectar la salud mental. Hay formas de evitarlo.

POR: Puri Lucena



Si últimamente entras a redes sociales profesionales, como LinkedIn, y sales rápido porque encontrar tanto éxito ajeno te estresa, ya sea porque pasas por un momento laboral complejo o porque no cumples tus metas, no estás solo. Al igual que en otras redes sociales, como Instagram, la comparación social puede ser abrumadora.

Pero, de una plataforma en la que cada minuto son contratadas ocho personas, según datos de LinkedIn, es difícil bajarse.

Uno de los problemas, señala Silvia J. Ramos, cofundadora de Dale Hype, una iniciativa lúdica contra el estrés laboral, es cómo concebimos el éxito. “Depende de la red social, pero se vende una imagen de perfección y las personas pueden sentir que no son suficientes”.

Lyz Escalante, consultora en desarrollo organizacional y especialista en *mindfulness*, apunta que, incluso para quien tiene relativizado qué es el éxito, es complicado desapegarse de la necesidad de “pertenecer”, ya sea una posición de liderazgo o a un círculo de gente considerada exitosa, *influencer* o con cierto

poder económico-social. “No conozco a nadie que no se sienta seducido por alcanzar estos niveles”, reconoce.

Y aunque muchas personas empiezan a publicar desde su vulnerabilidad y conectan de forma genuina con otros participantes de las redes, todavía no es lo habitual. “Hay mucho estigma en compartir que soy vulnerable. Yo hago mucha investigación en empresas y algo de lo que me he dado cuenta es el hecho de que si publico que no estoy bien o que estoy estresada, ¿qué va a pensar de mí mi jefe, que soy una persona que no puede con el trabajo?”, afirma Ramos, especialista en salud mental y *burnout*.

“Incluso emprendedores me han dicho que no lo hacen porque los inversionistas, al fin de cuentas, están invirtiendo en ellos como personas y no pueden decir que están abrumados. Sería interesante normalizar que a veces no nos sentimos bien”, añade.

Por ello, Escalante destaca la necesidad de desarrollar la resiliencia o la perseverancia, sobreponerse a lo que no está dando el resultado esperado, para lidiar con la frustración.

LinkedIn declinó la solicitud de entrevista de *Expansión*.



¿DEJARLAS?

En un contexto en el que gran parte de nuestra vida sucede en el ámbito digital, desinstalar las redes sociales de nuestro *smartphone* parece complicado. “Tenemos acceso a figuras que antes nunca hubiéramos podido ni conocer. Hoy se llaman ‘seguidores’, hasta hace poco eran ‘televidentes’... La diferencia es que podemos lograr un *networking* mucho más cercano y escalarlo rápidamente”, señala Escalante sobre las ventajas de estas plataformas.

Ramos aconseja evaluar cómo nos sentimos cuando entramos a una red y no hacerlo en momentos de cansancio o estrés para no caer en la comparación social y recordar que, principalmente, vemos posteos de celebración porque las personas no suelen publicar lo negativo.

ELIGE QUÉ Y CUÁNDO CONSUMES

Las redes sociales pueden ser una plataforma de educación y también de aprendizaje, donde además se puede conectar con gente a nivel profesional y autopromocionarse.

DEJA DE CONTAR SEGUIDORES

No necesariamente la persona que más tiene es la más exitosa. Lo importante es generar contactos sólidos y duraderos con personas que te aconsejen o sean tus mentores.

CREA CONTENIDO, NO SÓLO CONSUMAS

“Yo recomendaría que publiquen preguntándose qué les gustaría consumir. Puedes empezar comentando otros contenidos y después, crear el propio”, dice Ramos.

DEDÍCALE TIEMPO

Las redes no son sólo un escaparate, están llenas de cursos y tips. Escalante recomienda dedicar tiempo al crecimiento profesional, pues implica capacitación. “Debes tener un presupuesto del tiempo que vas a dedicar para acrecentar tu marca a través de redes sociales”, dice.

A TU FAVOR

En casos de estrés, las redes laborales pueden ayudarte a desarrollar hábitos que te lleven a organizar tus ideas. “Yo hice una rutina: los sábados por la mañana preparo mi café y escribo (el contenido de redes). Escribo el fin de semana y lo programo porque me ha funcionado esta nueva función”, comparte Ramos.

¿QUÉ ES EL ÉXITO?

Las entrevistadas enfatizan en relativizar el papel que juega lo laboral en la idea del éxito. “Las nuevas generaciones ya no consideran el poder jerárquico como un elemento trascendente, sino el propósito de vida. Está cambiando la conceptualización de lo que es el éxito laboral”, asevera Escalante.

