

Conversación con Gustavo Entrala sobre si los jóvenes hacen un buen uso o no de las redes sociales

ABC

Gustavo Entrala, conocido por enseñar al Papa Benedicto XVI a usar ‘twitter’, nos confiesa cómo salió de su adicción para servir de modelo para padres e hijos en su misma situación

*Gustavo Entrala es un apasionado de las redes sociales y, de hecho se percibe en él en cuanto me recibe y atravesamos la curiosa entrada de su agencia de publicidad ‘101’. Este granadino **logró enseñar al mismísimo Papa Benedicto XVI a usar twitter**, historia por la que está ya algo cansado que le pregunten porque el tema ya ha sido tratado desde todos sus puntos de vista en los medios de comunicación.*

Centrados en una larga conversación sobre si los jóvenes hacen un buen uso o no de las redes sociales, **dispara lo que es una verdadera confesión**: «yo he estado enganchado a las redes sociales». Eso sí, no nos deja solo con el titular. Nos añade el subtítulo: **«he logrado salir de esta adicción»**.

La pregunta no se hace esperar: ¿Cómo? «Igual que muchas personas esperan a que toquen las doce campanadas y comience el año nuevo para ponerse a régimen o dejar de fumar, yo esperé al 1 de enero de 2013 para concienciarme y emprender mi propia dieta, la de las redes sociales. Me comprometí a que a partir de ese día **encendería el móvil solo cuatro veces al día**, y estaría conectado **durante media hora**, y que a las nueve de la noche lo apagaría».

Los primeros días fueron muy difíciles porque **había adquirido un gran hábito, como un ‘tic’**, de estar dando constantemente con el dedo al teléfono para que se encendiera la pantalla y ver cuantos mensajes tenía de sus seguidores. «Al principio, la mano se te va casi sola, sin pensarlo, al bolsillo del pantalón o la chaqueta para coger el móvil, y tienes que hacer un gran esfuerzo por no caer en la tentación. Se hace cuesta arriba, pero es posible superarlo».

Recuperar la paz mental

Los fumadores, cuando llevan poco tiempo sin fumar, recuperan el olfato. **«Yo recuperé en muy poco tiempo una sensación de paz mental increíble»**. Reconoce que hasta entonces su vida estaba dominada por las redes sociales. Todo circulaba en torno a ellas.

«En mi trabajo no me podía concentrar. Tenía interrupciones cada dos por tres por estar atento a los mensajes de ‘wassap’, ‘facebbok’... y me entretenía respondiendo, buscando mensajes o imágenes originales **para enviar a mis 6.000 seguidores**. Hacer todo eso, alimentar las redes sociales, lleva mucho tiempo. Es como un trabajo con plena dedicación. Lo único que no pagan por ello ¿dice en una amplia carcajada?. Antes, cuando terminaba la jornada de trabajo tenía la sensación de no haber parado un minuto y, sin embargo, me había cundido poco. Sentía un desgaste de cerebro y gran caos en la cabeza. Ahora **logro concentrarme mucho mejor**».

Alejarse de las redes sociales también le ha permitido **relacionarse mejor con las personas de su alrededor, cara a cara**, sin una pantalla entre medias. «Con mi propia familia he cenado tranquilo, con el móvil apagado, hemos hablado más que antes y nos hemos mirado más a los ojos. **A las reuniones de trabajo ya no me llevo el teléfono** y el resto de trabajadores lo deja en modo ‘avión’, con lo que hemos evitado muchas distracciones. Hay personas, y muchos jóvenes, que dicen que son “multitarea”. Eso no es cierto. Es imposible

hacer muchas cosas al mismo tiempo porque se ha demostrado en muchos estudios que nuestro cerebro no está preparado para estar cambiando constantemente de tarea y ser productivo. Quizá lo esté en futuras generaciones con el trote que le estamos dando actualmente al cerebro, pero ahora no».

“El que mire el móvil paga la cena”

Gustavo Entrala comenta que cuando va a cenar le resulta habitual ver a sus amigos pendientes del móvil y si le suena a alguno sienten la urgencia de atenderlo y dejar con la conversación en la boca a quien precisamente tiene enfrente. Por este motivo, ahora cuando queda con ellos han llegado a un acuerdo: el primero que mire el móvil paga la cena. **«Es la mejor manera de disfrutar de las personas con las que se queda»**, dice sonriente.

Análisis personal

Recomienda que cada persona analice el uso que hace de las redes sociales y el tiempo que pasa alimentándolas. Tanto los padres como hijos deben pensar que son adictos si:

- **Siente angustia** si se olvida el teléfono en casa.
- **Mira constantemente** el móvil esperando ver mensajes de sus seguidores.
- **Deja de estudiar o trabajar** para dedicarse a responder mensajes.
- Sufre malestar si está en un lugar **sin cobertura**.
- Padece gran inquietud si le queda **poca batería**, y más aún si no tiene a mano un cargador.
- Si dice algo como: *“no sé quién me dijo que...”*, sin recordar el nombre ni en qué situación. Esto es resultado de una saturación de mensajes y conversaciones con seguidores y de un **volumen de información excesiva**.
- Si siente que está **invirtiendo más tiempo en una vida que es irreal**, más que en la verdadera vida real de las relaciones con las personas que están a nuestro lado.

Laura Peraita

Enlace relacionado:

[¿Por qué crean tanta adicción las redes sociales?](#)