

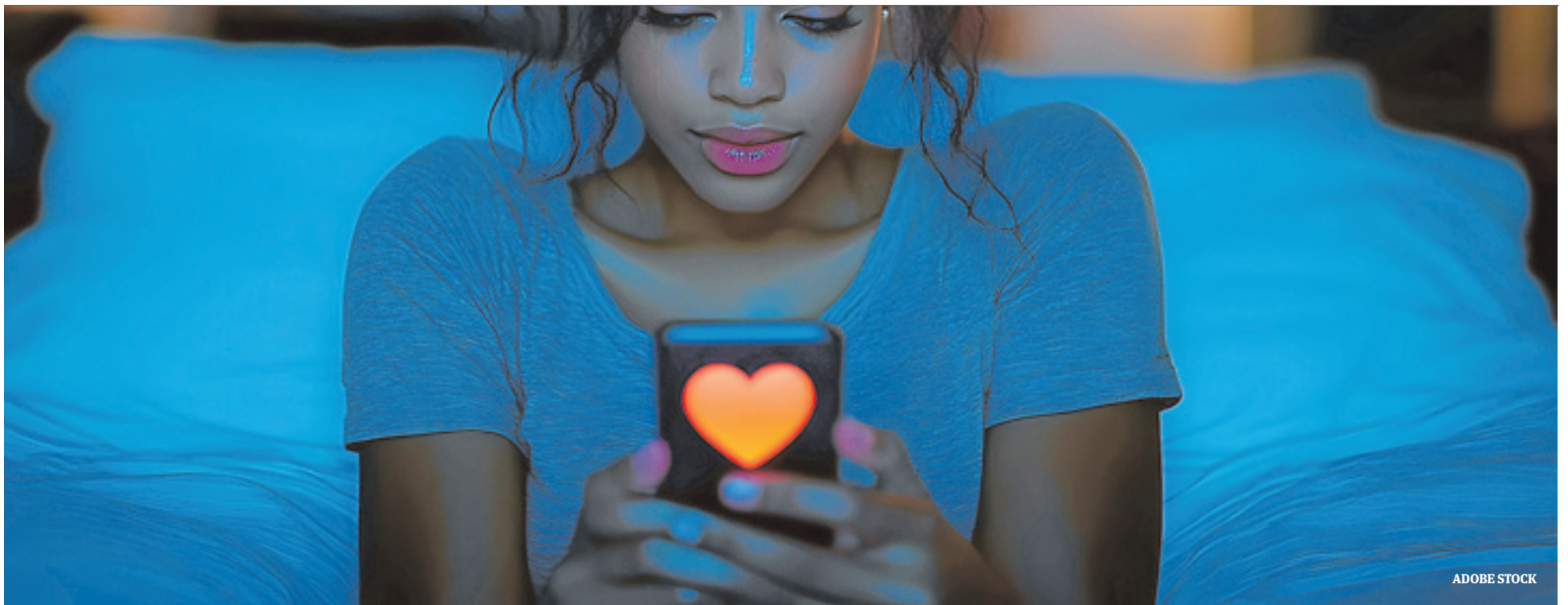
Del subidón a la falta de autoestima: así te afectan las apps para ligar

Sirven para encontrar pareja... pero conllevan un importante peaje para la salud mental:

«Hay gente que solo las abre para aliviar la ansiedad o el aburrimiento»



JOSÉ CARLOS CASTILLO



ADOBE STOCK

Ligar a través de apps ya no es ninguna rareza. Unos cinco millones de personas las usan en nuestro país para encontrar pareja (ya sea por unas horas o por más tiempo). Se trata de un 21% más que hace dos años. De todos estos usuarios, un millón y medio accede a diario, según el último informe de la consultora GfK DAM. Este auge tiene explicación: la sociedad es cada vez más individualista y las interacciones físicas con desconocidos en el día a día apenas tienen cabida. Así que para que se den necesitamos una aproximación previa en el plano digital. Y ahí es donde entran en juego 'Tinder', 'Grindr' o 'Bumble'.

Sin embargo, no todo es paz y amor en estas plataformas: a menudo causan más daño que beneficio, explica Sofía Rademaker, directora del Centro Psicológico SMC. «El gesto aparentemente inocente de deslizar perfiles durante largos periodos tiene consecuencias psicológicas importantes. El cerebro entra en una dinámica de recompensa inmediata muy similar a la de las redes sociales o incluso ciertos mecanismos de juego. Cada 'match' activa circuitos dopaminérgicos relacionados con la validación y la anticipación de recompensa. El problema es que esa recompensa es intermitente e imprevisible y precisamente eso hace que resulte más adictiva».

Un estudio publicado en la revista 'Frontiers in Psychology' afirma que las personas con un uso más problemático de las apps de citas mostraban más estrés emocional y síntomas depresivos. «En consulta es frecuente ver cómo muchas personas ya no abren estas aplicaciones porque realmente quieren conocer a alguien, sino para aliviar la ansiedad o el aburrimiento», confirma la psicóloga.

Deshumanización

Que estas apps muestren a las personas como parte de un 'catálogo' virtual deriva en otro efecto psicológico negativo. «Al presentarnos a los usuarios como perfiles de consumo rápido —unas fotos, una breve descripción y apenas segundos para decidir si alguien merece la pena— se produce una deshumanización progresiva de los vínculos», advierte Rademaker. Vamos, que en vez de personas, nos convertimos en algo muy parecido a objetos.

Otro estudio, este publicado en 'Computers in Human Behavior', señala que el uso intensivo de aplicaciones de citas aumenta la tendencia a valorar a los demás principalmente por sus atributos físicos, lo que reduce la percepción de singularidad personal. «La sensación de opciones infinitas genera lo que psicológicamente conocemos como 'paradoja de la elección':

Cuatro horas al mes revisando perfiles

Cada red social para ligar tiene su público... y su país. En España, la reina es 'Tinder', que según un informe de EAE Business School tiene una penetración del 65%, rozando la mayoría absoluta. Por detrás quedan 'Badoo' (31%) y 'Meetic' (21%), donde los usuarios más activos corresponden al grupo de edad comprendido entre los 28 y los 43 años. Por otro lado, ¿quién usa más estas apps en nuestro país: hombres o mujeres? La respuesta la tiene GfK DAM: la presencia masculina es arrolladora. Son 3,6 millones de hombres frente a 1,3 millones de mujeres activas al mes. El tiempo de uso es alto: pasan una media de 4 horas mensuales revisando perfiles en su 'smartphone'. Pese a todo, el 71% de los encuestados por EAE sigue prefiriendo conocer a gente a través de salidas con amigos.

cuanto más creemos que podemos elegir, más difícil resulta comprometernos con una decisión», desliza la especialista de SMC.

Esto último conecta con otro sentimiento paradójico: nos encontramos más solos cuanto más

nos dejamos caer por 'Tinder' y similares. Lo dicen las investigaciones y lo ven los profesionales en consulta. «Muchos pacientes nos dicen que se sienten solos pese a tener conversaciones a diario en estas apps. Esto ocurre porque las personas necesitan conexiones emocionales estables, no solo estimulación social intermitente. Se ha generado un cansancio psicológico derivado de repetir charlas similares, gestionar rechazos ambiguos y sostener expectativas constantes que rara vez se materializan», desgana la especialista.

'Matches' saludables

A todo lo que ya se ha expuesto hay que sumar otro punto negativo: los problemas de autoestima y la reticencia emocional, fruto del 'ghosting' (la tendencia de algunas personas a cortar toda comunicación de forma repentina, tras haberla mantenido durante días o semanas). «Cuando alguien desaparece abruptamente, la mente intenta completar el vacío buscando explicaciones. Y muchas veces termina convirtiendo la ausencia de respuesta en una crítica hacia uno mismo».

Pero, como en todo, hay señales de que nos tenemos que dar un respiro antes de caer en el pozo. «Abrir la aplicación de forma automática o compulsiva, sentirse

«Muchos pacientes se sienten solos pese a tener conversaciones a diario en estas plataformas»

peor emocionalmente después de usarla, medir el propio valor según 'matches' o respuestas, sentir ansiedad intensa cuando alguien tarda en contestar, experimentar agotamiento, apatía o cinismo hacia las relaciones, notar que cada vez cuesta más ilusionarse; y tener sensación de 'mercado emocional' constante» son algunas de las 'red flags' a las que debemos atender.

Ahora bien, Rademark puntualiza que no hay por qué desterrar estas apps —«muchas parejas actuales se conocen a través de ellas»—, basta con aprender a usarlas de forma saludable.

—¿Cómo lo hacemos?

—Conviene establecer límites de tiempo concretos; evitar entrar por aburrimiento o ansiedad; no convertir los 'matches' en una medida de autoestima; priorizar conversaciones de calidad frente a cantidad; pasar relativamente pronto al encuentro real para evitar idealizaciones; mantener otras fuentes de conexión social fuera del entorno digital; y hacer pausas periódicas para prevenir el agotamiento emocional.