

¿Cómo afrontar las críticas y «hate» en las redes sociales?

Recibir críticas en redes sociales está a la orden del día, pero si no sabemos gestionar dichos comentarios llegan a dañarnos. Te contamos qué hacer al respecto.

Hoy en día la mayoría de las personas poseen un *smartphone* y una cuenta en diferentes redes sociales. Esto permite comunicarnos e interactuar con personas muy diversas, lo cual resulta divertido y enriquecedor. Sin embargo, Internet es una gran ventana al mundo y, al exponernos de modo público, corremos el riesgo de recibir críticas y *hate* en las redes sociales.



Postear una foto, un texto o un comentario en estas plataformas nos deja susceptibles de una respuesta hostil por parte de otros. Así lo recoge una investigación realizada

por *Pew Research Center*. Pero **el riesgo se incrementa para quienes tienen una cuenta pública**, hacen de las redes su modo de vida o cuentan con cierta repercusión.

El problema radica en que detrás de la pantalla siempre hay un ser humano y, aunque podamos percibir que las interacciones virtuales no tienen un gran impacto, lo cierto es que **afectan el bienestar y la salud mental**. Entonces, ¿cómo hacer frente a este fenómeno? Te lo contamos a continuación.

Las críticas y el *hate* en las redes sociales

Si bien comparten algunas características, las críticas y el *hate* no son lo mismo. En el primer caso, se trata de **una serie de opiniones, juicios o valoraciones que otra persona emite respecto a tu contenido o tu persona**.

Pueden ser críticas positivas o negativas; del mismo modo pueden ser constructivas (cuando apuntan, con respeto, un aspecto mejorable) o destructivas (cuando no ofrecen ninguna sugerencia para el cambio o solo buscan dañar).

Por su lado, **el *hate* es un discurso de odio que ataca, discrimina o degrada a la persona por lo que es**. Suele alimentarse de la polémica y utiliza estrategias como el sarcasmo, la burla y la agresividad para esparcir comentarios dañinos, sin fundamento ni propósito. Además, tiende a llevarse a cabo de forma reiterada y estar movido por ideologías (Castaño-Pulgarín *et al.*, 2021).

Ambos tipos de comentarios resultan ofensivos e hirientes, aunque los segundos son más destructivos.

¿Cuáles son sus consecuencias?

Los efectos de las críticas y el *hate* en las redes sociales dependen de diferentes factores, como el tipo de comentarios,

la frecuencia y la personalidad del receptor. No obstante, pueden provocar daños importantes en la salud mental.

Tal como resalta una revisión sistemática publicada en *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, el acoso en línea **genera ansiedad, ataques de pánico, depresión e incluso ideación suicida.**

Recibir mensajes hostiles u ofensivos quizás conduzcan a las personas a temer usar sus cuentas de redes, **desencadenar sentimientos de rabia y frustración y afectar de forma considerable la autoestima.** Además, cuando este odio se dirige hacia empresas o marcas personales, es probable que influya de forma significativa en la actitud de los consumidores y genere grandes pérdidas (Kucuk, 2019).

Formas de afrontar el *hate* o críticas en las redes sociales

Para nadie es plato de buen gusto recibir una crítica, incluso si es constructiva. Y es que puede tocarnos el orgullo o hacernos dudar de si nuestra forma de ser es válida o aceptable. Hay algunas pautas que ayudan a lidiar con estas situaciones de mejor forma.

Analiza el comentario

Si eres una persona en especial sensible a las críticas puedes caer en el error de reaccionar en exceso ante un comentario. Por ello, primero analízalo y piensa si se trata de odio o de una simple crítica constructiva. En este segundo caso, **es posible que halles elementos de mejora a futuro** para tu contenido. Asimismo, puede que la sugerencia de esta persona te resulte útil.

Conoce la figura de los *haters*

Por otro lado, es posible que el comentario sea en verdad hostil y no busque aportar nada más que generar polémica o causar daño. En este punto, has de recordar que **los actos de las personas hablan de sí mismas y no de ti.**

En específico, **en las redes sociales abunda la figura de los *haters***, quienes se dedican a expresar desprecio y socavar la posición de los demás. Y, paradójicamente, cualquiera es una su víctima potencial, ya que el detonante de su conducta no es el otro sino su propio estado interno.

De hecho, parece que los *haters* **comparten ciertas características entre sí, como sentimientos de envidia, frustración y rasgos psicopáticos** (Sorokowski et al., 2020). Tener en cuenta esto contribuirá a no tomar dichos comentarios como algo personal o un reflejo de tu propia valía.

Pon los límites que consideres necesarios

Las acciones concretas con respecto a estos comentarios dependerán de lo que te haga sentir más cómodo, pero no dudes en marcar todos los límites que necesites.

Borrar los mensajes despectivos, bloquear a los *haters* o filtrar quién comenta en tus publicaciones, lejos de ser una muestra de cobardía puede ser una inteligente estrategia de autocuidado emocional. Y es que, al final, tu único compromiso es contigo y con tu bienestar.

Por otro lado, recuerda que **estás en tu derecho de denunciar esas críticas destructivas y esos comentarios de odio** en diferentes instancias: desde la propia red social hasta las autoridades de tu país. El aparente anonimato que proporciona internet no supone una carta blanca para degradar o acosar a los demás; dichos actos implican consecuencias.

Reconoce y gestiona tus emociones

Por último, otra de las formas de afrontar el *hate* o críticas en internet, es la gestión de emociones. Cada persona tiene unos mecanismos de afrontamiento diferentes. Hay quienes optan por suprimir o negar lo que sienten, aparentar fortaleza o defenderse con la misma agresividad. Otros eligen evitar el conflicto y llegan a borrar sus redes sociales.

Sin embargo, el camino más adecuado es **identificar y aceptar lo que esos comentarios nos hacen sentir** (ya sea tristeza, rabia, vergüenza o ansiedad) y gestionarlo de una forma adecuada. Por ejemplo, buscando el apoyo social en alguien cercano o permitiéndonos expresar ese malestar mediante escritura terapéutica.

Ante todo, **es necesario que no reaccionemos de inmediato**, para no cometer errores de los que nos arrepintamos. Y es que, como enfatiza un artículo en *The Magazine of Harvard Medical School*, cuando estamos enfadados, la amígdala o cerebro emocional toma el control de nuestra conducta y desactiva la parte racional, dejándonos a merced de los impulsos.

Es preferible tomarnos unos momentos para respirar antes de decidir qué hacer con ese comentario.

Protégete frente a las críticas y el *hate* en redes sociales

En la actualidad, tener presencia en redes sociales hará que en algún momento u otro nos enfrentemos a críticas y comentarios hostiles, por lo que debemos estar preparados. Es natural que se despierten emociones incómodas, dolorosas y desagradables ante dichos eventos. Y hemos de permitirnoslas.

Pero, sobre todo, es importante reafirmar nuestra autoestima desligándola de la opinión externa y

aprender a poner límites a los comentarios y actos de los demás. Si esta tarea se te dificulta y el odio que recibes en redes afecta de forma importante tu bienestar y tu salud mental, no dudes en buscar apoyo profesional.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).