Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

JUZGAR

Los seres humanos tenemos la tendencia a juzgar. Juzgamos todo! Lo que vemos, lo que nos sucede, pero sobre todo juzgamos a los demás. Al vecino, a mis compañeros, hermanos y desde luego a mis padres!! “Mira nada más que facha!” “Es una fácil” “No lo hace bien” “Esta mal…” etc. etc. etc.

El tema del juicio es que “miramos” a partir de un hecho aislado o del sentimiento que nos produce el suceso o la persona y lo tomamos como su **totalidad**. Generalmente para justificar mi propia posición, mi propia subjetividad; sin mayor análisis, sin profundizar, sin contexto; buscando solo mi validación personal, mi idea preconcebida. Esto está bien, esto está mal y punto, hacemos juicios morales, parciales sin conocer su proceso.

Ahora si bien, esto ha venido sucediendo a lo largo de la historia humana, con la popularización de las redes sociales en los últimos 15 años, esto alcanza “otro nivel”. Se tiene acceso a muchas más personas y resulta más fácil opinar, sin comprometerme, ni con mi opinión, ni con los efectos que pueda tener. Nuestra manera de juzgar es igual de “floja” solo que ahora el auditorio es más grande y se accede más rápido a él.

Los jueces morales opinan sobre cualquier hecho desde un lugar cómodo, sin importar las precisiones sobre el suceso o situación de la persona alimentando las especulaciones en la medida que se incrementan los comentarios. Y si son negativos mejor!! Hablar sobre lo positivo nunca tendrá los mismos “likes” que lo negativo, los “shots” de dopamina que generan, no son comparables.

El sentido no es rechazar el uso de las redes, es matizarlo. Estamos inundados de noticias falsas (Fake), de fotografías falsas, de comentarios mentirosos o exagerados. Revisemos un poco antes de emitir una opinión, un “like” ¿a

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

quién afecta? ¿Podrá ocasionarle un daño emocional a alguna persona? ¿**Realmente** sé de lo que estoy hablando?

Tomemos responsabilidad sobre nuestros juicios y sus implicaciones. Enseñemos a los jóvenes a hacerlo también. Aun no crece la primera generación expuesta a este nuevo sistema de comunicación, tal vez podríamos acompañarlos más de cerca, aprender con ellos, desarrollar una ética más empática, más respetuosa de el "otro" . Busquemos que las redes sociales fortalezcan nuestras relaciones humanas y el tejido social.

Allí donde haya una publicación nuestra habrá gente valorándonos, tomando posición, hagamos lo propio para fomentar la empatía, el bienestar emocional y la armonía con nuestro entorno. Yo no puedo cambiarlo todo, solo puedo cambiar yo y con eso ya estoy cambiando todo.