

Karina M. Soto

Mayte F. Tepichín

Anita Mejía

# #AMÍTAMBIÉN on Line



Tus enredos digitales resueltos

# #AMÍTAMBIÉN On Line



Altea

**#AMiTambién Online**  
*Tus enredos digitales resueltos*

Primera edición digital: septiembre, 2019

D. R. © 2019, Karina M. Soto, Mayte F. Tepichín y Anita Mejía

D. R. © 2019, derechos de edición mundiales en lengua castellana:  
Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V.  
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,  
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C. P. 11520,  
Ciudad de México

[www.megustaleer.mx](http://www.megustaleer.mx)

D. R. © 2019, Nancy Vázquez, por el diseño de interiores

D. R. © 2019, Anita Mejía, por la ilustración de portada e interiores

D. R. © 2019, Karina M. Soto, Mayte F. Tepichín, por los textos

Penguin Random House Grupo Editorial / Diego Medrano, por el diseño de portada

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización. Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <https://www.cempro.com.mx>).

ISBN: 978-607-318-834-0

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial



[megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

## ESTE LIBRO ES...

Para todos los seres de luz que se ha cruzado en mi vida: el niño que me ganó la bandera de la escolta por un punto (con él aprendí que debo esforzarme un poco más), mi profe estricto de Biología (su palabra favorita era disciplina), el chofer del transporte escolar con el que cantaba *Life is Life* (me enseñaron que debía tratar a todos por igual) y muchos más. Especialmente gracias y amor ilimitados a Dios, mi mamá Luz, papá Armando, hermano Gerardo, enamorado Rosendo, abuela María y nana Elia. ¡Los amo a todos!

Mayte

Para Ángeles, porque sigues inspirándome a escribir y a soñar como una adolescente. Gracias a ti, mi niña interior se divierte un montón y tiene mucho qué hacer. Para las adolescentes inquietas, raras, únicas y extraordinarias que nos inspiraron a escribir este libro. No tengan miedo de ser como son.

Kari

Para Ariadne por acompañarme y hacerme reír mientras ilustraba este libro.

Anita

## ☺ A MÍ TAMBIÉN ON LINE ☺

Tu vida y la forma en la que te comunicas y te entretienes es muy distinta a la manera en la que los adolescentes de hace unos años lo hacían. Por ello, tu gusto por estar conectada 24/7 podría parecerles extraño y hasta preocupante a tus papás. Pero no es solo eso, también el modo en el que haces amigos, te enamoras y te percibes a ti misma ha sido influenciado por el internet y las redes sociales, aunque no te des cuenta. Por ello, hoy más que nunca es necesario que te informes, conozcas las ventajas, pero sobre todo los peligros que representa. A través de las páginas de este libro te llevaremos a un viaje de autoconocimiento y descubrimiento de tu verdadero yo on line.

SONÉ  
QUE TE  
PERDÍA



# capítulo uno

## TU «YO» DIGITAL

ME DA MIEDO ESTAR DESCONECTADA  
ME GUSTA MÁS TEXTEAR QUE HABLAR  
ME GUSTA EL RETOQUE DIGITAL  
ME DA IGUAL EL FUTURO  
ME ENTRETiene MÁS EL CEL





**Me da miedo  
estar  
desconectada\_**



«¡No puede ser!, ¡maldición!», dices con un grito mientras golpeas con los pies el piso. Olvidaste tu celular en casa y te diste cuenta justo ahora que estás por llegar a la escuela. Una ráfaga de imágenes cruza por tu mente dejándote ver lo que podría ser este día sin tu teléfono y... no se ven bien. ¿Y si tu novio ya te mandó un WhatsApp y se enoja porque no le contestas? ¿Qué tal que tu mamá te llamó porque tu perro se puso mal y debes llevarlo al veterinario? ¿Y si tu mejor amiga posteó una nueva foto de su viaje a China? No, no, no. Peor aún: ¿qué tal que te perdiste el *story* de tu instagramer favorito, en el que por fin dice cuál es el sexo de su bebé?

## Y EL DRAMA CONTINÚA

¡Oh, por Dios! ¡Cuántas cosas podrían estar pasando en este mismo instante! «¿Cómo pude olvidarlo? ¿Cómo?», piensas mientras te jalas las mejillas con las manos hasta casi tocar el piso. Empiezas a sentirte rara y a sudar mucho. Un frío recorre tu espalda de

SIEMPRE  
JUNTOS,  
¡HASTA EN EL  
BAÑO!

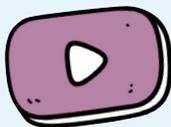
solo visualizar su funda dorada con unicornios rosas iy te sientes morir!, por lo que, luego de pensarlo durante tres segundos, decides que vale la pena faltar al examen de la primera clase con tal de regresar a casa por tu amado celular, aunque eso signifique perder la última oportunidad para no irte a extraordinario. Cualquiera lo haría, ¿no?



## OH, MY GOSH!

Quizá tu miedo a estar sin tu smartphone, tablet, compu, videojuego o laptop podría estar justificado porque, aunque no lo creas y como lo muestra este estudio realizado en 2018 por Digital Information World, cada minuto en internet...

✈ SE REPRODUJERON POCO MÁS DE CUATRO MILLONES DE VIDEOS EN YOUTUBE.



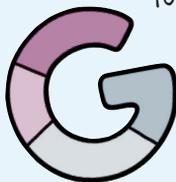
✈ EN GOOGLE SE REALIZARON CASI CUATRO MILLONES DE BÚSQUEDAS.

✈ SE ENVIARON TREINTA Y OCHO MILLONES DE WHATSAPPS Y DIECIOCHO MILLONES DE MENSAJES DE TEXTO.



✈ SE DESCARGARON TRESCIENTOS SETENTA Y CINCO MIL APPS.

✈ SE REPRODUJERON UN TOTAL DE DOSCIENTAS SESENTA Y SEIS MIL HORAS DE CONTENIDO ENTRE LOS USUARIOS DE NETFLIX.



✈ SE ENVIARON CUATROCIENTOS OCHENTA Y UN MIL TUIITS.

✈ POR SI FUERA POCO, MÁS DE DOS MILLONES DE SNAPCHATS FUERON CREADOS.



**Puff, eso es demasiado, ¿no crees?** Viéndolo así, suena terrorífico pasar 60 segundos alejado de tu cel, porque todo indica que te estás perdiendo de novedades realmente importantes, de las cosas que mueven al mundo, de las noticias que harán historia e incluso del nuevo video de JD Pantoja...

Si imaginar un día completo sin internet te causa conflictos y las cifras anteriores hicieron que tu párpado izquierdo empezara a temblar, entonces podrías padecer algo que los psicólogos llaman «**nomofobia**». No, no es el miedo a los gnomos, sino que es el temor irracional a no estar conectada, a alejarte de tu smartphone, dejarlo en tu casa e incluso a no poder consultar mensajes, redes y correos cada segundo por falta de una señal decente de internet. ¿Te identificas? Muy bien. Tranquila. Respira. Deja el celular lentamente sobre la mesa, no le des *refresh* y sigue leyendo.

## Mal de much@s

Lo peor de todo es que, en esta bella y sensacional época tecnológica, vertiginosa y digital que nos tocó vivir, resulta muy «normal» depender del smartphone, porque es una herramienta muuy importante en la actualidad, útil y hasta indispensable, que nos permite tener acceso a información de manera inmediata, acercarnos a nuestros amigos, hacer la tarea, comunicarnos con la familia... ¡y hasta quedar en una cita!



La nomofobia podría parecer algo inofensivo y sin importancia, y ser un padecimiento que quizá todo el mundo tiene (sí, hasta tu papá), pero detrás de ella podrían estar escondidos problemas psicológicos muchos más graves que desencadenan esta adicción. ¡Pum!



De hecho, la doctora Claudia Winckelmann, psicóloga clínica con 16 años de experiencia, nos cuenta que la nomofobia dispara una ansiedad muy específica que no se puede controlar, e incluso, llega al punto de impedir a la persona que la padece el tener una vida normal, lo que

altera su entorno. Pero ¿cómo saber si tú tienes esta adicción? Ella nos saca de dudas.



📁 Tienes taquicardia, sudoración y hasta malestar estomacal cuando se va el internet de tu casa, y regañas a tu mamá porque no lo pagó a tiempo.



📁 Cuando pasas un rato sin ver el feed de tu Instagram sientes la boca seca y te pones nerviosa y con ansiedad.

📁 Si estás en el cine, inventas que vas al baño para poder salir de la sala y revisar tus mensajes.

📁 Si tus papás te castigan por tener malas calificaciones quitándote el celular por una semana, ¡les dejas de hablar por un mes!



 Antes de aceptar salir a ver a tu abue o a una fiesta, preguntas si hay wifi en la casa que visitarás, si no, abortas la misión y no vas.

 Necesitas estar conectada todo el tiempo, ¡hasta en el baño!



 Obvio, duermes con el cel al lado de tu cama y te levantas por las noches a revisar si te llegó un mensaje o para checar tus redes sociales, lo que te provoca insomnio posteriormente.



 Sientes que tienes la obligación de comunicar, postear, compartir la foto de la graduación antes que nadie y estar 24/7 en redes es un trabajo real para ti.

 Crees fervientemente que, si no estás conectada, ¡no existes!



 Te sientes morir cuando ves que se está acabando la batería de tu smartphone.

 Tienes pensamientos obsesivos relacionados con el uso de la tecnología (¿Ya habrá contenido nuevo de Los Polinesios?, ¿ya habré llegado a los cinco mil followers en Insta?, ¿mi ex le habrá dado like a mi foto en bikini?, ¿revisé mi mail?, ¿ya llegó la notificación del nuevo video?).



 Miras la pantalla insistentemente, aunque no esperes ninguna llamada.



Claudia, quien además es especialista en adicciones, asegura que tu edad contribuye a este apego a internet, pues además de que estás superfamiliarizada con el uso de estas tecnologías, icreciste con ellas! En esta etapa buscamos encajar, pertenecer a un grupo, así que no hay nada más fascinante que obtener esta aceptación a través de unos cuantos likes; de hecho, comprobar que a la gente le gustan tus posteos es adictivo. Necesitas que los demás te digan que te ves bien, que tu ropa está cool y que tus fotos son lo más. Tooodo lo anterior, sin duda, te hace más propensa a estar pegada a tu device o dispositivo favorito y, como las gratificaciones en las redes son inmediatas, quieres pasar todo el día en ellas para, efectivamente, comprobar que ya puedes ver el video de tu youtuber favorito y sonreír al ver que (isí!) tu ex te vio luciendo mejor que nunca y en poca ropa (ñaca, ñaca).

La recompensa lo es todo. Por ello la esclavitud es absoluta y la adicción, incontrolable. Perdón por el drama, pero esto es muy peligroso, pues podrías perder el control sobre el uso de tus dispositivos.

«Es como si fueras adicta a sustancias psicoactivas, pero en este caso no puedes dejar de actualizar el feed de Instagram. Por ejemplo, con los videojuegos se detonan neurotransmisores parecidos a los que se segregan al usar una droga», asegura la psicóloga Clau.



# ¿POR QUÉ ES TAN MALO?



Tranquila,  unidas saldremos adelante. Es momento de que te integres a nuestro grupo de ayuda: Adictas Dependientes Anónimas del Celular y sus Redes, A.C. ¿Te animas?

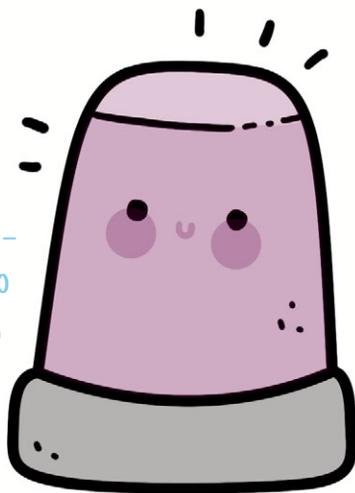
Debes saber que lo que haces no está cool, pues más allá de que tus papás te hayan repetido hasta el cansancio que te estás perdiendo de la vida real (perdónalos, ellos nunca supieron lo que era tener un teléfono para ellos solos, tenían que ir a la biblioteca a hacer la tarea porque no existía Google y las redes sociales en su infancia eran un cuento de ciencia ficción), sí puedes vivir sin tener un celular en la mano, incluso cuando vas a hacer popó.

**Lo cierto es que tu vida social se está transformando de un modo que podría ser irreversible, al aislarte cada vez más del mundo, de tu familia, de tus amigos.** ¿Qué es eso de andar viendo videos graciosos de animales y morirte de ternura con ellos mientras tienes a tu perro de carne y hueso a un lado, mirándote con amor y esperando a que le lances su juguete favorito? ¿Cómo que le pides a tu novio que te mande emojis de besito en lugar de dárselos en persona? ¿Captas? Hay muchas formas en las que esta aparente conexión te desconecta de lo que te rodea. De hecho, fenómenos tan nuevos como la alexitimia y el *phubbing* están relacionados con esta adicción y son tan peligrosos e importantes que incluso hay un capítulo entero dedicado a ellos en este libro. No dejes de leerlo.



## S.O.S. CEL

No podemos pedirte que nunca más toques tu amado smartphone, tampoco que evites todo contacto con aparatos, y menos decirte que son del mal: no, porque con ello también corres el riesgo de vivir en un mundo en el que no tienes el mismo contexto e información que los demás, ya que es cierto que muchas cosas suceden ahí y te ayudan a estar informada. Hoy en día todo empuja al uso de la tecnología: la escuela (con un Skype logran hacer un trabajo en equipo), te dan la oportunidad de acortar distancias y tiempo y le permiten saber a tus papás en dónde estás, pero es necesario que te enteres de que...



**1** TU VIDA SE DEBE BASAR EN TI Y NO EN ESTAR PENDIENTE DE LO QUE HACEN, COMENTAN Y VEN LOS DEMÁS.



**2** SI DESAPARECES UNAS HORAS O INCLUSO UN DÍA ENTERO DE LAS REDES NO PASA NADA, SOBRE TODO SI ESTÁS FRENTE AL MAR, TENDIDA EN LA ARENA Y LEYENDO UN LIBRO MUY ESPECIAL.

**3** ¿QUIERES QUE LOS DEMÁS ENVIDIEN TU VIDA SOCIAL? NO LO LOGRARÁS HACIÉNDOTE SELFIES EN EL BAÑO DE TU CASA. ¡SAL DE AHÍ!, RETRATA TODAS ESAS EXPERIENCIAS QUE ÚNICAMENTE TENDRÁS SI SALES AL JARDÍN, AL PARQUE, A LA MONTAÑA... ¡AL MUNDO!

## 4 SI NO ERES CAPAZ DE ENCONTRAR SATISFACCIONES FUERA DE ESA VIDA Y DE ESOS COMPROMISOS VIRTUALES, ES MOMENTO DE...

 ACEPTAR QUE TIENES UN PROBLEMA. OH, SÍ, SÍ LO TIENES.

 HAZ UN COMPROMISO CONTIGO MISMA, ¿CUÁNTO TE PARECE UN TIEMPO RAZONABLE PARA ESTAR EN REDES? ¿UNA HORA, DOS? DECÍDELO TÚ, PERO BÁJALE GRADUALMENTE A RELOJ DE TU CONSUMO DIGITAL.

 AHORA, PASA LOS MISMOS MINUTOS QUE HAYAS ACORDADO EN LA RED HACIENDO COSAS CON TU FAMILIA O AMIGOS.

 LEE AL MENOS MEDIA HORA AL DÍA UN LIBRO DE PAPEL TODOS LOS DÍAS.

 HAZ ACTIVIDADES DEPORTIVAS O BUSCA UN PASATIEMPO QUE TE MEGA RAYE.

 VISITA UN MUSEO O EXPOSI-

CIÓN QUE TE INTERESE, AL MENOS UNA VEZ AL MES.

 PROPONTE TOMARTE UNA SELFIE EN UN LUGAR DIFERENTE CADA FIN DE SEMANA.

 APAGA EL CEL DURANTE LA NOCHE Y QUE SU PANTALLA NO SEA LO PRIMERO QUE VEAS AL DESPERTARTE. MEJOR INICIA CON UNA RUTINA DE YOGA, POR EJEMPLO.

 NO LLEVES LA TABLET AL BAÑO, PLIS., PLIS, PLIS

 SI SIENTES QUE NO PUEDES CON TODAS LAS TAREAS ANTERIORES, BUSCA AYUDA DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL.



Es muy probable que poco a poco vayas curando tu adicción, sobre todo con actividades fuera de tu mundo digital, el cual no es necesario abandonar al 100%, pero te aseguramos que esos momentos lejos de una pantalla te ayudarán a identificar quién eres, con qué te sientes a gusto y cómo deseas que sea tu vida real.



**Me gusta más  
textear que  
hablar\_**



**Es oficial: tu galán te ha decepcionado a un grado nunca antes visto.**

Olvidó que justo hoy cumplen tres meses, dos semanas y cuatro días de novios. ¿Qué le pasa?, ¿fue parte de un experimento extraterrestre y se le borró de la memoria esta fecha tan especial? No quieres acercarte a él y evitas todo tipo de confrontación..., ¡aunque él esté a solo unos pasos de ti y quieras decirle hasta de lo que se va a morir! Te quedas observando cómo se divierte con sus amigos en el patio del cole ¡al que asisten juntos! ¡Aaaaah!, pero eso sí, tus dedos son más atrevidos y veloces a la hora de enviarle por celular cientos de caras rojas de ira ¿y por qué no?, hasta ese emoji de dedo medio que rara vez envías, pero que es muy útil en este caso.



El pobre de tu novio ni siquiera sabe por qué le mandas esos mensajes y te mira de lejos con cara de «¿Y ahora qué hice?». Haces esto porque no te atreverías a ir con él y decírselo de frente. Así te sientes mejor, empoderada. Por supuesto, luego de horas de sufrimiento porque ni lo saludaste, ni le hablaste ni lo buscaste en todo el día, llegas a tu casa y decides que es momento de inundar el smartphone de tu chico con las lágrimas del emoticón más triste de WhatsApp. **Aprovechas también para modificar el estatus de mensajes a «No molestar»**, esperando que con eso sea suficiente para que él sepa o se entere de que te estás muriendo de tristeza y dolor. Drama. Drama. Drama.



## BESITO, CORAZÓN, BESO, ABRAZO...

Lo que acabas de tener con tu galán no es una conversación real y, aunque efectivamente parece que con los emojis lo decimos todo, una carita roja no basta para informarle cómo te sientes, ni mucho menos sustituye un diálogo frente a frente, con todo y las consecuencias que pueda tener.



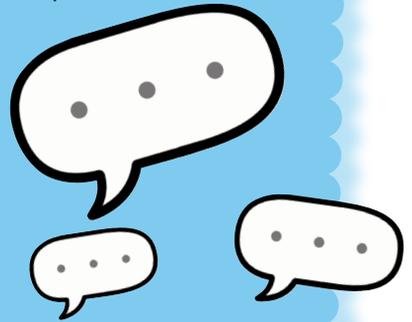
Aunque existe un catálogo enoorme de «emo-ciones» para compartir con solo un *send*, los sentimientos y las relaciones humanas son un poquitito más complejas que eso. Si lo piensas bien, ni la combinación perfecta de todos los emoticones que conoces alcanzaría para describir cómo te sientes luego de la muerte de un ser querido, por ejemplo. Tampoco son suficientes para explicarle a tu mamá que reprobaste el examen final (con enviarle una cara de sorpresa, de llanto y una pistola podrías provocarle un infarto).

# PRUEBA AMT

Vamos a checar si te sabes comunicar o los emojis obstaculizan las conversaciones en tu vida.

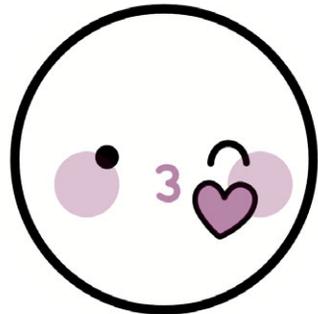
## 1 CUANDO ENVÍAS POR PRIMERA VEZ UN MENSAJE DE TEXTO A UNA PERSONA, ¿QUÉ HACES?

- a** Digo: «Hola, aquí está mi número para que no me olvides, soy...».
- b** Envío el emoji de cara loca y lengua salida.
- c** Escribo «hello», más una cara con guiño.



## 2 ABRE UNA CONVERSACIÓN AL AZAR EN TU CEL Y CHECA CUÁNTOS EMOTICONES COMPARTISTE EN ELLA.

- a** Dos o tres.
- b** Casi toda la conversación son imágenes.
- c** Mitad texto, mitad emojis.





### 3 SI LE QUIERES PEDIR PERMISO A TU MAMÁ PARA IR A UNA FIESTA, ¿CUÁL ES TU MODO DE OPERAR?

- a Espero a que llegue del trabajo para decirle.
- b Le mando un mensaje y le pongo la imagen de manitas juntas «Por favor, por favor, por favor», como mil veces.
- c Le escribo un Whats desde la escuela para ponerla en antecedentes y luego le cuento el plan en la casa.

### 4 TE ENTERAS DE QUE ES CUMPLE DE TU CRUSH, ¿QUÉ HACES?

- a Lo busco en el cole y le doy su abrazo. ¡Hay que aprovechar!
- b Publico el emoticón de un regalo en su foto más reciente de Instagram.
- c Pongo en su perfil de Facebook un video divertido con *Las manitas* y luego lo felicito en su fiesta de cumple.

### 5 ¿TE HAN DICHO QUE ES MÁS SENCILLO HABLAR CONTIGO POR MENSAJE QUE DE FRENTE?

- a No, para nada.
- b Sí, todo el tiempo, porque me siento más segura comunicándome por celular.
- c Depende, porque tengo amigos virtuales que viven en otros países con los que no me podría comunicar de otra forma.

## Resultados:

### MAYORÍA DE A

Textualmente, ¡no tienes problemas! Sabes para qué sirven las palabras y las usas perfectamente. Saludas, dices «Adiós» y eres congruente con lo que escribes y lo que haces. No hay problemas entre tú y la mensajería digital instantánea, pero te convendría conocer más acerca del lenguaje y sobre cómo la tecnología podría ayudarte a comunicarte mejor.

### MAYORÍA DE B

Eso de hablar en persona como que no se te da e incluso lo evitas, pues sientes miedo y hasta pena de conversar con alguien y ser juzgada, además de que tienes miedo de que tu mamá vaya a decir que «no» a ese permiso que tanto quieres, por eso estás atrapada en un mar de emociones. Has hecho de la pantalla de tu compu o celular tu escudo protector para no enfrentarte a situaciones que no te gustan. Sigue nuestros tips para dejar de vivir... ¡incomunicada!

### MAYORÍA DE C

Eres la mezcla perfecta entre las palabras y las imágenes. Mantienes un equilibrio saludable de textos y emociones, pues sabes que estos últimos son una herramienta que te permite compartir información emocional adicional en tus mensajes, lo que es indispensable en la comunicación digital en la que solamente vemos una pantalla y nos perdemos de los gestos, expresiones y sonidos que tenemos en una conversación real. Tú, muy bien.





## OH, MY GOSH!

Emoji es una palabra de origen japonés. Se les llama así a las imágenes que se usan en los medios digitales para expresar una idea, emoción o sentimiento. Está compuesta por la palabra japonesa 絵 (e), que significa imagen, y 文字 (moji), letra.

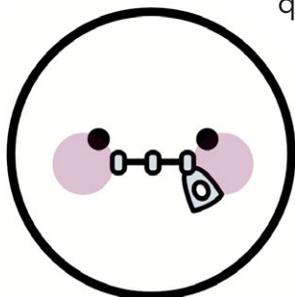


## HABLAR O NO HABLAR, ESE ES EL DILEMA

Pero... ¿adivina qué? No le puedes echar la culpa a los emoticones por tu falta de habilidades sociales y baja capacidad para entablar conversaciones sin un smartphone en la mano, pues lejos de empobrecer el lenguaje, esas caritas que mandas sirven para darle «color» al chat, para aderezarlo con lo que en una plática serían el tono de la voz, el sentido del

humor, los gestos y hasta las miradas. Así que, empleados de forma correcta,

son un instrumento que enriquece la comunicación, la complementa y hasta la hace más entretenida.



El problema es preferir la comunicación digital a la humana o sustituir pláticas y encuentros «en vivo» por miedo a enfrentarnos a cosas que no nos latén mucho.