

Por qué las personas no pueden dejar de mirarse a sí mismos en las videollamadas

10/05/2020

En medio de la cuarentena para mitigar la curva de contagios de coronavirus en el mundo, aumentó considerablemente el uso de plataformas para hacer videollamadas, ya sea por motivos laborales, educativos o por una simple comunicación con amigos y parientes.

En este contexto, llamó la atención la cantidad de personas que pasan la videollamada mirando su propia imagen o exagerando sus gestos ante la pantalla.

En este sentido, el ciberpsicólogo Andrew Franklin se refirió a una sensación de la adolescencia que tranquilamente puede pasarle a los adultos: la audiencia imaginaria. “Muchos adolescentes lidian con algo llamado audiencia imaginaria, es decir que en sus mentes creen que las personas a su alrededor realmente están prestando atención a cada movimiento que hacen”, aseguró en diálogo con Insider.

Durante las videollamadas, “las personas se vuelven extremadamente conscientes de sí mismas y piensan que los ojos están puestos en ellas. Cuando en realidad, no están siendo examinadas o criticadas en la medida en que piensan que lo están», explicó el especialista.

Cuando la videollamada a su vez es realizada por un grupo de personas la tensión es mayor, así como también las distracciones de querer observar los detalles detrás de la persona a la que se le habla. Esto sumado a los demás dispositivos tecnológicos disponibles en los que lleguen mensajes de WhatsApp o notificaciones de las redes sociales.

A su vez, existe una tendencia a exagerar las expresiones pensando que del otro lado de la pantalla no los van a comprender o simplemente para demostrar que están ahí presentes prestando atención a la conversación.

Toda esta tensión lleva, según el experto, a que la persona se sienta abrumada ante tanta exposición virtual y solo se fije en su propia imagen.