

# Las 5 razones por las que borré mi cuenta de Facebook

Por [John Fotheringham](#)

Artículo original: [The 5 Reasons I Deleted My Facebook Account](#)



Estoy en la misión de simplificar mi vida digital y mi vida fuera del Internet este año, y he decidido que una gran parte de eso es decirle adiós a Facebook. Después de considerar cuidadosamente los pros y los contras, decidí que las desventajas le ganan por mucho a las ventajas, y acabo de darle borrar a mi cuenta. También he borrado mis cuentas de Google+ y Tumblr, ya que rara vez las uso, y me molestan las pequeñas notificaciones de Google+ cada vez que abro Google para hacer una búsqueda.

Mis disculpas a aquellos que me han estado siguiendo en estas plataformas, pero recuerda que siempre puedes comentar en los artículos aquí en el sitio web, mandarme emails con preguntas, y [seguirme en Twitter](#) (no borré mi cuenta de Twitter porque, hasta ahora, no me distrae ni me parece adictiva).

Si tienes curiosidad, he aquí porqué borré mi cuenta de Facebook:

## 1) Facebook es adictivo

Mirar tu Facebook constantemente no es solo psicológicamente adictivo, sino que también es *quimicamente* adictivo como un narcótico. Para aquellos que han desarrollado el "hábito de Facebook" (como lo he hecho yo), un pequeño chorro de dopamina es liberado cada vez que ves ese pequeño ícono rojo de actualización en la parte superior de tu pantalla. Es por eso que seguimos regresando por más inclusive cuando tienes mejores – o por lo menos más importantes – cosas por hacer. Lo cual nos lleva a...

## 2) Facebook nos distrae

Como un escritor que trabaja desde casa, tengo la libertad completa de controlar que hago con mi tiempo durante el día (durante la mañana y tarde, estoy en tarea de niñera de tiempo completo para cuidar a mi

sobrino). Pero como el tío Ben de Peter Parker diría si fuese un coach de vida, "¡Con gran libertad de tiempo viene gran responsabilidad!"

Aunque he intentado usar aplicaciones como **Freedom** para bloquear acceso a Facebook del todo durante periodos predefinidos de tiempo, aún puedo mirar Facebook usando mi iPhone en días en los que no tengo el auto-control de detenerme a mi mismo. E inclusive si logro mantenerme concentrado, saber que podría haber algo nuevo esperándome es una distracción constante de fondo mientras escribo y hago otros trabajos creativos que se beneficiarían de mi atención completa e íntegra.

### **3) Facebook hace eventos difíciles en nuestras vidas aún más difíciles**

Decidir no casarme hace 2 años fue una de las decisiones más difíciles que he tenido que tomar. Facebook lo hizo aún más difícil, pues resulta que decidí no casarme justo antes del cumpleaños de mi ex-novia. Esto no fue planeado y estuvo lejos de haber pasado en el momento apropiado, pero así ocurrieron las cosas. Algunos de los amigos distantes de ella, quienes no habían visto su página de Facebook desde hace algunos meses, notaron que por primera vez (a lo mejor después de hacer clic en el email recordatorio de cumpleaños que envía Facebook) que ella estaba comprometida.

Así que en medio de toda la tormenta emocional, ¡ella fue bombardeada

con mensajes de felicitación! ¡Eso si que es ponerle limón a la herida! Decidí que entonces lo mejor sería cambiar rápidamente mi estado de relación para detener más mensajes bien intencionados, pero mal informados en ambos de nuestros muros de Facebook.

Esto conllevó a más problemas, por supuesto. De repente, ambos tuvimos una horda de gente preguntándonos que había pasado. Cuando estás en medio de lidiar con el shock y dolor de las decisiones difíciles de la vida, lo último que quieres es hablar sobre eso en un foro cuasi-público, especialmente cuando muchos lectores son "amigos (entre comillas)" de Facebook que a duras penas conoces.

#### **4) Facebook tiene prácticas de negocio muy sucias**

Entiendo que Facebook es un negocio y necesita generar dinero. No tengo ningún problema con eso. Soy un emprendedor que cobra por productos y no tengo problema con el hecho de que algunos elementos de Facebook (por ejemplo, pagar para correr publicidad tipo paga-por-clic) cuestan dinero. Con lo que *si* tengo problema es que Facebook ya no muestra actualizaciones de página a todos los que le han dado Me Gusta a una página de Facebook a menos que uno pague por "estimular (boost)" una publicación. ¿Por qué tengo que pagar para permitir que la gente vea por lo que ya habían optado?

## 5) Facebook no puede reemplazar las interacciones genuinas

Tal vez lo más importante de todo es el falso sentido de interacción social que Facebook nos da. Sé que he sido culpable de pensar, "Oh, yo sé que puedo contactar a fulano por Facebook, así que no tengo necesidad de llamarlo". Que vergüenza. Si alguien vive cerca, ¿que demonios estoy haciendo comunicándome con ellos por Facebook?! ¡Por Buddha, simplemente debería ir y visitarlos! Y respecto a amigos y familiares que viven lejos, ahora planeo agarrar el teléfono con más frecuencia (o a lo mejor llamarlos por Skype), y también empezaré a practicar el antiguo arte de las cartas escritas a mano.

¿Que hay de ti? ¿Piensas que los contras de Facebook ganan contra los pros? ¿O seguirás conectado? Me encantaría escuchar tus pensamientos. Puedes escribirlos [aquí en el artículo original](#).

## Vuélvete miembro de Language Mastery

Recibe 12 guías gratis en PDF, incluyendo mi Guía de Inicio Rápido, mis guías de 1-página para japonés, chino, francés, alemán, portugués, ruso y más. Nada de spam. Nada de pendejadas. Solo cosillas útiles para aprender idiomas. Para hacerte miembro puedes [suscribirte vía email aquí](#).



## Artículo traducido al español por Santiago Madrigal

Hola querida o querido lector, aquí Santiago. Ojalá hayas disfrutado de este artículo originalmente escrito por John y espero te sea muy útil :D

Dime una cosa, ¿te gustaría llegar a dominar el inglés por tu propia cuenta, sin tener que meterte en clases de inglés, sin tener que estudiar reglas gramaticales, y usando libros, videos, música, videojuegos y otros materiales en inglés que de verdad *verdad* te gusten? Entonces te invito a que le des una mirada a mi sitio web: [Inglesk.com](http://Inglesk.com)