

¿Te has topado con haters en tus redes? Aprende a lidiar con ellos



Imagina que estás tranquilamente viendo tu timeline en **Instagram**, y de repente, te topas con una ola de **burlas y críticas**, hechas por **haters**.

“**Tirar hate**” (de la palabra odio, en inglés) es hacer comentarios negativos a otros, los conozcan o no, comenta **Fabiola Benítez**, psicóloga del [Tec de Monterrey](#).

“En **redes sociales** se tiene la probabilidad de reproducirse a más personas rápidamente. Puede **perjudicar más hacerlo en línea** que presencialmente, porque **llega a más personas**”, apunta la especialista.

CONECTA te ayuda a entender qué es el **hate** en redes y te compartimos tips que te ayudarán a darle una cara positiva a los **#GrumpyCats** del Internet.

1. El **hate** aumenta en el entorno virtual

El **hate** puede entenderse como un **odio** expresado a partir de comentarios u acciones hacia otros usuarios, con el propósito de **devaluar a la persona**, dice la especialista.

La presencia del **hate** se ha incrementado por la **facilidad** y **anonimato** que estas te dan las redes para expresarte libremente con otros usuarios.

Si has escuchado hablar también de los **trolls**, no se trata de lo mismo.

Un **troll** busca reventar una conversación con comentarios irrelevantes por diversión, mientras un **hater** hace comentarios hostiles, pero dando un nuevo enfoque, muchas veces agresivos, al tema en general.

2. Los **haters**: un círculo de violencia

Fabiola explica que usualmente cuando una persona **expresa odio** a otra es porque en algún otro aspecto de su vida está viviendo **violencia** y la ha llegado a **normalizarla**.

De tal forma, los **haters** terminan replicando los mismos patrones que los lastimaron con otras personas sin analizar las **consecuencias emocionales** que puede tener.



width="900" loading="lazy">

3. ¿A quiénes les mandan el **hate**?

Cualquier **persona o situación** puede ser motivo para tirarles **hate**: famosos, artistas, políticos, por su religión, color de piel, lugar de origen, entre otros motivos.

“*Haters gonna hate*” sería el lema que describe su **conducta**: los **odiadores** van a odiar, **sin importar el contexto**.

4. Aunque afecte, sí se puede lidiar con los haters

La especialista del Tec de Monterrey señala que la conducta de los haters tiene repercusiones serias en las personas.

“*Es complicado que no nos afecte; conozco a personas con **muy buena autoestima** que si alguien los ofende, **les afecta**”, expresa la experta.*

Incluso, este odio puede llevar a **situaciones graves**, como orillar a adolescentes a pensar en **quitarse la vida**, comenta, por lo que es **sumamente importante aprender a lidiar** con este tema.

“*Pensamos que la otra persona es **falsa**, pero en algunos casos, el **reconocer que nos lastimó** y hacerles saber **cómo nos afectaron** puede ayudarles a que se den cuenta de sus **acciones** en la **vida real**”.*

Benítez aclara que lo anterior puede **servir en algunos casos**, pero no necesariamente es la **solución** en todos.



width="900" loading="lazy">

5. Marca límites para sobrellevar el *hate*

Fabiola comparte que la **diferencia** para sobrellevar estas situaciones de **hate** es saber **cuándo marcar límites** y cuándo **no es necesario interferir** en ese tipo de situaciones, simplemente **alejarse y evitarla**.

*“Tú puedes **marcar los límites** y hasta donde tienes poder para influir en ello”, añade.*

6. Usa las herramientas de las redes sociales vs. los *haters*

En las **redes sociales** existen **funciones** útiles para **mantener distancia de los *haters***, como la de **reportar y/o bloquear** personas.

Sin embargo, Fabiola destaca que si bien es una **solución a corto plazo**, es importante tomar **medidas** para **evitar efectos en el futuro**.

*"Lo ideal es **detenerse para pensar** en lo que está sucediendo, **bloquear** a la persona y después **decirle a alguien**. Este tipo de comentarios dejan **secuelas que continúan hasta que son adultos**", señala la experta.*

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: