

# ¿Tienes el síndrome del 'doble check'? Así es como WhatsApp afecta a tu relación amorosa



Así como lo dijo Timbiriche: tu celular y tú son uno mismo (uh-ooh, uh-ooh). Aunque los smartphones tienen un lugar especial en nuestras vidas, no siempre reconocemos la increíble cantidad de tiempo que pasamos con su compañía. Por eso es posible que tampoco nos caiga el 20 de qué tanto afecta WhatsApp a nuestra relación amorosa.

¿Alguna vez te has molestado con tu novio o novia porque te dejaron en visto, con las dos aterradoras palomitas azules? O tal vez te molestó ver que seguía en línea tiempo después de haberte deseado buenas noches. Si te has enfrentado a alguna de estas situaciones, entonces sí has experimentado los estragos de las redes sociales en el amor.

En 2012, Divorce-Online UK encuestó a un grupo de abogados de divorcios para conocer si existe una relación significativa entre el uso de redes sociales y las separaciones. En promedio, 1 de cada 3 divorcios fueron resultado de peleas ocasionadas por las redes. ¡Cielos!

No debemos señalar a la tecnología como la raíz de todos

nuestros males, porque la realidad es que los teléfonos no nos obligan a actuar de manera obsesiva, ni a imaginar que nuestro amor no nos contesta porque está con su amante secreto. El apego y la ansiedad: ¿qué es el doble check?



Marcos Mesa Sam Wordley vía Shutterstock

La psicóloga María Dolors Mas explicó en un artículo que la ansiedad que nos causa WhatsApp no la genera la aplicación como tal, sino nuestras propias inseguridades. Es decir, el que ya era ansioso o celoso, igual lo iba a ser con Whats o sin él. La diferencia es que este servicio nos ayuda a encontrar pretextos con mayor facilidad.

El apego desempeña una función importante en cómo nos relacionamos con nuestra pareja. Es el fuerte lazo emocional que sentimos y nos une. El apego afecta a los comportamientos tanto en persona como en línea, y también influye cómo reaccionamos ante el estrés. Estrés como el que da cuando ya pasaron dos horas y tu pareja sigue sin contestar tu mensaje.

Los psicólogos Jeffry Simpson y Steven Rholes describen dos tipos de comportamientos de apego: el de la evitación y el de la ansiedad. En el primero, te alejas del problema para lidiar con él en soledad. En el segundo, te aferras a tu pareja por miedo a ser abandonado. Esa misma actitud excesiva tiende a alejar a las personas, y eso aumenta la inseguridad.

Este apego ansioso es el mismo que incita al síndrome del “doble check”, el cual es definido por la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires como:

«Un estado de ansiedad que padece el sujeto al ver que el destinatario del mensaje de WhatAapp no respondió, pero ha estado conectado después de recibirlo o ‘está en línea’. Se denomina así porque al mandar un mensaje por WhatsApp, cuando el destinatario lo recibe aparecen dos ‘ticks’ o ‘vistos’ que indican que le ha llegado y es posible saber a qué hora se ha conectado».

La desconfianza en la pareja y en uno mismo detona el miedo de ser abandonado, y no sentirnos como la prioridad de nuestro enamorado sólo lo incrementa, incluso aunque no sea cierto.

¿Qué podemos hacer al respecto?



Antonio Guillem vía Shutterstock

Para mensajearte con tu significant other en WhatsApp y no morir de ansiedad en el intento, la psicóloga María Dolors Mas propone algunas pautas, así evitas que lo emocional le gané a lo racional:

Leer y escribir correctamente para evitar malentendidos. Ser claros en el mensaje y tener cuidado en la puntuación es esencial. Aprovecha que tienes la oportunidad de revisar el mensaje antes de mandarlo.

No controles WhatsApp. No revises la última hora de conexión, ni te pongas loco porque ya le llegó el mensaje y no ha contestado. Existen miles de razones por las cuales podría no responder todavía y no todas ellas implican un engaño o una tragedia. Tal vez sólo está ocupado o en el baño. No te agobies por algo que podría o no ser real.

Recuerda que esa persona especial también tiene vida propia y necesita su espacio personal. Respeta su libertad y no te coloques en el centro del universo.

Si necesitan arreglar un problema serio, mejor opten por

discutirlo en persona. Así el tono de lo que desean decir no será malinterpretado.

Fuente: [vix.com](http://vix.com)