

Depresiones causadas por las redes sociales

Publicado el [El Informatico](#) - 6 de febrero de 2023 -



No soy psicólogo, pero si me dedico a estudiar la tecnología que usamos y naturalmente que algo tengo que saber con respecto a las enfermedades derivadas del uso de las tecnologías. Y las redes sociales son *pandémicas*, porque son un nido de enfermedades mentales (e incluso físicas también).

El ser humano es un animal social. Y como animal social que es, tiende a imitar el comportamiento de otros humanos. Principalmente de los padres, pero también de otros familiares y de amigos. Pero ahora con internet hay una ventana abierta a *otro mundo*, donde la gente deja información y nadie se molesta en analizar si es real o no.

Vivimos en la era de la información y la gente ha cambiado los «*graffiti*» que se dejaban en la antigua Roma por mensajes en las *redes sociales*. Las redes sociales son servicios web que permiten a sus usuarios intercambiar información y formar

vínculos virtuales entre ellos. Te sonarán Twitter, Instagram, Tik Tok, facebook, LinkedIn, etc etc. Estas redes se caracterizan no sólo por esos vínculos virtuales entre personas, sino también por su capacidad para compartir contenido *multimedia* (fotos, videos, audio, etc).

La gente es *gente*. Y por supuesto que hay gente que usará esas redes sociales para compartir fotos de viajes, de momentos especiales, o simplemente para mandar mensajes de ánimo a otras personas. La clave es que la gente suele compartir lo mejor de su vida con el resto de personas... o también lo que ellos quieren que el resto de personas vean (a quienes les importe, claro).

Pero también hay gente bastante «aburrida» que se dedica a compartir una imagen falsa de su vida, y/o a contar a otros cómo tienen que vivir o mostrarles un estilo de vida *falso* que no lleva a nada, con la única intención de ganar fama y posiblemente dinero.

Las figuras de las redes sociales

Hay dos figuras principales en las redes sociales. La primera es la figura del **influencer**.

Si las RRSS (abreviación de Redes Sociales) fuesen una religión (más bien una secta), los influencer serían los «pastores» que «guían» a los demás sobre cómo tienen que vivir la vida. Sus mensajes suelen caracterizarse por contener fotos posando con mensajes motivacionales, promociones financiadas por empresas de terceros que los usan como si fuesen anuncios andantes, o mensajes o videos con consejos falsos sobre cómo mejorar en la vida. Entre otras falacias.

Es bastante común que los «famosetes» actúen como «influencers» en las redes sociales vertiendo éste tipo de contenido en ellas. A éste tipo de contenido se le llama en España «*postureo*».

La segunda figura es la del **creador de contenido**. El creador de contenido es, como su nombre indica, alguien que crea algún tipo de contenido. Generalmente en forma de videos o *streaming*, pero puede ser por otros medios. Normalmente éstos creadores de contenido no suelen actuar como influencers y simplemente se dedican a crear algún tipo de contenido con el fin de ganar dinero a base de publicidad o financiación mediante donativos (O por plataformas como *patreon*). O incluso por *hobby*. Pero como todo, al final el que más dinero gana es el que más seguidores tiene, y al final muchos de ellos (no todos) acaban cediendo al *lado oscuro* y actúan como influencers para poder sacar más seguidores y más dinero.

Los algoritmos

Las redes sociales funcionan por *seguidores*. El que tiene más seguidores, tiene más

influencia. Más influencia implica más «poder», y más «poder» implica que más gente acudirá a ti para publicitarse, a cambio de pagarte un dinero o ofrecerte algún tipo de «favor». Y todo es porque el que más seguidores tiene, más visibilidad tiene. Es así de sencillo.

Pero al final, quien decide lo que la gente o no ve es la **plataforma** en sí.

En una red social puede haber millones o incluso miles de millones de usuarios, vertiendo «postureo» en la red cada segundo. Evidentemente que es imposible tener a personas humanas filtrando y decidiendo cada segundo lo que cada usuario va a ver en su línea de tiempo o *feed*. Pero eso no es problema, porque ésta tarea se automatiza mediante **algoritmos**, que filtran todo el contenido y deciden, en base a unos parámetros, quien ve tus mensajes y por qué.

Los parámetros no están expuestos al público y nadie los conoce exáctamente. Pero sí sabemos que hay dos al menos: uno es el número de seguidores, y el otro es si has realizado algún tipo de pago en la plataforma (principalmente para anunciarte). Si tienes más seguidores, la red te tratará de manera más favorable. Y si pagas por anunciarte, tendrás visibilidad en los anuncios de la plataforma por encima de los mensajes del resto de usuarios.

En Twitter ahora han añadido **la posibilidad de pagar para tener prioridad en los feeds de los usuarios**. Es decir, si pagas por Twitter Blue, tus mensajes se mostrarán por encima de los del resto de usuarios. Y la palabra del resto de usuarios **no valdrá nada** (Todo muy democrático).

Por todo ésto, la mayoría de la gente invierte **muchos esfuerzos y recursos en ganar seguidores en las redes sociales**. Enviando mensajes de positividad, paz y amor, mandando fotitos «poser» con mensajes inspiracionales, creando contenido, haciendo «colaboraciones» con otros influencers o creadores de contenido con más seguidores, etc etc.

A toda ésta gente se la denomina con el término «**clout chaser**». Personas que se dedican básicamente a conseguir seguidores para monetizarlos (y lavarles el cerebro, básicamente).

La enfermedad

Como ya he dicho, somos animales sociales y nos dedicamos a imitar lo que hacen los demás. Pero **ahora imagínate que lo que estamos intentando imitar, no es real. No existe**. Intentamos llevar un estilo de vida falso que es inhumano, que nos aparta literalmente de nuestra humanidad. Como es falso, no existe. Y como no existe, no somos capaces de llevar ese estilo de vida tan «chachiguay» lleno de «flower power» que nos venden los influencers.

Es entonces cuando empezamos a compararnos con éstas figuras de las **redes sociales**. En la cabeza empiezan a surgirte dudas, «¿Por qué no soy capaz de vivir como ésta persona?» «¿Estoy haciendo algo mal?» «Seguro que es culpa mía». Y entonces es cuando empiezan los sentimientos de culpabilidad. «Mi vida es basura y la culpa es mía».

Y entonces, te vuelves **hueco**. Pierdes la cabeza, **y caes en una espiral de depresión retroalimentada por la propaganda falsa vertida en las redes sociales**. Porque al fin y al cabo, tu vida es tuya y tú eres capaz de todo, como un «supermán» o «superwoman». Si no eres capaz de llevar la vida que quieres, es culpa tuya... o eso es lo que te hacen creer.

La realidad...

Hay un dicho en España que dice «aunque la mona se vista de seda, mona se queda». No importa cuántos seguidores tengas en las redes sociales, o cuántos «likes» tengas en tus mensajes. O lo bonita o bonito que te veas en las fotos que cuelgas. O cuánto dinero tengas o ganes. O la cantidad de mensajes «inspiracionales» que viertas en las redes. **Al final, eres otro ser humano igual que el resto**. Otro mono peludo que se lo quitará sólo para quedar bien en las fotos. Y que se tirará sus buenas y olorosas «flatulencias» cuando no haya nadie alrededor. Y el resto, es puro postureo que no lleva a nada, salvo a *deshumanizarnos*.

Un ser humano que siente felicidad, tristeza, ira, y miedo. Con deseos y sueños enfrentados con la realidad de no poder tomar las riendas de nuestro destino. Al final el mundo está controlado por unos pocos y el resto sólo obedecen. Y eso es algo que no se puede cambiar con mensajes inspiracionales o con simples aspiraciones.

Todos estamos frustrados por no poder llevar la vida que nos gustaría llevar. Pero nos callamos y nos ponemos la máscara delante de los demás para no mostrar ese *lado humano*. Para que los demás piensen que somos igual o mejores que ellos. Porque no queremos ser humanos. Queremos ser *dioses*.

Me gustó un análisis que encontré en el diario **El Mundo** acerca de todo éste fenómeno. «*Hasta las narices del postureo positivo*». Se habla precisamente de la «filosofía culpadora», que en palabras de los autores, «*fomenta la represión emocional*». (...) «Plantea, de una forma reduccionista y burda, que *'Todo depende de cómo lo ves, o 'si quieres, puedes'*. lo que lleva implícito el razonamiento de que, *si experimentamos lo normal cuando tenemos un problema (que es estar jodidos, de la misma forma que sangramos si nos cortamos), es nuestra culpa por no estar echándole ganas, dando el 100%, atrayendo buenas vibras o siendo una*

persona tóxica» dice el artículo.

*«Esa **represión emocional**, además, es muy dañina, ya que, entre otras sintomatologías, puede provocar ansiedad, comportamientos obsesivos, etc».*

Al final, lo que el artículo viene a decir es que **tenemos que estar en paz (o a gusto) con nosotros mismos**. Y que **tenemos que aprender a querernos más**. Incluso aunque no llevemos la vida que nos gustaría llevar o hagamos cosas que se salgan un poco de la «norma social». Porque al final las «normas sociales» no son más que «construcciones sociales» que no llevan a nada, salvo a lobotomizarte y convertirte en una persona que realmente (y aunque tú no lo veas) no quieres ser. Y que todas las relaciones en las RRSS son volátiles y artificiales, y que tener 10 millones de seguidores no significa absolutamente nada, salvo que te estás hinchando los bolsillos artificialmente, muy probablemente a costa de la salud mental de 10 millones de personas (y previsiblemente de la tuya también, por dejar atrás tu propia humanidad para dar una imagen completamente falsa para engatusar a toda esa gente que te sigue esperando algo que no tienes).



ANTERIOR

[¿Necesito saber matemáticas para aprender informática?](#)

SIGUIENTE

[Acerca de la nueva ley transgénero \(Y sobre la disforia de género\)](#)

Buscar ...



Entradas Recientes

- [Estoy hasta las narices de la web moderna](#)
- [Ingenieria inversa básica con Ghidra](#)
- [Acerca de la nueva ley transgénero \(Y sobre la disforia de género\)](#)
- [Depresiones causadas por las redes sociales](#)
- [¿Necesito saber matemáticas para aprender informática?](#)
- [¿Es el fin de los discos duros tradicionales?](#)

Categorías

[Actualidad](#)[Android](#)[Básicos](#)[Ciberseguridad](#)[Clima](#)[Criptografía](#)[Electronica](#)[Emulación / Virtualización](#)[FOSS](#)[Hacking](#)[Hardware](#)[Informática](#)[Internet](#)[Juegos](#)[Opinion](#)[Otros](#)[Personal](#)[Privacidad](#)[Programación](#)[Tecnología](#)[Time Machine](#)[Tutoriales](#)

RSS

[Suscribirse al feed RSS](#)

Inicio
Catálogo
PDFs
Manuales
Política de privacidad
Política de Cookies
Acerca de mi
Acerca de ElInformati.co