

# Generación posturo: el afán de mostrar a los demás lo felices que somos

<http://www.centroadiccionesbarcelona.com/generacion-postureo-el-afan-de-mostrar-a-los-demas-lo-felices-que-somos/>

Nos gusta compartir el lado bonito de nuestras vidas. Mostramos lo mejor de nuestro día a día al mundo a través de las redes: tu última postura de pilates con un tenue filtro, un plato del restaurante más trending y un “Smoothie bowl” el nuevo desayuno (sano) de moda.

Pero hay un inconveniente: nuestras vidas no son siempre de color de rosa por mucho que queramos que sea así.

Tenemos una **necesidad imperiosa de mostrar al mundo lo felices que somos**. Vivimos en un mundo plagado de selfies, obsesionados con la popularidad y con mostrar el lado bueno de las cosas .

Cientos de personas permanentemente unidas a una comunidad “falsa” y efímera, donde se potencian unos valores que no existen y se difumina una auténtica realidad. Un mundo de colores donde predomina la foto de tu última cena, tu foto de verano con el tan ansiado flotador XXL o tu plato de comida, eso sí, todos los alimentos deben ser muy saludables.

## La Generación del Posturo

Es imposible que una persona, independientemente si es famosa o no, esté siempre feliz y trate de demostrárselo al resto del mundo a través de sus selfies o vídeos. Hay quien dice que las redes sociales tienen su parte de culpa.

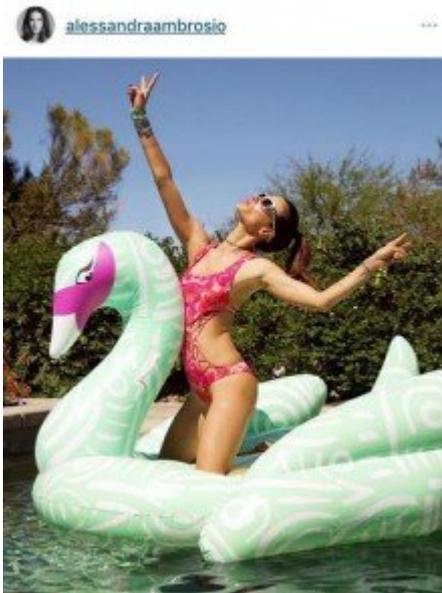
No hay que olvidar que en las redes sociales tendemos a proyectar lo mejor de nosotros mismos, ya sea como forma de autoafirmación, de buscar la aprobación de los demás o, simplemente, por el placer de exhibirse.

Tenemos la necesidad de dar a conocer al mundo lo felices que somos y de no hacerlo, nos hace infelices. Y no sólo eso, sino que somos muy sanos, que nos encanta cocinar, ir al gimnasio y tomar Smoothie. Esas fotos de desayunos con todos los elementos perfectamente dispuestos sobre una bandeja en la que no faltan ni las velas ni las flores frescas (el típico desayuno de cada día...), bajo una indirecta luz. Y bajo un filtro, otro filtro, otro filtro.. espera, un filtro más. Listo.

Esto, cómo os podéis imaginar, se llama “postureo”. Lo vemos todos los días, incluso los que dicen estar en contra, lo hacen mediante whatsapp en cuya foto de perfil aparecen poniendo morritos. Nos gustan los “me gusta”, y a algunos incluso se le va de las manos. Ponen comentarios con un “sígueme y se sigo” y tú te preguntas: a mí que más me da lo que hagan los miércoles por la noche, pero aun así algunos caen. Porque quieren un número más.

## Un verano sin Pool floats, no es verano

El año pasado ya fueron tendencia en Instagram y no había celeb que no se hiciera una foto con el suyo, cuánto más grande y original mucho mejor. Pero el accesorio más hot del año pasado vuelve este año como nunca y hasta Google reconoce que ha habido un incremento en las búsquedas relacionadas con el tema el pasado mes



de junio.

La primera responsable de esta fiebre por los flotadores inmensos y llamativos fue Taylor Swift, quien ya el año pasado posteo en su Instagram una foto en la que ella y Calvin Harris navegaban a lomos de un inmenso cisne en una idílica escena veraniega.

Las colchonetas son el accesorio de moda, vista la cantidad de donuts rosas, cisnes gigantes, flamencos y unicornios que aparecen constantemente en las cuentas más cool de Instagram. Pero los pool floats no son unas simples colchonetas: tienen diseños súper cool y chic que enamoran. Y lo más importante: son el protagonista de nuestras fotos de verano.

Queramos o no, los flotadores XXL son el accesorio más in para piscina y **no hay fiesta que no se precie en el que no se cuente con ellos**. Ni famosa que no se haya hecho la fotografía de turno con uno. Los flamencos son los favoritos de las famosas, así que su éxito en Instagram está garantizado.

## El postureo es algo silencioso pero contagioso

Instagram es la **red social de los influencers** por excelencia. Las imágenes que se suben, acompañadas de los hashtag pertinentes y de unas fotos originales, han hecho que las **personas más influyentes no hayan dudado un instante en estar ahí**. (si os interesa el tema de los influencers, os recomendamos el artículo [El fenómeno de los ‘Youtubers’ ¿Está todo permitido?](#))

La brecha que separa nuestra vida privada de lo público se ha hecho casi imperceptible. Gracias al acelerado desarrollo de las redes sociales, hay veces que parece que vivamos en una sociedad en donde cada miembro habita dentro de una pecera que deja completamente al descubierto toda su intimidad.

Hoy se dice que estamos en el momento en que los vídeos cortos son los nuevos selfies.

Hay quien dice que la ambición y el narcisismo son dos cualidades que definen a la perfección esta generación de postureo.

La generación Instagram ha cambiado el refrán ‘tanto tienes, tanto vales’ por el ‘tanto enseñas, tanto vales’. Atrás quedaron los sentimientos, los momentos vividos... Aquello que no puede ser fotografiado y no tiene los cientos de ‘likes’ no importa.

Quizá se te olvida que lo más valioso, jamás podrá ser fotografiado. Lo más importante no tendrá los cientos de ‘likes’, pero será lo que realmente te hará vivir... lo que realmente te hará feliz.

## 1 de cada 3 comensales hace fotos de los platos

En los últimos tiempos hemos visto cómo los comensales han incorporado una nueva práctica cuando visitan un restaurante: tomarle fotos a sus platos y compartirlas en Instagram, Twitter o Facebook.



Es tal el fenómeno que se ha dado, con toda la cantidad de fotos de comida que se publican en la red, que se han desarrollado aplicaciones especiales para compartir lo que algunos han denominado como food porn, o el hecho de disfrutar viendo fotos de comida.

¿Queréis saber cual es la utilidad que se les da a las fotos que realizamos? El 60% la comparte a través de Whatsapp, el 43% la sube a Facebook, el 31% a Instagram y el 28% a Twitter.

Otro dato muy interesante que pone de manifiesto como los usuarios van aprendiendo los códigos de comunicación propios de las redes sociales, es que el 58% de los que suben las fotos de comida incluyen algún hashtag o etiqueta en el texto que comparten.

## El “Food Porn” o la moda de fotografiar tus platos

Los verdaderos adictos a fotografiar sus platos han convertido la comida en todo un estilo de vida que venden a través de imágenes atractivas, pero que en muchos casos llegan a ser forzadas. En los blogs de cocina están de moda las fotos llenas de accesorios que luego nadie utiliza para comer.

La **moda de los selfies** ha potenciado este comportamiento, y cuando se organiza algún evento con catering hay **colas por retratarse junto a torres de cupcakes**, macarons o con hamburguesas suculentas, que después de compartir la foto vuelven a dejarse en la bandeja. La comida se vuelve así parte del decorado de un estilo de vida donde lo importante es la imagen que se comparte a través de las redes sociales

El triunfo de las redes sociales ha abierto un nuevo canal de comunicación entre nosotros y una nueva manera de comunicarse. **Estas redes se basan en las emociones.** Cuando escribimos algo, o publicamos una foto en nuestro Facebook, buscamos que éstas generen emociones en nuestros contactos. A veces se quieren transmitir unos gustos, otras dar envidia, y , en otras, se pretende modificar la percepción que otros tienen sobre nosotros.

Tal ha sido el boom, que muchos restaurantes de NY prohíben sacar fotos a sus platos.

## Essena O’Neill, la estrella de Instagram que quiso dejar de serlo

Tenía 18 años y medio millón de seguidores, pero ha dicho basta al postureo de la era 2.0. Con más de 712.000 seguidores, Essena O’Neill abandona la red social porque asegura que esa “no es la vida real”

“Dejé que los números me definieran” es sólo una de las escalofriantes frases que Essena Oneill pronuncia en su último vídeo publicado en Youtube.



Logró la fama en Instagram, Youtube y Snapchat, no obstante, esta joven de 18 años ha decidido apartarse de las redes sociales, su vida era una auténtica mentira, comenta.

Decidió borrar hasta 2.000 fotos de Instagram cansada del engaño que suponían. En una de sus idílicas instantáneas en la playa de tantas que inundaban su perfil, escribía: “Me hubiera gustado comer bien ese día. Probablemente le grité a mi hermana pequeña hasta que consiguiera una foto que me gustara”.

Lo suyo fue toda una declaración de intenciones y **contó algo que ya sabíamos**, que **las redes sociales enseñan vidas perfectas que resultan ser perfectas mentiras**. “Para ser realistas, he pasado la mayor parte de mi vida siendo adicta a las redes sociales, la aprobación social, el estatus social y mi apariencia física. Estaba consumida por ello”, confesó. “Somos una generación de cerebros lavados”.

La modelo decidió retitular algunas fotos para confesar cuál es el auténtico proceso de preparación que hay detrás de cada una y pedía perdón por mentir a sus seguidores: “No lo hacía conscientemente, **estaba obsesionada con gustar a los demás**”.

## ¿De verdad estamos siempre felices?

Vivimos en una sociedad en donde la felicidad está muy valorada, donde las personas tienden a mostrar lo que creen mejor de ellas, de sus vidas para ser valoradas o etiquetadas como personas felices ante los demás.

Hay estudios que concluyen que cuanto más se usan las redes se tiene peor nivel de satisfacción con la vida o más posibilidad de sufrir ansiedad entre otros trastornos. Si lo observamos es un círculo: mostrar felicidad para ser infelices y por eso se muestra más felicidad y así sucesivamente se convierte en un círculo vicioso.

Según los especialistas en redes sociales, los usuarios elaboran, diariamente, una pequeña novela de su vida en donde Facebook es el espejo y Twitter el megáfono social, en busca de likes o follows: “Dado que empieza el tema de la aceptación de los demás, el usuario tiende a hacerse adictivo a que le den un me gusta, por eso la necesidad de presumir lo que se está haciendo siempre”.

## No hay filtro de Instagram que arregle esto...

Lo que ha hecho el **fenómeno de los selfies** y el narcisismo es enfocarse a la imagen. Nos ha puesto en la mano un mecanismo que quizá muchos deseábamos tener antes, pero no había los medios.

Se puede hacer de esto un círculo virtuoso, potenciando la imagen positiva o atractiva; o un círculo vicioso al resaltar una imagen negativa; sin contar con las personas que no ponen una imagen verdadera de sí mismos. Por supuesto, no todos son críticos a este narcisismo elevado, puesto que los “like” o los “follow” de la imagen subida puede ocasionar un aumento de la autoestima que, quizás, antes se encontraba por los suelos. Ya se sabe que nunca están demás las palabras bonitas.

Al realizar estos autoretratos, los “selfies” suelen sentirse superiores a los demás pero también, suelen irritarse rápidamente y no son capaces de aceptar las críticas, y les encanta fotografiarse con alguna herramienta electrónica.

## Las redes sociales no son la vida real

[El fenómeno de los 'Youtubers' ¿Está todo permitido?](#)

La **fiebre del selfie** ha alimentado cierta obsesión por la popularidad. Algunas personas tienen tal enganche a la red que lo que comienza como un postureo puede derivar en una **conducta obsesiva** y por consiguiente, en una situación de estrés. “Cuando intentamos dar una imagen de nosotros mismos que no se corresponde con la realidad lo más seguro es que nos genere estrés”, afirman los especialistas en conductas adictivas de Centro Can Rosselló.

Las redes sociales ofrecen un buen campo de cultivo para dos características humanas muy extendidas: el alardear de lo que se tiene y el husmear en la vida de los demás.

## **Ambición y narcisismo**

Ambición y narcisismo son dos cualidades que definen perfectamente a esta generación del postureo, que ha visto crecer internet a marchas inimaginables y que no concibe su vida sin contar su fin de semana en sus redes sociales. Pero esto puede llegar a ser muy peligroso.

El miedo a las críticas forma parte también de esta nueva generación a la que le preocupa especialmente que en sus perfiles sociales alguien se atreva a decir si está gorda, si tiene mala cara o simplemente poner un un like.

## **El síndrome Selfie: de la moda al narcisismo**

¿La egolatría es una reacción inevitable en las plataformas sociales? Te recomendamos el artículo [El síndrome Selfie: de la moda al narcisismo](#)

Ahora ya lo sabes, antes de publicar tus fotos en grandes redes como Facebook, sería conveniente pensar ¿por qué lo haces?, ¿te consideras selfie?, ¿necesitas alguna clase de ayuda?

Y recuerda: Nadie tiene una vida perfecta, independientemente de sus sonrisas en las fotos de Instagram.