

¿Por qué todo el mundo trata de parecer tan feliz en Facebook?

<http://www.elmundo.es/tecnologia/2014/11/06/544a5fae268e3ec9028b4592.html>

- ¿Y si ese matrimonio sonriente que cuelga fotos idílicas en realidad atraviesa una crisis?
- ¿Y si ese amigo publica siempre 'selfies' de sus envidiables viajes porque los hace solo?
- En las redes sociales tendemos a proyectar lo mejor de nosotros mismos
- Autoafirmación o búsqueda de aprobación de los demás, entre los motivos

Seguro que en más de una ocasión te has sorprendido a ti mismo husmeando vidas ajenas en alguna red social. Sin saber cómo, has acabado recorriendo las fotos de la boda de una persona a la que tienes como amiga en Facebook porque hace años coincidisteis en un viaje, aunque nunca más os habéis vuelto a ver ni a comunicar. Es ese punto voyeur que todos llevamos dentro, y que las redes sociales han permitido desatar sin remilgos.

También las redes permiten dar rienda suelta a nuestro lado exhibicionista, más acentuado, eso sí, en unos usuarios que en otros, más pudorosos. Porque hay quien deja documentado cada paso que da: desde la cara con la que se despierta, pasando por el café que desayuna, su itinerario al trabajo, la hamburguesa que se come, sus zapatillas de correr, los libros que se compra (otra cosa es que se los lea), sus idílicas vacaciones, su perfecta familia... Pero, ¿y si de repente descubrieras que esas fotos maravillosas que cuelga tu compañero de trabajo de sus viajes son siempre 'selfies' porque, en realidad, viaja solo, no por elección, sino porque no ha encontrado con quién? ¿O que ese matrimonio sonriente y aparentemente perfecto en realidad está a punto de separarse?

Precisamente sobre esto versa el corto [What's on your mind?](#) (el famoso "¿qué estás pensando?" que te pregunta Facebook, invitándote a rellenar la casilla de actualizar estado). Dirigido por Shaun Highton, fue presentado en el pasado festival de Cannes.

Mostrar lo mejor de nosotros mismos

Son múltiples los estudios que señalan que en las redes sociales tendemos a mostrar lo mejor de nosotros mismos, una forma de buscar la aprobación de los demás: nos inclinamos a publicar cosas susceptibles de recibir "megustas", mientras que nos inhibimos de compartir otras menos populares. Algo que, según explica el psicólogo [José Antonio Molina](#), experto en conductas adictivas y autor de 'SOS, tengo una adicción', también es aplicable a la vida *offline*.

"Cuando recibimos algo positivo, tendemos a repetir. Si es negativo, tendemos a extinguir esa conducta, dado que te genera afecto negativo en ti mismo. Los pensamientos generan emociones y éstos te llevan a realizar

conductas. Si te sientes bien, te genera un estado positivo, repetirás más esa conducta. Es aplicable a todas las facetas de la vida".

Exhibicionismo

Sin embargo, ese afán por proyectar lo mejor de uno mismo a veces roza el exhibicionismo. Y llama especialmente la atención en casos en los que parece darse disonancia entre la persona que conocemos en la vida *offline* y la que vemos en Facebook. **¿Quién no tiene el típico amigo/conocido retraído y tímido, parco en palabras, incluso huraño, que luego en Facebook se erige como un auténtico príncipe de la extraversión, compartiendo cada paso que da con su consiguiente documento gráfico?**



Típica foto que podría ir acompañada del texto: "París, allá vamos". Sigrid Olsson Gtres

"Llama mucho la atención ese exhibicionismo que se muestra en redes sociales, porque no concuerda con lo que haces en el cara a cara", explica Molina, que pone un ejemplo que usa a menudo en las charlas que da en colegios. "Cuando preguntamos a los alumnos quién se pondría en ropa interior en clase, te miran como si estuvieras loco, cuando seguramente esto tendría menos repercusión que compartir por WhatsApp una foto con poca ropa".

Los motivos que llevan a estas conductas suelen estar relacionados con el ansia de notoriedad, o simplemente por moda. **"La gente joven tiende mucho a mostrar su vida, y parece que si no la estás mostrando, no la tienes, lo cual es un gran error"**. Otro error, señala, es medir la popularidad en función del número de contactos que tienes, "obviamente es imposible tener mil amigos. Si tienes mil contactos, es probable que a la mayoría no los conozcas de nada".

Lo que ves afecta a tu estado de ánimo

Sea como fuere, de lo que no hay duda es de que las publicaciones que vemos en redes sociales afectan a nuestro estado de ánimo: las emociones se transfieren de unos usuarios a otros. Así lo avalan un sinnúmero de [experimentos](#), de los que los usuarios somos conejillos de indias. Uno de los que más polémica levantó fue [publicado](#) el pasado verano, una polémica que, si bien tiene razón de ser desde un punto de vista ético, sorprende que se produzca ahora, cuando **Facebook lleva años manipulando lo que aparece en el 'newsfeed' de sus usuarios**.

Para este estudio en concreto [lo puedes consultar [aquí](#)], **Facebook** manipuló en secreto las cuentas de 700.000 usuarios para estudiar el impacto en sus emociones. Los investigadores concluyeron que los usuarios comenzaron a utilizar palabras más positivas o negativas dependiendo del tipo de contenidos a los que habían sido 'expuestos'.

La envidia

Y luego está el tema de la envidia que genera lo que vemos en las redes sociales. Un estudio de dos universidades alemanas, [recogido por Reuters](#), concluye que **ser testigo de las vacaciones, las fantásticas vidas o los éxitos laborales de otros puede provocar envidia, frustración, sensación de soledad y enfado**, al comparar lo que vemos con nuestra propia realidad.



Típica foto de familia feliz. Mareen Fischinger Gtres

Según el estudio '[Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction?](#)', **una de cada tres personas se siente peor y más insatisfecha con su vida tras visitar las redes sociales**. Las fotos de las vacaciones constituirían el elemento que genera más resentimiento, mientras que el segundo lugar lo ocuparían las interacciones sociales: el número de "megustas", las felicitaciones de cumpleaños o los comentarios que reciben las fotos que colgamos. Y hay más: la envidia influye en el uso de Facebook, hasta el punto de suspender cuentas o al menos reducir el tiempo que uno pasa en la red.

El voyerismo



"Un día en la feria en la mejor compañía", por ejemplo. Gtres

¿Quién no ha buscado en Facebook a su novia del instituto? ¿Quién no se ha sorprendido cotilleando fotos ajenas? Un cierto nivel de voyerismo es casi connatural al ser humano. Sin embargo, sí puede ser problemático en el caso de "**personas con rasgos obsesivos**, cuando existe una personalidad previa que facilite procesos de este tipo", explica Molina.

"Hablamos de gente que altera sus horas de sueño para realizar conductas, cuando empieza a desatender otras actividades en su vida". Aunque no suele ser motivo de consulta clínica, "sí es habitual encontrar personas con déficit en habilidades sociales que hacen un uso exacerbado de este tipo tecnología. Suele ser **gente con problemas de baja autoestima, a la que estar en una red social le permite fantasear**, pues siente que allí puede ser lo que quiera ser".

No todo va a ser malo

Además de la revolución que han supuesto a nivel de comunicación y relaciones humanas, las redes sociales también tienen **efectos positivos desde el punto de vista psicológico**: te hacen sentir menos solo, además de favorecer el contacto con gente a la que no tienes cerca físicamente. Y no solo eso. Facilitan que las personas más tímidas se relacionen, y se "democratiza" el flirteo.

Según un estudio de la Universidad de Berlín, recogido por [Mashable](#), el simple hecho de actualizar tu estado en Facebook te puede hacer sentir más conectado, incluso si nadie le presta atención.

El estudio '[Jóvenes y comunicación: La impronta de lo virtual](#)', realizado por el Centro Reina Sofía de Adolescencia y Juventud, destaca que "**sin las TIC, los jóvenes se sentirían aislados, incomunicados, incompletos** y no sabrían cómo rellenar rutinas, integrarse o socializar". "El chico o chica que no usa redes sociales está fuera de un grupo que se autogestiona, se organiza y que se autodefine a través de las redes sociales", explicó el director técnico del Centro Reina Sofía, Eusebio Megía, en la presentación del informe. Según este estudio, la vida virtual y la presencial son expresiones diferentes de una misma persona, lo que tiene beneficios: las personas que tienen dificultad para relacionarse en el mundo *offline* encuentran nuevas oportunidades para hacerlo *online*.