

¿Qué nos dejan las redes sociales?

Hay una pregunta que rara vez nos hacemos. ¿qué queda de nosotros después de cerrar la aplicación.

Las redes sociales no terminan cuando apagamos la pantalla. Permanecen como un eco silencioso que continúa organizando la manera en que pensamos, sentimos y nos miramos. Dejamos el teléfono sobre la mesa, pero la comparación sigue funcionando. La conversación termina, pero la necesidad de revisar si alguien respondió continúa.

La fotografía desaparece de nuestros ojos, aunque la pregunta por nuestra propia imagen permanece abierta. Nunca antes una generación había crecido expuesta a tantas vidas ajenas al mismo tiempo. Cada día observamos cientos de cuerpos, relaciones, logros, viajes, opiniones y estilos de vida que nuestro cerebro interpreta como si pertenecieran a nuestro entorno inmediato.

La consecuencia no es únicamente el entretenimiento; es una comparación permanente. Dejamos de medirnos con quienes convivimos para hacerlo con millones de personas cuidadosamente editadas. Poco a poco aparece una sensación silenciosa de insuficiencia: siempre hay alguien más exitoso, más atractivo, más feliz, más productivo o con una vida aparentemente mejor.



La comparación

Esta comparación constante produce un fenómeno particularmente doloroso: la devaluación de la propia existencia. Lo cotidiano comienza a parecer aburrido frente a la espectacularidad de las pantallas. Nuestro cuerpo parece insuficiente, nuestro trabajo parece pequeño, nuestra familia demasiado común y nuestros logros demasiado modestos. Dejamos de valorar la realidad porque ha perdido la capacidad de competir contra aquello que fue editado para parecer perfecto.

Las redes sociales no sólo modifican la autoestima; también transforman nuestra relación con el sufrimiento. Hoy podemos desayunar mientras observamos una guerra en tiempo real, deslizar el dedo y encontrarnos inmediatamente con un video humorístico, después con una receta de cocina y segundos más tarde con el testimonio de una víctima de violencia.



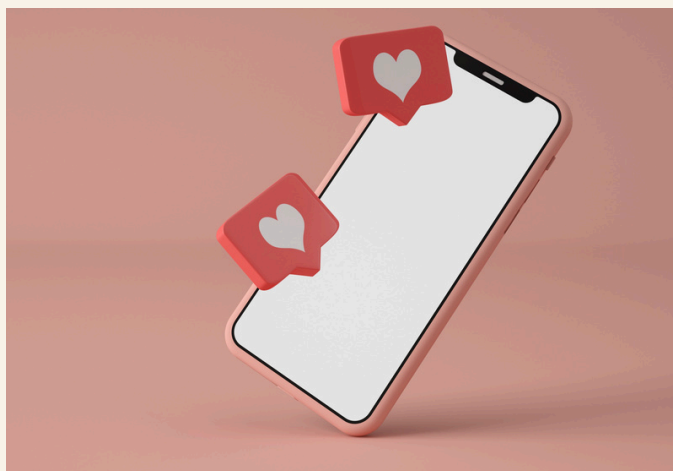
La tragedia y el entretenimiento comparten exactamente el mismo espacio. El dolor del mundo deja de experimentarse como un acontecimiento excepcional para convertirse en parte del flujo cotidiano de imágenes.

Esta exposición constante tiene un costo psíquico. Algunas personas desarrollan una sensibilidad extrema y viven con ansiedad permanente frente a un mundo que parece estar siempre al borde del colapso. Otras, por el contrario, terminan acostumbrándose.

Las imágenes de muerte, desplazamiento, violencia o destrucción dejan de conmover porque el aparato psíquico no puede sostener un estado continuo de alarma. La sobreexposición termina erosionando la capacidad de sorprenderse, de empatizar y, en ocasiones, incluso de indignarse.

Los niños crecen hoy dentro de ese mismo escenario. Antes de comprender plenamente qué es la muerte, la guerra o la sexualidad, ya han visto imágenes de todas ellas. El algoritmo no distingue entre un adulto y un niño que aún está construyendo sus recursos para simbolizar aquello que observa. La infancia, que antes descubría el mundo de manera progresiva, ahora recibe fragmentos de la realidad adulta sin mediaciones ni contexto.

Esto resulta especialmente preocupante con la pornografía. Para miles de niños y adolescentes, el primer acercamiento a la sexualidad ya no proviene de preguntas, conversaciones familiares o descubrimientos graduales, viene de imágenes producidas para el consumo adulto.



Nota editorial: Este texto propone una reflexión psicoanalítica sobre los efectos subjetivos de las redes sociales. No busca condenar la tecnología, es una invitación a pensar en las huellas que deja en nuestra manera de sentir, vincularnos y construir identidad.



El problema no consiste únicamente en el acceso temprano, es que esas escenas comienzan a funcionar como modelos de intimidad, de deseo y de relación con el otro antes de que exista una maduración emocional suficiente para comprenderlas.

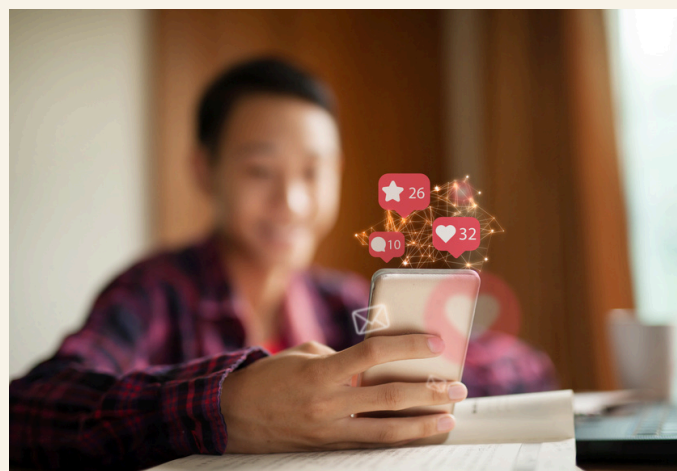
“ Quizá el verdadero cambio no esté en lo que vivimos, sino en que ahora casi nada termina cuando sucede: queda registrado, circula, reaparece y puede seguir produciendo efectos mucho después. ”

Ahí donde debería construirse lentamente la curiosidad, aparece una sexualidad espectacularizada, acelerada y frecuentemente desprovista de afecto. Tampoco debemos olvidar que las redes se han convertido en un escenario privilegiado para nuevas formas de violencia.

El rechazo ya no termina cuando un niño sale de la escuela. La humillación puede permanecer disponible las veinticuatro horas del día, amplificarse mediante comentarios, compartirse miles de veces y reaparecer meses después. El espacio que antes permitía descansar del conflicto desaparece.

Sin embargo, sería simplista convertir a las redes sociales en el enemigo. También han abierto espacios para el aprendizaje, la creatividad, la denuncia y la construcción de comunidades que antes eran imposibles.

Han acercado conocimiento, permitido pedir ayuda y hecho visibles realidades que durante décadas permanecieron ocultas.



¿Cuál es la verdadera pregunta?

¿En qué momento dejamos de mostrar quiénes somos y empezamos a convertirnos en aquello que puede ser mostrado?

La pregunta, entonces, no es si debemos vivir con o sin redes sociales. Esa discusión pertenece al pasado. La verdadera pregunta es qué tipo de sujeto estamos formando dentro de ellas.

¿Qué ocurre con un niño que aprende antes a deslizar una pantalla que a tolerar el aburrimiento? ¿Qué sucede con un adolescente cuya autoestima depende de una métrica? ¿Qué pasa con un adulto que sólo encuentra valor en aquello que puede mostrar? ¿Qué deja en nosotros una vida donde casi toda experiencia parece necesitar ser vista para sentirse real?

Este número de Desde el Diván nace de esas preguntas. No pretende demonizar la tecnología ni idealizar un mundo sin pantallas. Busca comprender las marcas subjetivas de una época en la que el algoritmo participa silenciosamente en la construcción de la identidad, del deseo, de los vínculos y de la salud mental.

Porque quizá el mayor efecto de las redes sociales no sea lo que nos muestran. Sino aquello en lo que, poco a poco, nos convierten.



Artículo por la Mtra. Paulina Bifano Beltrán

contacto: paubifano@hotmail.com

"Las redes sociales no sólo muestran el mundo; también, silenciosamente, participan en la construcción de quienes creemos ser."

