

ME GUSTA, COMENTA Y COMPARTE:

La frustración de la *Generación Like*

EN UN MUNDO CADA VEZ MÁS CONECTADO LOS “ME GUSTA” SE TRANSFORMAN EN LA DIVISA DE CAMBIO Y EN UN SÍMBOLO DE VALIDACIÓN. EN SU NUEVO LIBRO, “PERFECT: FEELING JUDGED ON SOCIAL MEDIA”, LA INVESTIGADORA INGLESA ROSALIND GILL EXPLORA LOS ALTIBAJOS EMOCIONALES QUE PRODUCE EL NAVEGAR ENTRE AMISTADES VIRTUALES Y LAS PRESIONES DEL MUNDO REAL.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

Cada vez que se publica una foto en redes sociales hay dudas, es lo que reafirma la socióloga y profesora de Análisis Social y Cultural de City University de Londres, Rosalind Gil, en “Perfect: Feeling Judged on Social Media”, una investigación sobre las experiencias de jóvenes en estas aplicaciones. “Hay una presión para mostrar una vida perfecta: ser positiva, feliz, popular, estar en lugares geniales, sin importar cómo te sientas”, dice la autora del texto que aborda la ambigüedad que supone una tecnología diseñada para acercar a las personas, pero que cada vez plantea más preguntas sobre el cómo ser en el mundo, cómo relacionarse con otros y presentarse a sí mismos.

“Si publicas cómo te sientes en realidad, te arriesgas a que te acusen de que buscas atención, y si crees que no puedes ser tú misma aumenta el sentido de aislamiento, soledad y fracaso”, responde Rosalind Gill desde Inglaterra y agrega que en los últimos años, una de las grandes diferencias que se han dado gracias a las redes sociales es que existen redes de amistades mucho más extensas que antes, propiciadas por estos espacios digitales, pues permiten mantenerse en contacto con las personas que conocen en distintas etapas de su vida por largos periodos.

Rosalind Gill en “Perfect: Feeling Judged on Social Media” expone los testimonios de más de 200 jóvenes británicas que recopiló entre 2020 y 2022, por medio de entrevistas en profundidad y formularios realizados a través de internet a distintos grupos, desde estudiantes a profesionales del área de la salud, belleza, educación. Su idea era

Según la investigadora británica Rosalind Gill, ante las RR.SS., muchas jóvenes se sienten juzgadas y tienen mucho miedo a “equivocarse”.





abordar una situación que afecta a los jóvenes a partir de sus propias preocupaciones, a través de un diseño metodológico que los involucrara desde el inicio de su investigación y desde allí ahondar en las problemáticas que experimentaban.

La autora, que en 2021 publicó junto a Shani Orgad el libro “Confidence Culture” (que aborda los mensajes de medios de comunicación y redes sociales en torno al concepto de la autoestima) es clara: “Uno de los aspectos más importantes que mostró mi investigación fue el elemento ‘positivo’ de las redes sociales: la sensación de conexión que [estas] facilitaban. Las personas hablaban sobre ver y ser vistas. Sin embargo, “muchas jóvenes sufren altos niveles de ansiedad, se sienten observadas y juzgadas constantemente, y tienen mucho miedo a ‘equivocarse”.

Para Gill existe un abanico de formas en que las mujeres creen que pueden errar.

Publicar demasiado o publicar poco.

Subir fotos que son demasiado buenas o no lo suficiente.

Compartir contenido en el momento equivocado.

Entre las mujeres, “hay miedo a ser llamada falsa, vanidosa y buscadora de atención”, asegura Rosalind Gill.

Según Statista, una plataforma *online* alemana especializada en recopilación y visualización de datos, las mujeres son las principales usuarias y generadoras de contenidos en redes sociales. En Chile, la realidad no es distinta. Los datos de este portal dicen que cerca de un 84,4% de la población interactúa en redes sociales, transformándolo en el segundo de Latinoamérica con mayor penetración de redes sociales en el día a día. Un dato importante es que un 52% está conformado por mujeres que buscan a través de ellas mantenerse en contacto con amigos y familiares.

El psiquiatra e investigador del Núcleo Milenio Imhay, Jorge Gaete, comenta que investigaciones, tanto de internet como de redes sociales, muestran que las interacciones presenciales han disminuido. “Una tecnología que se pensaba que acercaría a las personas, en realidad ha tenido un efecto contrario” y asegura que esto tiene otro efecto: “Una

de las principales dificultades que vemos hoy en la población, especialmente las poblaciones jóvenes, adolescentes y adultos jóvenes, es una sensación de aumento de soledad”.

La psicóloga de la Clínica Núcleo Salud, Viviana Daza, asegura: “Las redes sociales nos llenan de información de lo perfecto. Cuerpos perfectos, una imagen paradisiaca, sin embargo estas son solo un fragmento de la realidad”. Para la profesional existe esta filosofía entre los jóvenes: “Yo quiero mostrar lo que yo quiero que tú sepas de mí, y evidentemente te voy a mostrar lo espectacular, lo perfecto, y eso muchas veces genera frustración en el otro”.

Para Daza, el contenido que se publica en redes sociales depende de cómo la persona decide acomodar la realidad para mostrarla en estas plataformas, algo que se encuentra ligado a la comparación. Esta ha existido siempre, plantea la psicóloga, pero ahora con el acceso a las vidas de los demás en las redes sociales, “es algo que las mismas plataformas animan a hacer”.

Según los datos registrados por la agencia estadounidense We Are Social en el informe “Digital 2023: Chile”, las redes sociales más

utilizadas en el país son WhatsApp, Instagram y Facebook. Y dentro de ellas, Instagram es la red social que cuenta con el mayor tiempo de uso de una persona con más de cuatro horas diarias, esto conforme a lo señalado por la agencia chilena Jelly en una radiografía realizada a Instagram y TikTok publicada enero de 2023, debido a la diversidad de contenido y sus formatos más breves.

Jorge Gaete aclara: “Pareciera ser que el efecto es como una especie de U, es decir, los que tienen mejor salud mental, son aquellos que de alguna forma pueden involucrarse con el uso de redes sociales, pero que no están permanentemente en eso. Pero, por otro lado, tampoco pareciera ser tan buena cuando no hay interacción a través de este tipo de tecnologías”.

Javiera Putz tiene 25 años y trabaja como diseñadora gráfica en una empresa logística de alimentos. Sus labores consisten en revisar las redes sociales y generar contenido para posicionar la marca. Pero su experiencia personal con el espacio digital ha sido ambivalente. Recuerda que abrió su cuenta de Instagram cuando la plataforma era una novedad. Entonces, comenta, se buscaban los *likes* y había una competencia por quien tenía más “me gusta”.

“Al principio, me preocupaba de tener un gran número de seguidores y que las personas que yo siguiera fueran menos. Me preocupaba que mis fotos fueran bonitas y que superaran los 100 *likes*, sentía que me daba prestigio. Y si había menos *likes* la eliminaba”, dice y agrega que la aplicación le resultaba entretenida: seguía tendencias o *challenges* que estaban de moda, jugaba con los *hashtags*, probaba filtros y tomaba varias fotos en el día.

Todo cambió cuando aumentaron sus seguidores y los comentarios que se relacionaban con su aspecto físico. Entonces cambió la configuración de su perfil a privado, pero lo que pensó sería un alivio significó inseguridad y desánimo. “Lo pasé más mal, porque solo contaba con las personas que me seguían, era un número fijo. Pasé de tener muchos *likes* a menos de cincuenta, y me cuestionaba a mí misma”.

Fueron cuatro años de preguntarse si valía la pena subir o no una foto en Instagram. Los meses pasaban entre cada publicación. “Me daba muchas vueltas en ese entonces, buscaba que todo fuera perfecto: la luz, las sombras, que fuera artística, pero entre toda la inseguridad, al final nunca las subía”.

Eso la llevó a cuestionarse y evaluar el seguir en esa red social. Aunque quería mostrar su historia y disfrutar, primero necesitaba enfocarse en fortalecer su amor propio. En 2021 lo logró. “Fue como hacer clic, aprendí a autovalorarme y cuando veía las fotos después de todos esos años —porque aún las tengo guardadas— veía que eran muy lindas. Era una historia del pasado que no costaba nada mostrar”.

Hoy Javiera Putz ha puesto una distancia emocional con las redes. Aunque hoy dice que no deja que las reacciones a sus fotos la definan, confiesa que tiene lapsus: “A veces me agota subir una foto a mi *feed* y saber que todo el cariño puesto en un video o fotografía va a tener pocos *likes* o vas a ser juzgado, a veces pienso si mejor me creo otro insta con un seudónimo y subo fotos mías sin que nadie me encuentre”.

En su libro, Rosalind Gill recopila testimonios similares.

“No quiero publicar algo que a la mayoría no le va a gustar. Cognitivamente sé que es algo ridículo y no importa, pero las personas se dan cuenta si no tienes muchos ‘me gusta’, y siempre se transforma en un poco de presión”, comenta Elizabeth, una joven de 23 años recién egresada de Medicina que participó en el ciclo de entrevistas realizado por Rosalind Gill.

Rosalind Gill,
socióloga y auto-
ra de “Perfect:
Feeling Judged
on Social Media”.



Jorge Gaete,
psiquiatra e
investigador del
Núcleo Milenio
Imhay.



Viviana Daza,
psicóloga de la
Clínica Núcleo
Salud.



Otro testimonio recogido por Gill es el de Adija, una mujer de 27 años que recién iniciaba su marca personal de entrenamiento *fitness*. Asegura que se demoraba alrededor de media hora en tener una foto para subir a su cuenta de Instagram, porque estaba convencida de que la clave para conseguir más “me gusta” era asombrar a sus seguidores. “Elegía una pose y tomaba 40 fotos de ella, las revisaba y pensaba: ‘Necesito corregir esa parte’”, cuenta Adija en el libro.

La conclusión de Rosalind Gill es que las experiencias de sus entrevistadas están marcadas por la presión de vivir de acuerdo a las imágenes que inundan redes sociales; y que a pesar del sentimiento de rabia e injusticia que sienten a causa de ella, esto no neutraliza su impacto: “Son críticas de ellas mismas pero [están] atrapadas en sus publicaciones”.

La forma de interactuar en las principales redes sociales puede medirse con indicadores como visualizaciones, “me gusta”, comentarios, compartidos, seguidores, menciones.

Para Jorge Gaete son números con los que algunos están atentos. Es una forma de pensar que, según el investigador Jorge Gaete, se debe al diseño de las redes sociales y la preocupación inherente a la naturaleza humana sobre cómo el resto nos percibe. “El diseño está haciendo uso de un elemento natural que tenemos nosotros, un circuito neuronal, pero aquí se está reforzando dos, tres veces”, remarca el investigador del Imhay y plantea que la tecnología que utilizan los jóvenes está diseñada para que uno esté pendiente de la

respuesta a una publicación. Y es que cuando es positiva, nuestro sistema de recompensa se activa con un impulso de energía, que se busca volver a sentir con cada publicación que se realiza.

Rosalind Gill comenta que un “me gusta” es tremendamente fundamental para las jóvenes que publican en redes sociales. “No solo porque ofrece una retroalimentación positiva sobre su publicación o su apariencia, sino también porque la cantidad de ‘me gusta’ es, en sí misma, un indicador de su valía y valor”.

En términos más ilustrativos, Viviana Daza lo expresa así: “Si una persona sube una foto y obtiene 40 *likes*, es increíble como esa persona se sentirá segura. Pero si subiera la misma foto otro día y solo cinco personas le dieran ‘me gusta’, le va a generar ansiedad, desilusión, soledad. Se produce un vacío”, sostiene ella y advierte que cuando esto es reiterado, puede generar trastornos como la dismorfia corporal ocasionada por esta sensación de no agrandar al otro a través del contenido publicado, sean desconocidos o personas cercanas.

Para entender lo que ocurre con las redes sociales, el investigador Gaete cree que es necesario volver a la adolescencia y a uno de sus hitos a nivel psicológico: la diversificación del yo. Gaete lo explica: “Yo no cambio de personalidad, no soy otro con otra persona, sino que se empieza a producir una integración [de las distintas características], yo diría que desde los 16 hasta los 23 años, inclusive un poco más”. Para el especialista este proceso permite relacionarse con otros de una forma sana y balanceada, “pues se han integrado las fortalezas y debilidades de uno”.

Además, el paradigma de amistad ha cambiado, y la naturaleza de las relaciones, especialmente entre las mujeres jóvenes. Los lazos se generan de manera distinta en este entorno digital. En plataformas como Facebook, las solicitudes de amistad pueden provenir de cualquier lugar y de personas que quizás no se han visto en años; lo mismo sucede en Instagram o TikTok con los seguidores. Incluso cuando los perfiles son privados, depende de cada persona aceptar o no.

Esto genera tensiones. Javiera Putz las vivió. Tras cambiar su perfil a privado, debía rechazar las solicitudes de seguidores que le aseguraban que tenían personas conocidas en común. Pese a su constante negativa, las solicitudes seguían llegando hasta que ella terminaba por bloquearlas. Parecía simple, pero le hacía cuestionarse lo que interpretarían esos amigos en común ante su rechazo.

Para la psicóloga Viviana Daza es importante replantear las formas en que se están utilizando las redes sociales. Cree que no deben ser observadas como modelos a seguir, sino como espacios de interacción. Además, establecer límites del tiempo en ellas puede ser una estrategia efectiva.

Rosalind Gill la describe en su libro con los testimonios de las mujeres que sienten estas presiones a diario. Son jóvenes que tienen entre 18 a 28 años, que tienen miedo a un escrutinio que puede extenderse incluso dentro del propio círculo de amigas. “Hay una verdadera mezcla de comunidad y cuidado con crueldad y competencia. Los amigos pueden ser amables, comprensivos, ayudarte a elegir las fotos para subir, pero también pueden ser crueles, maliciosos, competitivos y hostiles”, comparte Gill y asegura que son dinámicas complejas que han dificultado tanto las amistades en línea como fuera de ellas. Además en su libro recalca que también ha cambiado la forma en que se perciben a sí mismas, porque se sienten más inseguras.

“La presión sobre la salud mental que están experimentando las jóvenes es muy seria, pero está tan normalizada que no se habla sobre ella”, dice Gill y concluye: “Ellas me contaron que nadie habla sobre esto y se sienten increíblemente solas con estos problemas. Lo más importante que podemos hacer como sociedad es hablar sobre esto”. ■