

Cuando el número de seguidores y
Selfies, puede hacerte enfermar



**“Solo dos cosas contribuyen a avanzar:
Ir más deprisa que los otros e ir por
el buen camino” Renè Descartes.**

Los nuevos Smartphone son los que nos han permitido que a través de las **redes sociales** hayamos ido unos más de prisa que los otros, pero muchos de los que han llegado primero al “país de las maravillas” no han ido por el mejor camino...

Los millones de selfies subidos a las redes sociales de manera sistemática por jóvenes y no tan jóvenes, han ido poco a poco degenerando en un **trastorno personal/social** que en algunos casos ya ha creado una **dependencia u obsesión** impensable hace unos años.

Cuando esta forma de ocio o entretenimiento se escapa de nuestra forma de **“usar o matar el tiempo”** se puede correr el peligro de empezar a construir una falsa identidad y vida virtual más a la medida de nuestras ilusiones y fantasías que de nuestra auténtica realidad.

Mostrar al mundo sólo lo bonito o lo fantástico de nosotros y al mismo tiempo esconder los defectos o carencias al menos demuestra una **falsa realidad** porque “Nadie es perfectamente feliz siempre”, ya que si fuera así dejaríamos de llamar felicidad a la felicidad, porque la felicidad nunca es un estado permanente.

Si uno ha decidido hablar al mundo de sí mismo y pone al desnudo su intimidad, juega con “cartas marcadas” si solo le cuenta al mundo de una forma tan selectiva noticias infladas o filtradas que hacen de su perfil, **la vida de otra persona**.

“Así te engañas y engañas a los demás”

Y esto, ¿por qué puede ocurrir en algunos jóvenes y no tan jóvenes? Cuando alguien necesita mostrar al mundo una vida en un **estado de felicidad y belleza permanente**, quizás está escondiendo a una parte de un mundo que le importa demasiado una “oculta insatisfacción personal”.

La persona que está **tan enamorada de sí misma**, que está enganchado a tener que reafirmarse sobre los demás a través de la belleza o mostrar una aparente satisfacción y plenitud, su ánimo está enfermo y esto le afecta a su conducta. Su gasolina para que el motor de su felicidad funcione está en los demás, son ellos los que necesita que le estén siempre valorando y apoyando. Y la forma más **rápida, segura, fácil, controlable y gratuita** de conseguirlo en este siglo XXI es a través de la acumulación de “**me gusta**” a través de las redes sociales...

Este tipo de personas que se vuelven profesionales de su auto-manipulación estética a través de las redes sociales, suelen ser personas con un gran **déficit de habilidades sociales** en la vida personal y social. Puede haber una adicción dentro de nuestra propia casa cuando ciertas alteraciones de un hijo u otro miembro de la familia, amigo o compañero se empiezan a manifestar de manera real y de forma diferente a la que esa persona nos tiene acostumbrados a ver de puertas para fuera.

Algunos de esos síntomas más significativos en una persona con adicción a su falsa imagen serían:

- Puede perder el control de su estado de ánimo, cuando no es capaz de estar por tiempo indeterminado desconectado de las redes sociales.
- Cuando baja su rendimiento laboral, académico o ya no disfruta de su tiempo de ocio.
- Cuando tiene necesidad de aislarse de los demás (familia, amigos y compañeros de trabajo) y cada vez con más frecuencia.
- Cada vez duerme peor y menos.
- Descuida su higiene y estética en lo privado, para solo cuidarse en sus citas con las redes

Cuando saltan algunas alertas como estas en la familia, debemos saber que principalmente en los **adolescentes pueden acarrear problemas mentales** más o menos serios. Ya que las redes sociales según con el enfoque y la intensidad con las que se usen pueden en los usuarios “amplificar y deformar el enfoque que podemos tener de nosotros mismos” y si deformamos nuestro **concepto de identidad personal** cualquiera podemos acabar con un trastorno de narcisismo/egocentrismo.

Auto- conocernos y ser introspectivos antes de tomar decisiones, es parte de la madurez pero si sólo tenemos como objetivo mirarnos el ombligo es entonces cuando puede desencadenar en nosotros malestar **constante y ansiedad**.

Algunas soluciones asequibles para padres con hijos, consistirían en enseñarles a modificar algunos malos hábitos implantados en su vida con el uso de las tecnologías:

- Que se hagan menos selfies y más fotos con grupos de amigos.
- Que cuenten en las redes no solo lo que hacen, sino que también compartan lo que saben.
- Que piensen que más en pueden dar de sí mismos, cuando empiecen a sentir envidia por los demás.
- Que hagan fotos del resultado de cosas que han hecho bien y con su esfuerzo, más que fotos personales.
- Que hagan fotos de la naturaleza, de la industria, la tecnología como fuente de sus aficiones y como muestra de sus preferencias personales más que de sus atributos personales.

Un adolescente narcisista vive dentro del cascarón de su EGO, ayúdale a saber que ese cascarón es una cárcel que le impide vivir LA VIDA con mayúsculas. Si los padres desde el cariño y la cercanía no podéis ayudarles buscarle ayuda, quizás lo está necesitando.

La vida es mucho más que el número de seguidores y de selfies que necesitamos para poder sentirnos bien"

