



ARTÍCULO 5 · SALUD CEREBRAL HOY

Postureo: cuando mostrar quiénes somos empieza a importar más que serlo

El postureo, en definitiva, tiene menos que ver con lo que mostramos que con por qué necesitamos mostrarlo. Y ahí aparece una pregunta que me parece bastante más interesante: ¿por qué necesitamos que los demás confirmen aquello que queremos creer sobre nosotros mismos?

Gastón Imhoff Jullier · Médico neurólogo · Lectura estimada: 10 min

Hay una palabra que escucho cada vez con más frecuencia desde que vivo en España: postureo. En otros lugares del mundo hispanohablante quizá no tenga todavía la misma presencia en el lenguaje cotidiano, aunque las redes sociales han hecho que su significado se vuelva cada vez más reconocible. La RAE ya recoge posturear como un verbo coloquial: actuar con postureo. FundéuRAE lo vincula con la adopción de determinados hábitos, poses o actitudes más por apariencia que por convicción.

La palabra me interesa. Pero mucho más me interesa lo que hay detrás de ella. Porque el postureo no es solamente posar para una fotografía. Puede ser una fotografía en un restaurante, un viaje, un cuerpo trabajado en el gimnasio, una determinada forma de vestir, una participación en una actividad social, una opinión política, una causa que defendemos, un logro profesional o incluso una determinada manera de mostrar nuestro bienestar. Puede aparecer en Facebook, Instagram, TikTok, pero también en LinkedIn. Y también en una conversación.

No mostramos nuestra vida. Mostramos una selección de ella

Las redes sociales introdujeron algo que probablemente todavía no terminamos de comprender del todo. Por primera vez tenemos la posibilidad de construir, editar y distribuir públicamente una versión seleccionada de nuestra propia vida. No mostramos nuestra vida completa: mostramos fragmentos. El viaje, pero no el cansancio; la cena, pero no la discusión de la tarde; el ascenso, pero no los años de frustración que lo precedieron; el gimnasio, pero no la inseguridad frente al propio cuerpo; la conferencia, pero no las dudas que aparecieron antes de subir al escenario.

Esto no significa que las imágenes sean falsas, y creo que aquí hay que ser cuidadosos. Una fotografía de felicidad puede representar una felicidad genuina. Un logro puede ser realmente importante. Un viaje puede haber sido maravilloso. El problema aparece cuando comenzamos a confundir una parte de la experiencia con la experiencia completa.

Cuando miramos durante horas las vidas editadas de los demás, no siempre tenemos presente que estamos observando una selección. Podemos compararlas con nuestra vida completa. Y esa comparación es profundamente desigual.

El cerebro compara

Compararnos con otros no es algo nuevo. Mucho antes de las redes sociales ya comparábamos nuestro aspecto, nuestra posición social, nuestras capacidades, nuestros logros o nuestras posibilidades con las de quienes nos rodeaban. La diferencia es que hoy la comparación puede ser prácticamente infinita. No necesitamos salir de casa: está en nuestro bolsillo y puede repetirse cientos de veces al día.

La psicología contemporánea ha estudiado especialmente las llamadas comparaciones sociales ascendentes: aquellas en las que percibimos que otra persona está mejor que nosotros en algún aspecto relevante. Una investigación realizada durante catorce días en niños y adolescentes de entre 10 y 14 años encontró que un mayor uso cotidiano de redes sociales se asociaba con una mayor percepción de que los demás estaban mejor, y que esas comparaciones ascendentes se relacionaban con un menor bienestar subjetivo. Otro trabajo reciente, realizado con adolescentes, encontró que cuando estos realizaban comparaciones ascendentes en redes sociales presentaban, en ese momento, una menor autoestima.

Esto no significa que las redes sociales sean necesariamente malas, ni que todo uso de redes produzca daño. La evidencia es bastante más compleja que eso. Pero sí nos permite entender algo: el contexto en el que miramos a los demás puede modificar la manera en que nos miramos a nosotros mismos. Y eso merece nuestra atención.

La recompensa de ser vistos

Hay otra cuestión todavía más interesante. Cuando publicamos algo y recibimos una respuesta positiva, no solamente estamos recibiendo información: estamos recibiendo una forma de recompensa social. Un «me gusta», un comentario, una felicitación o un nuevo seguidor pueden funcionar como señales de aprobación, y nuestro cerebro aprende.

Un estudio publicado en Nature Communications analizó más de un millón de publicaciones de más de 4.000 usuarios y encontró que el comportamiento en redes sociales podía describirse, en parte, mediante mecanismos de aprendizaje por recompensa: la historia de recompensas sociales recibidas influía en la frecuencia y el momento de las siguientes publicaciones.

Esto resulta interesante porque permite entender que detrás del aparentemente inocente gesto de publicar puede existir un proceso de aprendizaje. Publico, recibo respuesta, la respuesta me satisface, mi cerebro registra esa relación, vuelvo a publicar y espero nuevamente la respuesta. No hace falta hablar de adicción para que exista aprendizaje. El cerebro aprende constantemente de las consecuencias de nuestras acciones, y las redes sociales son un entorno especialmente eficaz para proporcionarnos esas consecuencias en forma de números, corazones, comentarios, visualizaciones y seguidores.

Quizás por eso el problema no sea solamente cuánto mostramos. Quizás sea cuánto necesitamos que nos devuelvan después de mostrarnos.

Cuando la validación empieza a construir identidad

Hay una diferencia importante entre compartir algo y necesitar compartirlo; entre disfrutar de un reconocimiento y necesitarlo; entre contar que conseguimos algo y sentir que necesitamos que los demás sepan que lo conseguimos. No son lo mismo. Y tampoco creo que debamos patologizar cada conducta de exposición.

El ser humano es social. Necesitamos pertenecer, ser reconocidos, sentirnos valorados y formar parte de un grupo. Eso no es una debilidad. Es parte de nuestra naturaleza. El problema aparece cuando la valoración externa empieza a convertirse en el principal mecanismo mediante el cual construimos nuestra propia valoración interna.

Entonces la pregunta deja de ser «¿Esto me importa?» y comienza a transformarse en «¿Qué van a pensar los demás de mí si esto lo nuestro?». Es un pequeño desplazamiento, pero puede cambiar muchas cosas. Porque entonces ya no elegimos solamente aquello que queremos hacer. Empezamos a elegir aquello que merece ser mostrado. Y poco a poco podemos terminar viviendo para producir una imagen de nuestra propia vida.

El postureo profesional

Esto también ocurre en el mundo laboral. LinkedIn es un buen ejemplo. Puede ser una herramienta extraordinaria para compartir conocimiento, conectar profesionales y generar oportunidades. Pero también puede convertirse en un escaparate permanente de logros: nuevos cargos, nuevos proyectos, nuevas certificaciones, nuevas conferencias, nuevas fotografías, nuevos reconocimientos. Todo parece avanzar. Todos parecen crecer. Todos parecen estar haciendo algo importante.

Y cuando uno observa durante suficiente tiempo ese escaparate puede comenzar a preguntarse: ¿qué estoy haciendo yo con mi vida? El problema es que estamos comparando nuestra experiencia interna con la presentación externa de los demás. Y esa comparación, nuevamente, está trucada desde el comienzo.

El algoritmo no conoce nuestra vida. Conoce nuestra atención

Hay algo más que me preocupa especialmente. Las plataformas aprenden de aquello que miramos. Si algo consigue nuestra atención, probablemente recibiremos más contenido parecido. Y así podemos entrar en un circuito en el que cada vez vemos más de aquello que confirma nuestros intereses, nuestras inseguridades, nuestros deseos o nuestras aspiraciones.

No solamente consumimos contenido. También aprendemos de él.

Si paso mucho tiempo observando cuerpos perfectos, puedo terminar pensando que esos cuerpos representan la normalidad. Si consumo constantemente historias de éxito, puedo terminar pensando que todos avanzan menos yo. Si veo permanentemente viajes, restaurantes, casas, parejas felices y carreras profesionales ascendentes, puedo terminar construyendo una representación del mundo en la que mi propia vida parece insuficiente.

No porque mi vida haya cambiado, sino porque ha cambiado el punto de comparación.

Y entonces aparece la exigencia

Aquí es donde, para mí, el postureo deja de ser solamente un fenómeno de redes sociales. Porque quizás el postureo no comienza en Instagram. Quizás comienza mucho antes. Puede comenzar en una sociedad que nos ha enseñado, de manera explícita o silenciosa, que debemos ser exitosos, productivos, atractivos, interesantes, felices y capaces. Una sociedad en la que muchas veces aprendemos a medir nuestro bienestar a través de indicadores externos: el coche, el cuerpo, el trabajo, la casa, el viaje, la pareja, los seguidores, el reconocimiento, el cargo o el título.

Y cuando esa exigencia se vuelve demasiado grande, quizás aparece la necesidad de demostrar que estamos a la altura. Tal vez por eso me pregunto si, detrás de algunas formas de postureo, no existe una autoexigencia previa. Una necesidad de demostrar hacia afuera aquello que todavía no conseguimos sentir plenamente hacia adentro.

Quizás algunas personas no muestran tanto porque se sienten seguras. Quizás, en determinados casos, muestran porque necesitan sentirse seguras. Y son cosas muy diferentes.

La responsabilidad de quien muestra

Hay otro aspecto que me parece especialmente importante: mostrar también tiene efectos sobre quien mira. Hoy cualquiera puede convertirse en generador de contenido. Y eso tiene algo extraordinariamente democrático. Pero también implica una responsabilidad que no siempre tenemos presente.

No es lo mismo hablar en una sala con veinte personas que publicar un contenido que puede llegar a cientos de miles. No es lo mismo acompañar a una persona durante una práctica de mindfulness que subir una técnica de bienestar a internet y dejarla circulando sin contexto. No es lo mismo orientar a alguien que tenemos delante que ofrecer una herramienta a una audiencia que no conocemos.

Porque detrás de una pantalla puede haber un adolescente, una persona atravesando un trastorno adaptativo, alguien con una enfermedad, una persona sola, alguien que está atravesando una crisis familiar o simplemente alguien que está buscando desesperadamente una respuesta.

Por eso creo que generar contenido no debería eximirnos de la responsabilidad. Al contrario: cuanto mayor es el alcance, mayor debería ser nuestra responsabilidad.

Esto es especialmente importante cuando hablamos de salud, bienestar, psicología o prácticas contemplativas. Una herramienta que puede ser beneficiosa en un contexto determinado no necesariamente es universal. Y quien comunica debería saber dónde termina su experiencia personal y dónde comienza la responsabilidad profesional.

¿Postureo o necesidad de ser vistos?

No creo que el problema sea querer ser visto. Todos queremos ser vistos de alguna manera. Queremos ser reconocidos. Queremos que nuestro trabajo tenga valor. Queremos compartir aquello que nos hace felices. Queremos celebrar nuestros logros.

El problema quizás comienza cuando dejamos de hacerlo porque queremos compartir y empezamos a hacerlo porque necesitamos confirmar que somos alguien.

Ahí la pregunta cambia. Ya no es «¿Qué estoy viviendo?», sino «¿Cómo estoy siendo percibido?». Y cuando esa segunda pregunta comienza a ocupar demasiado espacio, algo de nuestra experiencia puede empezar a perderse. Porque mientras estamos preocupados por registrar el momento, quizás dejamos de estar completamente presentes en él.

Hace tiempo que trabajo con la idea de que prestar atención es también una forma de cuidar nuestra vida. Y por eso creo que hay una pregunta sencilla que puede ser más interesante que decidir si debemos publicar o no publicar.

Antes de mostrar algo, podríamos preguntarnos: «Si nadie pudiera verlo, ¿seguiría queriendo hacerlo?».

Si la respuesta es sí, probablemente haya algo genuino allí. Si la respuesta es no, quizás valga la pena detenerse un momento. No para juzgarnos. No para sentir culpa. Simplemente para observar.

Porque la práctica contemplativa, en cierto sentido, consiste también en eso: aprender a observar nuestras propias necesidades sin obedecerlas inmediatamente. Y quizá eso sea justamente lo contrario del postureo. No dejar de mostrarnos, sino dejar de necesitar mostrarnos.

Una última pregunta

A veces pienso en algo muy sencillo. ¿Qué ocurre cuando se termina el día? Cuando cerramos el teléfono. Cuando desaparecen los «me gusta». Cuando dejamos de mirar las historias de los demás. Cuando ya no hay nadie a quien impresionar. Cuando estamos solos. Cuando nos vamos a dormir.

En ese momento ya no queda la fotografía. Ni el cargo. Ni el restaurante. Ni el viaje. Ni el número de seguidores. Ni la felicitación. Queda solamente la persona que está ahí.

Y quizás una de las preguntas más honestas que podemos hacernos sea: ¿Sigo sintiendo que mi vida es valiosa cuando nadie la está mirando?

No sé si el postureo es necesariamente un problema. Pero sí creo que puede convertirse en uno cuando necesitamos tanto mostrar nuestra vida que dejamos de vivirla para nosotros mismos.

Porque al final, quizá la verdadera validación no sea conseguir que los demás crean que estamos bien. Quizás sea poder irnos a dormir sabiendo que, incluso cuando nadie nos está mirando, seguimos estando en paz con la vida que estamos construyendo.

Gastón Imhoff Jullier · gastonimhoff.com

Lecturas y referencias

Irmer & Schmiedek (2023), *Communications Psychology* — sobre uso cotidiano de redes, comparación social ascendente y bienestar en jóvenes.

Burnell et al. (2024), *Affective Science* — sobre comparación social en adolescentes y sus efectos inmediatos sobre la autoestima.

Lindström et al. (2021), *Nature Communications* — sobre aprendizaje por recompensa y comportamiento en redes sociales.

Bailey et al. (2020), *Nature Communications* — sobre expresión auténtica e idealizada en redes sociales y bienestar subjetivo.

Saleem et al. (2024), *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* — revisión de la relación entre redes sociales, ansiedad y síntomas depresivos en niños y adolescentes.