

¿Sufres de envidia Facebook?

Los investigadores han encontrado que los humanos siempre sobrestiman cuánto se divierten los demás y subestiman su infelicidad. Y donde mejor se refleja eso es en Facebook.

Por Meghan Daum¹, Los Angeles Times, 3 de marzo de 2011²

Mientras navegas por el portal de Facebook, ¿te sientes solo, deprimido y te acongoja la falta de oportunidades para publicar videos de tu gatito tomando agua de la taza del baño? ¿Sientes que nadie te quiere, y que mucho menos “les gustas”? ¿Sospechas que debieras golpear al primer “amigo” que se sienta obligado a contarles a ti y a otros 900 amigos que su hijo sacó una puntuación elevada en el examen de admisión para ingresar a la universidad?

Entonces es posible que tengas envidia Facebook.

Desde enero, en que el boletín de Personalidad y Psiquiatría Social³ publicó un artículo sobre nuestra percepción de los niveles de satisfacción de los demás, es la enfermedad del momento —o al menos, la frase perfecta para describir los sentimientos sub-amistosos— que albergamos hacia ciertos conocidos en línea. Basándose en estudios de los estudiantes de Stanford y lo que suponen acerca de la felicidad o infelicidad relativas de sus compañeros, los investigadores descubrieron que de manera consistente, los humanos sobrestiman cuánto se divierten los demás y subestiman su infelicidad.

El estudio no tuvo nada que ver con Facebook, pero rápidamente fue asociado con la “envidia Facebook” —frase recién acuñada— en gran parte porque al investigador principal, entonces un estudiante de doctorado en Psicología, al parecer se le ocurrió al ver las interacciones de sus amigos en la red social.

Cuanto más tiempo pasaban haciendo clic por noticias alegres y fotos que mostraban acontecimientos felices, peor se sentían respecto de sus propias vidas.

No es difícil ver la forma en que Facebook puede socavar la autoestima de una persona. Aunque sea celebrado —de hecho, reverenciado con jadeos— como una forma de unir a las personas, cualquiera que se asome al portal más de 10 minutos

1. mdaum@latimescolumnists.com

2. <http://www.latimes.com/news/opinion/commentary/la-oe-daum-facebookenvy-20110310,0,4163320.column>

3. Personality and Social Psychiatry Bulletin.

sabe que es también el espacio de la máxima representación. Al igual que las páginas de sociales, donde las familias rinden poco sutiles homenajes a sus propios logros — “¡Dakota ganó 57 trofeos de taekwondo!” “¡Sophie tomó cursos de verano para especializarse en la elaboración de quesos!” “¡Bob superó la cirugía para extraerle una impresionante piedra del riñón!”— Facebook nos recuerda que entre el afán de compartir y el regodeo la línea divisoria puede ser muy fina.

Claro, algunos de nosotros conseguimos sustraer nuestros egos y nos limitamos a publicar en YouTube nuestros videos del perro viajando en patineta o felicitaciones a los amigos cuyo cumpleaños nos pasaría totalmente desapercibido si Facebook no nos lo recordara automáticamente. No obstante, la mayoría de nosotros sencillamente vive ansiosa de admiración. Publicamos videos de los paseos familiares con la esperanza de que la gente se dé cuenta de lo cariñosos, atractivos y funcionales que somos como clan. Irrumpimos con falsas ocurrencias autocríticas acerca de los detalles supuestamente cotidianos de nuestras vidas: “Recordatorio personal: Cuando ande esquiando por el doble diamante negro, no debo hacer transacciones de valores por el celular. ¡Es arriesgado!”

Como la mayoría de los usuarios de Facebook participa en tales chanchullos, podrías pensar que no los tomamos en serio. Pero al igual que los estudiantes de Stanford observados, quienes parecían predispuestos a suponer que a todos los demás les iba mejor que a ellos, muchos de nosotros simplemente nos hemos acostumbrado a hacer clic a través de los aspectos más destacados de la vida de alguien y a dar por supuesto que son fiel reflejo de la totalidad.

Como la mayoría de los amigos en Facebook son gente a la que rara vez o nunca tratamos realmente (de hecho, con algunos si acaso nos hemos encontrado), ¿qué más da seguir?

Vemos bodas y graduaciones, viajes exóticos y cocinas recientemente remodeladas. Vemos al bebé que sonríe y no al que hace berrinches. Vemos al perro al hacer sus gracias en lugar de verlo rascando el césped. En otras palabras, estamos atestiguando no la vida de nuestros amigos, sino los “momentos sublimes” cuidadosamente elaborados, las versiones que quieren hacernos ver.

Saber esto no necesariamente mitigará el resentimiento. Unas vacaciones exóticas son algo envidiable, no importa cuántos meses de penalidades y sacrificios las hayan antecedido o las sobrevengan. Pero antes de que te resignes a que tus niveles de serotonina se despeñen cada vez que lees cómo alguien corrió 18 millas antes del desayuno, tal vez te convenga revisar tu propia presencia en Facebook.

¿Es un retrato exacto del sombrío riesgo del fracaso, inevitable en la vida de cualquier persona, o en todas las fotos admiras tu delgadez?, ¿todos los chismes son sólo

brillantes? Si no supieras cómo son las cosas realmente, ¿estarías retorciéndote de envidia respecto de ti mismo?

Sí la respuesta es sí, no tienes de qué preocuparte.

Copyright © 2011, [Los Angeles Times](#)