

De protagonistas a espectadores: El silencio en las redes sociales

El año 1991 se estrenó Terminator 2, la segunda parte de la distopía futurista que advertía sobre el peligro del poder que las máquinas, —o la inteligencia artificial— tendrían sobre la humanidad. Hace poco más de dos décadas, como otro Skynet, las redes sociales emergieron ofreciendo al usuario una experiencia diferente y junto con ello, una personalidad nueva en Facebook, Instagram o incluso Twitter. Como fuentes de expresión similares en su fin, convocan encuentros e interacciones en el ciberespacio, donde todos podíamos contar nuestra vida a diario, compartir una foto “sin filtro”, o publicar pensamientos espontáneos. Esta forma de comunicación propiciaba la hiperconectividad, como premisa de una filosofía moderna del yo existo si estoy en redes sociales.

Han pasado muchos años desde eso, y en 2025 contamos con más evidencia que nos lleva a restringirnos. Son cada vez más personas las que publican menos sobre sus vidas. Algunas usan solo las historias, otras prefieren la mensajería privada, y otras muchas, directamente, abandonaron el hábito de compartir su vida personal en redes. ¿A qué se debe este cambio?

La respuesta es multifactorial. Primero diría que después del estallido social y la pandemia —cuando la interacción a través de redes sociales fue protagonista— experimentamos fatiga de virtualidad. De lo anterior, diversas fuentes académicas coinciden en que existe una combinación de fatiga digital, temor por la privacidad, saturación de contenido irrelevante, ansiedad social, cambios generacionales y ajustes en los algoritmos que han modificado el comportamiento del usuario.

El cansancio de estar siempre “conectados” y el bombardeo de dopamina en el cerebro por el consumo de Reels, es un fenómeno respaldado en vasta evidencia. La exposición constante a formatos ultrarrápidos como TikTok o Reels, producen un estímulo inmediato pero poco duradero. Pasar de un video a otro en segundos alimenta la atención dispersa

y, paradójicamente, la sensación de aburrimiento. Esto trae consecuencias para la capacidad de atención y la salud mental, particularmente en los cerebros en formación, como los niños o los jóvenes. En esa línea, algunos expertos hablan del “ayuno de dopamina”, ya que todo indica que estamos perdiendo habilidades cognitivas importantes, mientras que la sobreestimulación nos insensibiliza e idiotiza.

Otro punto a mencionar es la valorización de la privacidad. Si en los inicios de Facebook la noción de privacidad era difusa, hoy los usuarios somos mucho más conscientes —y desconfiados— a la hora de publicar. La filtración de datos o la inteligencia artificial, suman razones suficientes para no subir una foto y ser más reservados respecto de nuestras vidas. La preocupación por la privacidad es una de las razones más significativas para abandonar o reducir la actividad en redes. Por ejemplo, un dato estremecedor al respecto del sharenting, la Universidad Oberta de Catalunya en 2023 reveló en un estudio que el 73% de las imágenes halladas en los computadores de pedófilos españoles eran fotografías y videos no sexualizados compartidos en las redes sociales por las propias familias o cuidadores, así como menores de edad que postean su foto o la de sus amistades. Según Internet Watch Foundation, los contenidos asociados a abuso sexual infantil se han incrementado en 1.815% en menos de 10 años.

Y si hablamos de salud mental, para los adolescentes, la búsqueda de validación y “likes” genera estrés. Estudios recientes demuestran que casi el 40% de los jóvenes indican que el uso intensivo de redes ha afectado negativamente su salud mental. Crear un post en Instagram puede ser un proceso estresante, donde la crítica o el bajo alcance son atemorizantes, sin mencionar el ciberacoso. La serie Adolescencia exhibe perfectamente la perversidad que enfrentan los jóvenes en redes sociales.

En cuanto a la segregación por grupos etarios, la Generación Z (paradó-



CAROLINA PÉREZ MUÑOZ
Periodista de Contextus Talca
Editora de Revista Eoexperiencias

jicamente) tiene puesta su atención en TikTok y YouTube, para ellos Facebook no existe. Incluso Instagram perdió el brillo en este grupo. TikTok, es su espacio de espontaneidad y humor, aunque a un alto costo como ya mencioné.

Los Millennials, todavía usamos Instagram, pero de manera pasiva; y la Generación X se mantiene fiel a Facebook, aunque publica menos que antes.

Entre cambios en el algoritmo, redes sociales como espacio publicitario, contenido violento o poco interesante, estas plataformas pueden resultar abrumadoras y frustrantes para muchas personas. El estilo de vida de hoy en día nos exige ocupar mejor el tiempo, preocuparnos de nuestra salud y priorizar el buen descanso. Una hora antes de dormir, dejar las pantallas debería ser una norma.

Habitar las redes como espectadores, no significa necesariamente el fin de las mismas, sino que la forma de usarlas ha cambiado. La interacción ha migrado hacia el consumo pasivo, en historias de 24 horas, mensajes directos y/o, búsqueda de información. Publicar en el muro o feed dejó de ser el centro de la experiencia, incluso a veces hay algo de pudor en expresar ideas muy personales, políticas o religiosas. En la necesidad de estar más en el presente y pasar la resaca tras un largo letargo hiperconectados, parece que hoy tiene más sentido desconectarse y descansar en la vida cotidiana los placeres que antaño nos daban sentido. Al final, como dice Bad Bunny en su canción “Me Fui de Vacaciones”, lo mejor nunca se sube.