

NARCISISMO EN LA ERA DIGITAL: MÁS ALLÁ DEL MITO VIRAL EN REDES SOCIALES



LOS ACADÉMICOS DE LA UNIVERSIDAD DE LA SERENA, NÉSTOR GONZÁLEZ Y CRISTIAN MUÑOZ CATALÁN ANALIZAN LAS CAUSAS DEL NARCISISMO PATOLÓGICO Y EL ROL QUE JUEGAN LAS REDES SOCIALES EN LA AMPLIFICACIÓN DE ESTE FENÓMENO.

El narcisismo se ha vuelto una palabra frecuente en redes sociales para describir actitudes egoístas.

Sin embargo, en medio de diagnósticos rápidos y "checklists" virales en internet, los especialistas llaman a comprender este fenómeno con mayor profundidad y sin estigmas.

Sobre esto, el académico del Departamento de Psicología y coordinador del Centro de Atención Psicológica y Salud Integral (CAPSI) de la Universidad de La Serena, Néstor González, explicó que "el narcisismo no es necesariamente patoló-

gico, ya que todas las personas necesitan una autoestima relativamente estable y una valoración positiva de sí mismas para desenvolverse en la vida social".

"El problema no está en tener rasgos narcisistas, sino en el grado de rigidez con que se manifiestan y en el impacto que tienen sobre las relaciones interpersonales. La diferencia clave está en la flexibilidad psicológica: las personas con rasgos narcisistas normales pueden reconocer errores, tolerar críticas y mostrar empatía sin que su autoestima se derrumbe", aclaró.

Ahondando en esto, el psicoterapeuta en trastornos del ánimo, señaló que "en el narcisismo patológico o Trastorno Narcisista de la Personalidad, el funcionamiento se vuelve rígido. La persona desarrolla una fuerte necesidad de admiración, baja empatía y reacciones desproporcionadas ante amenazas al ego".

"Las críticas relativamente menores pueden desencadenar rabia intensa, sentimientos profundos de humillación o una actitud fría y despectiva hacia quienes cuestionan su autoimagen", añadió.

continúa



El especialista también detalló que “un indicador clave es el costo interpersonal sostenido, con conflictos repetidos, deterioro en las relaciones y dificultad para reconocer la propia responsabilidad, lo que puede requerir evaluación y tratamiento psicológico especializado, con el fin de desarrollar una identidad más flexible, empática y realista”.

CAUSAS

Al ser consultado por los factores que pueden contribuir a este trastorno, el magíster en Psicología Social respondió que “detrás de la grandiosidad narcisista suele existir una profunda inseguridad, donde la superioridad funciona como defensa para proteger una autoestima frágil”. “Entre los factores más estudiados están las experiencias tempranas de invalidación emocional. Algunos niños crecen en entornos donde su valor depende del rendimiento o de cumplir expectativas muy altas, por lo que aprenden a proyectar superioridad para sentirse valorados”, agregó. Pese a esto, González recalcó que “el narcisismo también puede surgir en contextos de sobrevaloración extrema, donde el niño es idealizado y protegido de la frustración, lo que dificulta desarrollar una autoimagen realista y tolerancia a críticas o fracasos”. “En muchos casos, a estos factores se suman apegos inseguros, experiencias de

humillación o abandono emocional y una alta sensibilidad a la crítica. En muchos casos, la grandiosidad funciona como una coraza que protege un mundo interno frágil”, insistió.

EL MITO DE NARCISO

En cuanto a la influencia de las redes sociales en la masificación de este concepto, el director de la Escuela de Periodismo de la USerena, Cristian Muñoz Catalán aseguró que “la situación actual recuerda a lo señalado por Noan Chomsky sobre el mito de Narciso, aquel personaje que miraba su reflejo en el agua y quedaba cautivado por su propia imagen”.

El Magíster en Dirección de Comunicación y Marketing Estratégico, planteó que comúnmente se dice “que Narciso estaba enamorado de su reflejo, pero también hay una interpretación que señala que más bien estaba ‘narcotizado’ con su propia imagen, en un estado de perplejidad frente a sí mismo”.

“Esa perplejidad se describió en los años 80 y 90 con las audiencias frente a la televisión. Hoy ocurre algo similar, pero a nivel individual en redes sociales, que terminan amplificando enormemente conductas narcisistas”, afirmó. Sobre esto, el académico opinó que “no sé si las redes sociales son responsables directas de este fenómeno, pero sin duda

funcionan como una gran caja de resonancia que puede afectar la salud mental de jóvenes, niños y también adultos”.

“El problema es mayor en las infancias y adolescencias, porque sus cerebros son más sensibles a estos estímulos, por eso, hay países que están avanzando en legislaciones para prohibir que adolescentes menores de 16 años, usen redes sociales, pero a mi juicio es una medida que llega un poco tarde, porque esta cultura digital ya lleva varios años amplificándose”, advirtió.

En línea con esto, el académico sostuvo que “las redes sociales amplifican la sobreexposición, porque las personas no solo muestran su imagen, sino que también reciben comentarios, aprobación o ataques. Esa búsqueda constante de validación puede tener efectos importantes en cómo las personas se perciben a sí mismas”. “Esa exposición también deja a las personas vulnerables a distintos tipos de ataques, como memes, funas, cibercoso u otras formas de juicio público basadas únicamente en una imagen”, alertó. Sumado a esto, Muñoz puntualizó que “la búsqueda de validación puede volverse riesgosa, especialmente en jóvenes. Esto porque también favorece la popularización de ‘diagnósticos psicológicos’ rápidos y simplificados que circulan masivamente en las redes”.