

Fecha: 17-01-2026
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: "El uso de las redes sociales afecta negativamente nuestra felicidad"

Pág.: 28
Cm2: 722,7

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

Laurie Santos, académica de Yale:

"El uso de las redes sociales afecta negativamente nuestra felicidad"

L

Experta en felicidad y bienestar, su clase en Yale es la más popular de esa universidad. Santos entrega una serie de recetas para ser más feliz en un mundo incierto y plantea que "desde el punto de vista de la comparación, las redes sociales lo empeoran todo".

Por Paula Escobar Chavarría

Laurie Santos tiene un récord que haría feliz a cualquier profesor universitario: el curso que enseña en Yale es el más popular en los 300 años de historia de esa prestigiosa universidad estadounidense. Casi uno de cada cuatro estudiantes se matriculan. Ese ramo, "Psicología y la buena vida", enseña lo más difícil: cómo vivir una vida más feliz y satisfactoria. Porque además de su trabajo sobre los orígenes evolutivos de la cognición humana, Laurie Santos es experta en la ciencia de la felicidad y en las formas en que nuestra mente nos engaña sobre lo que nos hace felices.

La versión online de su clase, "La ciencia del bienestar", en Coursera.org, ha atraído a más de cuatro millones de estudiantes de todo el mundo. Ganadora de numerosos premios, fue elegida como una de las "10 mentes brillantes" de la revista Popular Science Magazine y ha sido nombrada "celebridad líder del campus" por la revista Time. Su podcast, The Happiness Lab, es uno de los tres más populares de Apple y ha atraído más de 100 millones de descargas desde su lanzamiento.

Vía Zoom, desde su oficina en el campus de New Haven, conversa con **La Tercera** acerca de cómo aumentar la felicidad propia y compartida, y cómo aceptar y navegar las emociones negativas en

un mundo polarizado.

Para empezar, ¿qué conceptos erróneos sobre la felicidad le hubiera gustado conocer antes, a nivel personal y profesional?

El mayor problema es que nos equivocamos al pensar en la felicidad. Creo que asumimos que la felicidad se trata de nuestras circunstancias, de ganar más dinero o tener más éxito en el trabajo. Pero gran parte de la investigación sugiere que la felicidad se trata de nuestro comportamiento y mentalidad, no se trata tanto de nuestras circunstancias, y creo que ese es un gran error. Otro gran error sobre la felicidad que a menudo cometemos es pensar que ser feliz se trata de serlo siempre; que una vida verdaderamente feliz no implica emociones negativas. Y una de las conclusiones que obtenemos de la investigación es que las emociones negativas son una parte importante de una vida plena. Hay que regularlas y tenerlas en los momentos y lugares adecuados, pero una vida feliz no se trata de ser feliz todo el tiempo. En Estados Unidos esto se suele llamar positividad tóxica.

La investigación y cursos como

el suyo muestran que las retribuciones externas -dinero, fama, poder, etc.- no proporcionan felicidad, sino que son los vínculos y la conexión con los demás. ¿Tenemos algún problema cognitivo los seres humanos, que aunque podemos entender esto racionalmente, la sociedad sigue moviéndose hacia todas las demás cosas que mencioné antes?

Creo que es, en parte, algo cultural. ¿no? Tenemos agencias de publicidad que nos convencen de que queremos más. Tenemos una cultura de exigencia y de esfuerzo, pero creo que se debe más bien a que tenemos mentes que se equivocan. Estamos hechos para perseguir cosas, pero no para crear conexiones sociales. Era muy fácil conseguirlo en la era evolutiva. Es lógico que ahora no nos demos cuenta de su valor y de que debemos perseguir esas conexiones sociales. En realidad, la cultura no ayuda.

¿Cuáles son esos sesgos cognitivos?

Creo que hay dos características de nuestra mente que hacen que nos equivoquemos. Una de ellas es que tendemos a acostumbrar-

nos a las cosas. Esto es lo que los psicólogos llaman adaptación hedónica. Esto significa que cuando conseguimos mejores circunstancias, más dinero o un ascenso, nos acostumbramos rápidamente y luego tenemos que lograr más. Ansiamos constantemente cosas nuevas. Otra característica de nuestra mente que, en mi opinión, dificulta la felicidad, es que nos comparamos constantemente. No solemos pensar en términos absolutos, tendemos a pensar en términos relativos, en relación con algún punto de comparación o de referencia. Y eso significa que, objetivamente, podrías tener mucho dinero, mucho éxito, buena apariencia y buenas vacaciones, o lo que sea, pero como probablemente haya alguien que tenga más que tú, terminas sintiéndote mal por ello. Así que este es el fenómeno de los puntos de referencia y la comparación social: comparamos constantemente de modos que hacen que nuestras vidas no parezcan estar a la altura.

Esto se complica mucho más con las redes sociales, ¿no? Parece que el objetivo de algunos

usuarios es provocar envidia en los demás.

Creo que tienes toda la razón, especialmente desde el punto de vista de la comparación, las redes sociales lo empeoran todo. Pero creo que vale la pena saber que nuestra comparación también terminó haciéndonos más infelices en los medios tradicionales. Hay estudios de los 90 sobre, por ejemplo, mujeres que miraban fotos en revistas y, en comparación, pensaban en sí mismas que su nivel de belleza y su nivel de riqueza eran menores. Esto era cierto en los 90, cuando solo mirábamos revistas. Pero podías guardar la revista, y no seguía en tu bolsillo sonando... Así que creo que lo que las redes sociales han hecho es exponer estos puntos de referencia de forma extrema todo el tiempo. Y es muy difícil escapar de ellos. Otra desventaja de los puntos de referencia es que no podemos desactivarlos: nuestro cerebro tiende a usar cualquier punto de referencia que veamos. Con las redes sociales le damos a nuestro cerebro muchas comparaciones que nos hacen sentir mal. Por eso, creo que la clave para solucionarlo es, primero, reconocer que está sucediendo, que estas imágenes te están afectando, etc. Y segundo, pensar en cómo puedes cambiar tu feed para no sentirte así. Eso iría más allá de usar menos las redes sociales; quizás simplemente observar conscientemente cómo te sientes después. Esas son algunas estrategias para usar las redes sociales de forma más saludable.

Pasar tres horas y media haciendo scrolling tampoco debe ayudar a ser más feliz, ¿o no?

Las redes sociales nos afectan de muchas maneras, y en cuanto a nuestra felicidad, una de las prin-

"Las redes sociales nos afectan de muchas maneras, y en cuanto a nuestra felicidad, una de las principales (consecuencias) es que nos hacen menos sociables en la vida real", dice Santos.

Fecha: 17-01-2026
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: "El uso de las redes sociales afecta negativamente nuestra felicidad"

Pág.: 29
Cm2: 732,6

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

78.224
253.149
☐ No Definida

cipales (consecuencias) es que, curiosamente, las redes sociales y la tecnología en general nos hacen menos sociables en la vida real. Sabemos que la conexión social es una de las cosas más importantes que podemos hacer para aumentar nuestra felicidad. Irónicamente, estos dispositivos, diseñados para conectarnos, suelen hacer que ignoremos a las personas que nos rodean en la vida real, para que podamos estar navegando en nuestros teléfonos. Otra forma en que sabemos que los teléfonos nos afectan es en nuestra atención. Jonathan Haidt, psicólogo de la Universidad de Nueva York, ha escrito mucho sobre esto. Él argumenta que la tecnología está fragmentando nuestra atención, especialmente en los jóvenes. Y, en realidad, la forma en que disfrutamos de las cosas de la vida es notándolas y prestándoles atención, ¿verdad? Cuando tenemos una atención fragmentada, ya no podemos notar las cosas. Y, por lo tanto, nos perdemos.

¿Hay otros efectos?

Una tercera forma en que sabemos que la tecnología nos afecta negativamente, especialmente a los jóvenes, es a través del sueño. ¿Cuántas veces te has despertado en mitad de la noche y, con solo echar un vistazo rápido a tu teléfono, la luz azul te ha entrado en los ojos y has visto información que te provoca ansiedad? Esos pequeños detalles que afectan al sueño son muy importantes, porque sabemos que dormir es fundamental, no solo para nuestra salud física, sino también para nuestra salud mental. Y, por lo tanto, los teléfonos también acaban perjudicándola. Creo que el uso de la tecnología, y en concreto de las redes sociales, afecta negativamente nuestra felicidad. Y eso es lamentable, porque tanto las redes sociales como nuestros teléfonos son herramientas. Podemos optar por usarlos de forma que promuevan la felicidad, pero también podemos optar por usarlos de forma que no lo hagan.

Usted dice en una de las primeras clases de su curso: saber qué hacer es la mitad de la batalla... ¿Cuál es el siguiente paso para alguien que quiera empezar este año aumentando su bienestar y felicidad?

Bueno, creo que realmente necesitas comprometerte a cambiar tus comportamientos y mentalidades en cuanto a los nuevos hábitos que quieres incorporar.



"Un gran error sobre la felicidad que a menudo cometemos es pensar que ser feliz se trata de serlo siempre; pero una vida feliz no se trata de ser feliz todo el tiempo", plantea la académica.

Creo que te tienes que conectar más socialmente en la vida real, y eso significa priorizarlo. Quizás necesites sacar tu calendario, anotar algunos momentos libres para intentar conectar con otras personas, llamar a tus amigos, etc. Sabemos que ser amables con los demás nos hace más felices. Entonces, ¿puedes apuntarte a ese puesto de voluntario o, de verdad, comprometerte a gastar dinero en otras personas o a donar a la caridad? También sabemos que incluso cosas como el ejercicio y el sueño son muy importantes. Entonces, ¿qué puedes hacer para apuntar esa sesión de ejercicio en tu calendario? ¿Intentar realmente apartar el teléfono al acostarte para poder dormir mejor? Necesitas hacer las cosas que mejoran tu felicidad. Y lo mismo con la mentalidad, ¿verdad? Ya sabes, una mentalidad de gratitud, una mentalidad de presencia. Estas son las mentalidades que nos hacen sentir más

felices.

Y otra cosa muy interesante es que a veces nos obsesionamos con el bienestar propio para sentirnos mejor, pero enfocarse en otros es lo que realmente hace la diferencia...

Creo que este es otro de los errores que cometemos: dar por sentado que hacer cosas buenas por nosotros mismos será el mejor camino hacia la felicidad. Pero, en realidad, como bien has señalado, se trata de hacer cosas buenas por los demás. Un truco que suelo sugerir es que siempre que pienses en hacerte un regalo, o un gusto, te preguntes: "¿Cómo podría incluir a alguien más en eso? ¿Cómo podría dedicarle la misma cantidad de dinero y tiempo a alguien que lo necesita más que yo?".

Usted usa el acrónimo RAIN para lidiar con las emociones negativas. Muy interesante, porque normalmente la gente tiende a reprimir estas emociones negativas.

tivas.

RAIN es una técnica de meditación popularizada por la profesora de meditación Tara Brack. Ella fue quien, en cierto modo, inventó el acrónimo. Significa Reconocer, Permitir, Investigar y Nutrir. RAIN es una técnica que te permite identificar pasos muy claros para lograrlo. Dices: "Voy a permitir que esta emoción exista tal como es". Luego, investigas esas emociones. Te preguntas: "¿Cómo se sienten estas emociones en mi cuerpo?". Este paso es muy útil, porque te permite prestar atención a tus emociones, les das espacio para que sigan su curso. Y luego terminas con el paso N, que es Nutrir. Te preguntas: "¿Qué puedo hacer para cuidarme? ¿Cómo puedo hacerlo durante este momento difícil?". Realmente esta práctica de aceptación radical de las emociones difíciles parece funcionar bastante bien.

Las emociones negativas, especialmente ahora, son parte de la

esfera política. Muchos líderes en el mundo están construyendo su base de apoyo sobre la base del miedo, el resentimiento y el odio. ¿Cuáles son sus reflexiones sobre esto?

Creo que los políticos usan estas herramientas, pero también esas emociones se amplifican con las herramientas que usan para transmitir su mensaje, ¿verdad? No es ningún secreto que los políticos que promueven la ira y el odio lo hacen con mayor eficacia cuando tienen redes sociales. No quiero decir que los políticos no las usaran antes de las redes sociales, pero que los algoritmos detecten la indignación moral hace que el mensaje se transmita aún peor. Creo que la forma de protegerse de algún modo contra esto es encontrar maneras de fortalecer la esperanza y la comprensión de que no todo el mundo promueve el odio.

¿Cómo?

Uno de los episodios favoritos de mi podcast, The Happiness Lab, fue con el investigador de Stanford Jamil Zaki, autor de un libro titulado *The Hopeful Cynic*, donde explica por qué, incluso en estos tiempos difíciles, hay motivos para ser más optimistas. Y señala estadísticas que demuestran que, aunque hablamos constantemente de polarización, no es tan grave como creemos. En Estados Unidos las estadísticas indican que más del 80% de la gente quiere elecciones libres y justas. Más del 80% cree que el clima está cambiando, que es un cambio climático provocado por el hombre. La mayoría de la gente quiere que todos sean felices y vivan con justicia. De hecho, coincidimos en mucho más de lo que esperamos. A menudo, quienes más se expresan en redes sociales son los que impulsan la división, pero cuando se permite que la gente coincida, lo hace más de lo que se cree. Otro conjunto de datos es que la disposición de todos a dialogar con sus pares es mucho más de lo esperado. Realizaron un estudio en el que invitaron a personas liberales y conservadoras a reunirse para hablar sobre temas polémicos. El resultado es que el 100% de las personas afirma haberlo pasado bien y quieren repetirlo. Es lo que se descubre cuando se les da a las personas la oportunidad de conectar y dialogar, en sus diferencias. No solo están más dispuestos a hacerlo de lo esperado, sino que también lo hacen mejor de lo esperado. ●