

CÓMO AFECTAN LAS REDES SOCIALES (ALGUNAS) A NUESTROS LÍMITES EMOCIONALES Y PERSONALES.

CLAUDIA SÁNCHEZ DE LEÓN RAMOS

RESUMEN

En la actualidad, la dicotomía entre lo público y lo privado se ha visto transformada por la hiperconectividad y la exposición constante en redes sociales. Este artículo analiza cómo la digitalización ha desdibujado los límites personales y emocionales, generando nuevas dinámicas en la construcción de la identidad. Desde una perspectiva psicoanalítica y psicológica, se explora cómo la sobreexposición y la búsqueda de validación externa pueden impactar el sentido del yo, en un contexto donde la retroalimentación instantánea y la cultura de la inmediatez refuerzan comportamientos dependientes de la aprobación social.

Tomando como referencia las teorías de Freud, Winnicott y Skinner, así como el pensamiento filosófico de Byung-Chul Han y Zygmunt Bauman, se plantea que la fragilidad de los límites psicológicos en la era digital puede derivar en una pérdida de autonomía y un aumento de la ansiedad social. La necesidad de reconocimiento, sumada a la lógica algorítmica de las plataformas, intensifica la exposición del individuo a juicios externos, condicionando la autoimagen y la percepción del otro.

El artículo concluye con una reflexión sobre la importancia de la educación digital y el fortalecimiento de la autonomía psicológica como herramientas para establecer límites saludables en la interacción con las redes sociales. En un mundo donde la transparencia y la exhibición son moneda corriente, recuperar el valor de la intimidad y

redefinir los límites personales resulta esencial para preservar el bienestar emocional y la identidad individual.

INTRODUCCIÓN

Los límites es un tema que es fundamental y necesario en el ámbito de la psicología clínica y humana (la que practicamos todos en nuestra vida).

Es interesante reflexionar sobre cómo estos conceptos psicológicos pueden conectarse con algunos de los **desafíos actuales**, como el **impacto de la tecnología** en nuestro psiquismo o en nuestra vida cotidiana. (necesitando esta última, muchos límites teniendo en cuenta la velocidad a la que va su evolución y la todavía poca comprensión que tenemos como sociedad de la misma).

Habiendo crecido entre las influencias de la Generación Y y la Generación Z, me he sentido especialmente interesada en cómo las **plataformas digitales** influyen en nuestra experiencia humana, un fenómeno que he estado estudiando de manera constante y al que me atrevo a volver, pasados unos años, donde de nuevo, todo ha vuelto a avanzar más y más rápido. Me decido entonces entrelazar ambos temas, algo que todavía no había hecho. explorando **cómo las redes sociales afectan nuestros límites personales y emocionales**.

Pero antes de entrar en materia, es importante definir qué son los límites.

Los **límites** son **barreras o fronteras**, tanto físicas como emocionales, que nos ayudan a definir lo que es propio y lo que pertenece a los demás. En el

ámbito psicológico y social, establecer límites implica expresar nuestras necesidades, deseos y valores, así como marcar lo que no estamos dispuestos a aceptar. Poner límites no solo nos protege del daño emocional o físico, sino que también fomenta el respeto mutuo, la autonomía y el desarrollo personal. Aunque muchas veces tememos el conflicto que puede generar, los límites son esenciales para mantener relaciones saludables y para nuestro bienestar integral.

LÍMITES EN LA ERA DIGITAL: DE LO PRIVADO A LO PÚBLICO

En las plataformas digitales, la barrera entre lo que decidimos mantener en el ámbito privado y lo que mostramos públicamente ha cambiado radicalmente. Aunque ya existían otras redes sociales, fue en 2004 con la entrada de **Facebook** lo que generó un cambio social al transformar la forma en que las personas se conectan, comparten y construyen sus identidades, convirtiendo la comunicación en un fenómeno público y permanente. Ahora, redes sociales como **Instagram**, **TikTok** o **OnlyFans** permiten a las personas compartir aspectos íntimos de su vida cotidiana, sus pensamientos y emociones (como el **crying content**) más personales, o incluso su cuerpo, a cambio de reconocimiento (likes), sensación de pertenencia o incluso ingresos económicos.

Desde la filosofía, Byung-Chul Han reflexiona sobre este fenómeno en su obra "La sociedad de la transparencia", donde critica la exposición constante y la falta de distinciones entre lo privado y lo público en la era digital. Han sostiene que vivimos en una época en la que la "transparencia total" se ha convertido en un ideal, pero esta falta de opacidad genera la disolución de la intimidad y lo personal. Esto nos lleva a una homogeneización, donde todos parecen compartir los mismos aspectos superficiales de sus vidas, borrando las diferencias entre individuos y, a su vez, desdibujando los límites que protegen la autonomía y la identidad personal.

En la psicoterapia, la relación entre el "**yo**" y los "**otros**" es crucial porque define cómo nos percibimos a nosotros mismos en comparación con los demás. Desde que nacemos, nuestra mamá, papá o cuidador representa e interpreta nuestras

necesidades. El llanto se interpreta como necesidad de alimento, incomodidad y nuestro cuidador responde dándonos lo que cree que necesitamos. Nos sirven de **espejo**, para que aprendamos qué necesitamos y qué no, a través de un "otro", que nos mira y nos entiende, a veces de manera fallida. Más tarde, es nuestra familia nuclear, o nuestro entorno social o laboral lo que nos va poco a poco dando esa validación o lo que nos da más información sobre nosotros mismos. Actualmente, en un entorno de redes sociales, donde la exposición y el **juicio público** son constantes, nuestras identidades pueden verse influenciadas por la aprobación o la crítica de los demás, y los demás son (depende de los filtros que hayamos puesto a quién ve o no ve nuestro contenido) prácticamente todos. Esto puede generar ansiedad y afectar nuestra intimidad ya que ahora son varios jueces los que van a juzgar, a interpretar o aleccionar de manera directa o indirecta lo que publicamos. No es un disparate cuando las investigaciones o estudios recientes hablan de cómo el uso de las redes afecta en la **pérdida del sentido** o de la **identidad**, puesto que hay personas que pueden llegar a perder el límite de lo que ellos quieren, desean, y son, y lo que se imaginan que el otro quiere, desea o espera. Además, la **necesidad de reconocimiento y validación** puede llevar a las personas a compartir detalles privados para cubrir una necesidad (material o no).

Este impulso puede generar una **dependencia emocional** en la que el sentido de valía personal se vea vinculado a la cantidad de "**me gusta**" o comentarios que reciben. La intimidad, en este caso, se convierte en una moneda de cambio en un espacio que originalmente se concebía como privado. Sin embargo, las redes sociales han desdibujado estas **fronteras**, permitiendo que aspectos íntimos de nuestra vida se vuelvan accesibles para una audiencia más amplia.

Es esencial mencionar que no es la red social en sí misma la que genera estos impactos, sino el **uso que hacemos** de ella. Esto es como todo: si el trabajo ocupa el 90 por ciento de nuestra vida y se convierte en la principal fuente de refuerzo o validación, ¿qué sucede cuando no estamos trabajando? ¿Quiénes somos si no trabajamos? La clave está en cuánto espacio ocupa la red social en

nuestras vidas. No son malas en sí mismas; su **potencial positivo o negativo** se revela cuando interactúan con el ser humano, que es a quien realmente hay que educar.

Esta práctica desafía los límites tradicionales entre lo privado y lo que antes se protegía, generando una nueva dinámica en la que la vida personal se puede convertir en un producto de consumo masivo. Cuando Instagram comenzó a ganar visibilidad, recuerdo pensar sobre cómo nos habíamos convertido en el producto a la vista de la audiencia, similar a una obra de arte expuesta en una galería. A diferencia de una obra de arte, que no siente (aunque si lo haga su artista), nosotros sí, lo que nos hace más vulnerables. Al abrir la puerta a que otros vean nuestra intimidad, les otorgamos también la libertad de expresarse, comentar y, por supuesto, juzgar nuestro contenido. Esto nos expone directamente a las críticas. El concepto de límites entre lo público y lo privado se vuelve más complejo cuando consideramos que al compartir aspectos

íntimos en redes sociales y plataformas como Instagram, Tik Tok, Twitter etc, no solo revelamos nuestra vida privada, sino que también permitimos que otros tengan el poder de emitir juicios, generar comentarios y, en algunos casos, desatar el **hate** (realizar críticas negativas y ataques personales de forma anónima o no anónima).

EL JUICIO DEL OTRO: DE LA APROBACIÓN AL HATE (CONFUNDIRNOS CON EL OTRO)

Cuando compartimos **contenido personal**, ya sea una opinión, una imagen o una parte íntima de nuestra vida, abrimos la puerta para que los demás no solo lo vean, sino que también lo **interpreten** y lo valoren desde sus **propios marcos de referencia**. Las redes sociales permiten una retroalimentación instantánea a través de **likes, comentarios y seguidores**, lo que genera otra forma de dependencia de la validación externa. Sin embargo, esta misma retroalimentación puede adoptar una forma destructiva, como ocurre con el hate, que mencionábamos antes.

En términos filosóficos, el filósofo Emmanuel Levinas proponía que **el rostro del otro nos interpela**, nos obliga a una respuesta ética. Sin embargo, en el contexto de las redes sociales, esta interpelación del **"otro"** puede no darse de manera

ética o responsable. El **anonimato** o la **distancia física** que proporcionan las plataformas digitales **disuelven o reformulan las barreras éticas** que normalmente moderarían o **condicionarían nuestro comportamiento** en interacciones cara a cara. Aquí es cuando puede surgir la **deshumanización del otro**, que se convierte en un simple objeto de consumo o crítica.

LA FRAGILIDAD DEL LÍMITE EMOCIONAL Y EL PESO DEL JUICIO Y LA IDENTIDAD.

Cuando el límite entre lo público y lo privado se debilita, la persona se enfrenta no solo a la **vulnerabilidad de ser juzgado** por otros, sino también a la **internalización de esos juicios**. Las críticas negativas, e incluso también las positivas, pueden dejar huellas profundas en la psique, generando **conflictos internos** que se superponen a la exposición digital. Esto conecta directamente con teorías psicoanalíticas donde Freud hablaba de la importancia del "yo" en la creación de límites, y cómo esos límites se debilitan por la constante retroalimentación externa, haciendo que el "yo" pueda volverse más vulnerable a las proyecciones y juicios de los demás. También conecta la **Teoría del Condicionamiento Operante** de B.F. Skinner que habla de cómo las conductas que se refuerzan o castigan en función de las consecuencias que generan, pueden modular nuestro comportamiento. En el contexto de las redes sociales, los usuarios reciben refuerzos positivos (como "me gusta", comentarios de aprobación o aumento de seguidores) por mostrar ciertos aspectos de su identidad que son socialmente aceptados o valorados. Este refuerzo positivo puede llevar a una conformación de comportamientos que priorizan la aceptación social por encima de la autenticidad personal.

Es importante matizar que, para que una persona tenga más tendencia a priorizar la **aceptación social** por encima de la **autenticidad personal**, es común que haya un **"yo debilitado"** o una vulnerabilidad subyacente. Desde una perspectiva psicológica, un "yo" fuerte o un **sentido de identidad consolidado** permite a la persona **establecer límites claros** y proteger su autonomía, incluso frente a la **presión social**. Sin embargo, cuando el yo es frágil o vulnerable, los límites entre lo que la persona quiere genuinamente y lo

que percibe que otros desean de ella pueden volverse difusos.

Si los límites no están bien definidos, es más fácil que la persona se deje llevar por las expectativas externas, buscando continuamente la aprobación social para compensar la falta de confianza interna.

Las redes sociales, al facilitar una conexión constante, pueden reflejar y amplificar la **tendencia humana a priorizar opiniones** que **validan nuestras propias creencias**. En este entorno, "el otro", quien piensa de manera diferente, puede ser percibido como un **adversario**, lo que alimenta la intolerancia y fomenta una creciente **polarización** en la sociedad. Esta dinámica no es inherente a las plataformas, sino que se alimenta de factores sociales y culturales más amplios que nos empujan a elegir bandos: o estás con nosotros o estás en contra. Esta actitud afecta directamente a nuestra capacidad de fomentar el pensamiento crítico, ya que el **pensamiento crítico** requiere la apertura a diferentes puntos de vista, y una **disposición a cuestionar tanto las ideas ajenas como las propias**. Si los límites psicológicos están bien establecidos, es probable que podamos escuchar, reflexionar y evaluar distintas ideas sin sentir que nuestra identidad está amenazada. En cambio, si esos límites son difusos o inseguros, podríamos percibir la diferencia de opiniones como un ataque personal, y la persona tiende a rechazar o **expulsar a quienes piensan diferente**. Sin embargo, es fundamental recordar que la diversidad de pensamientos y perspectivas enriquece nuestro entendimiento colectivo. La invitación es abrir espacios de diálogo donde lo distinto no se vea como una amenaza, sino como una oportunidad para el crecimiento mutuo.

En conclusión, el límite entre lo público y lo privado en el ámbito digital no solo afecta la manera en que compartimos nuestras vidas, sino que también nos enfrenta al juicio y la crítica de una audiencia global. El **hate**, como síntoma de esta falta de límites, surge tanto para quienes se exponen como para quienes juzgan, lo que hace imprescindible el desarrollo de **prácticas que protejan nuestra identidad y bienestar emocional** frente a la mirada implacable del otro.

En un mundo cada vez más interconectado, donde estos límites se difuminan, es crucial recordar que **nuestra relación con las redes sociales** es, en muchos casos, un reflejo de nuestra relación con nosotros mismos. Las redes pueden ser herramientas maravillosas para la conexión y el aprendizaje, pero no deben sustituir el espacio íntimo que nos define como individuos. Más allá de los likes o comentarios, somos mucho más que lo que mostramos en línea.

La capacidad de establecer límites claros en este contexto de exposición constante es más crucial que nunca. No solo para proteger nuestra identidad y bienestar emocional, sino también para conservar nuestra autonomía en un entorno que premia la transparencia y la **sobreexposición**. Plataformas como **OnlyFans** intensifican estos dilemas, obligando a los usuarios a navegar entre la monetización de su vida personal y la necesidad de mantener límites saludables que protejan su integridad emocional y psicológica.

Este escenario digital reconfigura nuestra noción de los límites, desafiándonos a repensar cómo entendemos nuestra identidad y cómo nos relacionamos con los demás en un mundo hiperconectado.

BIBLIOGRAFÍA

Alter, A. (2017). Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. Penguin Press.

Bauman, Z. (2000). Modernidad líquida. Fondo de Cultura Económica. Bauman, Z. (2013). Vigilancia líquida. Paidós.

Freud, S. (1923). El yo y el ello. Alianza Editorial.

Han, B.-C. (2012). La sociedad de la transparencia. Herder.

Han, B.-C. (2014). En el enjambre. Herder.

Lipovetsky, G. (1983). La era del vacío: Ensayos sobre el individualismo contemporáneo. Anagrama.

Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Macmillan.

Winnicott, D. W. (1971). El juego y la realidad. Gedisa.