OPINIÓN

Adicción a los selfies

Por Anaís Pereda · 17 de abril de 2023 · 4 min de lectura



Beth maldijo la hora en que había quedado en ir a correr a las seis de la mañana, odiaba despertarse temprano y se había quedado hasta tarde subiendo un *reel* sobre su rutina de *skincare* nocturna. Tomó el celular, apagó la alarma y revisó sus notificaciones. Cero *likes*, cero mensajes, cero seguidores nuevos. Refrescó la aplicación. Cero *likes*, cero mensajes, cero seguidores nuevos.

—Imposible. Se debe haber caído el Instagram.

Se levantó, se puso el atuendo que había comprado un día antes, se peinó y maquilló al natural y preparó su *smoothie* de fresas con proteína en polvo antes de revisar el celular nuevamente. Nada.

¡Pim!—Nueva notificación—Casi tira el celular. Era un mensaje de WhatsApp: “Wey, ya llegué. Te espero abajo”.

Beth bajó fastidiada las escaleras del edificio mientras reiniciaba su celular para ver si así se solucionaba el problema. Suspiró y sonrió antes de abrir la puerta.

—¿Lista para los 10 km? Yo invito los jugos al terminar— El atuendo de Lea, patrocinado por *Nike* de pies a cabeza, combinaba a la perfección. Con un golpe de suerte y unos cuantos pagos con la tarjeta de crédito de su papá para promocionar sus publicaciones, su contenido en redes sociales sobre vida saludable, nutrición y deportes la había convertido en una bien posicionada *influencer*, y se tomaba su trabajo muy en serio—¿Subimos una historia antes de empezar?

—No se puede, Instagram está caído desde hace rato, pinche Zuckerberg, sus plataformas se están yendo a la mierda a cada rato.

—¿Neta? No creo, wey. Subí una publicación hace cinco minutos sin pedo.

Beth intentó publicar una historia, no pudo. Subir una publicación, nada.

—Pinche instagram de mierda. Voy a reportar el problema.

Beth corrió los 10 km mentando madres internamente, todo el punto de salir a correr a las pinches seis de la mañana era subir la historia con Lea para subir su número de seguidores, ahora estaba corriendo por nada. Pinche vida saludable, pinche *smoothie* de proteína, pinche ayuno intermitente. Se tomaron una foto al terminar.

—No te preocupes, Beth, la subes otro día, no pasa nada—le dijo Lea mientras terminaba su jugo verde y respondía mensajes de sus seguidores.

—¿Alguna vez te ha pasado algo así? ¿Qué tal que me hackearon y pierdo mi cuenta?—Beth refrescaba su cuenta obsesivamente—Digo, no es que tenga tantos seguidores como tú pero ¿te imaginas empezar de cero? No mames, me muero.

Beth volvió a casa con una profunda angustia y un sentimiento de vacío que no se lograba explicar. ¿Y si no se arreglaba el problema? ¿Había manera de recuperar a sus seguidores? De repente creyó escuchar el sonido de notificaciones pero no, no había nada. No había recibido ninguno de los típicos mensajes cotidianos: “Hola hermosa”, “¡Guapa!”, “Fueguitos”. Se sentía sola. Estaba a punto de llamarle a una de sus mejores amigas cuando recibió un correo: “¡Hola, beth89! Lamentamos los inconvenientes que has tenido con tu cuenta. Te informamos que ya se ha atendido el problema”.

Beth respiró aliviada.

“Lo que genera la adicción a los selfies no es el egoísmo, sino la referencia narcisista a sí mismo. Los selfies son superficies bellas y pulidas de un yo vaciado y totalmente inseguro. Para escapar del angustiante vacío hoy se recurre a la cuchilla de afeitar o al smartphone.

Los selfies son superficies lisas que por un breve tiempo ponen el yo vacío bajo una luz favorecedora. Pero si les damos la vuelta nos encontramos con reversos plagados de heridas que sangran. Las heridas son por tanto los reversos de los selfies”.

(Byung-Chul Han, Capitalismo y pulsión de muerte, 2022).

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/adiccio-n-a-los-selfies
Descargado el 21 de noviembre de 2026.