

# Redes sociales, la crisis existencial de nuestro siglo

La adicción a las redes sociales y la dificultad para tomar decisiones conscientes son dos de los grandes desafíos de nuestra era. El debate sobre la regulación de las redes sociales puso de manifiesto la necesidad de reflexionar sobre el impacto de la tecnología en nuestras vidas y nuestra capacidad para elegir lo que realmente nos conviene.

Tras años dedicados al estudio de la felicidad, he llegado a una conclusión algo inquietante sobre nuestra capacidad para tomar decisiones: lo que sabemos que debemos hacer para ser felices raramente coincide con lo que queremos hacer.

La ciencia de la felicidad podrá decir lo que quiera sobre lo que nos conviene a largo plazo, pero da igual, porque nuestros cerebros no están diseñados para encontrar la felicidad duradera, sino para satisfacer placeres inmediatos.

Hasta ahora hemos sabido manejar más o menos bien las consecuencias de esta incapacidad para controlar nuestros impulsos, pero esto está a punto de cambiar.

El sistema que rige nuestras vidas hoy hunde sus raíces en una idea que choca la experiencia en TikTok y otras redes, y es que, supuestamente, todos sabemos bien lo que queremos en la vida.

Según el modelo actual la gente vota y consume aquello que le viene bien, y por tanto, las empresas y los partidos que no generen felicidad desaparecerán, porque nadie comprará sus promesas. Sin necesidad de intervención, dice la teoría, el sistema optimiza nuestro bienestar. Es por esto que creemos en la democracia y el libre mercado.

Por desgracia, a la vista de nuestro comportamiento en las redes, cuesta creer que este modelo siga funcionando. A los algoritmos de TikTok, Instagram o Twitter no les importa nada si pasamos tiempo de calidad con nuestras familias o si votamos bien informados, lo único que quieren es que pasemos el mayor tiempo posible en sus plataformas, y lo hacen cada vez mejor.

Nuestra adicción al móvil es tan grave que muchos psiquiatras están convencidos de que la mejor manera de tratar al creciente número de jóvenes que pasan por sus consultas es, simplemente, enseñarles a aburrirse de nuevo, desconectarse del ciclo interminable de dopamina al que están enganchados.

Con información de El País