

Sociedad

Club Faro Cultura Vida y Estilo Energía futura

Las dos caras del 'hashtag' «más real»

El fenómeno «las redes sociales son falsas», que invita a los usuarios a exhibir sus complejos e inseguridades, está ganando fuerza como una forma de confrontar el lado impostado de Internet y de reafirmarse personalmente. No obstante, mostrarse vulnerable también conlleva riesgos.



Leer



Cerca



Jugar

Ágatha de Santos

Vigo 23 OCT 2025 6:08

Ya sea la última canción que nos ha sorprendido, una reseña sobre una película o un libro, las fotos de un viaje o los logros del niño, **compartir aspectos de nuestra vida en las redes sociales se ha convertido en una práctica habitual.** No obstante, esta exposición responde a una intimidad seleccionada y embellecida, dominada por la necesidad de aprobación social expresada en forma de *likes*. Frente a esta realidad cuidadosamente maquillada, irrumpen con fuerza un fenómeno que, enarbola la bandera la autenticidad, invita a los usuarios a publicar sus complejos, incertidumbres y miedos. En TikTok, se conoce como «social media is fake, here are things I'm ashamed to admit» (las redes sociales son falsas, aquí hay cosas que me avergüenza admitir), resumido en el hashtag #socialmediaisfake.

Para Xacobe Abel Fernández García, presidente de la Sección de Psicología y Salud del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG), este fenómeno admite varias lecturas. Por un lado, contribuye a **aliviar la presión que generan las redes sociales** y funciona como un ejercicio de autoafirmación. Por otro, evidencia que no todo es perfecto y que el mundo digital está lleno de contradicciones. Y, por último –aunque no menos importante–, revela que los usuarios no son pasivos, sino que reconocen esas tensiones y buscan transformarlas. «Es un mecanismo reparador de las propias redes para que sean más habitables», concluye.

Aunque reconoce que romper con la imagen de perfección que se proyecta en las redes puede ser positivo, al visibilizar aspectos que normalmente permanecen ocultos, el especialista advierte que mostrarse vulnerable también conlleva riesgos. «Es una forma de reivindicación social en la que los usuarios señalan que lo que aparece en las redes no refleja la realidad, lo que ayuda a **disminuir la presión** que ellos mismos sienten. Se puede entender como un mecanismo de alivio, pero no todo se expone en este hashtag y esto hay que tenerlo en cuenta antes de exponernos», explica.

Al respecto, explica que quien comparte estas imágenes y relatos lo hace de manera consciente y tienden a mostrar solo aquellos aspectos que pueden hacerse visibles. «Este acto de visibilización convierte experiencias estigmatizadas en algo más tolerable en el día a día. Así, además de un acto reivindicativo contra la tiranía de las redes sociales, estas acciones funcionan como una forma de afirmación personal. Existe, incluso, un efecto psicológico conocido como **efecto Pratfall**: las personas que muestran errores o defectos pequeños resultan más atractivas que aquellas que parecen irreales por su perfección. Participar en un hashtag de este tipo puede ayudar a conectar con la audiencia, generando empatía y simpatía», explica.

PUBLICIDAD



Leer



Cerca



Jugar



Las dos caras del 'hashtag' «más real» / FDV

«Es un mecanismo reparador de las propias redes para que sean más habitables»

Xacobe Abel Fernández— Psicólogo

Sin embargo, no todos los «defectos» son iguales ni siempre se aceptan con la misma facilidad. «Todavía hay **aspectos que continúan siendo tabú** y que tienen la presión social», afirma.



Leer



Cerca



Jugar

Confiado en la autenticidad del hashtag y en que la vulnerabilidad compartida será recibida como «realidad» y no como otra forma de exhibición, algunas personas pueden revelar más de lo que pretendían. «**Buscar el acogimiento en las redes siempre es un riesgo** porque una vez que se publica algo, se pierde el control sobre cómo será recibido y no sabes quién está al otro lado. Por eso, los efectos de mostrarnos vulnerables en estos espacios son imprevisibles: pueden generar apoyo masivo o críticas, aunque, para mí, el peor escenario es el silencio», advierte.

Te puede interesar

O MORRAZO

Desalojan el spa de Moaña en menos de tres minutos

O MORRAZO

Roban las azaleas que se habían plantado en la Alameda Vella

PONTEVEDR

Cáritas im mujeres ei



En su opinión, **mostrar vulnerabilidad en este contexto es un acto de valentía** comparable a manifestarse en la calle: uno se expone a recibir posibles golpes por parte de los antidisturbios. «No se trata de buscar ayuda, sino de desafiar las normas de las redes sociales para cambiar el sistema», señala.



¿QUIERES QUE UN AMIGO PUEDA LEER ESTA NOTICIA GRATIS?

Por ser suscriptor, puedes pasarle la noticia a quien quieras y la podrá leer de manera totalmente gratuita.

[Vamos allá](#)

TEMAS

REDES SOCIALES

INTERNET

PSICOLOGÍA

TIKTOK

NUEVAS TECNOLOGÍAS

[Ver comentarios](#)



Leer



Cerca



Jugar