

BACH

**CERRAR
SESION**



la otra h

Título original: Tant pis pour les likes
Traducción: Julia Argemí
Diseño de cubierta: Bach

© 2023, Bach y Nouvelle adresse, Quebec
© 2024, la otra h, Barcelona

ISBN: 978-84-16763-96-2

Imprenta: Gráficas 94
Depósito legal: B-15187-2024

Impreso en España – Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

la otra h
www.laotrah.com

Prólogo

María Gómez*

Me despierto y antes de encender la luz de mi habitación, miro el móvil. Entro en Instagram, y sin planteármelo, en unos segundos ya estoy perdida en un *scroll* infinito de videos y fotos.

Mi *feed* muestra el video de una escapada a la playa y me doy cuenta de cuánto tiempo ha pasado desde que hice algo así con mis amigas. Deslizo y veo la foto de una chica en bikini que me recuerda que «debo» adelgazar porque ya se acerca el verano. Luego veo a un hombre opinando sobre la noticia de última hora, siento la necesidad de formar mi opinión en ese momento y, probablemente sin querer, acabo adoptándola como propia, ya que he procesado su análisis antes de haber leído la noticia. Ni siquiera he terminado de verlo. Pero cuando llegué al trabajo y se hable del tema, ya sabré qué decir.

Paso al siguiente y es una receta «muy saludable» para perder peso, la que me recuerda que hoy debo intentar comer bien. Me guardo ese video, aunque sé que nunca llegaré a preparar esa receta por falta de tiempo. Esto me frustra y me recuerda que debo organizarme mejor. Entro en el perfil de la chica de la receta, en el que comenta cómo estructura su mañana para ser más productiva. Aunque soy consciente de que mi contexto no tiene nada que ver con el suyo, mientras lo veo, comparo cada cosa que hace con mi propia rutina. Rutinas totalmente idealizadas e inalcanzables. Ella va al gimnasio a las 11:30 h, lo que indica que no tiene un horario de trabajo que cumplir obligatoriamente. En ese momento me doy cuenta de que ya llevo 15 minutos con el móvil. Me levanto rápido para desayunar. Sé que llegaré tarde a clase...

Mientras desayuno, vuelvo a coger el móvil de forma instintiva, a pesar de haber decidido dejarlo hace unos minutos para no perder más tiempo. Ahora veo la foto de otra *influencer* que me ofrece un código de descuento. En cuestión de segundos, ya estoy en la página web de la marca, considerando la compra de unas zapatillas que me han encantado. Cierro la página y me repito que debo ahorrar. Después, otro video, esta vez sobre la guerra en Ucrania, pero lo paso en dos segundos porque no puedo enfrentar el malestar en ese momento, y cuatro segundos después, me estoy riendo con un video gracioso de perritos.

Sin haber salido de casa, ya han pasado miles de pensamientos por mi cabeza, procesando casi todas las emociones posibles en cuestión de segundos. ¿Te das cuenta, al leer esto, de lo abrumadora que puede ser tanta estimulación? Las redes sociales dictan qué pensar y qué sentir en cada momento. De repente, ni siquiera ha empezado el día y me encuentro en el metro sintiéndome triste e irritada, sin saber bien el porqué.

* Es psicóloga, escritora y divulgadora sobre temas de salud mental en redes sociales. En 2023 fue seleccionada como una de las *influencers* del año por la revista *Forbes*. Actualmente, se desempeña en su consulta privada como psicoterapeuta a la vez que comparte sus contenidos con enfoque en el autocuidado en Instagram y Tik Tok.

Afortunadamente, estamos reconociendo estas situaciones y cada vez más nos repetimos un mensaje crucial: las redes sociales no representan la realidad. Aunque Internet también posee una faceta maravillosa y muy enriquecedora (de hecho, gracias a las redes sociales estoy escribiendo este prólogo), también es un arma de doble filo.

El filósofo Antonio Escobotado dijo: «Desde que apareció Internet creo que nunca el ser humano ha sido más libre. La tecnología ha sido un obsequio a la humanidad tan grande como el descubrimiento del fuego. Pero quizá faltan dos o tres generaciones para asimilarlo. Primero, estará todo este tropel del zoológico mirando confortablemente cuántos *likes* tiene mi foto».¹

Como psicóloga, observo que las redes sociales atraviesan todas las áreas de nuestra vida. El móvil interrumpe cada tarea que realizamos y cada pensamiento que tenemos. Rompe nuestro silencio y nuestra rutina. De hecho, me ha interrumpido varias veces mientras intento concentrarme para escribir estas líneas. Y estoy segura de que paradójicamente también vas a acabar mirando el móvil mientras lees este libro.

Pero, aunque todos sentimos el impulso de arrojar el móvil por la ventana, hoy en día no es un objetivo muy realista. Si aceptamos que será una extensión de nuestro brazo, al menos debemos desarrollar una relación saludable con lo que consumimos a través de él. El primer paso es tomar conciencia. Es decir, ser conscientes de los beneficios y de los costes. Como si se tratase de una relación con una persona en la que te cuestionas si ese vínculo te hace bien, o necesitas poner límites en algunos aspectos o directamente no te conviene.

Si te identificas con el malestar asociado a las redes sociales, si tienes dificultades para mantener la atención y la concentración o para equilibrar la vida laboral y personal o, incluso, si tienes preocupaciones sobre la crianza de los hijos en relación con las pantallas, podrás ver estas experiencias reflejadas en las vivencias que, debido al uso del móvil, atraviesa la protagonista de esta historia.

Durante cuatro semanas, Bach intenta dejar lo que define como «adicción» a las redes sociales. Es un viaje a través de la compleja relación de amor y odio que tenemos con nuestro móvil, en el que explora todas sus contradicciones.

Me alegra especialmente escribir este prólogo, no solo porque considero que el tema es crucial y estoy convencida de que las reflexiones que obtendrás de esta lectura serán muy útiles para tu vida cotidiana, sino también porque lo que tienes entre tus manos es un cómic, y la narrativa gráfica es una herramienta sumamente potente para explorar temas complejos de manera más accesible y visualmente impactante.

Y recuerda: todo lo que es verdaderamente importante en esta vida está fuera de la pantalla.

¹ Seagram's España, *Cap. 1 - ¿Quién decide la verdad? Con Antonio Escobotado y Marta Peirano*, [https://www.youtube.com/watch?v=XjMKV_mYRmg&t=140s]

«(...) la pregunta filosófica
fundamental es la siguiente:
si cae un árbol en el bosque
y no hay nadie para grabarlo
con su maldito iPhone, ¿hace
ruido el árbol?».

-Robert LePage
887



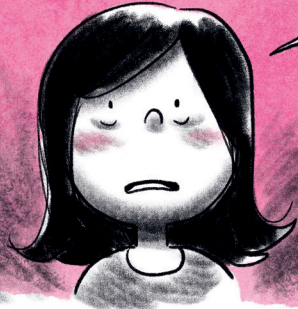
A ver...



¿Cómo describir
mi relación con las
redes
sociales?



...



De hecho, me pregunto si no
soy totalmente...

CIBERDEPENDIENTE

Estoy obsesionada con mi móvil. Me provoca ansiedad y ocupa demasiado espacio en mi vida.



Me tengo que desintoxicar. Creo que lo haré radicalmente.

Dejarlo del todo para tomar verdadera distancia.



Al fin y al cabo, conozco a alguien que fumaba y dejó el tabaco de la noche a la mañana.



No veo por qué no tendría que funcionar a mi también.

¿Realmente podré cortar con mis redes sociales?



¡Todo el mundo está en las redes!

¿Sería lo mismo que alguien que deja el alcohol?

¿No bebes?

No, lo he dejado.

¿Qué?!



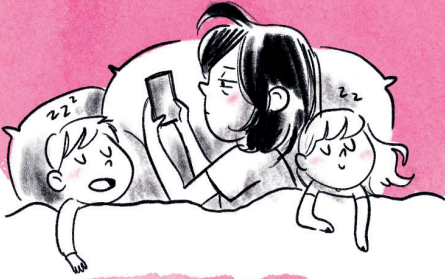
Ya verás mi foto en las redes sociales.

Naya! Ya no estoy ahí.

¿Qué?!



Lo primero que hago por la mañana al despertar es mirar las redes sociales.



Lo mismo cuando estoy en el lavabo.



O mientras me seco el pelo.



O cuando cocino.



O cuando tengo que hacer cola.



O cuando acuesto a los niños.



¡E incluso delante del ordenador!

¿Miro las redes sociales en mi móvil y en mi ordenador a la vez?



Esto me EX-AS-PERA

A menudo, se parece a esto:

Estoy enfadada.



Deslizo,
Deslizo.



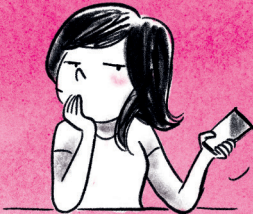
No me entero de nada nuevo.



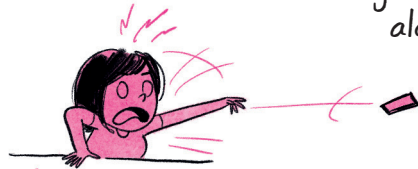
Aparto el teléfono.



Lo desbloqueo 30
segundos después.



Quiero lanzar el
móvil lejos de mi
alcance.

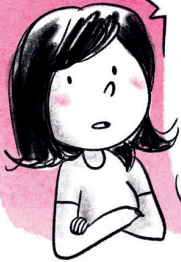


¡¡ARGHH! ¡¡ME TIENES HARTA!!

Nunca me había considerado una de ellas. La imagen que tenemos de una persona adicta a las redes sociales es más bien...



Pero... ¿cómo me veo realmente cuando miro el móvil?



A veces, en algunas fotos más del día a día me veo así:

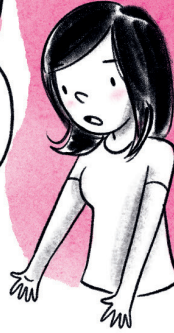


Está claro que esto da que pensar



¡Pero si tenemos otros medios de comunicación!

¿No podríamos hacerlo de otra manera?



Sin embargo, ¡cuántas personas las utilizan de manera más razonable!

¿Cómo lo hacen para ser menos dependientes?



De hecho, el problema es este: lo malo se ha apoderado de lo bueno. Y todo eso está siempre en mi bolsillo, mi bolso, mi mano...



Siempre ahí para recordarnos cosas que nos provocan ansiedad.

No es normal.

He intentado desengancharme varias veces. Eliminar todas las aplicaciones. Me funcionaba durante unos días, unas horas...

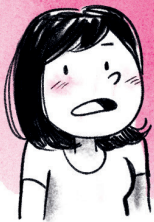


Pero no lo conseguía. Pasaba por Internet en vez de por la app. Miraba el móvil de mi pareja. Siempre encontraba una buena excusa para acabar mirando el móvil. Como una yonqui.



¿Carino? ¿Has visto mi móvil?

Mmm... No...



¡Estoy harta de estar siempre disponible, esté donde esté!

¡No tiene ningún sentido!



¡Es tan agotador!
¡Y total, para nada!

Esa falsa sensación de urgencia...
Una verdadera plaga.



¿No corremos ya bastante?



Me pueden localizar en Instagram, Facebook, por Messenger, por SMS, por teléfono, por mail...

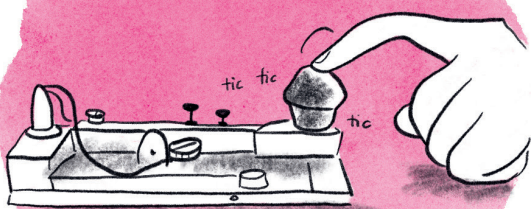
A ver, ¿cuándo fue que perdimos colectivamente el control? ¿Por qué ya no tenemos paciencia para esperar una respuesta?



Nenga, querida paloma! Ve a compartir mi opinión sobre la desinformación!



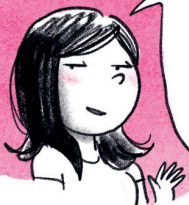
¿Podrían llevar este dibujo de mi gato a mi primo de Nueva Francia?



* LIKE



¡Ah! ¡Por fin un comentario sobre mi receta de pan de molde!



Bueno... Quizás era mejor antes desde ciertos puntos de vista, pero tampoco tanto como para sentir nostalgia del fax.

Me acuerdo cuando instalé Facebook. Era estudiante y mis amigas y yo nos creamos una cuenta.



(Es decir, hace unos quince años)

O sea, totalmente en otra época, si contamos en años de tecnología.



Definitivamente, soy vieja.

Lo usábamos de otra manera. Era entre nosotros. Ni siquiera nuestros padres nos vigilaban...



Estelle Bachelard

ayer se pasó un poco, yendo de fiesta!

Etiqueta · Estelle



Mantenia el contacto con mis amigos, con los colegas, compartía buenos momentos, mis viajes... Pero eso era antes.

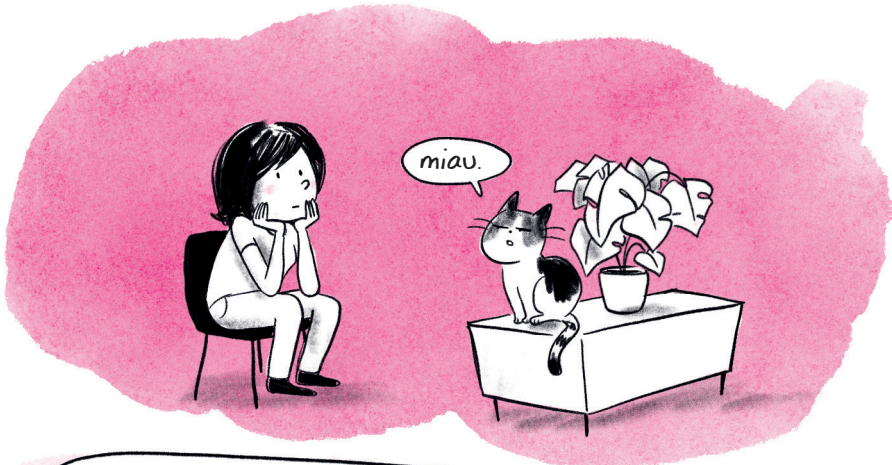
Era más bien inofensivo.

¿Cómo todo esto ha podido ocupar tanto espacio en mi vida? ¿Qué ha pasado?



¿Tú qué opinas? ¿Tengo un problema de consumo de redes sociales?







¡¡ARGH!!
¿Dónde está mi
móvil?

(está buscando su móvil sin
ningún motivo urgente)

Claro ejemplo de
nomofobia (miedo a
estar lejos de su móvil)

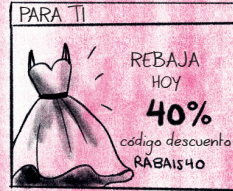
ARTÍCULO

Parece que los jóvenes están enganchados a su móvil y sienten mucha ansiedad respecto a su uso.



Por lo visto, pasan entre cuatro y siete horas al día de media en las redes sociales.

¡Pfff! Tampoco hay que exagerar. Yo no estoy tan mal, en todo caso.



¡Oh! ¡El vestido que me quería comprar, por fin rebajado!



Y esto me recuerda que quería enviarte una cosa a mi amiga.

¡Mira esto!
▶ link

¡Oh! Me ha enviado un video.



