

# TU NO ERES TU SELFIE

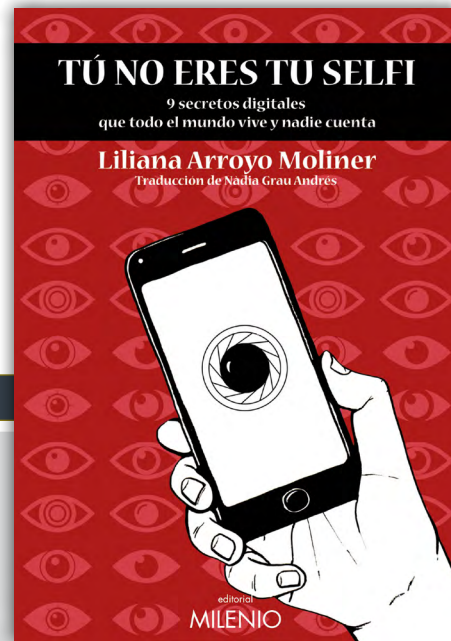
**9 secretos digitales que todo el mundo vive y nadie cuenta**

**Liliana Arroyo Moliner**  
Traducción de Nàdia Grau Andrés

## Ficha técnica

ISBN: 978-84-9743-899-5  
Páginas: 214  
Primera edición: febrero 2020  
Portada: rústica  
Formato: 14 x 20 cm  
Colección: Nandibú Zeta, n.º 2

**NANDIBÚ**  
ZETA



## Resumen de la obra

Si alguna vez has hecho locuras para conseguir un selfie o has sentido que tu vida no vale nada al lado del postreo de los demás, este libro es para ti. Habitar las redes sociales va de la mano de esta fuerza que nos obliga a hacer viajes perfectos, tener cuerpos diez, comer platos succulentos y presumir de mascotas. A la vez, somos más conscientes que nunca de la cantidad de experiencias que existen para llenar cada minuto. Nos comen la impaciencia, la insatisfacción y la inseguridad. ¡Pero sobre todo que no se note! Este libro contiene nueve cápsulas dedicadas al ego, el postreo y el FOMO; el afán de coleccionar amigos y la polarización; las aplicaciones de la seducción; la dimensión anónima; el empacho de contenidos o la procrastinación. Hablaremos de puntos de encuentro y desencanto, placeres culpables y tensiones entre realidad y ficción. Y nos daremos cuenta de que no es un problema mío ni tuyo, sino nuestro, porque hay una industria entera detrás. Nos hacen, literalmente, chantaje emocional, dulce y perverso a la vez. Algunas situaciones incluidas en el libro son experiencias directas de personas que se han dejado entrevistar. Las llamaremos el Club de los Cómplices, formado por doce chicos y chicas que tienen entre dieciocho y veintinueve años. El objetivo es aportar una visión crítica y constructiva de cómo las emociones nos gobiernan mucho más de lo que pensamos. Son la gasolina de todas las tensiones, angustias y alegrías que nos aportan las redes sociales. Esta es una invitación a comprender, para deconstruir y cuestionar.

## Biografía de la autora



Liliana Arroyo Moliner (Barcelona, 1985). Doctora en Sociología y especialista en innovación social digital. Le encanta entender cómo las plataformas revolucionan la forma de comunicar, aprender, comprar, pensar y amarnos. Se define como alguien tecnooptimista y confía que las tecnologías existirán para servirnos y no al revés. Actualmente es docente e investigadora del Instituto de Innovación Social de ESADE. Es una divulgadora activa en jornadas y conferencias, escribe en el diario *Ara* y *El Periódico* y ha participado en programas de RAC1 y TV3. En los ratos libres la encontraréis haciendo teatro o experimentando en la cocina.

## INTRODUCCIÓN

Si has llegado hasta aquí podemos deducir sin necesidad de ningún algoritmo que con la lectura de *Tú no eres tu selfie. 9 secretos digitales que todo el mundo vive y nadie cuenta* has tenido ganas de saber más. Tampoco me equivoco si te digo que tienes un teléfono inteligente entre las manos y dispones de la destreza necesaria como para saber qué es un código QR, escanearlo e interactuar con su contenido. Y, si no, no te preocupes, te lo contamos **aquí**.

Si concretamos más, me atrevería a deducir que eres una persona interesada en el impacto de la sociedad digital en nuestro día a día y entonces quizás ya has completado el test que te proponemos para conocer tu personalidad digital. Si aún no lo has hecho, puedes clicar **aquí** y descubrirlo en solo 2 minutos.

Esta guía tiene vocación didáctica y está pensada para profesores, alumnos y jóvenes en general. Ahora bien, si eres una persona adulta, tanto migrante como nativa digital, y quieres averiguar más sobre tu huella digital, te recomiendo seguir leyendo. De hecho, puedes hacer los ejercicios y retos propuestos cambiando los conceptos “clase” y “alumnos” por “compañeros” y “compañeras de trabajo”.

¡Venga, pues!

### ¡Holi, soy yo!

- 1.1. En este primer capítulo, la autora explora un pilar de la condición humana: nuestra identidad. Nos habla de la metáfora del camerino y reflexiona sobre qué es y no es real. En un momento afirma que “la identidad tiene un componente selectivo, y según la función, decides qué muestras y qué no, qué explicas y qué te reservas”. ¿A qué crees que se refiere?
- 1.2. Las redes sociales digitales responden a la misma definición que las redes sociales convencionales: ecosistemas o grupos de personas que comparten unas inquietudes y / o objetivos comunes y que se agrupan en un lugar y momento concretos, relacionándose del mismo modo determinado. Concretamente una familia o Facebook, una clase o Instagram, un equipo de voleibol o Whatsapp, etc. ¿Podrías nombrar 3?
- 1.3. Ahora coge la metáfora del gatito de Twitter y de Instagram propuesta por la autora y aplícala a tu comportamiento: ¿cuántas identidades diferentes adoptas cada día? Llevar un sombrero delante de la familia y otro ante las amistades es una práctica habitual, ¿pero hacerlo entre iguales? ¿Dirías que cambias de sombrero si estás en clase o en el recreo?
- 1.4. ¿Cuántos selfis te haces a la semana? Ni uno. Menos de cinco. Más de cinco. ¿Preferes hacerte uno en solitario o en compañía? ¿Te rompes mucho la cabeza buscando la ubicación perfecta? Te propongo que te hagas uno ahora mismo.

### Posturea bien, retoca más

- 2.1. El segundo capítulo del libro empieza: “El postureo es, con toda probabilidad, una de las violencias más dulces que nos hemos ejercido nunca”. Asumiendo que todos nosotros hemos posturado alguna vez y mirando de definir esta práctica, ¿podrías

- nombrar tres verbos o adjetivos que denoten violencia y tres que denoten dulzura cuando hablamos de posturoo?
- 2.2. Se habla de cómo el neoliberalismo aprovecha los mensajes como: “Las oportunidades te las creas tú y si no te van bien las cosas es porque no las aprovechas”. ¿Qué piensas? Si buscáramos en tu armario de ropa, ¿encontraríamos alguna camiseta con mensajes positivos o negativos? Ahora postureemos: ¿podrías crear alguna frase que defina tu clase de manera positiva y diferente de las demás? Prueba de hacer lo mismo con una clase que no sea la tuya.
  - 2.3. ¿Cuántas personas conoces físicamente en tu vida (aproximadamente) y cuántos contactos tienes en tus redes sociales digitales? ¿Por qué crees que hay esta diferencia tan grande entre uno y otro?
  - 2.4. En el capítulo se nos habla de los conceptos de Rinsta y Finsta. ¿Los conocías? Elige una persona de la clase y cuéntale tres características tuyas al estilo Finster y tres, Rinsta.
  - 2.5. La autora nos dice que “desgraciadamente las chicas y mujeres de la historia estamos mucho más familiarizadas con esta presión de estar siempre visibles, expuestas y en disposición de aguantar miradas”. Cita cinco ejemplos prácticos de esta presión. Si eres chica, ¿dirías que te sientes cómoda con esta presión? ¿Qué haces para evitarla? Si eres chico, ¿te ves partícipe de esta presión? ¿De qué modo?
  - 2.6. ¿Qué significa el concepto de “dismorfia”? ¿Crees que es algo que te pueda pasar a ti?
  - 2.7. Hablemos de filtros. Si pudieras filtrar tu día a día en el colegio o en casa, ¿qué o cuál escogerías?
  - 2.8. Todas las personas tenemos alguien que nos influencia más o menos. No es necesario que estén en las redes. Piensa en algún profesor o profesora que hayas tenido y explica en qué o por qué te ha influenciado.

### **Vosotros posturéis y mi vida es una mierda**

- 3.1. ¿Qué es la envidia? ¿Dirías que existe una envidia sana y una no sana? ¿Por qué?
- 3.2. Describe con tus palabras qué es el FOMO. ¿Conoces alguna persona que lo esté sufriendo?
- 3.3. La autora nos dice que “las personas con baja autoestima (...) pueden ser más vulnerables a los efectos de las redes sociales, pero sobre todo aquellas que no puedan soportar el hecho de no tener o no conseguir lo que querrían”. ¿Qué quiere decir con esto? ¿Estás de acuerdo? Piensa en algo que no tengas y te gustaría tener; después haz una lista de los pasos que crees que deberías hacer para conseguirlo. Analizando la lista, ¿crees que lo conseguirás?
- 3.4. ¿Cuántas publicaciones haces al día? ¿Practicas el voyeurismo digital? Parece que la envidia está muy relacionada en cómo habitamos las redes. ¿Qué dirías que haces más, publicar o mirar las publicaciones de las otras personas?
- 3.5. Estaríamos de acuerdo en decir que la envidia es un sentimiento muy extendido entre los seres humanos y que es una mezcla de admiración y frustración. Así pues, piensa en una persona por quién sientas envidia. ¿Sabes identificar qué te hace tener este sentimiento? ¿Qué hace que la admires? ¿Qué te frustra? ¿Se lo has dicho? Si lo has identificado, ¿crees que estás haciendo algo para que desaparezca este sentimiento?

### ¿Estás conmigo o contra mí?

- 4.1. El capítulo empieza con la metáfora de los tomates y del teatro. ¿Has recibido tomates alguna vez por tu tipo de actividad en las redes sociales digitales? Si es así, define en 3 adjetivos cómo te sentiste. Ahora bien, ¿has tirado alguna vez? ¿Crees que la persona que los recibió se sintió como tú?
- 4.2. Si la vida nunca es de color blanco o negro y en general tampoco funciona el todo o nada, ¿por qué crees que en las redes sociales digitales triunfan los conceptos “seguidor” o “odiador” (*follower* o *hater*)?
- 4.3. La autora dice que “si la envidia conectaba la admiración y la frustración, el odio va de la mano del miedo y la amenaza”. Piensa en una situación o persona que odias. Escribe tres motivos por los que tienes este sentimiento y analiza si te sientes amenazado o amenazada por alguno de ellos. Ahora escribe tres acciones que te ayudarían a hacer desaparecer este miedo.
- 4.4. Un experimento. Teniendo en cuenta esta frase de la autora “la empatía acorta las distancias de lo que la rabia separa” te propongo lo siguiente: nombra 5 cosas que realmente odies (películas, series, comida, situaciones, etc.), luego busca en tus redes sociales digitales grupos de *followers* de lo que has nombrado. Cuando hayas encontrado alguno, únete y trata de entender por qué le gusta. Pondremos un ejemplo. Odio los gatos: me sumo al grupo CatsLovers de FB; leo los comentarios y trato de hacer algún *post* positivo.

### Estás hipersexi. Eres mi ‘crush’

- 5.1. Ya hemos hablado de las diferencias entre redes sociales digitales y redes sociales convencionales... ¿Crees que esta diferencia también se aplica al modo cómo vives las relaciones afectivas? ¿Utilizas alguna de las *apps* que se denominan en el capítulo?
- 5.2. ¿Crees que los estereotipos hombre/mujer se ven potenciados con estas *apps*? Escribe en un tuit (280 caracteres) cómo te hacen sentir estos estereotipos.
- 5.3. Una de las Cómplices afirma que, a la hora de ligar, nuestros perfiles son nuestro escaparate. Ahora te propongo un reto: ¿podrías describir tu escaparate, pero sin dar pistas sobre tu género, físico, medidas, etc.? ¿Dirías que has sabido captar tu esencia?
- 5.4. Explora los conceptos de “sororidad” y “heteronormatividad”. ¿Sabes qué significan y de dónde vienen? Piensa en tu clase: ¿podrías citar algún momento que estos conceptos se hayan puesto de manifiesto?
- 5.5. ¿Conoces alguna persona víctima de acoso a través de las redes sociales digitales? Si es así, piensa en tu reacción. ¿Actuaste? ¿Denunciaste? Si te enteraste a posteriori, ¿crees que en su momento hubieras podido hacer algo?

### ¿500 likes? ¡A por los 1.000!

- 6.1. A qué se refiere la autora cuando dice “me había iniciado en la dimensión más capitalista de la cultura, entendiéndola como el gozo de la acumulación por la acumulación”?

- 6.2. Pensando en el cambio climático y ahora que sabemos que la nube de almacenar es bien real, analicemos tu huella digital. ¿Cuántas imágenes tienes en tu perfil de Instagram? ¿Cuántas fotos tienes en tu teléfono? ¿Cuántos vídeos?
- 6.3. Define con tus palabras qué es la avaricia. Expon tres ejemplos.
- 6.4. Siguiendo la regla del 3 propuesta por la autora escribe tres motivos por los que te está resultando útil la lectura de este libro.
- 6.5. Define con tus palabras qué es un *bot*. Ahora imagínale 3 otras aplicaciones que no sea retuitear mensajes: una relacionada con el medio ambiente; otra, con la educación y, otra, con la salud. Por ejemplo: me gustaría crear un *bot* que me permitiera recibir en mi red solo archivos relacionados con la solidaridad.
- 6.6. Ahora redefinamos nuestra red relacional. ¿Cuántos contactos tienes en tus redes? ¿Más de 100, 300, 500? ¿Si aplicas el método de Marie Kondo y confías en tu instinto serías capaz de borrar el 10%? Haz lo mismo con los archivos del punto 6.2.
- 6.7. Reto de clase. #onlyonelikeadaychallenge. Pon este *hashtag* en tu Instagram seguido de las instrucciones: durante una semana solo podré dar un *like* por día a mis contactos. Al final de la semana, harás una *storie* con tus sensaciones, comentarios recibidos y analizarás en qué se ha basado para tomar las decisiones de dar o no el *like*. Intenta viralizarlo.

### Un vídeo, otro, otro... y uno más

- 7.1. La autora ha hecho un trabajo de investigación y nos dice que en las redes sociales digitales solo 1 de cada 10 personas mira un vídeo hasta el final. Entonces, ¿por qué crees que una persona (tú misma o alguien que conozcas) dedica tiempo en pensar, crear y colgar una historia de Instagram? Expon tres motivos.
- 7.2. ¿Has contado el número de veces al día que interactúas con tu teléfono? Un reto: cuantifica las horas que pasas al día interactuando con una pantalla y compáralo con las horas que lo haces interactuando cara a cara con una persona. ¿Crees que es más o menos? Comparte tu opinión.
- 7.3. Crees que es necesaria la figura de moderación de contenidos en las redes sociales digitales? Razona la respuesta. Si en el mundo hay más de 200 países con todas sus diversidades culturales e ideológicas, ¿por qué crees que Instagram aplica los mismos filtros de censura?
- 7.4. Si hablamos de *fake news*, todas las personas somos un poco responsables de la difusión a menos que apliquemos filtros de veracidad. La autora habla de ejemplos de elecciones presidenciales condicionadas. ¿Crees que tu voto ha sido o puede estar condicionado? ¿Qué piensas? ¿Crees que hay diferencia entre una *fake new* y un anuncio?
- 7.5. ¿Puedes dar una definición de la gula? ¿Cuántas series has visto esta semana? ¿Cuántos libros has leído? Ahora, aplícate el método del 5 que propone la autora: si piensas en el último *skroll* que hayas hecho en redes sociales digitales define cinco perfiles que te hayan llamado la atención.

## Ahora no..., después lo hago

- 8.1. Si la pereza es no tener ganas de hacer nada, la procrastinación sería...
- 8.2. La autora dice que lo contrario de la pereza es la implicación. ¿Estás de acuerdo? Razónalo.
- 8.3. Si entendemos que la responsabilidad asertiva es el grado de responsabilidad que tú misma te das como persona respecto de los diferentes problemas que sacuden nuestra sociedad (cambio climático, acoso y patriarcado, etc.) y el tipo de respuesta que manifiestas (#metoo, #fridays4future, etc.)..., ¿dirías que eres una persona perezosa o implicada?
- 8.4. ¿Qué es el “clicktivismo”? Escribe tres argumentos a favor y tres en contra de esta práctica.
- 8.5. Aunque la pereza es un sentimiento muy humano, a veces las redes sociales digitales nos la hacen llevar al límite. Por ejemplo, ¿cuántas veces has mirado el teléfono mientras lees esta guía? Quizás con los datos del teléfono desconectados hubieras tardado menos en leer el libro... ¿Te has planteado hacer una desconexión intermitente?
- 8.6. En Instagram o YouTube encontramos consejos y tutoriales de todo tipo. ¿Cómo sería un tutorial para desconectar? Escribe los cinco pasos principales.