**'Postureo': El arte de aparentar ser un triunfador**

[¿Por qué todo el mundo trata de parecer tan feliz en Facebook?](https://www.elmundo.es/tecnologia/2014/11/06/544a5fae268e3ec9028b4592.html)

Reconócelo, **tú también lo has hecho**. Has cometido el pecado goloso del [*postureo*](https://www.elmundo.es/tecnologia/2014/11/06/544a5fae268e3ec9028b4592.html). Te has dejado **seducir por el aplauso fácil y la sonrisa cómplice de tus seguidores en la red**. […]

El psicólogo **José Elías**, presidente de la [Asociación Española de Hipnosis](http://www.aehipnosis.com/), lo define como "la adopción de ciertos hábitos, gestos y actitudes que buscan **proporcionar una buena imagen de nosotros, con el fin de demostrar a los demás que somos felices** aunque realmente no sea así o no estemos convencidos de ello".

Los 'fantasmas' han existido toda la vida, y el postureo, también. En psicología existe el denominado **'complejo de Eróstrato**' para referirse a aquellas personas que **buscan la fama, la notoriedad o pasar a la posteridad** utilizando todos los medios legales e ilegales a su alcance. […]

La razón psicológica por las que redes como **Facebook**, **Twitter** o **Instagram** rebosan postureo se debe, según Elías, a la "**necesidad de aprobación social**". "El postureo es el intento de representar un rol en nuestra vida que no nos pertenece, y que viene **propiciado por la falta de autoestima**", explica el psicólogo.

Según las últimas estadísticas ofrecidas por **Facebook**, se suben diariamente 350 millones de fotos al portal. Unas 4.000 cada segundo. La red social **Instagram** suma cada día 80 millones de imágenes, según la propia compañía. El **'exhibicionismo social' parece haberse apoderado del mundo digital**.

Fernández considera que las redes sociales "han disparado" la práctica del postureo: "**Nos han vuelto más vanidosos.** Ahora compartimos imágenes de lo que queremos mostrar como nuestra vida o identidad para que nuestro entorno y la sociedad, en general, nos vea como alguien casi perfecto: **guapo, líder, inteligente, culto,** cool...".

El exceso de postureo (como de todo en la vida) no es bueno. La **necesidad de aprobación constante** puede derivar en un problema "patológico". Elías señala que "algunas personas, de tanto aparentar ser lo que no son, son absorbidos por el personaje que intentan mostrar públicamente. **Aparentar lo que no se es desgasta**, frustra, genera tensión, produce estados emocionales negativos, **pudiendo llegar incluso a la depresión**".

Debemos ser realistas, "**no todos podemos triunfar en la vida**", apunta el psicólogo Elías, que aconseja "reconocer nuestra situación actual si queremos progresar". Además, "siempre nos puede servir de consuelo tener presente que la vida maravillosa de los demás generalmente **es mentira, como lo era la nuestra**".

Borja Negrete, [*@borjanegrete*](https://twitter.com/Borjanegrete)05/05/2016 **12:59**