

ROBERT SAPOLSKY, EL GRAN EXPERTO EN LA BIOLOGÍA DEL ESTRÉS, SOBRE POR QUÉ LAS REDES SOCIALES SON TERRIBLES

Por: JUAN PABLO CARRILLO HERNÁNDEZ. 16/01/2022

SAPOLSKY ES QUIZÁ EL EXPERTO MUNDIAL EN ESTRÉS Y CREE QUE LAS REDES SOCIALES AYUDAN A PROVOCARLO

El biólogo [Robert Sapolsky](#), de la Universidad de Stanford, es sin duda alguna uno de los científicos más lúcidos y elocuentes de nuestra época. Su trabajo lo ha llevado fundamentalmente al **estudio del estrés en los seres humanos y los animales**. Hoy sabemos que el estrés crónico es un factor importante en numerosas enfermedades -por ejemplo, las cardiovasculares- y, sobre todo, en el funcionamiento del sistema inmune en general. Gracias a Sapolsky, en gran medida, conocemos muchos de los mecanismos sobre cómo opera el estrés, el llamado “asesino silencioso”.

En un diálogo después de una genial conferencia de 2016, Sapolsky respondió una pregunta sobre los efectos de las redes sociales. Su respuesta no fue muy extensa, pero no cabe duda de que es de una lucidez enorme. Lo primero que dijo fue: “Como padre de dos adolescentes debo decir que... son terribles”. Y añadió la razón:

Las redes sociales abren todo tipo de caminos o cosas que no tenías idea de que existían que te pueden hacer sentir pésimo, como si no fueras lo suficientemente bueno, inseguro, o que no estás a la altura... Te entrenan a un modelo de socialización nivel mosca de la fruta, que se confunde con la verdadera sensación de conexión.

Sapolsky da en el clavo. ¿Pues acaso no es es el eslogan de Facebook que nos “conecta”? Pero no se trata de una auténtica conexión. No a nivel biológico. La pregunta viene a colación del aumento de estrés en la sociedad moderna. Sapolsky sugiere que se debe a la falta de ciertos soportes sociales a los que están acostumbrados los primates, mismos que se intenta sustituir virtualmente pero sin éxito, como puede constatarse fácilmente. Explica también el mecanismo de estrés que suelen generar, pues sitios como Instagram o Facebook provocan un estrés de

competencia y una presión de mostrarse de cierta forma que no estaba presente en sociedades anteriores.

Actualmente, Sapolsky imparte clases en la Universidad de Stanford. Puedes ver algunas de sus clases sobre neurología y neurociencia en el [canal de YouTube de Stanford](#).

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Pijama sur

Fecha de creación

2022/01/16