

---

## Hacerse demasiadas selfis puede constituir un trastorno mental

---

18/12/2017



La 'selfitis', o la enfermedad mental caracterizada por la obsesión de hacerse autofotos, empezó como una broma en 2014. Dos investigadores llevaron la broma hasta la ciencia y realizaron un estudio destinado a diagnosticar y medir la gravedad de la hipotética 'selfitis'.

Con la ayuda de 225 estudiantes indios —la India es el país con mayor cantidad de usuarios de Facebook de todo el mundo, según uno de los líderes del estudio, y por eso básicamente uno de los centros mundiales de las selfis—, los autores elaboraron una lista de 20 comentarios vinculados con hacerse autorretratos.

Entre los adictos a tal práctica se encontraban declaraciones como "hacerme selfis me hace sentir mejor y apreciar más mi entorno", "al publicar selfis espero que mis amigos me elogien" o "me siento más positivo después de hacerme una selfi", entre otras.

Luego, el grupo principal de 400 estudiantes valoró cada comentario según el grado de importancia para el entrevistado en una escala de 1 a 5. Cabe mencionar que los participantes han sido elegidos según la observación de su comportamiento en las redes, y representaban tres diferentes fases de la enfermedad: la leve, la aguda y la crónica.

Finalmente, tras estudiar todas las respuestas, los investigadores presentaron una serie de síntomas para cada

fase de la selfitis:

- Una selfitis leve se caracteriza por hacerse tres selfis diariamente sin publicarlas en las redes sociales.
- Una selfitis aguda se desarrolla cuando esos tres autorretratos se suben a la red.
- Finalmente, una selfitis crónica da lugar a seis autofotos diarias, y todas publicadas en las redes sociales.

La persona que padece selfitis, según los investigadores Janarthanan Balakrishnan y Mark D. Griffiths, se caracteriza por una típica baja autoestima que busca compensar al atraer más atención a su persona.

A pesar de ser un tema bastante trivial que empezó con una broma y las limitaciones del estudio basado en comentarios subjetivos de los participantes, la investigación ha sido admitida en la Revista Internacional sobre Trastornos Mentales y Adicciones (International Journal of Mental Health and Addiction).

Pues bien, si alguna vez le ha parecido que alguien de su entorno debería parar ya con sus selfis, puede ser que esta persona ya padezca de una de las adicciones que nos regaló el inicio del siglo XXI.

---