

Qué significa subir historias a Instagram todos los días, según psicólogos

29/06/2025



La exposición en redes sociales están en auge y su evolución influyó en hábitos de consumo a lo largo de los años, lo que trae ciertos condicionamientos debido a ciertos comportamientos adictivos con estas plataformas. Uno de los casos más estudiados por la psicología sobre cómo afectan estas conductas en las personas es Instagram.

Esta aplicación ofrece la opción de compartir contenido a través de “**historias**” que permanecen **visibles durante 24 horas**. Estas llegan a ser vistas por los seguidores, o todos en caso de tener una cuenta pública, quienes pueden reaccionar ante ellas. Este **comportamiento** suele tener una **frecuencia muy alta entre los usuarios**.

Qué significa que una persona suba historias de Instagram todos los días, según psicólogos

1. **Búsqueda de validación externa:** Esto suele generarse tras **pedir aceptación de otro usuario ante publicaciones propias**. Las personas que suben contenido de forma constante **pueden querer llenar vacíos de autoestima** a través de la validación de terceros. Esta necesidad de exposición también puede estar relacionada o es asociada con **rasgos narcisistas**.
2. **FOMO y ansiedad social:** El concepto de FOMO (Fear of Missing Out), se refiere al **miedo por estar fuera de una tendencia o «algo» y querer estar siempre presente**. El uso compulsivo de redes sociales muchas veces **está impulsado por la ansiedad que genera no participar en la conversación digital**. aplicaciones como Instagram y **TikTok** suelen incrementar la ansiedad cuando se usan de forma excesiva.
3. **Construcción de identidad:** Subir historias puede ser una forma de estructurar experiencias y afirmar la identidad. Según la psicología, una disciplina que estudia cómo las personas dan sentido a su vida a través de relatos, sugiere que **compartir episodios cotidianos puede contribuir al autoconocimiento**. Si este proceso se hace consciente, es natural que las personas potencien aquellos mensajes o hábitos que desean difundir, por ejemplo, los fotógrafos compartan contenido sobre su campo, antes que acerca de otros.
4. **Conducta compulsiva:** Esto explica el diseño de las plataformas sociales refuerza ciclos de recompensa inmediatos: **publicar una historia, recibir visualizaciones o respuestas y repetir la acción**.
5. **Comparación social y distorsión de la autoestima:** El frecuente uso de redes sociales trae consigo la

comparación constante con los demás.

Tras estas posibles conductas y consecuencias, es importante **hacer un uso consciente de aplicaciones como Instagram.**

Fuente: **Ámbito Financiero.**