



# Redes sociales: el uso político de la indignación

Por la mañana, haciendo la revisión matutina de periódicos, noticias y mis redes sociales, vino a mí la reflexión de que la indignación siempre ha sido una fuerza política poderosa, pero en las comunidades virtuales se convirtió en combustible de alta velocidad.

**A**ntes, el enojo colectivo necesitaba tiempo: conversación, organización, contexto. Hoy basta un clip de 20 segundos, una frase recortada o un titular ambiguo para encender miles de pantallas en minutos. La emoción viaja más rápido que la verificación.

Las plataformas no inventaron la indignación, pero sí la optimizaron. Sus algoritmos están diseñados para premiar lo que genera interacción, y pocas cosas enganchan tanto como el enojo. La sorpresa escandalizada, el “¿puedes creer esto?”, el llamado urgente a compartir “antes de que lo borren”. Cada reacción alimenta el sistema que decide qué vemos después. Así, la ira no sólo se expresa: se amplifica, se ordena y se distribuye.

Políticamente, esto tiene un valor enorme. La indignación simplifica. Reduce temas complejos a una narrativa clara de buenos y malos, el bando de quienes tienen la razón y el de quienes no la tienen. El matiz estorba; la duda no se viraliza. Un problema estructural

—economía, migración, seguridad, salud— se traduce en un rostro, un video, una frase escandalosa. La política, que debería moverse en zonas grises, se empuja hacia los extremos, porque los extremos retienen atención.

Además, la indignación crea identidad de grupo. No sólo estamos enojados y enojados; estamos enojados juntos. Compartir el contenido se vuelve una señal de pertenencia: “yo sí veo la verdad”, “yo sí estoy despierto”. El enojo se convierte en prueba moral. No reaccionar puede parecer indiferencia o complicidad. Así, la presión social empuja a sumarse a olas de juicio inmediato, muchas veces antes de entender qué pasó.

Otro factor clave es la economía de la visibilidad. Figuras públicas, medios, activistas y la clase política compiten por atención en el mismo espacio. En ese entorno, la indignación es una herramienta eficaz para romper el ruido. Un mensaje moderado informa; uno indignado, moviliza. El problema es que esa lógica premia más el tono que la verdad. Lo que importa es qué tan fuerte golpea, no qué tan sólido es.



Esto tiene consecuencias. La primera es la fatiga moral. Vivir en alerta constante agota. Cuando todo es urgente y escandaloso, nada termina siéndolo de verdad. La segunda es la deshumanización. La indignación sostenida necesita villanos permanentes. El adversario político deja de ser alguien con quien se discrepa y pasa a ser alguien moralmente inaceptable. El espacio para el diálogo se estrecha.

También hay un efecto más sutil: la ilusión de acción. Compartir, comentar, reaccionar dan una sensación inmediata de participación política. Pero la mayoría de las veces la energía se queda en el circuito digital. La indignación se consume y se reemplaza por la siguiente. Se crea un ciclo de estímulo emocional que no siempre se traduce en organización, propuestas o cambios concretos.

Nada de esto significa que la indignación sea inútil o ilegítima. Históricamente, ha impulsado luchas justas y visibilizado abusos reales. El problema no es sentir enojo, sino un ecosistema que lo explota como recurso, lo acelera y lo fragmenta. Cuando cada tema se presenta como escándalo absoluto, perde-

mos la capacidad de distinguir entre lo grave, lo debatible y lo simplemente polémico; esto es delicado, porque pasaremos por alto noticias de verdad relevantes o peligrosas. Y ya lo estamos viendo, pues hay representantes de países diciendo barbaridades a las que la población parece no darles el peso necesario.

Quizá el desafío político de nuestra era digital no sea apagar la indignación, sino recuperar el tiempo: el tiempo para verificar, para escuchar versiones distintas, para tolerar la complejidad sin sentir que traicionamos a nuestro bando. Porque una ciudadanía permanentemente irritada es fácil de movilizar, pero difícil de gobernar —y aún más difícil de reconciliar—.

[ricardomonreal@yahoo.com.mx](mailto:ricardomonreal@yahoo.com.mx)

X: @RicardoMonrealA

**Una ciudadanía** permanentemente irritada es fácil de movilizar, pero difícil de gobernar —y aún más difícil de reconciliar—.