



El Rubius se retira por ansiedad y estrés

El Rubius ha anunciado que se va a retirar temporalmente de Youtube por problemas de ansiedad y estrés, aunque seguirá activo en las redes sociales, principalmente Instagram. En un vídeo que ha subido a su perfil explica que últimamente no se encuentra muy bien: «Me cuesta ponerme delante de la cámara y grabar vídeos. Cada vez siento más presión, me pongo más nervioso y me cuesta más respirar».

El *youtuber* ha indicado que el médico le dijo que tenía «un estrés y una ansiedad del copón», debido a lo cual ha decidido darse unos meses. Explica que intentar ser la mejor versión de sí mismo el 100% de las veces es lo que le provoca la ansiedad, que ha ido a más durante el último año. «Me pregunto por qué lo veo todo tan negativo y es algo que llevo arrastrando años. Cada vez tengo más presión y a más gente opinando sobre mí. He llegado a un punto en el que me doy cuenta de que no puedo más, he caído en lo más profundo y no puedo soportarlo».

«La presión ha ido aumentando y mi cabeza ha dicho: 'Para, necesitas descansar'. Estoy luchando contra estos demonios y creo que me hace falta irme una temporada, desconectar», ha indicado en un vídeo que acumula más de tres millones de visualizaciones.



Recuerda que hacer vídeos es lo que más le gusta pero cada vez le cuesta más ser él mismo. «Voy a necesitar un tiempo para verlo desde fuera y ver cómo puedo seguir siendo yo mismo sin perder la cabeza», indica.

No obstante, aunque esté unos meses fuera de Youtube, seguirá activo en las redes sociales. «Quiero estar este verano tranquilo enfocándome en 'Virtual Hero' y en mi salud mental. Agradezco todas las cosas bonitas que me decís a diario, eso me llena el corazón y me alegra un montón todo el apoyo que me habéis dado».

«Me volveréis a escuchar en el futuro», concluye.

Noticias Antena 3,
25 de mayo de 2018



PARA EL TRABAJO EN GRUPO

- Rubén Doblas Gundersen, más conocido como **El Rubius**, nacido el 13 de febrero de 1990 en Mijas (Málaga), es el *youtuber* (¿por qué no llamarlo yutubero?) con más seguidores de España. Ver el video de su retirada en <https://youtu.be/XSBuVM0u3f0>
- ¿Qué te parece la decisión de este yutubero? ¿Crees que está en su derecho de descansar y dejar a sus seguidores sin sus videos? ¿Hay algún tipo de límite para conseguir ser mejor yutubero que otros?
- Os invito a reflexionar sobre estas frases de El Rubius llevándolas a vuestra propia vida y vuestra participación en las redes sociales:
 - ¿Cada vez siento más presión y me pongo más nervioso por estar en redes sociales?
 - ¿Cada vez tengo más presión y a más gente opinando sobre mí y sobre lo que hago y subo a redes sociales?
 - 'Para, necesitas descansar'. ¿Sería capaz de desconectar durante algún tiempo de las redes sociales?
- Comparar esta noticia con los datos de la iGeneración presentados en la sección Tema (**ver página siguiente**).

