



**Universidad**  
Zaragoza

## **TRABAJO FIN DE GRADO**

# **LA CULTURA DEL VICTIMISMO COMO CAMINO HACIA EL ÉXITO**

**Comercialización y peligros de la representación del  
*mental breakdown* como término performático en el  
ámbito digital, y como seña de identidad de la  
Generación Z**

## **PLAYING THE VICTIM TO EARN SUCCEED**

**Commercialization and dangers of mental breakdown  
representation as a performative term in the digital field,  
and as a sign of Gen Z' identity of building themselves as  
the main character**

Autor:

**Rubén Bailo Ruiz de Eguilaz**

Directora:

**Ana Mancho de la Iglesia**

Facultad de Filosofía y Letras

2021 – 2022

## RESUMEN

---

Muchos son los estigmas que no dejan impune a la más inconformista de las generaciones, la generación de cristal, los cegados por las pantallas, los que se quejan por todo... La digitalización es su ámbito y las redes sociales, su herramienta de vida. La Generación Z dice *no* a los tabúes y *sí* a la visibilización, pero como la mejor de las varitas en el más novato de los magos, el exceso de capacidades en unas manos inexpertas tiene sus consecuencias.

Corredores en un circuito sin frenos, las exigencias y los estigmas merman sus valores generacionales, que acaban difuminados por un ego formado a través de la realidad de las pantallas. Es aquí donde aparece una de las mayores problemáticas del siglo XXI: no saber distinguir lo real de la fantasía.

Acudiendo a una llamada de auxilio nunca generada y ante la caótica confusión de información en redes sociales, analizamos la performance como motor del ideario de la Generación Z para poder entender los diferentes mecanismos sociales que los jóvenes desarrollan en el mundo virtual centrándonos en el peligro que puede generar la cultura del victimismo para conseguir el éxito en la vida real. ¿Qué poder esconden los términos que creamos en redes sociales? ¿Ser “la víctima” está de moda?

Arrojamos luz sobre temas como los *mecanismos de coping*, la romantización y el humor irónico y los roles tóxicos del main carácter y analizamos cómo se están comercializando los sentimientos en el mundo digital a través de una narrativa que habla sobre la tiktoker @kindapatri, la cantante Taylor Swift, los reality shows y los dramas adolescentes y sus repercusiones en la Generación Z para combatir la desinformación de tendencias recientes que pueden resultar peligrosas en el futuro, con el objetivo final de descubrir si las tendencias actuales de los jóvenes tienen peso sobre la salud mental.

## PALABRAS CLAVE

---

Salud mental, Generación Z, cultura del victimismo, redes sociales, digitalización, cultura audiovisual, globalización, romantización, Tiktok, Twitter, mental breakdown

## ABSTRACT

There are many stigmas that do not leave the most nonconformist of generations unpunished. Generation of glass, those blinded by screens that complain about everything... Digitalization is their field and social networks, their life gadget. Generation Z says *no* to taboos and *yes* to normalization, but like the best of wands in the most novice of magicians, excess skills in inexperienced hands has its consequences.

Runners on a circuit without brakes, the demands and stigmas reduce their generational values, which end up blurred by an ego formed through the virtual reality of the screens. At this point, not knowing how to distinguish reality from fantasy turns in one of the biggest problems of the 21<sup>st</sup> century appears.

Going to a call for help never generated and in the face of the chaotic confusion of information on social networks, we analyze performance as the engine of the ideology of Generation Z in order to understand the different social mechanisms that young people develop in the virtual world, focusing on the danger of the influences that take advantage of the culture of victimism as a way of achieve success. What power hide the terms we create in social networks? Do we know how to differentiate them? We shed light on topics such as coping mechanisms like romanticization and ironic humor and the toxic roles of the main character and analyze how feelings are being marketed in the digital world through the tiktoker @kindapatri, the singer Taylor Swift, the reality shows and teen dramas to build bridges towards new ways of making values and mental disorders visible without thereby confusing an unprotected and disadvantaged generation.

## KEY WORDS

---

Mental health, Gen Z, victimism, social media, digitalization, globalization, audiovisual culture, romanticize, mental breakdown, Twitter and Tiktok.



# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>2</b>
<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>2</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>3</b>
<b>KEY WORDS</b>	<b>3</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA</b>	<b>5</b>
<b>2. OBJETIVOS</b>	<b>8</b>
<b>3. ESTADO DE LA CUESTIÓN</b>	<b>10</b>
<b>3.1. Los estigmas de la salud mental</b>	<b>10</b>
<b>3.2. El mental breakdown, banalizador de trastornos mentales</b>	<b>12</b>
3.2.1. Ansiedad y depresión	15
<b>3.3. Generación Z y la distorsión del Yo</b>	<b>20</b>
3.3.1. Autoestima y la creación del Yo	21
3.3.2. La performance	23
3.3.3. Nuevas conductas y Tiktok	25
3.3.4. ¿Qué es el éxito para la Generación Z?	26
3.3.5. La cultura del victimismo: cristianismo, emos de Tumblr y la Pija y la Quinqui	27
3.3.6. Mecanismos de coping y el main carácter: los peligros del humor y de la romantización	29
3.3.7. El reinado de lo audiovisual	31
<b>3.4. ¿Cómo vive la Generación Z?</b>	<b>34</b>
3.4.1. Globalización	34
3.4.2. Digitalización	36
3.4.3. Redes sociales y pandemia mundial	38
<b>4. METODOLOGÍA</b>	<b>40</b>
<b>5. ANÁLISIS DE CONTENIDO AUDIOVISUAL</b>	<b>43</b>
<b>5.1. El mental breakdown de Bella Swan en Luna Nueva</b>	<b>43</b>
<b>5.2. Taylor Swift recrea una dolorosa relación en All Too Well</b>	<b>46</b>
<b>5.3. Elena Gilbert quema su casa en Vampire Diaries</b>	<b>49</b>
<b>5.4. Adara Molinero estalla en Gran Hermano 17</b>	<b>51</b>
<b>5.5. El comercio de las emociones en España: caso @kindapatri</b>	<b>54</b>
<b>6. CONCLUSIONES Y NUEVOS PUENTES</b>	<b>63</b>
<b>7. REFERENCIAS</b>	<b>65</b>

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

---

Walt Whitman fue un poeta del siglo XIX que reivindicó la imperfección humana:

No soy solo el poeta de la bondad, acepto serlo también de lo inocuo y lo malvado [...] Encuentro el equilibrio en un lado lo mismo que en su opuesto [...] ¿Qué yo me contradigo? Pues sí, me contradigo. ¿Y qué? (Yo soy inmenso y contengo multitudes)". (Whitman, 1855, p. 51)

En un postmodernismo confuso, todo parece ser posible. Las expectativas son altas y la ambición aún más. Conformarse con una sola cosa cuando el mundo está a nuestra disposición se considera una pérdida de tiempo, pero es una realidad que quien mucho abarca, poco aprieta.

Bautizamos esta era como la de la información. Un pseudoapocalipsis en el que las redes sociales son las grandes responsables del cambio de paradigma comunicador, en el que, como Generación Z, sentirnos el *main character* está a orden del día.

Según el Instituto Nacional de Estadística [INE] (2021) el 64,7% de la población de 16 a 74 años ha participado durante los tres últimos meses en redes sociales de carácter general (p. 4). Pero la ciber sociedad no se articula independientemente de la sociedad, sino que forma parte de las nuevas relaciones sociales, que están en constante evolución.

Tendencias, pensamientos, nuevos estilos de vida... Actualmente, existen nuevas formas de comunicar valores ya que abundan nuevas fuentes de influencias. ¿Cómo afecta esto a los más jóvenes? Como los únicos nativos digitales del mundo, la Generación Z juega a prueba y error, con el riesgo de perjudicar algo tan importante como lo es su salud mental. Cada año se suicidan más de 700.000 personas. En una situación como esta, el suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021) Y una de las tendencias más recientes consiste en idealizar trastornos mentales. De un día para otro y reforzados por la pandemia, los jóvenes se han lanzado a expresar lo que sienten mientras se exponen ante un millar de ojos y apuestan por el éxito profesional. La tendencia en la redes es

incitar a la negatividad y el victimismo constante, a normalizar trastornos mentales, a inventarse síntomas e idealizar condiciones que en lugar de transmitir felicidad provocan angustia.

Nunca ha existido una necesidad tan imperante de estar al tanto del concepto de *performance*, que, de un significado de expresión de género, ha obtenido nuevas dimensiones en su significado. Debemos aprender a disociar entre lo real y la fantasía para “permitir que la sociedad se reinvente en un terreno libre de los estigmas que arrastra la modernidad” (Machado, 2017, p.54).

La comunicación ciberespacial ha generado la posibilidad de entrar en contacto con extraños y de crear una red de apoyo social más aparente que real, pero que satisface de forma rápida y segura la necesidad básica humana de comunicarse.

Los adolescentes acaban siendo esponjas de la digitalización y víctimas de la confusión colectiva, tomando como ejemplo la cultura del victimismo como camino hacia el éxito, deconstruyéndose y autocreando imágenes de ellos que desdibujan sus verdaderas identidades. “Lo que se opone al aquí y ahora y se presta a la fluidez y al cambio, características que, en la sociedad actual, parecen primar ante la estabilidad (García, 2012, como se citó en Del prete y Redón, 2020)”.

Límites perdidos en manos de adolescentes inexpertos que no distinguen la realidad de lo virtual, provoca que aparezcan identidades ficticias y personalidades virtuales que, a menudo se desvirtualizan y transforman la vida real en una ficción. Ocultar miedos, inseguridades y dejar a un lado todos los aspectos negativos de uno mismo a través de un “yo” paralelo dan la espalda al crecimiento personal, y socavan la autoestima, y contar con masivas cantidades de figuras de referencia, ahora conocidas como *influencers*, aumenta la probabilidad de que lo que estos comparten no sea siempre beneficioso.

Solo basta con escribir en el buscador de Youtube “mental breakdown” y darle a intro para encontrar títulos de influencers como “Recuperándome de un mental breakdown” (Marrru, 2022), “Diario de un mental breakdown” (Carlota Moon, 2020) o incluso “Recuperándome de un mental breakdown + Haul expés” (ItsJudith, 2021). ¿Cómo se traduce el hecho de relacionar los síntomas de un

trastorno mental con hobbies como pueden serlo hacer unas tortitas, enseñar la ropa que te has comprado o maquillarte? ¿Qué mensaje se le da a un adolescente si se visibiliza una enfermedad mental como un estado de comodidad en el que puedes disfrutar de tus hobbies en casa?

Lo que es un hecho es que estas figuras públicas se están aprovechando de ello. Personajes públicos como Soy una pringada, que lleva tratando su depresión y ansiedad con una especialista durante años, ya señalan este fenómeno como una “prostitución de los sentimientos” (Soy una pringada, 2022, 7:13). Unos vídeos monetizados que actúan como una píldora más de entretenimiento audiovisual para un público, mayoritariamente, joven que necesita sentirse comprendido. Sin embargo, consideramos que ver a personas fingiendo su malestar o visibilizando erróneamente los síntomas de, por ejemplo, una depresión, no les ayuda a avanzar, sino a sentirse más “guays”. Les proporciona una zona de confort en un trastorno mental. Los comentarios acaban siendo dosis de atención, que potencian estos papeles de víctima ficticios.

En una plataforma que acoge a todo tipo de personas, una división de Generación Z en redes sociales podría ser entre los que buscan desesperadamente atención o fama y van a hacer lo que sea por conseguirla, y por los que ya la han encontrado, y ahora quieren dinero.

Así, en una sociedad que sigue teniendo la gestión de emociones como asignatura pendiente. Consideramos que es importante visibilizar los fenómenos que están ocurriendo actualmente en redes sociales relacionados con la banalización y comercialización de la salud mental para que esta investigación sirva como guía orientada a los más novatos. Al final de esta investigación, esperamos deconstruir un sistema de creencias que dicta que para conseguir el éxito, primero hay que sufrir.

## 2. OBJETIVOS

La salud mental sigue siendo actualmente un tabú entre gran parte de la población. Aquellos que no sufren de su carencia y que no han visto sus efectos “suelen tener una idea preconcebida errónea, mientras que los enfermos y sus familiares están tan avergonzados que deciden no hablar del tema” (Cabello y Guarinos, 2018, p. 4). A pesar de esta generalización, las generaciones más jóvenes intentan luchar contra el silencio que se hace cuando el tema sale a la palestra. En contrapartida, existe una creciente tendencia de aquellos que utilizan sus patologías para conseguir atención y éxito profesional, entendiendo la filosofía del victimismo como camino hacia el éxito. Un hecho que, aunque exista, cuesta creer que esté ocurriendo ya que la depresión es capaz de causar gran sufrimiento y de alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos, es un trastorno que puede llevar al suicidio (OMS, 2021).

La normalización de enfermedades mentales y el uso de términos que banalizan y disminuyen su gravedad social en las redes sociales como Twitter y Tiktok, donde se ha formado el pensamiento de que, expresar públicamente el malestar mental es una buena estrategia de afrontamiento, atendiendo a los usos más comunes, se desenvuelve a través del humor irónico y la romantización.

En una sociedad cada vez más concienciada en la prevención en el campo de la salud mental, ¿Cómo hemos pasado de no hablar del tema en absoluto a utilizarlo como signo de identidad? ¿Qué mensaje dan este tipo de narrativas a jóvenes y adolescentes, más propensos a interiorizar los mensajes que reciben de figuras de poder? ¿Cuál es el proceso por el que se consigue idealizar y comercializar un trastorno mental?

Por estos motivos, fijamos como objetivo general de la investigación abrir una vía de estudio que observe la reciente tendencia de la comercialización de los trastornos mentales en el ámbito digital para generar una nueva narrativa que visibilice los problemas asociados a la salud mental según su concepción científica. Para resolver este problema general, me apoyaré en los siguientes más específicos:

**Objetivo general:** Elaborar un marco de reflexión mediante el cual comprender por qué la Generación Z opta por el victimismo como camino hacia el éxito y



cómo ha pasado de intentar romper tabúes visibilizando trastornos mentales, a banalizarlos y utilizarlos para el comercio de las emociones.

**Objetivos específicos:**

- Conocer a fondo el significado de la salud mental
- Comprender los efectos de la globalización, la digitalización y las redes sociales en la creación del ideario de la Generación Z y de sus comportamientos.
- Investigar el uso del *mental breakdown* como ejemplo de instrumento banalizador y contribuyente a la confusión y estigmatización de las patologías de la depresión y la ansiedad.
- Establecer un marco de estudio de los comportamientos de la Generación Z: la performance, la cultura de la victimización y los *mecanismos de coping*.
- Analizar cuatro piezas audiovisuales comunes en la Generación Z para comprobar su poder de influencia y si promueven la cultura del victimismo y la comercialización de trastornos mentales performativos como puente hacia el éxito.
- Investigar el caso de la influencer @kindapatri en Tiktok

Esta investigación parte de la hipótesis de si es cierto o no que algunas de las narrativas que más triunfan entre los jóvenes, tienen una marcada presencia de términos relacionados con los trastornos mentales como la ansiedad o la depresión, y si esto perjudica a su bienestar.

### 3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

---

#### 3.1. Los estigmas de la salud mental

El término *salud* proviene del término latino *salus*, que hace referencia a entero o intacto. Según la RAE, la salud es “el conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado” (2022). Por otro lado, la palabra mental también proviene del latín, en este caso de *mentalis*, es decir, a todo lo relativo al pensamiento. Además, mental es un adjetivo “perteneciente o relativo a la mente” (RAE, 2022).

La literalidad de ambas definiciones puede llevar a tomar unas conclusiones precipitadas. Sin embargo, Carmona (2022, como se citó en Velasco, 2022) psiquiatra y presidenta de la sección madrileña de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, evidencia que es un término paradójico y popularmente invertido de su significado original. En la actualidad, utilizamos comúnmente la acepción con una connotación negativa “para hablar de los trastornos, de los problemas y del sufrimiento psíquico”

Este fenómeno es clave para conocer que “cuando queremos definir literalmente qué es tener una buena salud mental nos encontramos con que ya venimos muy condicionados por el marco técnico y clínico, que es patologizante” (Carmona, 2022, como se citó en Velasco, 2022, “Qué es tener salud mental”, párrafo 4).

Para la OMS la *salud mental* es “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede aportar algo a su comunidad” (2022, “Nota para los redactores”, párrafo 1). Las connotaciones negativas son una cuestión social, y con esta definición podemos entender que la salud mental es un término que se refiere a un estado de salud positivo.

Asimismo, la American Psychological Association se refiere a ella como “la forma en que los pensamientos, sentimientos y conductas afectan a la vida de una persona” (2010, “Introducción”, párrafo 1). Esta dimensión de la definición ayuda a comprender que la buena salud mental conduce a una imagen positiva de uno mismo y, a su vez, a relaciones satisfactorias con amigos y otras personas .



Dentro del marco legal, el Boletín Oficial de las Cortes Generales del 8 de marzo de 2019, la define como “un derecho” humano fundamental, y no la mera “ausencia de trastornos mentales” (p. 2).

Los trastornos mentales suponen todo lo contrario a lo que conocemos como salud mental. Para conocerlos a fondo utilizamos la definición que ofrece el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales o DSM 5, una referencia a nivel mundial que establece las bases del conocimiento de salud mental. Según su última edición:

“Un trastorno mental es un síndrome caracterizado por una alteración clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento de un individuo, que refleja una disfunción de los procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo que subyacen en su función mental. Habitualmente los trastornos mentales van asociados a un estrés significativo o una discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades importantes. [...] Un comportamiento socialmente anómalo y los conflictos existentes principalmente entre el individuo y la sociedad, no son trastornos mentales salvo que la anomalía o el conflicto sean el resultado de una disfunción del individuo, como las descritas anteriormente” (DSM-5, 2014, p. 5).

### 3.2. El mental breakdown, banalizador de trastornos mentales

El concepto *mental breakdown* es un anglicismo que se usa comúnmente para designar un malestar de salud mental en las redes sociales. Sin embargo, según el *Cambridge Dictionary*, el término hace referencia a “un fracaso a la hora de tener éxito” (2022, definición 1). Su combinación con la palabra *mental* deriva en el *nervous breakdown*, definido como “una condición en la que eres incapaz de controlar tus pensamientos y sentimientos que te impide vivir y trabajar como lo haces normalmente” (Cambridge Dictionary, 2022, definición 5). Uno de sus sinónimos, referente al mundo de la mecánica, es el “colapso”. De esta forma, la traducción más acertada del anglicismo es la de “colapso mental”, aunque en español se conoce más como un ataque de nervios o crisis nerviosa.

Ruiz (2019), psicóloga clínica infantojuvenil se refiere a la crisis nerviosa como una forma de referirnos, de forma no médica y en lenguaje cotidiano, a crisis de ansiedad. Este desequilibrio mental puede aparecer tanto en personas sin ningún trastorno mental bajo condiciones altamente estresantes, y también sobre personas que sufren algún tipo. Una de las características de estos ataques es que pueden durar desde minutos, hasta horas (lo más común), días e incluso semanas, y que sus causas tienen que ver con las circunstancias de vida.

Con lo cual, un mental breakdown puede ser un síntoma de un trastorno mental, pero también puede no serlo, demostrando, en todo caso, un desequilibrio mental temporal no diagnosticado (Ruiz, 2019, *Crisis Nerviosa, ¿qué es?*, párrafos 1-4).

En el año 2006 y después de haber sufrido un colapso mental, la investigadora Gray abriría un campo de estudio en el que contactaría con 11 sujetos con historias semejantes. El resultado de este estudio se materializa en la obra *The Madness of Our Lives: Experiencias del mental breakdown y recuperaciones* en el que la autora relata sus historias y “ataques de locura” a través de sus entrevistas.

En su estudio define el término como una “consecuencia de la angustia mental” (2006, p. 11). Además, pone de manifiesto su relevancia en la época

argumentando que probablemente “casi todo el mundo conoce a alguien que se ha visto afectado”, y que “el colapso mental como término profano es estigmatizante y generalmente no se habla de él, también es justo afirmar que hay más de lo que la mayoría de nosotros somos conscientes. Este libro es un intento de corregir eso”. (Gray, 2006, p. 11)

En 2013, Shorter, catedrático en Historia de la Medicina, publica para la Universidad de Oxford la obra “How Everyone Became Depressed: The Rise and Fall of the Nervous Breakdown”, relegando el término al *folklore de los pacientes* y no al de los médicos. Así, ejemplifica esta afirmación a través de un relato corto con el nombre de “Nervous breakdown” que fue publicado en la revista “Collier’s” en 1935. Este artículo, ya por aquella época describe una situación en la que “George no vio a otras mujeres. Se fue a casa y andó tan bebido que no se fue a dormir hasta tarde” (Collier’s, 1935, citado por Shorter, 2013). George no tuvo ningún tipo de enfermedad psiquiátrica, pero el término acaba utilizándose a la ligera, incluso con tono humorístico.

El mental breakdown aparece en el mundo digital cuando gana popularidad a raíz de los sucesos desencadenados de la noche del 16 de febrero de 2007, cuando la estrella del pop, Britney Spears, acosada por la prensa, entraba en la peluquería de Whyne-Hughes con un único propósito: raparse el pelo enfrente de los paparazzis. “Britney se rapa la cabeza y escribe una página en el imaginario colectivo” (Vanity Fair, 2017). Días después, la cantante estadounidense saldría de su coche y “atacaría” a los paparazzi que le acosaban con un paraguas. Las portadas de revistas como *Ok!* o *People*, bautizarían este suceso como el *Britney’s breakdown* o *meltdown*.

Como si de especialistas en trastornos mentales se tratasen, los periodistas dan por hecho que la “salud mental” de Britney se ha “estropeado”, como si se tratara una máquina más, y escriben: “Dentro del colapso de Britney” o “El colapso de Britney”.



*Nota.* Adaptado de *The New York Times* [Fotorgrafía], 2017.

En la actualidad, sabemos que Britney sufre de trastorno bipolar, pero en esa época, su colapso mental no se atribuyó a esta enfermedad mental, sino a la saturación mental que sufrió tras perder la custodia de sus hijos y ser continuamente acosada por la prensa. Sin saber cómo actuar, acabó realizando una actuación para los medios en busca de transmitir un mensaje a la opinión pública. Este acontecimiento va a ser crucial a la hora de entender la forma de pensar y de actuar de la Generación Z en redes sociales. Los 2000s están de vuelta y la vuelta del *mental breakdown* como término popular en redes, también.

El uso del término en redes no pasa de moda. A principios del año 2019, aparecen titulares como “Mental Breakdown: qué es y cómo lo han superado *celebs* como Sophie Turner o Selena Gómez” (InStyle, 2019).

El periódico La Vanguardia abordó el tema en un artículo de la periodista Ibáñez que cita a la psicóloga Aranda para explicar el término como “un episodio que puede tener un origen meramente emocional, pero lo más normal es que ocurra cuando tanto la mente como el cuerpo están completamente exhaustos” (2022, ¿Qué puede provocar un colapso mental?, párrafo 1).

Durante el análisis del caso, podremos comprobar cómo, tanto la ansiedad, como la depresión, se repetirán constantemente en los ejemplos del uso del término, que van incluidos en su propia definición. Los trastornos mentales más comunes entre los jóvenes pueden comprobarse en la lista del “Mental State of the World 2020” que estudia a través de los resultados estadísticos del Cociente de Salud Mental el estado del mundo en esta materia para ofrecer perspectivas diferentes y facilitar políticas e intervenciones dentro del campo (SapienLab, 2020). A través de los mayores retos para jóvenes de entre 18 y 24 años. En general, los

resultados que más parecen estar en común son:

<b>Top 5 retos de bienestar mental para jóvenes de 18-24 años</b>
1. Sentimiento de tristeza, angustia o desesperanza (41,%)
2. Pensamientos intrusivos y obsesivos (39,4%)
3. Miedo y ansiedad (38,7%)
4. Evitación y retiro (38,7%)
5. Culpa (34,0%)

Otros de los retos que se presentan es aumentar la autoestima y la confianza propia.

Estos resultados evidencian que los trastornos más comunes en jóvenes están relacionados con emociones que no pueden controlar como la tristeza, la ansiedad y la culpa, síntomas que son comunes en los ataques de ansiedad y de cuadros depresivos. Por ende, conocer el significado de ambos nos proporcionará una base sólida en la que construir los cimientos de esta investigación. (Agudelo, Buela-Casal y Spielberger, 2007)

### **3.2.1. Ansiedad y depresión**

Gray (2006) menciona la depresión en varios de sus capítulos como parte del *mental breakdown* de historias como la de Lesley Tutt, a la que le diagnosticaron depresión, y a Stephen Goodfellow, que la vivió en relación con el fracaso. Lo mismo ocurre con la ansiedad cuando Keith Bright, sufre un síndrome de que le provoca problemas de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad y depresión están claramente definidos desde los manuales, sin embargo, según Agudelo, Buela-Casal y Spielberger (2007, la diferenciación clínica no es tan evidente, por lo que dificulta distinguir entre ambos tipos de cuadros o identificar, en el curso de los mismos, cuál antecede al otro, ya que se encuentra una fuerte asociación entre ellos. Además, se plantea que muchos de los síntomas de la depresión pueden constituir un trastorno por sí mismos o formar parte de otros cuadros clínicos, lo que dificulta

la situación.

A día de hoy, existe un desconocimiento generalizado de los síntomas de los trastornos mentales en general. El dúo formado por la ansiedad y la depresión cae en las garras de las estigmatizaciones, y el problema de la diferenciación por síntomas en el ámbito clínico sigue siendo un problema.

El término depresión está muy integrado en nuestro lenguaje y, en general, está asociado con un empeoramiento en la situación funcional de cada día” (Holden y Black 1999, citado por Arrarás y Manrique (2019).

Según la OMS (2022), se estima que afecta a un 3,8% de la población, incluidos un 5% de los adultos y un 5,7% de los adultos de más de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas tienen depresión. Esto puede ser uno de los motivos por los cuales estamos tan familiarizados con el trastorno, lo que no quiere decir que se entienda bien.

De acuerdo con la quinta revisión de la clasificación de la Asociación de Psiquiatría Americana (DSM-5; American Psychiatric Association, 2014), el diagnóstico de un episodio depresivo mayor se establece por la presencia de al menos cinco de los nueve síntomas listados:

<p>A. Cinco (o más) de los síntomas siguientes han estado presentes durante el mismo período de dos semanas y representan un cambio del funcionamiento previo; al menos uno de los síntomas es (1) estado de ánimo deprimido o (2) pérdida de interés o de placer.</p> <p><b>Nota:</b> No incluir síntomas que se pueden atribuir claramente a otra afección médica.</p>
<p>1. Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, según se desprende de la información subjetiva (p. ej., se siente triste, vacío, sin esperanza) o de la observación por parte de otras personas (p. ej., se le ve llo-roso). (Nota: En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable.)</p>
<p>2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días</p>



(como se desprende de la información subjetiva o de la observación).
3. Pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso (p. ej., modificación de más del 5% del peso corporal en un mes) o disminución o aumento del apetito casi todos los días.
4. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
5. Agitación o retraso psicomotor casi todos los días (observable por parte de otros; no simplemente la sensación subjetiva de inquietud o de enlentecimiento).
6. Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada (que puede ser delirante) casi todos los días (no simplemente el autorreproche o culpa por estar enfermo).
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o para tomar decisiones, casi todos los días (a partir de la información su
9. Pensamientos de muerte recurrentes (no sólo miedo a morir), ideas suicidas recurrentes sin un plan determinado, intento de suicidio o un plan específico para llevarlo a cabo.
B. Los síntomas causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

*Nota. Tabla de Criterios diagnósticos DSM-5 para el Episodio Depresivo Mayor adaptado por American Psychiatric Association, 2014*

Un trastorno de ansiedad puede ser de diferentes tipos y, por regla general, se le atribuye una causa concreta que le provoca diferentes síntomas dependiendo de cuál sea. En nuestro caso, vamos a hablar de un trastorno de ansiedad generalizado y adaptado a las características que le atribuye el *mental breakdown*.

Existen muchas definiciones que engloban los efectos de este concepto, pero vamos a utilizar la siguiente;

“Los Trastornos de Ansiedad (TA), son patologías mentales

frecuentes, que comúnmente pueden provocar sufrimiento y discapacidad, contribuyen a una carga significativa en los ámbitos sociales y económicos. Por otro lado, la ansiedad es una reacción emocional normal ante situaciones amenazantes para el individuo. Sin embargo, cuando estas reacciones se vuelven cotidianas y perturbadoras, se deben de evaluar para identificar su connotación de ansiedad patológica” (OMS, 2021, citado por Chacón, Xatruch, Fernández y Murillo, 2021, p. 23).

Según la Universidad Clínica de Navarra (s.f.) “una emoción normal que se experimente en situación en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno”, que puede derivar en un trastorno de ansiedad, que, a diferencia de la ansiedad relativamente leve, dura por lo menos seis meses. (párrafo 1).

El diagnóstico de un trastorno de ansiedad generalizado se establece por la presencia de al menos tres de los síntomas de esta lista:

A. Ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades (como en la actividad laboral o escolar).
1. Al individuo le es difícil controlar la preocupación.
2. La ansiedad y la preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (y al menos algunos síntomas han estado presentes durante más días de los que han estado ausentes durante los últimos seis meses):
3. Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta.
4. Fácilmente fatigado.
5. Dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.
6. Irritabilidad.
7. Tensión muscular.

8. Problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio).
9. La ansiedad, la preocupación o los síntomas físicos causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento

*Nota. Tabla de Criterios diagnósticos DSM-5 para el Trastorno de Ansiedad generalizado por American Psychiatric Association, 2014*

De acuerdo a las herramientas utilizadas, se insiste en contribuir a la identificación de los distintos trastornos de forma que la ansiedad se define en función de una alta afectividad negativa y una alta activación fisiológica, y la depresión por una alta afectividad negativa y una baja afectividad positiva. Todas estas manifestaciones clínicas tienen vínculos estrechos con los factores sociales que, consciente o inconscientemente, perturban nuestro comportamiento.

### 3.3. Generación Z y la distorsión del Yo

Una generación es “conjunto de personas que, habiendo nacido en fechas próximas y recibido educación e influjos culturales y sociales semejantes, adoptan una actitud en cierto modo común en el ámbito del pensamiento o de la creación” (RAE, 2022, definición 5).

El filósofo Ortega y Gasset fue el creador de la conocida “teoría de las generaciones”, que establecería una perspectiva del mundo que revolucionaría la forma de ver las cosas: “yo soy yo y mi circunstancia y si no la salvo a ella no me salvo yo” (1914, párrafo 44), incitando a reflexionar sobre las circunstancias y los comportamientos sociales.

Adecuando esta definición al contexto actual, estamos ante una brecha generacional que se ha hecho más palpable y compleja que nunca. La *Asociación Americana de Psicología* establece el año 1997 como el periodo en el que la Generación Z nace. Sin embargo, el *Centro de Investigación McCrindle de Australia* etiqueta a los nacidos entre 1995 y 2009, y el artículo “El valor de la diversidad generacional” publicado en el *Diari de Tarragona*, tiene en cuenta un periodo entre 1993 y 2010.

En la otra cara de la moneda, Toledo (2020) establece que la generación Z “no es una generación definida por la edad, como otras. Nace en un mundo globalizado donde las ciencias aplicadas al mundo digital [...] determinan en gran medida su comportamiento” (p. 6). El contraste generacional respecto a sus antecesoras es lo que define realmente la identidad de esta generación a través del “uso de internet y por la digitalización de las relaciones, de la información y de la comunicación en general”. (Toledo, 2020, p. 6).

Bauman (1999) utiliza el término sociedad líquida para referirse al efecto cambiante de las nuevas generaciones, capaces de desligarse de los cinco conceptos básicos en los cuales ha girado la narrativa de la condición humana : la emancipación, la individualidad, el tiempo y espacio, el trabajo y la comunidad. Así, las nuevas generaciones tienen la capacidad diseñar su propio carácter y estilo de vida sobre la marcha.

Dentro del contexto que nos concierne, que es el de la comunicación y la salud mental, Álvarez, Heredia y Romero (2019) determinan que “la interacción entre comunicación, tecnología y sociedad ha supuesto una verdadera revolución que está condicionando la manera en la que se construyen y distribuyen los discursos del nuevo milenio” (p.73). La incorporación del teléfono móvil al *modus vivendi* actual es un factor a tener en cuenta, ya que condiciona o relega el proceso comunicativo de esta generación, y la vuelve dependiente del dispositivo para concebir una vida dentro de la normalidad. “Si a cada grupo generacional le corresponde un determinado rol social, a la Generación Z le pertenece, por derecho, el ámbito de las RR. SS” (Álvarez, Heredia y Romero, 2019, p. 11).

### **3.3.1. Autoestima y la creación del Yo**

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez con cambios madurativos de orden fisiológico, cognitivo, afectivo y psicosocial, factores que la predisponen al desarrollo de problemáticas de carácter psicopatológico. Según Unicef (2019) el 20% de los adolescentes de todo el mundo tiene problemas mentales o de comportamiento y la mitad de los trastornos mentales comienza antes de los 14 años de edad.

Cuando hablamos de la autoestima como concepto, debemos indagar en su significado a través de varias referencias. Palladino (1998) aporta que “la autoestima es consciente e inconsciente. Es una evaluación constante de uno mismo. Una creencia de lo que usted puede hacer y de lo que no” (p. 4) es decir, los pensamientos, sentimientos y conductas afectan a la vida de una persona. De esta manera, la salud mental (recalcamos que buena), conduce a una imagen positiva de uno mismo, y a relaciones positivas con el entorno y los desafíos de la vida en el hogar, trabajo o escuela. Cualquier aspecto que dañe la autoestima es perjudicial para la salud mental y, por ende, se debe evitar o tratar.

Según Chávez y Montt S. (1996) “la autoestima es un factor relevante en el desarrollo, especialmente en los aspectos de personalidad, adaptación social y emocional, así como en la salud mental en general” (p. 30) La relación entre la autoestima social, familiar, escolar y personal está directamente relacionada con el sufrimiento de crisis nerviosas, pues una baja autoestima se puede asociar

con estructuras de personalidad depresivas y ansiedad social.

Desde el nacimiento, la autoestima se desarrolla paulatinamente a través de la interacción del sujeto con los estímulos de su entorno. Es en la etapa escolar y la adolescencia en la que se forma el autoconcepto, y se conoce como un periodo crítico.

“La imagen personal es un sistema organizado, que involucra desde la primera imagen que forma el niño de sí mismo, hasta el concepto alcanzado en la madurez, la que le sirve de contexto para integrar las nuevas informaciones” (Lopez, Schnitzler, 1983, citado por Chávez y Montt, 1996, p. 30), lo que supone que, además de los factores biológicos y experiencias de la niñez, “la cultura juega un papel primordial en los síntomas depresivos” (Melendez y Cerquera, 2010, p. 69).

Las influencias que derivan de la digitalización son masivas. Como nativos digitales, la Generación Z ha crecido con todos los estímulos de la pantalla y lo siguen haciendo, por eso, las figuras y los referentes son clave a la hora de hablar de salud mental. Figuras con las que sentirse entendido, identificado y realizado. La adolescencia supone una etapa en la que se internalizan las exigencias de esas figuras significativas, que opera como un autoconcepto ideal, con el cual el niño estará permanentemente contrastándose. “En la medida que el niño se ajuste a ese ideal, su autoestima se favorece [...] si esta es negativa puede desarrollar un autoconcepto desfavorable el cual tiende a perdurar”(Chávez y Montt, 1996, p. 30), dando relevancia a aquellas situaciones o estímulos que concuerden o confirmen la imagen que el sujeto tiene de sí mismo.

Comprender el funcionamiento de las influencias es crucial para evidenciar que los mensajes negativos de estas por redes pueden modificar el comportamiento de las personas influenciadas, pues toda nueva experiencia tiende a ser interpretada alrededor de este núcleo conceptual. Toda la información pasa a través de una especie de lente que filtra la realidad (Chávez y Montt, 1996).

Como consecuencia, los individuos con baja autoestima sufren dificultades para definir su identidad social y personal. Haeussler (1995, citado por Chávez y Montt) enumera una serie de signos de identidad como consecuencia de una

baja autoestima:

Actitud quejumbrosa y constantemente crítica
Búsqueda de atención
Necesidad imperiosa de ganar
Actitud inhibida y poco sociable
Excesivo temor a equivocarse
Actitud insegura
Ánimo triste
Actitud perfeccionista, desafiante, derrotista o necesidad compulsiva de aprobación

### 3.3.2. La performance

La denominada cibernsiedad no se articula como elemento anexo a la sociedad, sino que forma parte del continuum de las relaciones sociales en constante evolución (Machado, 2017, citado por Del Prete y Redón, 2020), “razón para enfrentarnos críticamente a las tecnologías contemporáneas del ver y del hacer ver, preguntándonos por lo que hoy puede la pantalla para el sujeto, mucho más que un marco de fantasía, mucho más que un espejo” (Zafra, 2015, citado por Del Prete y Redón, 2020, p. 2). Lo que ocurre pues en redes sociales, puede considerarse en muchas ocasiones una *performance*.

La filósofa Judith Butler publica en el año 1990 *El género en disputa*, proponiendo una teoría en la que considerar género e identidad como términos de la performatividad. Este aporte impulsaría el cuestionamiento de las categorías de identidad, e introduciría este término en el ámbito del género como como una actuación reiterada y obligatoria en función de normas sociales que exceden al individuo (Butler, 1990).

La evolución del significado del término, frecuentemente utilizado en el mundo *queer* y cada vez más utilizado para hablar de actuaciones en redes sociales ha

modificado su significado, haciendo ahora mismo referencia a recrear, actuar o interpretar un cometido con el objetivo de potenciar su significado.

La arquitecta y youtuber Ester, mejor conocida como Ter (2018), aporta una visión crítica, novedosa y brillante al término. La joven divulgadora de 1,43 millones de seguidores trató de desplazar semánticamente el término para adaptarlo y reinventarlo con un significado que se acerque a lo que hoy en día conocemos como licencia poética. Así, lo propone como la canalización de “un único sentimiento de la manera más intensa posible para hacer un *point*, sin matices o sin *disclaimers*” (0:39), entendiéndola como una actuación honesta, pero no literal que permite al individuo expresarse en su máxima expresión.

Las dimensiones de la performance abarcan dos planos: el de la **realidad** y el de la **fantasía**. Todo lo que ocurre en el plano de la fantasía se debe únicamente a este, y no debe nunca interpretarse en el plano de la realidad. Pongamos como ejemplo una situación ficticia: “*Es el mejor plato de pasta que me he comido en mi vida*”, dices mientras se te llena la boca de intensidad. “*Si solo son macarrones con tomate*”, te dice tu amigo. En ese momento, te das cuenta de que algo no va bien y que esa persona no ha recibido lo que tú querías transmitir. Incluso tú sabes que aquella vez que fuiste a un restaurante carísimo de pasta te comiste un plato que estaba muchísimo más bueno que los que te estas comiendo ahora, pero tenías tanta hambre y te apetecía tanto un plato de pasta que te apetece transmitir ese entusiasmo, sin embargo, el receptor no concibe esa actitud, y no sabe interpretar la *performance*.

Actualmente, debemos justificar que la performance está interiorizada en la mayor parte de la generación Z. Una forma de demostrarlo es que un tiktok es una performance, y un tuit también. Todos los matices de un comportamiento son aceptados y maximizados en las redes sociales si se quiere llamar la atención, aunque eso suponga contradecirse. Entender cómo funciona este término es quizás, la parte más importante del marco teórico.

La generación Z recibe tantos estímulos que su forma de actuar en el entorno digital desdibuja y distorsiona la imagen propia y fomentando las crisis de identidad en la que sus referencias, no son imágenes reales, sino productos de



la performance. Distinguir entre el plano de la realidad y el de la fantasía es crucial para comprender todas las dimensiones del Yo, y actuar e interpretar ambos ámbitos.

### **3.3.3. Nuevas conductas y Tiktok**

Si un contenido publicado en la plataforma Tiktok se hace viral, normalmente es el resultado de un acto performático por la transmisión de un mensaje vía digital premeditado y maximizado en un tiempo límite.

Tiktok es una red social gratuita de origen chino, cuyos orígenes se remontan al año 2014 con la creación de Musical.ly, que en 2017 pasaría a llamarse como la conocemos ahora. Su funcionamiento parte de la filosofía del consumo inmediato y masivo con videos de hasta tres minutos de duración máxima, aunque los que prevalecen son los que duran menos de 30 segundos. Además, la temática de los videos es variada (Rubio, 2021)

Este nuevo modelo de vídeos ha revolucionado las redes sociales, provocando el nacimiento de la sección *reels* en Instagram. Hoy en día, este modelo “micronarrativo” (Chaoudhary, Gautam y Vivek, 2020, citado por Rubio, 2021) ha supuesto una innovación en la que se premia el dinamismo, la originalidad, “la rapidez de producción, el consumo de contenidos y la exigencia creativa que esto conlleva” (Li, Xiaohui y Zhengwu, 2019, citado por Rubio, 2021)

De hecho, se considera “la aplicación favorita durante el aislamiento” (Quiroz, 2020, p. 2), ya que es “la aplicación con la mayor cantidad de descargas acumuladas en un trimestre (enero-marzo 2020), más de 315 millones de instalaciones a nivel mundial”. (Ditrendia, 2020, citado por Rubio, 2021), entre los que destacan los jóvenes y adolescentes.

Esta red social se ha convertido en la aplicación por excelencia creadora de tendencias en la Generación Z. Consideramos que esto ha generado dos cuestiones sociales importantes:

- 1. La visibilidad extrema de menores en redes sociales.**
- 2. Los estándares y cánones de belleza y de fama se han maximizado, están al alcance de todos y mellan la autoestima más que nunca.**

### 3.3.4. ¿Qué es el éxito para la Generación Z?

Durante la adolescencia, las exigencias sociales aumentan y se espera que el joven defina una vocación, su identidad personal y adquiera autonomía. Todas ellas tienden a generar un Yo ideal muy alto que muchos sienten que no pueden alcanzar. “Este Yo ideal puede constituirse en una fuente potencial de amenazas a la autoestima” (Haeussler, 1995, citado por Chávez y Montt, 1996, p. 31). En un contexto en el que existen tantas conexiones con otras personas y referencias, el Yo ideal queda todavía más alto, y en ocasiones, ese Yo ideal no es sano.

de la Fuente (2012) argumenta que “la búsqueda implacable de mayores ingresos ha conducido a una desigualdad y a una ansiedad sin precedentes, pero no a una mayor felicidad o satisfacción de vida” (p. 587). Existe esa conciencia social que nace de las generaciones anteriores en las que nos prometieron que tendríamos un trabajo digno, y con el nacimiento de trabajos en redes sociales, incluso menores de edad están viendo que hay una posibilidad de futuro y un éxito económico a través de los hobbies al que están dispuestos a someterse aun sacrificando su privacidad o exponiéndose ante un millar de ojos cuyas consecuencias pueden derivar en daños irreparables.

Sabater (2022) define los estigmas que etiquetan a los jóvenes de ahora como “cada vez más infelices” (párrafo 1) y con mayores problemas de salud mental, y en la que declara que la apatía es la respuesta a la ferviente frustración que sienten por lo prometido y no logrado. Además, contrasta que “la generación Z asume que el futuro que les espera no es tan reluciente como les habían prometido. De hecho, saben que, probablemente, vivirán mucho peor que sus padres” (*La apatía como respuesta a la frustración académica y laboral*, párrafo 3), y que “el uso intensivo de las redes sociales incrementa desde el estrés y la impulsividad hasta la mala regulación emocional” (*El impacto de entender el mundo (y a sí mismos) a través de las redes sociales*, párrafo 2)

Pero, ¿qué es el éxito para la generación Z? Los valores entre generaciones se transmiten, pero la realidad actual impide compartir las mismas aspiraciones que hace 40 años, y el mundo digital ha traído nuevas esperanzas a una generación

que, a pesar de tenerlo todo en sus manos, no pueden conseguirlo. Según un estudio realizado por Milenario Branding (2014, citado por BBVA, 2022):

- 6 de cada 10 consideran que el dinero es el éxito
- 6 de cada 10 se muestran dispuestos a cambiar el mundo
- Más de tres cuartas partes desean convertir sus aficiones en empleos

Del éxito comercial, también cabe destacar que el amor, la atención y la fama significan el éxito en una generación atormentada por el ego. A través del análisis de contenido audiovisual influyente en la generación Z, vamos a tratar de comprobar si estos tres valores se transmiten como sinónimos de éxito.

### **3.3.5. La cultura del victimismo: cristianismo, emos de Tumblr y la Pija y la Quinqui**

Un factor que se aprecia en común como medio para obtener este éxito es el sufrimiento. La filosofía del victimismo como medio para obtener lo que uno desea no es un factor nuevo en nuestra sociedad pues estos valores se remontan tantos años atrás como al surgimiento del cristianismo. De hecho, según los escritos, “la fe nos da la certeza de que Dios no permitiría el mal si no hiciera salir el bien del mal mismo, por caminos que nosotros sólo conoceremos plenamente en la vida eterna” (Catecismo de la Iglesia Católica, 1992, *La profesión de la fe cristiana* 324).

El sufrimiento para la satisfacción de Dios y para alcanzar un sitio en el paraíso ha formado este pensamiento de que primero uno debe pasar por una situación complicada. Se debe sufrir. En la Primera carta de San Pedro, se da a entender que el cristianismo no existe sin renuncia, mortificación o imitación a Cristo, “que padeció por nosotros dándonos ejemplo” (Reina Valera, 1969, Primera carta de San Pedro 2:21)

Otro ejemplo es la Carta a los Colosenses, en la que aparecen tres razones por las que buscar sufrimientos en la vida:

- a) Porque sufriendo por Dios le mostramos nuestro amor, como Él nos lo mostró muriendo por nosotros en la cruz.



- b) Porque sufriendo por Dios aumentamos nuestros merecimientos para el cielo.
- c) Porque sufriendo uniéndonos a la Pasión de Cristo, colaboramos a la Redención de la Humanidad. Dios quiere que colaboremos a la Redención de la Humanidad. Es doctrina de San Pablo. (Reina Valera, 1960, Carta a los Coloneses 1:24)

El catolicismo actual es una opción, pero los jóvenes se reinventan constantemente. La red social Tumblr supuso un antes y un después en el mundo de internet como lo conocemos, siendo un altavoz para los incomprensidos, en concreto, la subcultura emo, que nació como género musical, pero derivó a tribu urbana cuyos principios son perseguir una “actitud y filosofía crítica de la sociedad centrada en las emociones (dolor, rabia, desgano e insatisfacción)” (Redacción CH, 2015, párrafo 6). Actualmente, encontramos semejanzas en los mensajes y la moda actual de redes sociales como Twitter y Tiktok, en las que figuras mediáticas no dudan en reivindicar su tristeza.

Del catolicismo y la cultura emo, pasamos a la actualidad. En la era del auge de los pódcast, La Pija y la Quinqui es un programa, en un principio producido por los influencers y guionistas Carlos Peguer y Mariang y que se ha abanderado de la cultura de la generación Z o a la que ellos se refieren como la cultura de Twitter. Su éxito en la plataforma Youtube en la que cuentan con 51.700 suscriptores y una tasa de engagement del 3,71% según HyperAuditor (s.f.), les permite en la actualidad, lanzar una segunda temporada producida por la plataforma Spotify que lo posiciona inmediatamente den el top 10 de los pódcast más escuchados de España.

Su relevancia casi nos obliga a pararnos a analizar los mensajes de sus programas, pudiendo incluso establecer un símil tanto con la filosofía del victimismo del cristianismo, como de la cultura emo de Tumblr.

La temática de cada capítulo es variada, aunque su éxito se debe a la visibilización continua de las dificultades de sus vidas, dramatizando, quejándose constantemente y utilizando jergas como la del *mental breakdown*. En una entrevista para 20minutos antes del comienzo de la segunda temporada del show añaden: “Volvemos con traumas nuevos” (20minutos, 2022, titular).

En el capítulo dos de la primera temporada, Insalud mental, ambos tratan de explicar qué está ocurriendo con la salud mental de la generación Z a través de sus pensamientos, cuestionándose el término desde su posición como jóvenes inconformistas.

Entre otros pensamientos que comparten son: “para intentar estar bien, tienes que estar mal [...] ¿existe el bien sin el mal? No” (La Pija y la Quinqui, 2022, 20:02); quiero reivindicar mi derecho a estar completamente ido de la olla” (La Pija y la Quinqui, 2022, 18:34); “A veces estoy mejor si me dejan estar mal, en el pasado se ha creado una concienciación de internet de: “tienes que siempre luchar por estar mejor y si no lo intentas vamos a ir a por ti, vamos a localizar tu IP y vamos a acabar con tu familia” (La Pija y la Quinqui, 2022, 18:53).

A partir del 8:15 se produce esta conversación:

Mariang: “Pues eso que estamos bastante mal, como todo el mundo, no nos creemos con la potestad para decir que estamos peor que el resto del pero...”

Carlos Peguer: \*interrumpe\* “Yo estoy peor que el resto del mundo, [...] ahora que se acerca la Semana Santa, veo a Jesucristo colgado en la cruz y he sufrido más que él”.

Mariang: “Esto más cerca de que me crucifiquen que de ir a la Tagliatella con mi novio”.

Carlos Peguer: “A ver si empiezas tu a expiar tus pecados, a ver si mueres tú por la humanidad”.

Que relaciona la tendencia vista con figuras religiosas.

### **3.3.6. Mecanismos de coping y el main carácter: los peligros del humor y de la romantización**

Una frase que conviene destacar es esta: “La tristeza que los caracteriza (emo) suele quedar de lado cuando de una fiesta se trata, allí sacan a relucir su sarcástico e irónico humor” (Redacción CH, 2015, párrafo 6). Para combatir la tristeza o la pesimista visión que la Generación Z tiene de la vida, ellos mismos



han creado sus propios métodos a través de *mecanismos de coping* con los que tratar con su malestar. Las jergas son clave en la era de la inmediatez.

Según el DSM-IV-TR (2002, citado por Cerquera y Meléndez, 2010), el ser humano tiene la posibilidad de expresar “cómo asimila todos los aspectos circunstanciales que lo rodean” (p. 64), porque es un ser de relaciones y emociones. Además, si la contingencia es muy intensa y poco manejable para el individuo, los resultados pueden conducir a un estado patológico, donde la incapacidad de asimilación es cada vez mayor. (Cerquera y Meléndez, 2010). En estos casos, existe la posibilidad de que aparezcan trastornos del estado de ánimo con alteraciones de humor y compuestos por distintos episodios afectivos como el depresivo mayor, maníaco, mixto, hipomaníaco...

En un contexto contemporáneo poco favorable, el individuo es propenso a sufrir desequilibrios en su estado de salud mental, más aún si su experiencia en la asimilación es menor, por ende, es un hecho relativamente factible, que una excesiva cantidad de información en un contexto social complicado de manejar debido a su rapidez sumado el condicionante de la falta de experiencia de la juventud, puede derivar al estallido de trastornos mentales momentáneos, o colapsos mentales.

El *mecanismo de coping* o afrontamientos es, según psiquiatría.com (2022), el modo de enfrentarse al estrés ambiental. Está planteado como un “constructo clave para comprender como los adolescentes reaccionan ante los acontecimientos vitales estresantes y se adaptan a sus experiencias” (García, 2010, p. 226).

La forma en la que se da el afrontamiento condiciona las consecuencias en ser negativas (ansiedad, depresión, fracaso escolar etc.) o positivas (un mayor bienestar, sensación de plenitud o simplemente una buena adaptación a su entorno social) (García, 2010).

Dos de las estrategias de afrontamiento que más vemos en los jóvenes son el “humor” (PSISE, s.f.) y la idealización, recientemente utilizada en redes como la romantización.

El humor es considerado como una herramienta de afrontamiento y un mecanismo de defensa permitiendo a las personas afrontar situaciones sin verse

sobrepasadas por emociones negativas (PSISE, s.f.).

Según la RAE (2021), la idealización consiste en “elevar las cosas sobre la realidad sensible por medio de la inteligencia o la fantasía” (definición 1). En una consulta que el usuario de Twitter @UrsulainDubai hace a la cuenta @RAEinforma, cuestiona si el verbo “romantizar” es correcto. Este término está recogido también en el “Diccionario del español actual” con el sentido de idealizar equivalente al inglés “romanticize” y con el significado de “dar a algo carácter romántico”. (RAE, 2022).

Al igual que existe esta creciente tendencia al victimismo por origen, entre otras cosas, de la religión católica, los jóvenes ya no toman, en su mayoría como referencia la Biblia, sino el contenido audiovisual. Romantizar y utilizar el humor para afrontar situaciones puede derivar en una mala comunicación a través de los productos digitales. Es aquí donde entra la banalización de los trastornos mentales en busca de construir una narrativa que ayude, tanto a alcanzar el éxito como a perjudicar a toda una generación a través del pensamiento de que estar mal es algo bueno.

### **3.3.7. El reinado de lo audiovisual**

Cortés, Barceló y Fuentes (2022) desarrollan un estudio sobre el consumo audiovisual de la Generación Z en España en el que destacan que, debido a la evolución audiovisual, actualmente en nuestra sociedad existe una diferenciación entre nativos e inmigrantes digitales, que provoca una brecha generacional dentro del contexto cultural, y con ello, una captación de referencias diferentes.

“En el año 2021, la brecha entre los nativos y los inmigrantes digitales ha quedado en segundo plano, siendo reemplazada por la escisión entre los Millennials, nativos digitales, y la Generación Z” (Cortés, Barceló y Fuentes, 2022, p. 21). La diferencia que destacan entre ambas generaciones parte de que los Millennials aún se mueven hoy entre lo analógico y digital, y la Generación Z son 100% nativos digitales. La Generación Z que prefiere visionar contenidos dónde y cómo quieran, y cada vez diferenciamos más entre la televisión tradicional y contenidos por streaming.

Asimismo, los espectadores han adquirido un papel protagonista en la elección y creación del contenido audiovisual, lo que supone que cualquier persona tiene acceso a transmitir mensajes de diversas índoles y a través de diferentes canales (Cortés, Barceló y Fuentes, 2022).

Este auge del consumo audiovisual se debe, sobre todo al factor estrella de la globalización. Valero afirma en este contexto que “esta dimensión de la globalización tiene como objetivo la uniformización de los patrones o estilos de vida, sistemas de valores, costumbres, etcétera, para lo cual se tiende a la conversión de todos los habitantes del planeta en consumidores de productos culturales estandarizados acordes con los fines de la globalización”. (Varela)

Este contexto deriva a que los referentes con los que los jóvenes cuentan ahora son diversos al existir todo tipo de plataformas que permitan visualizar a determinados tipos de creadores de contenido u obras audiovisuales en streaming. Un mundo de posibilidades se abre ante los jóvenes que, lejos de la censura, pueden acceder cuándo y cómo quieren al contenido que eligen, pudiendo perjudicar y beneficiar al mismo tiempo. De hecho, el estudio cualitativo realizado sobre las tendencias de consumo de la generación Z determina que, tras entrevistar a 400 jóvenes y realizar un *focus group* que los jóvenes no renuncian a la televisión lineal, apostando principalmente por los informativos y programas de entretenimiento, aunque sí que es cierto que su consumo es cada vez menor por ser considerada como anticuada y sujeta a un horario. Por otro lado, la ficción es vista, casi en su totalidad, a través de las plataformas de contenido en streaming, y la Generación Z comparte con otros usuarios gracias a las redes sociales. Además de provocar una hiperfragmentación de la audiencia, estos datos nos ayudan a identificar, de una forma general, las influencias audiovisuales que participan en la formación del pensamiento de la Generación Z, que, hipotéticamente, pueden haber contribuido al desarrollo de comportamientos victimistas y al fenómeno de la romantización de emociones tóxicas. (Cortés, Barceló y Fuentes, 2022).

El contenido audiovisual no es puro entretenimiento. Las industrias culturales producen y distribuyen un contenido que, independientemente de su valor comercial, desde el momento en el que se está creando, se considera que tienen



un atributo, uso o fin específico que incorpora o transmite expresiones culturales. El cine, el sector del DVD y el vídeo, la televisión y la radio, los juegos de vídeo, los nuevos medios comunicación, música y prensa... son consideradas como expresiones artísticas. Este concepto se define en relación con las expresiones culturales en el contexto de la Convención de la UNESCO de 2005 sobre la protección y promoción de la diversidad de las expresiones culturales (Delgado, 2016).

Entender que la información y los mensajes de las producciones audiovisuales no son neutros nos ayuda conocer que colaboran en la creación de imágenes que se aproximan a la sociedad actual. Según Ardèvol y Muntañola (2004): “Las representaciones visuales y audiovisuales en la cultura contemporánea forman parte de nuestra realidad cotidiana, [...] elaboran nuestra memoria personal, [...] se utilizan para la representación de los hechos históricos” (p. 13).

Asimismo, los personajes, las tramas, la estética, los hábitos... Todas estas características de la performance que se da en el entorno audiovisual, incluso en la telerealidad, se han convertido en referencias directas para los jóvenes que, lejos de parecerse a generaciones anteriores en las que existía una censura mucho más inculcada sobre lo que se comunicaba en televisión o lo que los padres dejaban ver a sus hijos, ahora es un mundo abierto y libre en el que adolescentes y niños se empapan de las referencias y se sienten identificados con los personajes de las películas que ven, propagando estereotipos y fomentando modos de comportamiento.

### **3.4. ¿Cómo vive la Generación Z?**

#### **3.4.1. Globalización**

La realidad contemporánea está determinada por dos conceptos generales, la globalización y la digitalización. Como sociedad, nos vemos influídos, tanto por los factores políticos y económicos como por los culturales, que configuran nuestro estilo de vida. Juan Ramón de la Fuente, médico psiquiatra y Representante Permanente de México ante la ONU, recoge en un simposio acerca de los “Impactos de la globalización en la salud mental” (2012) que, al igual que otros factores, “los problemas de salud mental han aumentado a escala global” (p. 586):

“Nada tiene de novedoso decir que hay factores sociales diversos que influyen poderosamente en la vida psíquica de las personas. Freud (El malestar en la cultura), Marcuse (Eros y civilización), o Fromm (Psicoanálisis de la sociedad contemporánea) [...] se refirieron magistralmente al mismo fenómeno desde sus orientaciones respectivas. Lo inédito, en todo caso, radica en que muchos de esos factores sociales ahora también son globales. El perfil de la consulta psiquiátrica ha cambiado en los últimos años, y la depresión es su causa más frecuente” (de la Fuente, 2012, p. 586).

Analizando la era de la globalización, conocida también como la mundialización, Varela (2020) afirma que “es un término relativamente reciente que tratar de sintetizar una serie de tendencias que han venido produciéndose, a nivel mundial” (p. 2) lo que ha contribuido a que el contexto postmoderno de luz a una concepción del mundo en la que podemos decir que se ha hecho (figuradamente) más pequeño, sobre todo gracias a los medios de comunicación actuales como internet.

No existe un consenso que dote al término de un significado acordado, lo que se traduce en que su significado es complejo, pero dejando a un lado su dimensión económica y política, la RAE (2021) hace referencia a la adquisición de una “dimensión mundial” (definición 4) debido a las tecnologías de la comunicación.

“No se puede limitar el fenómeno de la globalización a sus facetas económicas y políticas, sino que también abarca aspectos culturales”. (Varela, 2020, p. 2) Conectando esta afirmación a la última acepción de la RAE (2021) que la determina como la “difusión mundial de modos, valores o tendencias que fomenta la uniformidad de gustos y costumbres” (definición 3), que resulta sumamente necesaria para comprender los cambios generacionales.

Además, en el contexto que nos concierne, entender su efecto unificador de los patrones o estilos de vida, sistema de valores, costumbres... “para lo cual se tiende a la conversión de todos los habitantes del planeta en consumidores de productos culturales estandarizados acordes con los fines de la globalización” (Varela, 2020, p. 3) es crucial.

Asimismo, podemos considerar la relevancia de esta otra definición: “es un fenómeno dónde los acontecimientos se suceden al instante” (Biblioteca del Congreso nacional, como se citó en Berardi, 2009).

En lo referente a la salud mental y la globalización, han aparecido nuevas patologías y problemas mentales que, independientemente de constituir un trastorno mental o no, abre una línea de investigación en la que es necesario conocer cuáles son esos efectos perjudiciales que la globalización ha traído, y que enfrentan a la salud mental. Ciertamente, los derivados del uso de las tecnologías de la comunicación son los que conciernen a la línea contextual de este trabajo, y son esos efectos indeseables en la conducta de los individuos más jóvenes y en sus interacciones sociales los que vamos a destacar. (de la Fuente, 2021)

### 3.4.2. Digitalización

El concepto de digitalización ha contribuido a que la globalización sea una realidad, y su estrecha relación ayuda a introducir las configuraciones mentales generacionales. En su definición desde el punto de vista más intelectual (no confundir con el término transformación digital), Delgado (2016) se refiere a ella como un fenómeno que “permite la conversión de las obras analógicas a formato digital, o la creación directamente en ese formato” (p. 16).

Como fenómeno en la transformación de la comunicación, la creación de Internet es el hito quizá más importante que se toma como eje central del cambio a la Sociedad de la Información. La raíz de esta revolución no está solo en la red, sino que podemos entender que su origen está en la tecnología digital (de la Fuente, 2012).

Según la investigadora y profesora de la Universidad de Extremadura Millán-Paredes (2006), la revolución digital provoca una transformación en los estilos de vida, sobre todo por el acceso de cada individuo a fuentes de conocimiento sin precedentes. Ya en el año 2006, se atreve a predecir: “Las nuevas generaciones se están socializando en entornos virtuales, pero ¿cuáles serán las consecuencias?” (Millán-Paredes, 2006, p. 171). De esta forma y limitando nuestro repaso de la digitalización al ámbito social, destacamos el uso de las redes sociales, que adquiere relevancia en la problemática planteada.

Sobre la digitalización y globalización en un ámbito de consumo generalista, se puede hablar de un darwinismo cultural (Ramonet, 1998, como se citó en de la Fuente 2012) en el que únicamente los productos considerados como masivos aseguran su supervivencia.

“Esta tendencia de consumo uniforme propicia el desarrollo del pensamiento único, dominado por el escenario multimedia [...] en el que parecen prevalecer los símbolos estéticamente superficiales y aparentes, como si ver fuese lo mismo que entender, como si ver significara saber” (De la Fuente, 2012, p. 587).



Los mercados acaban comunicando que lo que venden es felicidad, cuando realmente venden bienestar, y lo que se ve en redes sociales, es un paralelismo. La existencia de una vida consumista acaba transformando a la sociedad más joven, que es la que consume una mayor cantidad de información en redes sociales, en consumistas de contenido e información masiva, cuyas consecuencias vamos a centrar en las influencias directas que reciben, y es que, la trama de la salud mental global no puede sustraerse, por supuesto, de las redes sociales.

Al final, en el mundo se plantea una virtualidad incorporada en nuestra vida diaria, que convierte la cultura de todas las sociedades presentes en una sola a través de la globalización. Según de la Fuente (2012), se trata más de una cultura de la virtualidad real, y no una cultura de la realidad virtual, diferenciando que la cultura es virtual por las señales que nos llegan telemáticamente y que es real porque influye en nuestra vida.

### 3.4.3. Redes sociales y pandemia mundial

La pandemia es uno de los detonantes de la tendencia digital actual y del aumento de malos hábitos en salud mental, ya no por la histeria colectiva del confinamiento, sino por el nacimiento de un uso abusivo de redes sociales, que, consideramos se ha convertido en una fuente de nuevas influencias no siempre beneficiosas para los más jóvenes.

El 14 de marzo de 2020, el Gobierno declaró estado de alarma, es entonces cuando las redes sociales se convirtieron en una herramienta ideal, ya fuera para mantenerse informado o para contactar con familiares y amigos. Atendiendo a los hábitos de uso por rango de edad, el mayor porcentaje de internautas, hasta el 94%, tenían entre 18 y 30 años (Statista, 2021).

En aquel momento, se planteó la incógnita de si este fenómeno se prolongaría en el tiempo. En la actualidad, según el informe del INE (2021) sobre el estudio del uso mundial de las redes sociales en España a finales de 2021, el 64,7% de la población de 16 a 74 años ha participado durante los tres últimos meses en redes sociales de carácter general (como Instagram, Facebook, Twitter, YouTube...). Este porcentaje es similar al de 2020. Otra de las afirmaciones contrastadas evidencia que los usuarios de redes más participativos son los estudiantes (96,4%) y los jóvenes de 16 a 24 años (93,2%), es decir, la Generación Z, demostrando que la pandemia ha influido en la brecha generacional.

La red tiene su origen en intercambio de información militar, pero con los años, sus alcances se han ampliado para constituir un instrumento de comunicación, y con ello, de conexión. Actualmente, aquel que no usa internet está excluido de la dinámica social moderna, siendo así una verdadera supervía del siglo XXI (Barceló, 2009).

Debido tanto a su novedad, como también a la amplitud de sus dimensiones, no existe una definición que unifique el significado completo del término *redes sociales*. La velocidad con la que las plataformas evolucionan es un factor clave que determina que aparezcan novedades, y las explicaciones del término quedan obsoletas. Actualizar los conocimientos sobre ellas acaba siendo una

necesidad.

Una de las definiciones del término *Social Media* es la de un “grupo de aplicaciones basadas en la lógica de Internet construidas en los fundamentos ideológicos y tecnológicos de la Web 2.0 y que permiten la creación e intercambio de contenido generado por el usuario” (Kaplan, 2017, como se citó en Rubio, 2021, p. 9).

Del Prete y Redon Pantoja (2020) aportan una dimensión que va más allá de lo técnico, refiriéndose a ellas como entornos virtuales a través de los cuales se construye un perfil que configura y exhibe una identidad. “Se llega a ser [...] un perfil que se construye, se modifica y se actualiza en una narrativa plural, que busca ser significativa, a partir de los cambios que rápidamente ocurren en la vida cotidiana” (Del Prete y Redon, 2020, p. 2).

Las redes sociales son así las grandes responsables del cambio de paradigma comunicador, de la inmediatez y del consumo masivo. Son entornos virtuales donde se crean los perfiles on-line que conllevan una serie de implicaciones e interpretaciones socioculturales que orientan y organizan la práctica social que, en ellos, se lleva a cabo (Bijker y Law, 2000; Castaño, 2015, citado por Del Prete (2020).

Para Del Prete (2020), se relacionan las narrativas del sujeto on-line para adolescentes, con los valores y prioridades que transmiten los medios, las ideologías, la cultura popular, las actividades sociales, y su posterior (p. 2).

De hecho, el informe “Jóvenes, ocio y TIC: Una mirada a la estructura vital de la juventud desde los referentes del tiempo libre y las tecnologías” (2019) del Centro Reina Sofía por la juventud afirma que el 74,6% de los jóvenes entre 15 y 29 años dedican tiempo diariamente a chatear y navegar por internet, cambiando la forma de relacionarse.

## 4. METODOLOGÍA

---

La unidad de investigación se basa en un análisis cualitativo orientado a cinco figuras consideradas como roles modelo o influencias para la Generación Z en cinco ámbitos diferentes del entorno digital. Prevalecerá la calidad en el análisis de todos los productos.

La digitalización incita a un consumo fragmentado, por lo que conviene estudiar diferentes ejemplos a través de las diferentes plataformas audiovisuales. Es por eso que se ha escogido contenido audiovisual variado, pero que transmita el mismo tipo de mensaje a un público adolescente: el de la cultura del victimismo.

Desde un primer momento se escogieron: “La saga Crepúsculo: Luna Nueva”, perteneciente a cuatro películas que, llevadas a la gran pantalla en 2008, supondrían una muestra de éxito al incitar la moda de adaptar sagas literarias de dramas adolescentes al cine, y en la que la protagonista cae en depresión y sirve como referencia de uno de los mayores colapsos mentales transmitidos a adolescentes en la gran pantalla; y “All Too Well: The Short Film” por la masiva influencia que está teniendo la cantante Taylor Swift en la actualidad como especialista en la comercialización de las emociones y la calidad del mensaje que transmite en un videoclip hecho corto en el que simula una relación pasada a través de dos actores y ella misma.

En adición, no podemos darle la espalda a los reality shows como escaparates que reflejan a la perfección la cultura del victimismo para que el público logre empatizar con uno de los participantes, y así obtener una mayor fama, o el premio. Cabe destacar, que, aun siendo telerrealidad, los personajes están constantemente interpretando la performance. Una de las protagonistas indiscutibles de “Gran Hermano 17” es Adara, cuya carrera se disparó al participar en el concurso en el que, pese a no ganar, pasaría a la historia por su famoso colapso mental ansioso, siendo etiquetada con la palabra “víctima” durante todo su concurso. Por último, la elección de un episodio de “Crónicas Vampíricas” en el que la protagonista, Elena Gilbert, sufre un colapso mental en el que quema su propia casa, es un gran ejemplo para evidenciar el papel de víctima en el mundo de las series a mediados de la segunda década del siglo



## XXI.

Dentro de esta sección analizaremos cuatro factores para comprobar si, gracias a un papel de víctima, el personaje consigue tener éxito:

- Contexto y referencias estadísticas
- Relato del mental breakdown y del rol victimista que el personaje adopta a lo largo de la trama
- Análisis a través de una tabla de síntomas para comprobar si sufren trastornos de depresión o ansiedad
- Comprobar si el personaje cumple sus objetivos

Para el análisis del campo de redes sociales, utilizaremos como muestra a la *influencer* española @kindapatri por su relevancia y éxito en redes sociales, partiendo de la premisa de que ya ha conseguido el éxito dentro de la comercialización de las emociones. Para seleccionar el contenido que va a proporcionarnos la información que necesitamos, es decir, que refleje que los trastornos mentales se están banalizando, vamos a realizar un proceso de deducción y análisis:

- Estableceremos un mínimo de audiencia por Tiktok de 50.000 reproducciones
- Agruparemos por temática para lograr analizar el mayor número de contenido
- Los parámetros para analizar el contenido serán estos:
  - Cantidad de “me gustas”
  - Comentarios positivos/negativos
  - Utiliza el humor irónico o la romantización
- Una elevada cantidad de comentarios positivos y “me gustas” supone una creación de una comunidad, y la utilización de mecanismos de coping, nos dará la respuesta de si se está banalizando un trastorno mental
- Su influencia a través del análisis de dos tiktoks derivados de su influencia ya sea por mención o imitación de un *trend* que ha fomentado.



Una vez realizada la investigación y plasmado tanto el marco teórico como el análisis del contenido, podremos llegar a unas conclusiones que den nombre y visibilicen la gravedad, si existiera, de estas influencias audiovisuales, y poder trazar puentes para contrarrestar si perjudican al campo de la salud mental de la Generación Z.

## 5. ANÁLISIS DE CONTENIDO AUDIOVISUAL

---

### 5.1. El mental breakdown de Bella Swan en Luna Nueva

Crepúsculo, la primera película de la saga, se estrenaría en noviembre de 2008 como adaptación a las exitosas novelas homónimas de Stephenie Meyer, *The Twilight Saga* (2005-2020), y recaudaría un total de 176.922.950 millones de dólares, según IMBd (2009). En este contexto, no fue de extrañar que, un año más tarde y debido al éxito de la primera, Luna Nueva, reclamara el récord de estreno más taquillero de la historia de España con 10 millones de euros en su primer fin de semana (RTVE, 2009).

Dirigida por Chris Weitz y protagonizada por Kirsten Stewart y Robert Pattinson, sería la segunda película con mayor recaudación de la saga, alcanzaría los 709,8 millones de dólares.. Con el tiempo, estas películas han perdurado en la historia por su inminente éxito en el campo adolescente, y están disponibles en el catálogo de Netflix, la plataforma digital de contenido de streaming con mayor penetración del mercado.

Siguiendo con la trama de la primera película, nada más cumplir la mayoría de edad, Bella Swan sufre un incidente en la casa familiar de Edward, su novio y vampiro de 170 años, en el que uno de sus familiares, pierde el control cuando ella se corta con un papel de regalo. Tras este incidente y por varios motivos que no comunica a su pareja, Edward se reúne con Bella en el bosque y corta su relación de raíz, rompiéndole el corazón y desapareciendo en cuestión de segundos de su vida. Este hecho provoca que ella con los adjetivos que definen su rol como una mujer normativa, canónica, débil e indefensa, se desmaye en el bosque ante el choque de realidad que supone para ella la ruptura, viviendo así su primer colapso mental. Tras estar toda la noche desaparecida, consigue que alguien la encuentre y la lleve a casa.

El sentimiento de angustia nacido de la dependencia romántica que Bella sufre se convierte en el hilo conductor de toda la película, y transita de estar sentada e impassible frente a la ventana de su casa mientras las estaciones pasan y relata



sus sentimientos en mails que nunca llegan a un destino, llegando a explicar que incluso se alegra de cómo se siente, porque el dolor es la prueba de que todos existían; a ser una yonki de la adrenalina, como recalca su amiga, intentando quitarse la vida en varias situaciones únicamente para ver a su expareja.

Con el apoyo de su padre, sus amigos y su nuevo interés amoroso, Jacob, la protagonista malinterpreta en primera persona su experiencia con la depresión con comentarios como: “puede que me haya vuelto loca, pero supongo que no me importa”.

Síntomas	Bella Swan durante su <i>mental breakdown</i> en Luna Nueva
Estado de ánimo depresivo	Sí
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	Sí
Pérdida o aumento de peso importante	No
Insomnio o hipersomnia casi cada día	Sí
Agitación o enlentecimiento psicomotores	No
Fatiga o pérdida de energía	Sí
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	Sí
Disminución de la capacidad para pensar	Sí
Pensamientos recurrentes de muerte	Sí
Pérdida de confianza	Sí
Sentimientos de inferioridad	Sí
Perspectiva sombría del futuro	Sí

Autoagresiones	Sí	Universidad Zaragoza
----------------	----	----------------------

A través de un plano en movimiento y diferentes escenas con una música de fondo que incita a la melancolía, la película nos muestra como Bella sufre pesadillas recurrentes y grita de dolor en medio de la noche. Las ojeras que acompañaran a la protagonista durante el resto de la película dejan ver su **insomnio o hipersomnia**. (Luna Nueva, 29:51).

Bella realiza actos para dañarse a si misma con la intención de hacer daño de esta forma a Edward, pudiéndose considerar **autoagresiones** momentos como cuando se sube en la moto de un desconocido que intentó acosarla en el pasado, se estrella a propósito en otra de ellas y se tira de un acantilado con escasas probabilidades de sobrevivir al impacto. En todas las ocasiones consigue ver a Edward, dando el mensaje de que intentar morir le hace bien. (Luna Nueva, 34:27, 45:26 y 1:24:40).

Tras caer en depresión, la protagonista de sus compañeros y come sola en el instituto, sirviendo, **perdiendo el interés en cosas que antes le interesaban**. (Luna Nueva, 30:00).

**Sufre un estado de ánimo depresivo en ocasiones como** en la salida del cine, cuando su amiga tiene una conversación con ella en la que le dice: “no sé por qué quieres ver a todos esos zombies comiéndose a personas y no a tíos buenos besando a chicas”. Ella hace caso omiso a sus palabras y se centra en otros estímulos. Su amiga no se sorprende, pero argumenta: “Entiendo lo de tu depresión y estoy muy preocupada pero el tiempo pasa” (Luna Nueva, 32:02).

Tras ser “abandonada” y teniendo una relación de dependencia, explica que se siente perdida si está alejada de Edward y su familia, demostrando una **pérdida de confianza** en si misma. (Luna Nueva, 29:15).

En adición, la película transcurre entre estaciones, por lo que es correcto afirmar que la protagonista tiene un trastorno depresivo.

### ¿Cumple sus objetivos?

Sí. Al final de la película, Bella retoma su relación con Edward y, gracias a los

poderes premonitorios de Alice, descubre que en el futuro será un vampiro, algo que ansía desde que conoció a Edward. En adición, al final de la saga, Bella consigue convertirse, y, aunque en teoría, esté muerta, se siente más viva que nunca, habiendo formado una familia y alcanzado sus sueños.

Podemos decir entonces que, la película da una imagen errónea de la depresión sobre todo por el enfoque de la protagonista hacia el trastorno mental. Además, romantiza este estado a través del rol en primera persona de la protagonista, que, además de estar prácticamente canónica y normativa en todas las escenas, da a entender al público que necesita ser salvada constantemente, aspecto que se repite en todas las películas, y que, a efectos de un adolescente puede suponer que un papel de víctima proporciona **la felicidad**.

## **5.2. Taylor Swift recrea una dolorosa relación en All Too Well**

Como una de las figuras más discutidas en la cultura popular, la *marca de artista* de Taylor Swift conviene ser analizada por su gran influencia en la Generación Z. El sesgo de género ha nublado la percepción de sus técnicas y habilidades particulares, pero ya sea para bien o para mal, ha marcado un antes y un después en la opinión pública cultural.

Tras el reciente lanzamiento del álbum “Midnights”, Taylor Swift ha batido “el récord del mayor número de reproducciones en un único día en la historia de Spotify” (elcomercio, 2022), ya no catapultando su carrera artística, que lleva más de 10 años en la cima, sino confirmando, una vez más, su relevancia a nivel mundial. Desbancando incluso a Bad Bunny en España.

Tras ser nombrada Artista de la Década por los seis álbumes que grabó perteneciendo a la discografía Big Machine, en julio de ese mismo año, la productora es comprada por Scooter Braun, e inmediatamente pasa a ser el dueño de la discografía entera. Así pues, en la actualidad sigue regrabando los discos, pero el año pasado lanzó Red (Taylor’s Version), que originalmente contaba con 15 canciones, y ahora cuenta con 30. Una de las nuevas versiones que lanzó fue “All Too Well (10 minutes versión)” acompañada de un videoclip considerado además como corto de 15 minutos en YouTube.

El videoclip, protagonizado por Sadie Sink y Dylan O'Brien, relata la relación de Taylor con el actor Jake Gyllenhall como una montaña rusa de emociones a través de diferentes escenarios y situaciones desordenadas en el tiempo. A pesar de que, durante los 15 minutos de vídeo, los actores solo conversan durante 3, las letras complementan como Taylor se siente durante su relación. El punto álgido es el minuto 8:16 que, en palabras de la cantante "y me volviste a llamar solo para romperme como una promesa", dando a entender que el actor rompió la relación por teléfono mientras ella llora en cama. En este momento, consideramos que Taylor está teniendo un mental breakdown.

Síntomas	Taylor Swift recrea una dolorosa relación en <i>All Too Well</i>
Estado de ánimo depresivo	Sí
Disminución acusada del interés en casi todas las actividades	Sí
Pérdida o aumento de peso importante	No
Insomnio o hipersomnia casi cada día	Sí
Agitación o enlentecimiento psicomotores	No
Fatiga o pérdida de energía	No
Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados (delirantes)	Sí
Disminución de la capacidad para pensar	Sí
Pensamientos recurrentes de muerte	Sí
Pérdida de confianza	Sí
Sentimientos de inferioridad	Sí

Perspectiva sombría del futuro	Sí
Autoagresiones	No

Tras la ruptura, la cantante nos va a dar pistas gracias a la letra y las imágenes de cómo vivió su colapso mental. La primera pista que nos da sobre su **estado de ánimo depresivo** es la estrofa: “Dicen que todo lo que está bien, termina bien, pero estoy en un nuevo infierno a diario” (8:38), y en la misma escena, nos muestra un evento al que Taylor acude en el que, en lugar de socializar y pasar un buen rato, siente que no debería estar allí, comunicando **una falta de interés** (8:50), no sin antes dedicarle unas palabras a su expareja, como responsable de su anulación como persona, demostrando una disminución de su capacidad para pensar: “tachaste mi mente” (8:45), además añade esta línea: “Dijiste que si hubiéramos estado más cerca en nuestras edades, todo habría ido bien. **Eso me hizo querer morirme**”. Después, Taylor da vueltas en la cama **sin poder conciliar el sueño** (9:52), acompañándolo de la frase “El tiempo no volará es como si estuviera paralizada por él”, expresando que **no logra vislumbrar un futuro** (10:03) y siguiendo con la estrofa: “Me gustaría ser mi antigua yo de nuevo, pero sigo intentando encontrarla” (10:08), describiendo así una crisis de identidad que podemos asociar con **una pérdida de confianza** en sí misma.

### ¿Cumple sus objetivos?

En el videoclip, el personaje que hace de Taylor acaba escribiendo un libro que, entendemos que trata de la historia de ambos. En esta parte final del videoclip, Taylor se interpreta a sí misma con una peluca roja, y, a juzgar por la casa en la que vive y el público que la recibe en la firma de libros, podemos intuir que ha conseguido lo que quería: tener éxito.

Al tratarse de una historia real sobre lo que le ocurrió, podemos comparar este símil de su personaje como escritora como la Taylor famosa de ahora, y comprender que uno de los mensajes que puede dar debido a su enorme influencia en adolescentes, es el de que ha tenido que sufrir para conseguir ese éxito, algo a lo que acostumbra mucho la cantante, a relatar historias reales o ficticias de desamor y tramas dramáticas.



### 5.3. Elena Gilbert quema su casa en Vampire Diaries

Basada en la saga de L.J. Smith y protagonizada por Nina Dobrev, Ian Somerhalder y Paul Wesley, Crónicas Vampíricas se estrena en el año 2009, y nace del *boom* de los 2000 de temática vampira adolescente. Durante 8 temporadas, la historia se centra en los dramas de estos tres protagonistas, que forman un triángulo amoroso.

Elena Gilbert ejerce el rol de protagonista durante casi toda la serie. Ella es una chica popular, normativa y canónica a la que conocemos en el proceso de duelo por la muerte de sus padres en el primer capítulo. Durante las primeras temporadas, conocerá al dúo de hermanos, Damon y Steffan, dos vampiros de los que se enamorará con el tiempo, y que acabarán transformándola en un ser sobrenatural. Durante la serie, a pesar de convertirse en vampiro y obtener poderes de fuerza, rapidez y persuasión, la protagonista se muestra como un personaje débil, que sufre y al que tienen que estar salvando constantemente, ya sea por sus amigas, por su hermano, su ex novio o por los otros dos protagonistas. La elección del capítulo quince de la cuarta temporada ejemplifica a la perfección el mental breakdown ansioso que sufre y cómo otros personajes tienen que estar allí para salvarla de hacer cualquier tipo de “locura”.

Tras la muerte de sus padres, su tío y su tía, su profesor de historia que pasaría a vivir con ella y a ser como su padre y la reciente muerte de su hermano, Elena no puede contener sus emociones cuando, al subir al cuarto de su hermano, ve su cadáver. En ese momento, siente un impulso por acabar con todo lo que le recuerde a su familia e intenta quemar su propia casa, hasta que Damon “borra su humanidad”, un poder vampírico cuyos efectos en la mente del ser sobrenatural provoca que no se vea influido por sus emociones. Sin capacidad de sentir emociones, Elena decide quemar su hogar de todas formas y pasar página.

Síntomas	Elena Gilbert durante su <i>mental breakdown</i> en Crónicas Vampíricas
----------	---

Complicaciones a la hora de controlar la preocupación	Sí
Sensación de estar atrapada o con los nervios de punta	Sí
Fácilmente fatigada	Sí
Dificultad para concentrarse o mente en blanco	Sí
Irritabilidad	Sí
Tensión muscular	No
Problemas de sueño	No

Durante la reunión entre Bonnie, Caroline y Steffan, mientras conversan sobre traer de vuelta a seres sobrenaturales del más allá, Elena sufre complicaciones a la hora de controlar la preocupación, y tiene que abandonar la estancia. (Crónicas Vampíricas, 2012, 25:00)

Tras estallar y encender una cerilla para quemar su hogar, Elena tiene la sensación de estar atrapada en sus recuerdos “no quiero seguir viviendo aquí”. Ante la negativa de Daemon, le ruega: “quítame este dolor”. (Crónicas Vampíricas, 2012, 29:00)

Para poder sacar los pensamientos negativos de su mente y tras romper a llorar, la protagonista tiene dificultad para concentrarse o de poner mente en blanco, y su pareja tiene que utilizar sus poderes de persuasión para “anular su humanidad”, que provoca en un vampiro que olvide todos sus sentimientos y emociones. (Crónicas Vampíricas, 2012, 31:00)

### **¿Cumple sus objetivos?**

Sí, la protagonista consigue revivir a varios de sus familiares y una relación con Damon, con el que vivirá una historia de amor hasta el fin de sus días.

Esta forma de visibilizar un ataque de ansiedad en el que dos hombres a los que

amas te aporten atención y vayan detrás de ti para ayudarte porque no consigues avanzar da el mensaje de que esta filosofía victimista puede hacer que consigas éxito en el amor como la protagonista, pero sigue siendo una imagen distorsionada y poco realista de cómo funciona un trastorno mental. Al fin y al cabo, es una performance.

#### **5.4. Adara Molinero estalla en Gran Hermano 17**

Gran Hermano es el primer concurso de telerrealidad en España que empieza en el año 2000 y que, “su audiencia en la primera edición alcanzó el 70,8% de share”, una cifra “histórica” (Kostich, Mancho y Marta, 2016) para las televisiones en aquellos años.

A pesar de venderse como un producto audiovisual que enseña la vida diaria de un grupo de personas conviviendo en una casa, la realidad es que “la simple presencia de una cámara y de unos focos comporta que cualquier persona acabe sintiéndose un actor, un intérprete” (Ferrés, 2000:42). Es por eso que lo que ocurre dentro de la casa, es una performance.

Millones de espectadores y el “ojo” de Gran Hermano que todo lo graba serían espectadores de las vidas de jóvenes, adultos e incluso animales cuyo objetivo era entretener al público vendiendo una necesidad básica humana: la privacidad.

La edición número diecisiete del programa se empezó a emitir el 8 de septiembre de 2016 y contó con 22 concursantes y, a estas alturas, el verdadero premio se lo llevaba el concursante que, al abandonar la casa, lograra mantener la fama generada dentro del reality show, como así lo consiguieron Sofía Suescún o Nagore Robles de ediciones pasadas. Este factor “estrella” provocaría que muchas de las reacciones de los concursantes fueran forzadas, y el público, además de ser consciente de ello, castigaría con la expulsión a aquellos a los que se les notara una falta de naturalidad.

Conviene estudiar el caso de Adara Molinero para comprender el funcionamiento del reality en el exterior y en su papel de influencer de reality shows. Como concursante, entró como una chica normativa, alta, canónica y bastante tímida. Sus compañeros así lo notaron, y se acercaron a ella llegando incluso a entablar una relación con Pol, uno de los concursantes. Con el tiempo, Adara deja ver

que no está en el concurso para pasárselo bien, encontrar el amor o enamorarse al público, sino para ganar, y eso le llevará a dejar de lado al grupo más grande de la casa al que incluso pertenece su novio, para jugar un papel de víctima en el momento en el que la audiencia salva de la expulsión a Bárbara Cañuelo que atrae al público por sus polémicas dentro de la casa y la forma que tiene de discutir y “destapar” la personalidad de cada concursante. Adara encuentra su propio papel de protagonista, consiguiendo formar un triángulo amoroso entre Miguel, un chico al que le gusta Pol, el último mencionado, y ella.

A pesar de estar segura de que Miguel se siente atraído por Pol, el primero lo sigue negando, argumentando que son solo amigos y haciendo que la concursante pierda los papeles el día 18 de octubre de 2016 en el que Pol le cuenta que Miguel se había sentido atraído por él. Sin pensárselo dos veces, Adara estalla delante de Miguel con un discurso que pasaría a la historia de los memes y los reality shows en el que le procura adjetivos como “sinvergüenza” y “mala persona”. En este discurso, expresa que Miguel le ha estado “volviendo loca todos los días” y que no puede estar más en la casa.

Síntomas	Adara estalla en Gran Hermano 17
Complicaciones a la hora de controlar la preocupación	Sí
Sensación de estar atrapada o con los nervios de punta	Sí
Fácilmente fatigada	No
Dificultad para concentrarse o mente en blanco	Sí
Irritabilidad	Sí
Tensión muscular	No
Problemas de sueño	No

En el momento en el que Pol le cuenta la confesión de Miguel, Adara expresa su malestar y rápidamente interrumpe a su pareja: **“no me puedo callar esto, ha**

estado jugando conmigo”. Adara intenta **controlar su preocupación en un intento fallido**, yéndose al baño a llorar y hablando con su amiga Bárbara, que le ayuda a manejar el disgusto: “ese tío me ha estado volviendo loca [...] y porque estabas tú sino me da algo”. En cuanto el público escucha la palabra “sufriendo” de su boca, empieza a aplaudir. Esto deriva rápidamente en un **ataque de rabia e irritabilidad** hacia Miguel. Este es el momento en el que le transmite sus sentimientos con aplausos del público de fondo.

### **¿Cumple sus objetivos?**

Adara sería la decimotercera expulsada de la edición tras el abandono de su amiga Bárbara, pero su papel como personaje televisivo no acabaría allí. Más adelante, iniciaría una polémica en la que tendría un hijo con el ganador de la decimotava edición y entraría en la séptima edición de Gran Hermano VIP dónde sería la ganadora vendiendo el mismo papel incluso siendo infiel a su pareja desde dentro de la casa y cumpliendo sus objetivos de llevarse el premio y mantener la fama.

La influencia de Adara a pesar de haber participado en una edición que no tuvo tanto éxito como otras, es mayor en la actualidad que la de la propia ganadora de su edición, y con 818.000 seguidores en Instagram, tiene un ejército de seguidores que la coronan como una de las concursantes de Gran Hermano más influyentes fuera de la casa. Su inteligencia a la hora de jugar un rol protagonista y de transformar la percepción que la audiencia tiene de ella a través de la cultura del victimismo es un logro que no se puede pasar por alto, pero analizado desde esta perspectiva y no desde un role model de vida ya que ella misma afirma ser un personaje.

## **5.5. El comercio de las emociones en España: caso**

### **@kindapatri**

Patricia, mejor conocida como Kindapatri, nació en Madrid en el año 2004. Cursó estudios de bachillerato de artes escénicas que abandonó a mediados del 2022, y comenzó a participar en Tiktok a finales de 2020.

El contenido de sus redes sociales es variado, aunque en todo momento, pretende ser estéticamente placentero y adaptado a la tendencia moderna conocida como “aesthetic”, un término que actúa para englobar corrientes estilísticas de todo tipo: desde la decoración del hogar, pasando por la forma de vestirse o editar un video, hasta los tipos de música y formas de cocinar. En la sociedad de las apariencias, contar con una imagen atrayente es el primer paso para crear una comunidad de seguidores pero, ¿qué tipo de mensajes transmite Patricia?

En su cuenta principal de Tiktok, @kindapatri, tiene actualmente 7,2 millones de seguidores y realiza video blogs diarios de menos de un minuto de su día a día, además de unirse a trends de otros usuarios. De un contenido en el que vende su privacidad y hace arte con sus rutinas evoluciona a unos mensajes totalmente contrarios en la cuenta en la que nos vamos a centrar. @patorisho es otro portal de contenido en el que Patricia cuenta con 4,3 millones de seguidores. Los vídeos son variados pero todos presentan el factor común de mostrar su lado más negativo y triste. Es por eso que, a través del análisis de este contenido vamos a comprobar si se adapta a la cultura del victimismo y si utiliza este sufrimiento, sea real o no, para ganar dinero y fama.

Cuenta con un target de adolescentes, jóvenes e incluso niños, que reciben los mensajes de la influencer y pueden llegar a sentirse comprendidos en situaciones en las que lo pasan mal. Sin embargo, conviene conocer qué tipo de moralejas transmite para cerciorarse de si banaliza los trastornos mentales, de si los mensajes pueden ser malinterpretados y del grado de positividad y negatividad de ellos, además del feedback por parte de sus seguidores.



El primer paso es comprobar si lo que Patri publica es producto de un proyecto artístico monetizado, o es una forma de mecanismo de coping. Las respuestas las obtenemos en una entrevista para el canal de Movistar eSports (2022), se define como una persona empática y cada vez más social. Otra de las declaraciones que comparte en la entrevista es que emocionalmente está estable y se refiere a 2022 como uno de los años más felices de su vida en todos los ámbitos.

Otro de los vídeos que evidencian que sus vídeos son ficción es un fragmento de directo subido por el canal de LSDhiena que se titula “patri nos enseña a llorar \*llora\*” (LSDhiena, 2022), en el que ella misma dice “soy capaz, ¿queréis que os enseñe a llorar de manera forzada”, y afirma haber estudiado artes escénicas.

### Carta de presentación:



Ilustración 1. Publicación  
de @patorisho. Fuente:  
Tiktok

Me gustas: 74.200

Comentarios: 262

Visitas: 446.200

El contenido de este Tiktok es lo más parecido a una carta de presentación de los temas de los que más le gusta hablar a Patri. Con el audio *limerence* - @flor(link), que aporta música relajante, ella hace como que está hablando con una persona que no vemos en cámara. Las palabras textualmente dicen: “Cuando alguien menciona: el abusado se convierte en abusador, Tumblr 2015, mi ex, alcohol, asexualidad [...] confort en estar triste, por qué la salud mental es una razón válida para no ir a la escuela”.



**\*Desinformación detectada:**

- Se refiere al término salud mental con connotaciones negativas

**Mensaje:**

Patri se siente cómoda estando triste y así lo expresa. Los comentarios son positivos con ejemplos como “yo”, “si soy” o “literalmente”, que dan a entender que la gente se siente identificada con su personalidad.

**Romantización de la violencia:**

Ilustraciones 2, 3 y 4. Publicaciones de  
@patorisho. Fuente: Tiktok

Me gustas: 6.200.000 | 12.500.000 |  
10.600.000

Comentarios: 43.400 | 75.600 | 46.000

Visitas: 29.300 | 77.100 | 58.700

En la temática de violencia, Patri utiliza signos de daño físico y situaciones aparentemente peligrosas para potenciar su rol como “personaje principal” y transmitir una historia como víctima de daños. En los videos actuados, las escenas nos hacen partícipes de su sufrimiento y dolor, ya sea porque en los tres aparece con una expresión ansiosa y da a entender una persecución ficticia.

- **Música:**

Esta vez dobla una de las canciones que dice: “tengo que mantenerme “colocada” todo el rato para sacarte de mi mente”. En otra de ellas, la letra dice así: “hay mucho que quiero decir, pero no se por dónde empezar”.

- **Comentarios:**

Algunos comentarios demuestran que se dan cuenta de su actuación como “\*ella se revienta las rodillas\* su mente = vamo a grava”, “enserio que parece sacada de Netflix” o “esta señora vive en una película”. Otros comentarios intentan concienciar sobre su situación: “no se dan cuenta que le podrían haber hecho algo”, “guapa”, “Ella está en peligro :/” o “oye estás bien?”.

- **Mensaje:**

Ella misma recalca que las heridas son falsas en la descripción del tercer vídeo: “por razones legales tengo que decir que son heridas falsas (estoy a salvo)”. Sin embargo, tiene estos tres vídeos fijados en su perfil, y hay muchas personas que creen que esas historias son reales con comentarios como “me estoy preocupando, de verdad” del usuario @sisoylucia07 que podemos intuir que es menor de edad.

- **Romantiza una tendencia peligrosa:**

Sí.

### Romantización del llanto:



Ilustraciones 5, 6 y 7. Publicaciones de  
@patorisho. Fuente: Tiktok

Me gustas: 14,200 | 13,500 | 204,100

Comentarios: 95 | 86 | 517

Visitas: 63,400 | 91,400 | 804,000

La romantización del llanto es una tendencia que lleva en la cultura audiovisual incluso desde antes de la aparición de Disney. Patri se graba llorando en muchos de sus vídeos.

#### - **Música:**

El primer audio expresa literalmente: “tengo miedo, siento que no te importa”.

En el segundo es una canción sin letra de fondo que acompaña una de sus lágrimas mientras cae para potenciar el malestar.

El audio del tercer vídeo hace una pregunta: “Pareces muy cansada, ¿está todo bien?”, dando juego a la creadora de contenido para que responda a la pregunta.

- **Comentarios:**

Hemos comprobado que los comentarios de estos vídeos son de dos tipos: los de apoyo como “te mando fuerzas mi amor”, “si necesitas desahogarte siempre estaremos aquí Patri, no estás sola”, “te queremos Patri <3”, “sé fuerte”... Y los que se sienten identificados con los mensajes “tus videos me hacen sentir que no estoy sola”. Además, volvemos a encontrar el comentario “guapa”, esta vez de mano de otros usuarios.

- **Mensaje:**

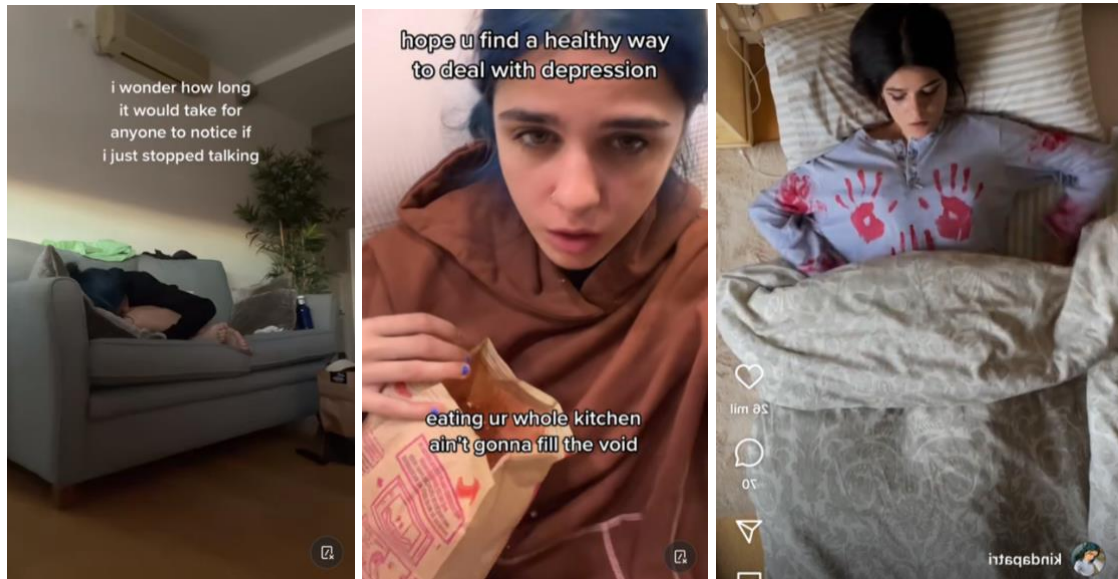
La combinación de comentarios y las interpretaciones de los videos incitan a sentir lástima por la influencer que, al mostrarse vulnerable, además de provocar que la gente se preocupe por ella, consigue un público que sienten que ella les entiende. Aun así, si analizamos la letra de los audios podemos darnos cuenta de que es muy probable que sea un llanto forzado, y que se aproveche de saber provocárselo para conseguir visitas y grabar este tipo de videos.

- **Romantiza una tendencia peligrosa:**

Sí.

---

## Romantización del suicidio, trastornos de alimentación e interpretación de una violación



Ilustraciones 8 y 7. Publicaciones de @patorisho.

Fuente: Tiktok

Ilustración 9. Reel de @kindapatri. Fuente:

Instagram

Me gustas: 155.400 | 35.500 | 26.000

Comentarios: 504 | 120 | 70

Visitas: 646.700 | 194.400 | 170.000

Temas como el suicidio, los trastornos de alimentación y un abuso sexual son los que Patri elige en ocasiones para realizar su contenido, interpretando situaciones que van en armonía con los audios que las acompañan.

### - **Música:**

El primer audio habla por Patri cuando cita “me pregunto cuanto tiempo le costaría a la gente darse cuenta si simplemente dejara de hablar”, haciendo referencia a “dejar de respirar” o simplemente a “ser ignorada”.

En el segundo, dobla el audio que dice: “espero que encuentres la paz y un nuevo novio que llene tu vacío”. Ella misma hace referencia a llenar ese vacío que supuestamente tiene con la comida. Textualmente expresa “ojalá encuentren una forma sana de tratar tu depresión porque comerte la cocina entera no va a llenar tu vacío” mientras se come una palomitas, dando a entender que ella ya lo está intentando.

El audio del tercer vídeo es una canción que acompaña a la interpretación.

- **Comentarios:**

Vuelven a ser de apoyo e identificación como “muy identificada”, “me pasa igual” y “me gustas mucho, espero que estés bien”.

- **Mensaje:**

La forma que tiene de contar historias a través de un contenido es excelente. Las narrativas de estos tres vídeos preparados giran en torno a la salud mental. En el primero, puede tomarse como una referencia a la soledad a través de ese audio. El segundo trata los trastornos alimenticios, argumentando que la comida no va a hacerte llenar ese vacío que la depresión te hace sentir. Finalmente, el último audio hace referencia al trastorno postraumático de una persona que ha sufrido acoso sexual. Las pistas nos las da las manchas de sangre en su pijama.

- **Romantiza una tendencia peligrosa:**

Sí.

## 6. CONCLUSIONES Y NUEVOS PUENTES

---

En este trabajo de investigación partimos de la hipótesis que señala que algunas de las narrativas que más triunfan en la Generación Z tienen una presencia marcada de términos relacionados con los trastornos mentales. Gracias al trabajo de investigación realizado, confirmamos esta hipótesis ya que hemos descubierto a través del análisis de fragmentos y contenido audiovisual que un número de referencias relevantes consiguen su éxito a través de la vibilización y banalización de trastornos mentales como la depresión o la ansiedad, sean acertados o no a su cuadro clínico.

El trabajo de análisis realizado nos permite sintetizar las conclusiones en dos aspectos fundamentales a desarrollar a continuación.

El primero evidencia que la sociedad tiene dificultades a la hora de distinguir un personaje de internet con la realidad. El personaje @kindapatri actúa como un personaje público para todos esos jóvenes que no están pasando por un buen momento en lo que a salud mental se refiere. El resultado es la potenciación de conductas que le muestran vulnerable, producto de una actuación y que juegan con un aspecto tan delicado como lo son los trastornos mentales. El peligro está exactamente en que el espectador no sepa disociar lo virtual de lo real, y acabe preocupándose, sintiéndose identificado o queriendo imitar sus conductas. Aun así, cabe destacar que su contenido no busca incitar a que las personas se sientan a gusto con las enfermedades mentales, sino a romantizar y potenciar el rol de víctima, lo que es, en parte contraproducente porque, aunque ella pretenda transmitir en ocasiones mensajes de consuelo y de aprendizaje, acaba dando un ejemplo actuado y camuflado por la imagen.

En nuestra opinión esto podría banalizar los transtornos mentales transmitiendo mensajes como la potenciación de estigmas hacia trastornos como la ansiedad o la depresión, que confunden todavía más a una sociedad ya de por sí sobre estimulada.

El segundo aspecto es la interiorización del rol de “víctima” tanto en redes como en contenido cultural en general, cuyas narrativas terminan siendo positivas. Todo ello puede influir en que los más jóvenes adquieran tendencias en las que





Universidad Zaragoza

buscan ese papel de víctima adquiriendo el confort en el malestar, y acostumbrándose a un estilo de vida tóxico en el que sus estigmas les hagan entender que pasándolo mal les van a ocurrir cosas buenas hasta que sus entornos personal, social y laboral se vean perjudicados.

Construir nuevos puentes hacia la visibilización de trastornos mentales sana y realista es una necesidad en la actualidad, así como educar a la sociedad en la distinción de lo real de lo virtual a través de la *performance*.



## 7. REFERENCIAS

---

- Agencia AFT (27 de octubre de 2022) Taylor Swift bate récord de reproducciones en Spotify gracias a "Midnights". *El Comercio*.  
<https://elcomercio.pe/luces/musica/taylor-swift-bate-record-de-reproducciones-en-spotify-gracias-a-midnights-estados-unidos-usa-celebs-rmmn-noticia/>
- Agudelo D, Buela-Casal G y Donald SC (2007). Ansiedad y depresión: el problema de la diferenciación a través de los síntomas. *Salud Mental*, Volumen 30, 33-41.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2309450>
- AlHattab, S. (2019). Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales. *Unicef México*.  
<https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>
- Álvarez, R, Heredia, H, Romero, M. (2019). La Generación Z y las Redes Sociales. Una visión desde los adolescentes en España. *Revista Espacios*, Volumen 40(20), 1-13. <https://rodin.uca.es/handle/10498/21358>
- American Psychological Association. (2010). Cambie de opinión acerca de la salud mental. <https://www.apa.org/topics/mental-health/cambie>
- American Psychiatric Association - APA. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.) Madrid: Editorial Médica Panamericana.  
<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Ardèvol, E. y Muntañola, N. (2004). *Representación y cultura audiovisual en la sociedad contemporánea*. Barcelona: Editorial UOC.  
<https://www.uoc.edu/dt/esp/ardevol1004.pdf>
- Arrarás, JI, & Manrique, E. (2019). La percepción de la depresión y de su



tratamiento. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 42(1), 5-8.  
<https://dx.doi.org/10.23938/assn.0591>

Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.

[https://books.google.es/books/about/Modernidad\\_l%C3%ADquida.html?id=yE9kCgAAQBAJ&source=kp\\_book\\_description&redir\\_esc=y](https://books.google.es/books/about/Modernidad_l%C3%ADquida.html?id=yE9kCgAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y)

BBVA Noticias (20 de julio de 2016). La Generación Z dominará el mundo: cómo son y qué consumen los sucesores de los millennials.  
<https://www.bbva.com/es/la-generacion-z-dominara-mundo-consumen-los-sucesores-los-millennials/>

Berardi, L. (2009). *Definiciones de globalización* [Diapositiva PowerPoint].

[http://campusesp.uchile.cl:8080/dspace/bitstream/handle/123456789/220/Berardi\\_Globalizacion.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://campusesp.uchile.cl:8080/dspace/bitstream/handle/123456789/220/Berardi_Globalizacion.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Boletín Oficial del Estado (2019). *PROPOSICIÓN DE LEY DE DERECHOS EN EL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL* (Informe nº 376-1). Unimos Podemos.  
[https://www.congreso.es/public\\_oficiales/L12/CONG/BOCG/B/BOCG-12-B-376-1.PDF](https://www.congreso.es/public_oficiales/L12/CONG/BOCG/B/BOCG-12-B-376-1.PDF)

Box Office Mojo. (2008). Domestic Box Office for 2008.

<https://www.boxofficemojo.com/year/2008/>

Box Office Mojo. (2009). Domestic Box Office for 2009.

<https://www.boxofficemojo.com/year/2009/>

Butler, Judith. (2007) [1990] *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona, Paidós.

Cabello García, C. (2018). *La representación de la depresión en las series de televisión estadounidenses*. (Trabajo de Fin de Grado Inédito). Universidad de Sevilla, Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/79824>

Cambridge Dictionary. (s.f.). *Breakdown*. Recuperado en 9 de noviembre de 2022, de <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/breakdown>



Catecismo de la Iglesia Católica (1992)

[https://www.vatican.va/archive/catechism\\_sp/p1s1c1\\_sp.html](https://www.vatican.va/archive/catechism_sp/p1s1c1_sp.html)

Cerquera, A. y Meléndez, C. (2010). Factores culturales asociados a las características diferenciales de la depresión a través del envejecimiento. *Pensamiento Psicológico*, 7(14), 63-71. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80113673005>

Chacón, Xatruch, Fernández y Murillo (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36 <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

Chávez, F, Montt, M. (1996) Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud Mental*, Volumen 19(3), 30-35 [http://revistasaludmental.mx/index.php/salud\\_mental/article/view/596/596](http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/596/596)

Cortés, J, Barceló, T. y Fuentes, G. (2022). Estudio sobre el consumo audiovisual de la Generación Z en España. *Fonseca, Journal of Communication*, Volumen 24, 19-32 <https://revistas.usal.es/index.php/2172-9077/article/view/28216>

Delgado, A. (2016). *Sistema de protección de los intereses del autor y el empresario en la propiedad intelectual (régimen del empresario en el ámbito de la propiedad intelectual)*. [Tesis de doctorado, Universitat Ramon Llull]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=186452>

Del Prete, A., Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, Volumen 19, No. 1, 1-11. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>

de la Fuente JR. (2012). Impactos de la globalización en la salud mental. *Gaceta médica de México*, Volumen 6, 586-590. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=39149>

Ester [Ter] (25 de noviembre de 2018) Un concepto que me ha cambiado la vida: la "PERFORMANCE" [Archivo de vídeo]. Youtube.



[https://www.youtube.com/watch?v=G9rldj1lyJ4&t=956s&ab\\_channel=Ter](https://www.youtube.com/watch?v=G9rldj1lyJ4&t=956s&ab_channel=Ter)

Gray, P. (2006). *The Madness of Our Lives: Experiences of Mental Breakdown*

*and Recovery* [La Locura de nuestras vidas: Experiencias del Mental Breakdown y Recuperación]. Jessica Kingsley Publishers.

[https://books.google.es/books?id=AtIPBQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs\\_book\\_other\\_versions\\_r&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=AtIPBQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_book_other_versions_r&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

HypeAuditor. (s. f.). *Estadísticas y Análisis de YouTube La Pija y la Quinqui*.

[https://hypeauditor.com/es/youtube/la\\_pija\\_y\\_la\\_quinqui-UCmaBCSVIBJM87mdkqtNtflw/](https://hypeauditor.com/es/youtube/la_pija_y_la_quinqui-UCmaBCSVIBJM87mdkqtNtflw/)

Ibañez, R. (8 de agosto de 2022). Colapso mental: cuando el cuerpo y la mente

dicen ¡basta! La Vanguardia.

<https://www.lavanguardia.com/magazine/psicologia/20220808/8455414/colapso-mental-cuerpo-mente-dicen-basta.html>

Instituto Nacional de la Salud. (15 de noviembre de 2021). Encuesta sobre

Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares [Comunicado de prensa].

[https://www.ine.es/prensa/tich\\_2021.pdf](https://www.ine.es/prensa/tich_2021.pdf)

Jaso, J. [ItsJudith] (12 de agosto de 2021) Recuperándome de un mental

breakdown + Haul exprés [Archivo de vídeo]. Youtube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=J1uxyVu7Wic&t=459s&ab\\_channel=ItsJudith](https://www.youtube.com/watch?v=J1uxyVu7Wic&t=459s&ab_channel=ItsJudith)

Patricia [@patorisho] (s.f.) [Perfil de Tiktok], Recuperado el 9 de noviembre de

2022: <https://www.tiktok.com/@patorisho?lang=es>

Patricia [@kindapatri] (s.f.) [Perfil de Instagram], Recuperado el 9 de noviembre

de 2022: <https://www.instagram.com/kindapatri/?r=nametag>

Machado, E.S. (2017). Ciberfeminismo: disidencias corporales y género

itinerante. *Revell-Revista de Estudos Literários da UEMS*, 3(17), 47-75

Millán-Paredes, T. (2006). Sociability and identity in virtu@ls universes. The digitalization of reality in the new XXlst century generations. [La



digitalización de la realidad en las nuevas generaciones del siglo XXI. *Comunicar*, 26, 171-175. <https://doi.org/10.3916/C26-2006-26>

Moon, C. [Carlota Moon] (27 de septiembre de 2020) Diario de un mental breakdown [Archivo de vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=MnwMy5CwTCM&t=21s&ab\\_channel=CarlotaMoon](https://www.youtube.com/watch?v=MnwMy5CwTCM&t=21s&ab_channel=CarlotaMoon)

Newson JJ, Pastukh V, Sukhoi O, Taylor J y Thiagarajan TC. (2021) Mental State of the World 2020, Mental Health Million Project, Sapient Labs, doi:10.5281/zenodo.4603620

Organización Mundial de la Salud. (13 de septiembre de 2021). *Depresión*. <https://idus.us.es/handle/11441/79824>

Organización Mundial de la Salud. (3 de junio de 2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2021). *Suicidio*. <https://normas-apa.org/referencias/citar-pagina-web/>

Ortega y Gasset, J. (2018). *Meditaciones del Quijote*. Project Gutenberg. <https://www.gutenberg.org/cache/epub/57448/pg57448-images.html>

Ortuño, F. (s.f.) Ansiedad. *Universidad Clínica de Navarra* <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad#:~:text=La%20ansiedad%20es%20una%20emoci%C3%B3n,un%20peligro%20externo%20o%20interno>

Quiroz, N. (2020). TikTok. *Revista Argentina de Estudios de Juventud*, Volumen 14, 1-19 <https://doi.org/10.24215/18524907e044>

Quesada, E. [Soy una pringada] (26 de agosto de 2022) *El mental breakdance de Gabbie Hanna* [Archivo de vídeo]. Youtube.



[https://www.youtube.com/watch?v=0hbdBGFwTk&t=23s&ab\\_channel=Soyunapringada](https://www.youtube.com/watch?v=0hbdBGFwTk&t=23s&ab_channel=Soyunapringada)

Palladino, C. (1996) *Developing Self-esteem: A guide for Positive Success*

[Desarrollo de la autoestima: una guía para el éxito positivo]. Kogan Page  
Ltf.[https://www.iberlibro.com/servlet/SearchResults?an=Palladino%2C%20Connie&cm\\_sp=det-\\_bdp-\\_author](https://www.iberlibro.com/servlet/SearchResults?an=Palladino%2C%20Connie&cm_sp=det-_bdp-_author)

Peguer C, Marian [La Pija y la Quinqui] (6 de febrero de 2022) INSALUD

MENTAL [Archivo de vídeo]. Youtube  
[https://www.youtube.com/watch?v=k-PAwKO59\\_g&t=1148s&ab\\_channel=LaPijaylaQuinqui](https://www.youtube.com/watch?v=k-PAwKO59_g&t=1148s&ab_channel=LaPijaylaQuinqui)

Plec, J. (Productor ejecutivo y Guionista). (14 de febrero de 2013). Down the rabbit hole

[Dentro de la madriguera] (Temporada 4, Episodio 15) [Episodio de serie de televisión. En Molina, J. (Guionista) y Grismer, Ch. (Director); The CW.

de Prado, C. (27 de junio de 2017). Britney Spears por fin explica qué le pasó

aquel fatídico 2007. *Vanity Fair*.  
<https://www.revistavanityfair.es/sociedad/celebrities/articulos/britney-spears-habla-breakdown-entrevista-descenso-infiernos/24826>

psiquiatría.com (2022) Mecanismo de afrontamiento (coping mechanisms).

<https://psiquiatria.com/glosario/mecanismo-de-afrontamiento>

Real Academia Española. (17 de octubre de 2022). #RAEconsultas La traducción

que dan los diccionarios bilingües para «romanticize» es «idealizar», pero «romantizar» también se emplea con el sentido [Tweet]. Twitter.  
<https://twitter.com/raeinforma/status/1052541534070075397?lang=es>

Real Academia Española. (s.f.). Generación. En Diccionario de la lengua

española. Recuperado en 9 de noviembre de 2022, de  
<https://dle.rae.es/generaci%C3%B3n>

Real Academia Española. (s.f.). Globalización. En Diccionario de la lengua

española. Recuperado en 9 de noviembre de 2022, de



<https://dle.rae.es/globalizaci%C3%B3n>

Real Academia Española. (s.f.). Idealizar. En Diccionario de la lengua española.

Recuperado en 9 de noviembre de 2022, de <https://dle.rae.es/idealizar>

Real Academia Española. (s.f.). Mental. En Diccionario de la lengua española.

Recuperado en 9 de noviembre de 2022, de <https://dle.rae.es/mental>

Real Academia Española. (s.f.). Salud. En Diccionario de la lengua española.

Recuperado en 9 de noviembre de 2022, de <https://dle.rae.es/salud>

Redacción CH (12 de junio de 2015). Cultura emo: conoce su historia y su

significado. Mundo Club House. <https://www.losandes.com.ar/cultura-emo-conoce-su-historia-y-su-significado-852071/>

Reina Valera (1960)

<https://www.biblegateway.com/passage/?search=1%20Pedro%202%3A12&version=RVR1960>

Reina Valera (1960)

<https://www.biblegateway.com/passage/?search=Colosenses%201%3A24&version=RVR1960>

RTVE.es. (23 de noviembre de 2009). “Luna Nueva” bate el récord de

recaudación en el primer fin de semana en España. RTVE. <https://www.rtve.es/noticias/20091123/luna-nueva-bate-record-recaudacion-primer-fin-semana-espana/302203.shtml>

Rubio, A. (2021). Redes sociales como carta de presentación de imagen de marca en la

industria de la moda: la era Gvasalia en Balenciaga (2015-) [Disertación, Universidad de Zaragoza]. Zaguán.

Rubio, M. [Marru] (30 de enero de 2022). recuperándome de un mental

breakdown [Archivo de vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=1s5oAby64iQ&t=24s&ab\\_channel=Marru](https://www.youtube.com/watch?v=1s5oAby64iQ&t=24s&ab_channel=Marru)



Ruiz, L. (22 de agosto de 2019). Crisis nerviosa: síntomas, causas y tratamiento. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/clinica/crisis-nerviosa>

Toledo, V. (2020). Generación Z El fin del mundo tal y como lo conocemos. [Tesis

de Maestría, Universidad de Navarra]. Dadun.

Sabater, V. (1 de agosto de 2020). Generación Z, cada vez más tristes y ansiosos. *La Mente es Maravillosa*.

<https://lamenteesmaravillosa.com/generacion-z-cada-vez-mas-tristes-ansiosos/>

Servicio de Psicología Clínica del Desarrollo. Unidad de Observación y Diagnóstico Funcional. (17 de marzo de 2020). *El humor como estrategia de afrontamiento*. <https://psisemadrid.org/el-humor-como-estrategia-de-afrontamiento/>

Shorter, E. (2013). *How Everyone Became Depressed: The Rise and Fall of the Nervous Breakdown*. Oxford University Press. <https://academic.oup.com/book/40758>

Swift, T. [Taylor Swift] (13 de noviembre de 2021)

Taylor Swift – All Too Well: The Short Film. [Archivo de video]. Youtube.

[https://www.youtube.com/watch?v=tollGa3S0o8&ab\\_channel=TaylorSwiftVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=tollGa3S0o8&ab_channel=TaylorSwiftVEVO)

Telecinco [telecinco.es]. (18 de octubre de 2016). EN VÍDEO: Adara explota tras la declaración de Miguel a Pol: “¡Sinvergüenza!”. [Archivo de vídeo]. Telecinco. [https://www.telecinco.es/granhermano/gh-17/limite-48-horas/programa-6-18-10-16/video-adara-miguel-pol-sinvergüenza\\_18\\_2261730216.html](https://www.telecinco.es/granhermano/gh-17/limite-48-horas/programa-6-18-10-16/video-adara-miguel-pol-sinvergüenza_18_2261730216.html)

Varela, P. (2020). ¿Es vigente el psicoanálisis en el mundo actual? Salud mental y globalización. *Revista Digital del Instituto Mexicano de Psicoanalysis*, Volumen 1, 1-12. <https://opus4.kobv.de/opus4-Fromm/frontdoor/index/index/docId/36257> Volumen

Velasco, M. (10 de octubre de 2022). Qué es tener salud mental. ElHuffPost.

<https://www.huffingtonpost.es/entry/que-es-tener-salud->





mental\_es\_633ef107e4b04cf8f36b53a

Weitz, Ch. (Director). (2009). *The Twilight Saga: New Moon* [La Saga

Crepúsculo: Luna Nueva] Summit Entertainment.

Whitman, W. (1855). Hojas de hierba [Archivo PDF].

Recuperado de: <https://ministeriodeeducacion.gob.do/docs/biblioteca-virtual/MQKm-hojas-de-hierba-walt-whitmanpdf.pdf>

Zafra, R. (2015). La censura del exceso: Apuntes sobre imágenes y sujeto en la cultura *Paradigma: Revista Universitaria de Cultura*, 18, 17-20