

# La autoestima como referente para frenar posibles peligros en las redes sociales

Autor: Beatriz Crespo Comeras

Directora: Patricia Blasco González

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas-Teruel

Grado Magisterio Primaria, Universidad de Zaragoza

Curso 2020-2021

Fecha: 9 de Diciembre del 2021

## Índice

Resumen.....	Pág. 3
Introducción.....	Pág. 4-6
Justificación.....	Pág. 7-9
Desarrollo	
Redes sociales.....	Pág. 10
Depresión y sentimientos de inferioridad	
Comparación social.....	Pág. 11-14
Características psicológicas individuales.....	Pág. 15-17
Narcisismo.....	Pág.18-22
Cyberbullying.....	Pág. 22-27
Autoestima	
Definición y características.....	Pág. 27-30
Propuestas de medidas educativas para una autoestima sana.	
Autoconciencia.....	Pág.31-32
Conciencia de las debilidades y limitaciones.....	Pág. 32
Autoestima definida.....	Pág. 33
Atribución causal.....	Pág. 33
Aceptación social.....	Pág. 33-34
Conclusión.....	Pág. 34-36
Bibliografía.....	Pág. 37-46

## Resumen

Las redes sociales se han convertido en una herramienta al servicio de todos los colectivos de nuestra sociedad, eliminando las barreras de la edad que antes excluían tanto a niños, como a adultos. Con la reciente familiarización que experimentan los niños con respecto a las redes sociales, se ve necesario un cambio en la educación y una formación adecuada de los docentes, que los acerque a conocer los favores y los males que giran en torno a este mundo virtual. Conforme a la cosmovisión social actual sobre este tema, ronda la idea en torno a los perjuicios psicológicos y emocionales que las redes están causando, habiendo una clara decadencia en la juventud. Se quiere comprobar la veracidad de este fenómeno a través del estudio de las relaciones causa-efecto entre redes sociales y depresión, redes sociales y narcisismo, y redes sociales y cyberbullying. Con ello, se establece una conexión entre estos elementos y la autoestima como factor de protección ante estos fenómenos.

Palabras clave: redes sociales, niños, autoestima, depresión, narcisismo, cyberbullying.

## Introducción

Hoy en día, nadie podrá negar la transformación que Internet ha supuesto para el ser humano, ese gran mundo virtual que ha desdibujado toda frontera terrenal y ha ampliado el concepto de globalización, conectando a todos en un mismo espacio. Algunos abrazaron la idea desde el principio y otros pocos aún ven en la tecnología a un gran enemigo, pero, ¿cuál es el cómputo global de la que podríamos llamar la protagonista de la *Tercera Revolución Industrial*? (Piscitelli, 2005), ¿cuál de los dos bandos está en lo cierto? Como normalmente ocurre, todos los grandes inventos han traído sus fortunas y sus desgracias, y como no podría ser menos, Internet puede considerarse un arma de doble filo.

Una de las grandes plataformas que más han cambiado la sociedad actual son las redes sociales. Éstas permiten establecer lazos entre personas de cualquier parte del mundo, en cualquier momento, a partir de unos intereses y lazos comunes, posibilitando su conexión permanente (Millán, 2018). Las redes sociales suponen un gran cambio en la humanidad al permitir establecer una conexión a nivel global. Esto implica, a nivel individual, tanto el mantenimiento de la comunicación con las redes de allegados que cada individuo puede tener, como la posibilidad de ampliación de las mismas; y, a nivel global la obtención de información sobre aquello que ocurre en el resto del mundo, favoreciendo el fenómeno de globalización (Boyd y Ellison, 2007). Sin embargo, toda esta interconexión social, existe a cambio de aquellos peligros que se asocian a la interacción humana, tanto físicos, como psicológicos (Berryman et al., 2018).

De entre todos los submundos a los que Internet permite asomarse, probablemente, las redes sociales sea aquel que más trascendencia ha tenido en la vida diaria. A todas luces, ha sido revelador, pero, sobre todo, cautivador. Juegan con ese deseo inherente del ser humano por la comunicación entre iguales (Bernette, 2009), independientemente de que estas conexiones se consideren menos reales por originarse en el espacio virtual. Las redes traspasan las barreras físicas y temporales y permiten mantener el contacto con cualquier persona, o incluso conforman un pretexto en sí mismas para establecer y crear nuevos vínculos con personas que podemos ver a diario pero nunca hablamos. El atractivo que provoca la posibilidad de comunicarnos por medio de la imagen, también juega un importante papel al ser la vía de comunicación más rápida y fácilmente perceptible (Millán, 2018), que permite el traspaso de una gran cantidad de información sobre cualquier persona a través de una sola foto. Además, las redes funcionan como amplificador de las ideas y opiniones de sus usuarios, que

pueden llegar, fácilmente, a un público ilimitado dispuesto a consumir esa información. Esto otorga un sentimiento de poder para el que emite el mensaje, y un sentimiento de pertenencia al grupo al que lo lee (Berryman et al., 2018). En definitiva, las redes sociales facilitan la comunicación, y son una oportunidad a la que se ha sumado la gran mayoría de la población actualmente a nivel global, sin excluir edades, sexos, religiones o etnias. Ha profundizado tanto en cada una de los estratos de la sociedad, que se han convertido en unas herramientas indispensables para la vida en sociedad, y hasta en la vida laboral (Millán, 2018).

Hoy en día las redes sociales son una parte más de la vida cotidiana en la sociedad. A partir de ellas los individuos se comunican, sienten, expresan sus emociones y pensamientos, observan a los demás, etc. En ellas se desarrollan como personas, en un nuevo ámbito añadido por los avances de los últimos tiempos. Así, se espera que reproduzcan los mismos patrones conductuales que en la vida real (Berryman et al., 2018), dado un contexto similar en este submundo cibernético. Todas aquellas fortalezas y limitaciones se ven también reflejadas, las cuales siguen teniendo consecuencias como en la vida real. Los factores psicológicos que caracterizan a un individuo marcan sus decisiones, conductas, y respuestas (Santamaría de la Piedra y Meana, 2017). Según éstas, las personas reaccionan de una manera u otra a un mismo estímulo. Las redes sociales suponen ese estímulo que puede producir una respuesta, u otra. Un elemento tan fundamental como es la autoestima no podía pasar desapercibido en las sociedades cibernéticas, como condicionante de esas respuestas de los individuos. La autoestima tiene un papel fundamental en el desarrollo y buen funcionamiento del individuo (González, 1999), por lo que determina las conductas y las respuestas emocionales que se pueden producir ante un contexto determinado.

La autoestima tiene una especial relevancia en los tres ámbitos que se presentan en este trabajo y que están relacionados con el uso de las redes sociales. Estas cuestiones se han planteado desde una cosmovisión popular durante los últimos años. La sociedad atribuye determinadas características y comportamientos negativos a la juventud, que serían explicados por el consumo intensivo de las redes sociales. Así, se concluirá si son reales y cuáles son los motivos por los que el uso de las redes está asociado a la depresión o los sentimientos de inferioridad, si estas plataformas promueven el aumento de personas con un perfil narcisista, o si éstas son las causantes de la existencia de un mayor número de casos de cyberbullying.

En todos los apartados expuestos se estudiarán con detenimiento los rasgos psicológicos involucrados, las causas más probables que provocan estas situaciones y su relación con las redes sociales. Para ello, se partirá de estudios vigentes que respaldarán las conclusiones expuestas, y que establecerán un marco teórico sobre el que los docentes puedan apoyarse para comprender mejor los constructos mentales que conducen a los niños y jóvenes a determinadas conductas durante el consumo de redes sociales.

Durante cada uno de los apartados se observa la posibilidad de una vertebración de los elementos en torno al concepto de autoestima. En todas las partes, una baja autoestima por parte del individuo se presenta como un importante agravante e, incluso, causante de estas situaciones que se presentan. Es por esto que se concede una parte importante del total de este trabajo al análisis exhaustivo de este concepto (desde un enfoque psicológico enfocado a los niños). Este análisis estructura un marco teórico que permite proponer diferentes medidas didácticas para la mejora de la autoestima en las aulas. Por tanto, las soluciones que al final se proponen están vinculadas a la mejora de la autoestima. Éstas estarán siempre enfocadas desde una perspectiva pedagógica y educativa, que pueda ser trasladada al mundo docente para abordar y prevenir los problemas desde la infancia y el trabajo con niños.

Siendo consciente de que, tanto Internet en general, como las redes sociales en particular, constituyen un servicio que procura innumerables beneficios y usos que actualmente facilitan nuestra cotidianidad, haciendo el día a día mucho más cómodo y sencillo, este trabajo no pretende aunarse a la literatura de detractores en contra de las tecnologías, sino identificar y definir los problemas a los que todavía no se ha dado solución, con el fin de que en unos años conformen una herramienta más de dominio, y no un gran pozo de inquietudes.

## Justificación

El presente, es un tema muy actual por formar parte de una de las innovaciones más trascendentales del s.XXI y de las que más cambios ha producido como sociedad y como individuos. Podemos ver el lugar, cada vez más amplio, que ocupa en la comunicación entre millones de individuos. Las redes sociales han reconfigurado los mecanismos de comunicación interpersonal en la sociedad occidental, convirtiéndose en una nueva fuente de riqueza, de poder social y de ocio hasta transformarla en la *Sociedad de la Información* (Piscitelli, 2005). El surgimiento de la tecnología ha sido tan relevante que ha delimitado una nueva generación, la denominada generación “Z”, que aglutina a aquellos que desde muy pequeños han tenido un fácil acceso a la tecnología y que nacieron entre el año 1994 hasta la actualidad, como afirma Jauam (2013).

Esta nueva generación se encuentra cómoda con el uso de las denominadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), y las emplea con frecuencia, desde niños. Conviven con ellas y las pueden manejar a modo de fuente de entretenimiento, con o sin la supervisión de los adultos (Millán, 2018). Con respecto a las redes sociales, muchos de ellos, tienen un contacto estrecho, pues algunos padres y madres con perfiles en las redes publican fotos y vídeos de sus hijos, que son presentados al mundo virtual, sin siquiera tener conciencia de ello. En los últimos años se ha incrementado el número de niños y adolescentes que tienen acceso diario a las redes sociales, en las que podían seguir teniendo contacto con sus amigos (Martín, 2021). Este hecho se ha agudizado aún más con la actual pandemia del COVID-19 y el confinamiento, que provocaron la necesidad de hiperconexión por parte de la sociedad a modo de combatir la soledad, la preocupación por amigos y familiares e, incluso, el aburrimiento.

Las edades en las que los niños tienen un primer contacto con las redes es cada vez más baja, estando, actualmente, en una media de diez años (Martín, 2021). Además, según Martín (2021), el 35% de los adolescentes mantienen una comunicación constante con otros usuarios a través de las redes sociales y se considera que un 7% de ellos hace un uso claramente abusivo que da paso, en ocasiones, a situaciones de adicción en las que los jóvenes crean una cierta dependencia hacia ellas.

Este contacto tan temprano y brusco con la tecnología y las redes sociales podrían estar afectando, de algún modo, a los niños y jóvenes que han crecido dentro de esta realidad. En efecto, es perceptible una preocupación en torno a esto por parte de la sociedad, los medios de comunicación y los expertos, que afirman ser cómplices de un cambio hacia una juventud con tendencias a la depresión y la soledad, personalidades tendentes al narcisismo y una sociedad más violenta y cruel. Parecería lógico que las redes sociales pudieran haber producido, de alguna manera, estos cambios a los que se acude para hablar de la nueva Generación Z, pues la alteración más notable que se ha producido entre generaciones es el uso temprano y agudizado de éstas. ¿Serán ciertas estas tendencias?, ¿están relacionadas con el uso de las redes sociales? y, ¿es posible darles solución?

Por un lado, tanto los medios de comunicación, como nuevos informes de expertos (Basterra y Hernández, 2021; Vera y López, 2021), alertan sobre los factores perjudiciales relacionados con la depresión y sentimientos de tristeza por el uso continuado de las redes sociales. Según estas afirmaciones, parece que la sociedad se está volviendo más lúgubre y solitaria.

Por otro lado, la sociedad actual está siendo muy crítica con la *Generación Z*. De entre algunos atributos que se mencionan para referirse a ésta destacan el egoísmo, la vagancia, el descaro, la mala educación, la agresividad, etc. Este desgaste generacional es atribuido al uso de las redes sociales, especialmente. A partir de fuentes en contacto con el ámbito escolar y juvenil, (tres profesores de instituto, dos de colegio y una encargada de campus universitario) se puede confirmar la percepción general de este tipo de características presentes en las generaciones actuales. Es reseñable que muchas de estas descripciones, que coinciden con las de Jauam (2013), como egoísmo, falta de respeto a la autoridad, un atrevimiento respaldado por ilusiones de grandeza, se acercan preocupantemente a los rasgos propios del trastorno narcisista de la personalidad.

Adicionalmente, la agresividad que se nombra en los jóvenes se ve reflejada en el notable aumento de los casos de ciberacoso, que se suman cada día, algo que, por otro lado, pone en duda si las tecnologías están causando, de alguna manera, un disparo de esos comportamientos violentos (Artos et al., 2021).

Estos cambios sociales han de venir de la mano de cambios educativos que equilibren el analfabetismo tecnológico existente. Las redes ya no son solamente un ocio aislado al que acudir en el tiempo libre, y a las que la educación no le incumbe, sino una parte más de la vida

cotidiana por la que, sin filtro, se introduce todo tipo de información. Es por esto y por la cuantiosa cantidad de tiempo que los niños pasan delante de las pantallas y la influencia que ejercen sobre ellos, que es necesario el asentamiento de unas buenas bases en las mentes de los más jóvenes en cuanto al aprendizaje del buen uso de Internet.

En efecto, conforme a esto responde la nueva ley educativa generada en el año anterior, (BOE, 2020), que acoge una necesaria renovación en el marco de la Competencia Digital, por la que deberá estar presente en los currículos escolares para su enseñanza transversal en todas las materias. Así, añade nuevos conceptos como protección de datos personales, garantía de intimidad personal y familiar, protección frente a amenazas, fraudes y ciberacoso, o el cuidado del bienestar psicológico, conceptos que estaban siendo descuidados en el ámbito educativo cuando se abordaba la competencia digital, que se centraba casi exclusivamente en asegurar la instrucción sobre cómo manejar los medios para extraer y recopilar adecuadamente información de las redes.

Aunque se están dando cambios educativos para adaptarse a las nuevas generaciones, no se profundiza en los problemas concretos que surgen a partir de las TICs, por lo que no se puede llegar a las soluciones convenientes.

Se hace relevante la presencia de la falta de autoestima en torno a estas tres situaciones. Este concepto es muy importante en el desarrollo de la personalidad y juega un papel destacado en las conductas que los jóvenes manifiestan durante el uso de las redes sociales. Es por ello que es necesario proponer soluciones que vayan en esta línea que proponga medidas docentes para la consecución de una mejora de la autoestima en los cursos de Educación Primaria.

## Desarrollo

### Redes Sociales

Tal y como apunta Piscitelli (2005), a comienzos de la década de los 90, Internet comenzó a expandirse y democratizarse tal y como se conoce actualmente, de manera que su uso pasó de estar en manos de las élites académicas, científicas y gubernamentales, al dominio público, que permitía el uso gratuito, indiferente a cualquier colectivo de personas. El gran potencial de Internet para comunicar y unir a personas de diferentes partes del mundo en cualquier momento, fue observado y aprovechado para crear las redes sociales. Para muchos autores, la definición más aceptada y empleada en la bibliografía actual es la de Boyd y Ellison (2007), citados por Cueto et al. (2009) que la entienden como aquellos “servicios basados en la web que permiten a las personas construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión y ver y recorrer su lista de conexiones y las realizadas por otros dentro del sistema” (p. 3).

La primera que explotó la oportunidad que ofrecía Internet para unir a las personas en una plataforma en estos términos fue SixDegrees, considerada la primera red social del mundo y que apareció en 1997 (Prensky, 2009). En los años siguientes surgieron muchas otras plataformas, como *Friendster*, en 2002; o *LinkedIn*, en 2003, o *MySpace*, en 2004, más enfocadas al ámbito profesional; hasta el éxito rotundo de *Facebook*, en 2004, catapultado por Marc Zuckerberg, red social que inicialmente era exclusivamente dirigida a estudiantes de universidad, para expandirse en 2006 al resto de personas (Prensky, 2009).

El panorama actual del uso de redes sociales por los más jóvenes podemos conocerlo gracias a la aplicación de control parental *Qustodio*, que ha realizado un estudio este último año sobre los hábitos de los niños de entre 4 y 15 años en el entorno cibernético. Así, apunta que la plataforma preferida es *TikTok*, seguida de *Instagram* y *Facebook*. TikTok se ha convertido en un fenómeno global, con 500 millones de usuarios en 2020 (Gil, 2020).

## **Sentimientos de Inferioridad y Depresión**

Existe mucha controversia en torno a una posible relación causal entre depresión o sentimientos de inferioridad y redes sociales, por lo que se procede a estudiar detalladamente si este fenómeno es cierto, según los estudios recientes y la psicología humana. Varios elementos observados por los expertos en psicología y relacionados con el comportamiento humano en sociedad son especialmente relevantes en esta ecuación.

En primer lugar, la famosa teoría de la comparación social arroja luz sobre el asunto. El psicólogo y autor de esta misma teoría, Festinger (1957) afirma que, dado un grupo de personas, los individuos tienden a compararse entre sí para llegar a una conclusión sobre sí mismos y sus opiniones. Como se verá más adelante, estas comparaciones concluirán, según diferentes factores, una respuesta positiva o negativa. En segundo lugar, las características psicológicas personales de cada individuo serán una forma de predisposición ante la respuesta del estímulo social que suponen las redes sociales.

Estos elementos ayudarán a determinar la conducta lógica que siguen los usuarios de redes sociales. Como no podía ser de otra forma, al ser las redes un lugar de encuentro de un gran número de personas diferentes, estos aspectos aparecen durante su uso, ya que constituyen un escaparate social que engloba a este número ilimitado de personas. Los usuarios de las redes sociales son capaces de configurar en su mente las características personales e, incluso, las vidas de los demás participantes. Esto es posible gracias a que la información que se comparte (sea inventada, o real; una pequeña o gran cantidad) es suficiente como para generar la capacidad de dar forma a un perfil claro en el que podemos imaginar cómo y quién es la persona que está detrás. Estos perfiles son los que generan una verdadera sociedad virtual en torno a las redes.

### ***La Comparación Social***

La teoría de la comparación social fue estudiada por primera vez por el psicólogo social Festinger (1957). Según este autor, a los individuos se les presupone una tendencia natural a realizar una autoevaluación de sus opiniones y habilidades en comparación con los demás. Analizando esta conducta, se ha observado que las comparaciones tienen una dimensión direccional, que puede ser ascendente, descendente o lateral; y que estas dimensiones dependen del tipo de individuo sobre el que se proyecta la comparativa y su consideración social y global. Siguiendo los preceptos de la teoría de este autor, la dirección ascendente se realiza en torno a

personas consideradas superiores (mejor posición social, económica, fama, etc.) En la descendente se equiparan con personas cuyo estilo de vida y situación consideramos peores a los nuestros. Finalmente, es lateral cuando se genera un balance con respecto a personas semejantes a nosotros, con formas y estilos de vida similares.

La comparación social se puede dar desde diferentes perspectivas, pero ¿alguna de ellas provoca, realmente, sentimientos de malestar que pueden desembocar en una depresión?, ¿de qué factores dependen estas respuestas negativas? Con respecto a la comparación ascendente, para muchos autores, como Collins (1996), Suls y Wheeler (2000) o Wills (1981) la respuesta emocional que puede generar es de emociones negativas y frustración por parte del individuo. Este hecho lo atribuyen a que la comparación produce que las personas sientan que su vida no es tan buena o emocionante como la de los individuos objeto de comparación. Sin embargo, los autores Pérez y Quiroga-Garza (2019) aseguran lo contrario al determinar que esta comparación puede llegar a ser positiva debido a la motivación que aporta al individuo el hecho de proponerse alcanzar aquello que desea, basándose en el ejemplo de otros (al ver que otro individuo es capaz de lograr el objeto de deseo, se corrobora la posibilidad del éxito propio para conseguirlo).

La descendente provoca, conforme a los autores Collins (1996), Suls y Wheeler (2000) y Wills (1981), un bienestar y conformación con la situación propia, pues en esta comparación el individuo se sitúa en una posición superior al otro. No obstante, el estudioso Wills (1981) aporta un punto de vista contrario al afirmar que se podría dar un conflicto en la conciencia del individuo, (la cual encerraría los preceptos sociales morales desprendidos de la cultura actual), que impediría sentir alegría ante el mal ajeno y, por tanto, no ser satisfactorio el resultado de esta comparación.

Finalmente, según García del Castillo et al., (2021), la comparación lateral se puede considerar una comparación neutra, puesto que no suscita respuesta emocional de ningún tipo.

La comparación ascendente es aquella que más controversias crea y la principal sospechosa de ser causante del malestar ante el uso de redes sociales. Definitivamente, es la más compleja, puesto que puede causar respuestas emocionales tanto positivas, como negativas. Esta alternativa en la que la comparación ascendente tiene una respuesta positiva depende de tres factores: las características personales del individuo que compara, las cuales

determinarán su interpretación del balance; el tipo de lazos que lo unen a la persona hacia la que va dirigida la comparación; y la distancia que existe entre la calidad de vida de uno y otro.

Son Pérez y Quiroga-Garza (2019) los que afirman que la predisposición psicológica y personal del individuo contribuye a la reacción positiva o negativa ante la comparación ascendente. Dentro de estas características psicológicas, los dos principales elementos que entran en juego son la autoestima (Basterra y Hernández, 2021) y la motivación (Pérez et al. 2019). A partir, tanto de la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1995), como de la teoría de la atribución de Heider (1958), se puede inferir que uno de los síntomas de una autoestima frágil es la implicación de ésta en la consecución de los logros o fracasos de un individuo. De esta forma, el disfrute de una autoestima adecuada puede evitar generar respuestas negativas mediante diferentes recorridos mentales: el individuo acepta sus limitaciones de manera adecuada y realista, sin que por ello brote un sentimiento de frustración; o el individuo, al ver su objeto de deseo en otras personas, piensa que no ha puesto los medios necesarios para conseguirlo y por ello no lo posee, (no porque sus características personales se lo impidan). Con esta última alternativa, la motivación para lograr su objetivo queda intacta, lo que provoca la evitación de sentimientos de frustración y tristeza (Pérez et al. 2019). Siguiendo esta línea, podemos afirmar que el objeto de deseo es también un factor importante en cuanto a la motivación del individuo, pues aquello que no puede ser modificado por éste (como por ejemplo, los rasgos físicos), será motivo de frustración al quedar quebrada la motivación que podría impulsar el cambio por ver el objetivo como imposible.

Por otro lado, los diferentes estudios de la mano de Dion (2016) y Serri (2018) han demostrado que las características de las personas con las que se produce la comparación, así como la conexión con ellas, constituyen un importante factor para determinar los tipos de respuestas que se desprenderían al realizar dicho balance. El estudio llevado a cabo por Bautista (2021) afirma que existe una respuesta emocional buena por parte del consumidor ante las publicaciones positivas de sus allegados o de las personas con las que se identifican de alguna manera. En otras palabras, las personas expresan una respuesta positiva en redes sociales cuando ven publicaciones en las que amigos, familiares o, incluso, personas consideradas relevantes o representativas, son felices y muestran sentimientos positivos. Se deduce, entonces, que los usuarios que tengan agregados en sus perfiles a otros usuarios a los que les unen fuertes lazos (cuanto mayor sea la unión, mayor correlación habrá), tendrán una experiencia más positiva emocionalmente que aquellos que tengan agregados a usuarios con

los que no compartan dicha vinculación. Aquí entra el concepto de contagio emocional: “el contagio emocional es un mecanismo afectivo básico por el cual un organismo sincroniza automáticamente sus estados fisiológicos y de comportamiento con los de otros para promover la simulación afectiva y el comportamiento altruista” (Santos, 2015, p. 18). Por lo que el individuo, ante expresiones faciales, y otros factores, tienden a adoptar las emociones que perciben de los demás, y, según Bautista (2021), debido a la exposición de una gran cantidad de perfiles de personas en las redes sociales este fenómeno también se daría en éstas.

Sin embargo, aunque en un principio las redes estaban claramente dirigidas a la toma de contacto con los más allegados (familiares, amistades y conocidos próximos), la que fue la idea principal de Facebook, esta realidad ha ido evolucionando y se ha transformado para ampliar el público a desconocidos y famosos mediante el surgimiento de plataformas como Instagram, la cual está diseñada para facilitar el contacto con cualquier persona que se desee, sobre todo, con personas famosas (Santamaría de la Piedra y Meana, (2017). Esto supone un nuevo paradigma en el que los usuarios se están relacionando y comparando con individuos que siguen un modo de vida muy alejado de la realidad común. Las probabilidades de que la respuesta emocional ante la comparación ascendente con estas personas sea positiva decae enormemente al quedar quebrada la motivación que podría conducirnos a la consecución de aquello que vemos en ellas y que deseamos (Pérez et al. 2019).

### ***Características Psicológicas Individuales***

Analizando, ahora, el factor psicológico y emocional de los consumidores de redes sociales, se encuentra que, tal como afirman los estudiosos Vogel et al. (2014), ciertos rasgos pueden ser también un elemento de riesgo adicional para desarrollar una depresión o experimentar sentimientos negativos por el uso de éstas o, por el contrario, otros rasgos diferentes pueden suponer que la experiencia sea muy gratificante y aportar elementos beneficiosos para la vida. Estos autores han determinado que las redes sociales retroalimentan los sentimientos tanto positivos, como negativos, perpetuando ambos.

Cuando una persona experimenta una etapa de malestar psicológico o infelicidad, como puede ser la soledad, la depresión o la baja autoestima, Vogel et al. (2014) establecen que las redes afectan de una manera negativa a causa de la comparación social. Debido a esta disposición previa, la suma de balances que estos individuos hacen en relación con los demás resultan negativos, y provocan un sentimiento de inferioridad y malestar con su propia vida.

Así, las redes se convierten en un espacio en el que las angustias e inseguridades se ven reafirmadas, quebrando el autoconcepto positivo.

Asimismo, Tayli (2014) asegura que las redes sociales suponen un servicio que pone en peligro la salud mental de personas con cuadros de estas características debido a un comportamiento de evasión por parte de éstas. Las redes ofrecen una ilusión de bienestar mientras se consumen, al proporcionar un entretenimiento continuo y la recepción de numerosos estímulos que hacen que el consumidor se olvide momentáneamente de aquello que le aflige. De esta forma, el individuo encuentra un lugar donde sofocar su malestar emocional y personal a través del uso de estas plataformas, a modo de anestesia emocional instantánea. Esto produce que se perpetúe el problema, creando un bucle en el que el consumidor se siente bien en tanto que hace uso de ellas, sin buscar una solución eficiente a su problema porque ha encontrado un “parche” que puede aliviar su malestar en cualquier momento. Esta situación, según Tayli (2014), podría desembocar fácilmente en una adicción.

De forma opuesta, para algunas personas con las características psicológicas y emocionales propicias que, según Tayli (2014), serían estabilidad emocional, ausencia de conductas compulsivas y de sentimientos de soledad, sentimiento de aceptación social, y autoestima positiva, las redes sociales son un lugar de esparcimiento en el que pueden encontrar sensaciones positivas y agradables que incluso aumenten su autoestima y sus lazos sociales. Este tipo de perfiles tienden a ser sociables y a tener ya un capital social alto en la realidad, que se plasma en sus cuentas (Pérez y Quiroga-Garza, 2019). Aquellas personas que tienen un gran número de amigos en el plano real, tendrán, a su vez, un mayor número de amigos *online* con los que compartirán sentimientos de aprecio y podrán recibir respuestas positivas ante sus publicaciones y su perfil, lo que conlleva a un aumento del autoestima causado por una aceptación general en un contexto social (Ortega et al., 2000).

Valkenburg et al. (2006), afirman que el feedback positivo en adolescentes refuerza su autoconcepto y autoestima social, mientras que el negativo lo disminuye. Además, la experiencia será, de esta forma, positiva gracias al contagio social definido en líneas anteriores, por el que los individuos experimentan sentimientos positivos ante las publicaciones y perfiles positivos de sus allegados. Santamaría de la Piedra y Meana (2017), cita a Kraut et al. (2002) quienes sostienen que “la comunicación interpersonal aumenta los niveles de sensación de apoyo social de los individuos y con ello su autoestima, su sentido vital, su compromiso con la norma social y la comunidad y, por tanto, su bienestar físico y psicológico” (p. 445). Esta

afirmación añade una perspectiva positiva ante las redes sociales para aquellos que se relacionan con sus allegados y son capaces de establecer relaciones con los demás usuarios de manera sistemática.

Hay un aspecto del que se pueden beneficiar especialmente los jóvenes con este tipo de predisposiciones respecto a las redes sociales. Los preadolescentes y adolescentes inician un camino en el que construir y descubrir su propia identidad. Según la teoría del construccionismo social, parte de la identidad se construye a partir de la interacción con otras personas, por lo que el *yo* “se genera a partir de una síntesis dialéctica entre el individuo y la sociedad” (Renau et al. 2013, p.161). Así, se entienden las redes sociales como un ámbito más de socialización en el que se puede dar esta construcción y modelado de la identidad y en el que los individuos funcionan como procuradores y receptores de las influencias sociales que lo provocan. En este caso, como apunta Bernete (2009) los jóvenes, por las características de su etapa evolutiva, son los más susceptibles a quedar expuestos a la influencia del entorno (en este caso las redes) en la construcción de su identidad. Según los autores Renau et.al. (2013), los seres humanos son capaces de integrar diversos *yo*es, sin que esto suponga la conciencia de una personalidad segmentada. Éstos se van intercambiando convenientemente, dependiendo de la situación y el contexto. Los individuos reúnen, a lo largo de su vida, la información sobre cómo comportarse en cada momento, o qué *yo* sacar a la luz en una determinada situación, por lo que los usuarios de las redes, gracias a la aprobación o desaprobación de los demás con respecto a sus perfiles pueden recopilar mucha información sobre el *yo* perfecto para que su presentación ante los demás sea, socialmente, la más adecuada según los diferentes contextos. De esta forma, las redes sociales ayudan a desarrollar esta maleabilidad social, que permite la adecuada adaptación a las diversas situaciones. Tal y como refiere Bauman (2006) en su *Sociedad Líquida*, ésta sería una cualidad muy demandada en la sociedad actual, en la que las nuevas generaciones han nacido en un mundo en constante cambio, y ser el mejor ya no significa tener las mejores cualidades, sino tener la capacidad de reinventarse a sí mismo.

También, en relación con la configuración de la identidad, las redes dan la oportunidad de configurar un *yo* ideal al que se aspira llegar, gracias a la facilidad de modificar la información que aportamos a la red (Renau et al., 2013), Estos autores afirman que la plasmación del *yo* ideal ayuda a conseguir las metas propuestas en cuanto a la construcción de la identidad deseada gracias, por un lado, a su cristalización en el plano virtual, y, por otro, a la presentación del mismo ante un número cuantioso de personas que pueden verlo (pues este

elemento genera una memoria compartida que retroalimenta y da continuidad a la identidad). Esta ideación será positiva en tanto que esté basada en las perspectivas que el individuo tiene para sí mismo, y sea un proyecto alcanzable según unas expectativas realistas, pues de otra forma, se convertiría en un delirio desligado de la realidad. Esta condición se ve confirmada por Renau et al. (2013) citando a los autores Harman et al. (2005), que establecen que “los adolescentes que falsificaban más información enviada a partir de Internet tenían más carencias en habilidades sociales, un autoconcepto negativo, niveles de ansiedad más elevados y mayor grado de muestras de agresión” (p. 164), refiriéndose a información muy alejada de la real.

Como se ha comprobado, estos síntomas dependen de las redes sociales dependiendo de varios factores. Se estudia a continuación si el narcisismo es consecuencia del uso de éstas.

### **Narcisismo**

Estudios recientes como el de Twenge et al., (2008) han destacado un aumento significativo del porcentaje de población que presenta cuadros narcisistas en las generaciones del siglo XXI. Muchos atribuyen estos hechos a la aparición de las tecnologías y las redes sociales dado que éstas ofrecen unos servicios que permiten desarrollar una personalidad de estas características (ver la *Tabla 1* para ver los criterios diagnósticos).

Tabla 1. *Criterio diagnóstico del DSM- 5 (APA, 2013) del trastorno narcisista de la personalidad (elaboración propia).*

Patrón dominante de grandeza (en la fantasía o en el comportamiento), necesidad de admiración y falta de empatía, que comienzan en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los siguientes hechos:	
1.	Tiene sentimientos de grandeza y prepotencia (p.ej., exagera sus logros y talentos, espera ser reconocido como superior sin contar con los correspondientes éxitos)
2.	Está absorto en fantasías de éxito, poder, brillantez, belleza o amor ideal ilimitado.
3.	Cree que es “especial” y único, y que sólo pueden comprenderlo o sólo puede relacionarse con otras personas (o instituciones) especiales o de alto estatus.
4.	Tiene una necesidad excesiva de admiración.

5.	Muestra un sentimiento de privilegio (es decir, expectativas no razonables de tratamiento especialmente favorable o de cumplimiento automático de sus expectativas).
6.	Explota las relaciones interpersonales (es decir, se aprovecha de los demás para sus propios fines).
7.	Carece de empatía: no está dispuesto a reconocer o identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.
8.	Con frecuencia envidia a los demás o cree que éstos sienten envidia de él.
9.	Muestra comportamientos o actitudes arrogantes, de superioridad.

Buffardi y Campbell (2008) argumentan que las páginas web contienen elementos muy vinculados a rasgos narcisistas, tales como la autopromoción a través de auto descripciones, vanidad y relaciones superficiales. Es por esto que los narcisistas encuentran en estas plataformas los soportes necesarios para satisfacer sus anhelos y necesidades, aumentan su ego y hacen realidad la propia fantasía en la que viven (Andreassen et al., 2017). El narcisismo y la realidad se presentan como claros antagonistas. Se puede afirmar que los narcisistas han creado una realidad ilusoria y paralela que choca con la propia realidad , cuya forma destruye sus delirios de omnipotencia, pone límites a sus fantasías y sitúa al sujeto como uno más entre miles (Monteiro et al., 2020). Sin embargo, las redes sociales han construido un puente de unión entre ambos elementos, pues permiten deformar la realidad al gusto del consumidor dónde y cuándo se desee, sin limitaciones, dando cobijo a estas personalidades para cristalizar y acercar su mundo a la realidad.

Las personas narcisistas, según Coderech (2004) tienen:

Un continuo anhelo por ver gratificados sus deseos de consideración social, poder y admiración (...) y una fuerte dependencia de la admiración y aplauso por parte de los otros (...) a los cuales consideran como espectadores que han de reflejar su propio prestigio y valor o han de contribuir a él. (p. 19).

De esta forma, las redes sociales pueden ser consideradas como el caldo de cultivo idóneo de las personalidades narcisistas que, trasladando lo enunciado anteriormente al mundo virtual, los “me gusta” y los seguidores se convertirían automáticamente en el capital social que les brindaría la atención y halago necesarios para completar y perpetuar su imagen idealizada, cuya forma pueden definir y modificar a su antojo en las plataformas. Las redes les permiten, cómodamente, reclutar a ese grupo de simpatizantes que convierten en aduladores y fans de su propia existencia, llegando a una cantidad de público ilimitada por las características de las plataformas online. Así, convertirían a los demás en meros títeres, según su percepción, que solo les servirían para aumentar de número los seguidores de sus cuentas y los “me gusta” en sus fotos, demostrando una falta total de empatía (Vogel et al., 2014) .

Además, continuando con las afirmaciones del autor Coderech (2004), estas personalidades sienten admiración por aquellas que son famosas por mostrarse al mundo tal y como son, no por sus capacidades o habilidades (si así fuera sentirían envidia y no fascinación). Los perfiles narcisistas buscan la admiración ajena, no ser poseedores de grandes cualidades que produzcan como consecuencia una fama justificada. Se puede apreciar en figuras de algunos *youtubers* o *influencers* el reflejo de esta fama (Santamaría de la Piedra y Meana, 2017), en apariencia inmerecida, y que alimenta las aspiraciones de los narcisistas de conseguir esa popularidad y reconocimiento. Por tanto, los narcisistas esperan ser admirados y adulados por considerarse personas especiales que merecen esa consideración por ser quienes son. Esta idea parece estar relacionada con el mundo de Internet, al menos según la cosmovisión general de la población, por lo que encuentra en muchos ejemplos, el modelo perfecto para llegar a cumplir su ilusión: personas que se muestran delante de las cámaras, sin habilidades (aparentemente) y que son adoradas por miles de personas, recibiendo, además de admiraciones, remuneración económica (Santamaría de la Piedra y Meana, 2017).

Adicionalmente, los usuarios de las redes pueden tener una percepción exagerada de la importancia de sus vidas y la influencia que ejercen sobre los demás (Santamaría de la Piedra y Meana, 2017). Si cada publicación que realizan tiene una respuesta positiva por parte del resto de usuarios, puede distorsionarse dentro de las mentes de estos perfiles y concebir una relevancia irreal de su actividad en las redes y de lo significativo de su existencia (Twenge et al., 2008) .

Finalmente, las redes sociales les ofrecen la posibilidad de crear un “yo” al antojo del consumidor, por lo que, fácilmente, pueden transformar en real la imagen ensalzada de sí

mismos, alimentando todavía más su delirio al eliminar el choque con la realidad que, a lo mejor, le daría oportunidad a la reflexión y la reconsideración de sus construcciones mentales (Monteiro et al. 2020). Tal y como afirman Andreassen et al. (2017) con el uso, especialmente, de las redes sociales, el consumidor puede dar a conocer a un número ilimitado de personas sus facetas más favorables y recibir respuestas sociales positivas por ello, lo que favorece el aumento de la sensación de un “yo” idealizado.

El elemento de la autoestima en estas personalidades es clave para su desarrollo. El estudio llevado a cabo por Myers y Zeigler-Hill (2012) sostiene, en contraposición a lo que puede parecer y se creía anteriormente, que los niveles de autoestima de un individuo son inversamente proporcionales a sus niveles narcisistas. Estos perfiles se caracterizan por simular la falsa apariencia de una autoestima muy elevada, causada por sus altas muestras de prepotencia y grandiosidad, además de considerarse superiores a los demás cuando realizan cualquier comparación social. Pero esta apariencia no es más que un resorte que se dispara precisamente para disimular la gran carencia de la misma. Su autoestima, por definición, es frágil y se desmorona fácilmente ante cualquier información negativa autorrelevante proveniente del exterior, por lo que únicamente están interesados en conseguir información positiva para inflar su autoestima (Roca, 2013). Por tanto, este trastorno se trata de un sistema de defensa para compensar una inseguridad crónica interna.

Además, se puede describir un círculo con respecto a uno de los posibles y más frecuentes orígenes que causan una personalidad narcisista. Según algunos estudiosos, como el de Berke (1985), parece que una de estas posibles causas es la sobrestimación que ejercen algunos padres sobre sus hijos, que no parecen expresar sus elogios hacia ellos desde el cariño, sino desde la admiración o “enamoramamiento”, lo que produce la configuración de una imagen irreal que, al no coincidir con la realidad, genera una decepción y caída del autoestima por parte del individuo. Pero, ¿por qué este intento de aparentar una alta autoestima, de un modo tan notorio? La respuesta parece estar en el deseo de convencerse a ellos mismos y a los demás de tener altos niveles de autoestima con el fin de ofrecer una imagen positiva de sí mismos y conseguir, así, esa popularidad, cerrando, entonces, un círculo en este proceso (Myers y Zeigler-Hill 2012). Y es que, tal vez, la interpretación más acertada del final del famoso mito griego de Narciso se acerque más a las palabras que referenciaban los autores Villegas y Mallor (2015) sobre Javier Cercas (2014) hablando de su libro acerca de Enric Marco:

Este libro habla de nuestra humillante y angustiosa necesidad de que nos acepten, nos quieran y admiren, de nuestra incapacidad total de aceptarnos tal como somos, de nuestra facilidad para disfrazarnos, ante la gente y ante nosotros mismos. Todos somos como Marco porque somos incapaces de mirarnos al espejo. Si nos miramos, nos morimos, como Narciso, porque somos muy poquita cosa. (p. 24).

Se puede constatar la conexión que los perfiles narcisistas tienen con las redes a través de su alta presencia en las mismas, como han comprobado estudios recientes como el de Monteiro et al. (2020). En primer lugar, emplean una gran cantidad de tiempo en la edición de las fotos y vídeos que publican, pues esta imagen irreal y, muchas veces fuera del alcance, junto con la retroalimentación positiva en forma de “me gustas” que generan esas fotos o vídeos retocados, por el hecho de estar retocados, refuerzan el auto-concepto que ellos mismos crean a modo de mero espejismo. En segundo lugar, se preocupan constantemente por perpetuar su relevancia o presencia en las redes, que temen perder en caso de no subir contenidos cada cierto periodo de tiempo. Como afirma Torres-Serrano (2020): “podría suponer, para aquellas personas con rasgos narcisistas, un modo de asegurarse de que nadie les supere en presentarse a sí mismos” (p. 33). En definitiva, buscan los “me gusta” a modo de aprobación social y búsqueda de la corroboración de su auto concepto idealizado, que les sirve para compensar su baja autoestima. Y, por todo esto, como asegura Monteiro et al. (2020): “Es importante destacar que, debido a este uso intenso, los narcisistas con baja autoestima pueden ser un grupo de riesgo para tener problemas de depresión, ansiedad y soledad por el uso problemático de Instagram” (p. 68).

Las redes sociales funcionan como soporte para este tipo de personalidades, ¿serán también un caldo de cultivo adecuado para las conductas de violencia *online*?

## Cyberbullying

Es necesario hacer una clara distinción entre el bullying y el ciberbullying, pues ambos términos no se solapan entre sí y tienen características diferentes. El primer autor que decide ahondar en el concepto bullying es Olweus (1999), que lo define como un comportamiento agresivo reiterado en el tiempo y dirigido hacia una persona que se encuentra, por el motivo que sea (menor fuerza física, más joven, superado en número, psicológicamente más frágil, etc.), en una situación de inferioridad que reduce sus posibilidades de defenderse, y cuyo comportamiento presta un beneficio a su perpetrador (estatus dentro de su grupo de pares, asimilación de las propiedades de la víctima, o placer psicológico al causar daño a los demás). Esta situación se mantiene en el tiempo, tal y como apunta Ortega (1998), debido a la aparición de dos leyes: la ley del silencio y la ley del dominio-sumisión. La primera ley señala el silencio que mantienen tanto el agresor, como la víctima; el primero para evitar las consecuencias que conlleva la puesta en conocimiento de su acción por parte de un adulto, y, el segundo, por su incompetencia social que le impide comunicar lo que está viviendo, y por la vergüenza que le supone, por una parte, admitir el descontrol de una situación y, por otra, delatar a uno de sus iguales. La segunda ley establece un vínculo por el que el agresor se asienta en el papel de dominador, y la víctima en el de sumiso, normalizando esta situación (Martín, 2021).

Sin embargo, el cyberbullying ha permitido traspasar los muros de las escuelas para trasladarse a las casas de las víctimas, pues solo son necesarios la conexión a Internet y un dispositivo electrónico para que se produzca esta situación. Hernández y Solano (2007) afirman que no hay un consenso con respecto a la definición de cyberbullying debido al dinamismo inherente de Internet y sus constantes cambios; además, éstos autores fluctúan entre la existencia de la independencia entre ambos términos (bullying y ciberbullying) y la relación que los uniría, siendo el cyberbullying, meramente, un subtipo de bullying. Patchin y Hinduja (2011) lo definen como el uso de computadoras, teléfonos celulares u otros dispositivos electrónicos para causar un daño intencional y reiterado.

En épocas no muy lejanas a la actual, la violencia estaba implícita, e incluso se consideraba necesaria en el proceso de educación (Trautmann, 2008). No en vano el dicho popular *la letra con sangre entra* podía oírse reiteradamente y sin reservas en cualquier ámbito académico infantil. Padres, profesores y los propios alumnos ejercían una violencia sistemática hacia los niños, ya que la sociedad lo permitía y aprobaba. Así era cómo se solucionaban los problemas inherentes al niño, que, por otro lado, eran descalificados y no se les prestaba una

mínima atención. Sin embargo, esta despreocupación por la infancia se ha ido transformando a lo largo de las últimas décadas, tornándose un asunto de gran relevancia a nivel institucional y cuyos problemas ahora se confían a las manos de expertos e investigadores especializados en el tema.

El bullying era uno de estos problemas enterrados a los que nadie prestaba atención. No era un hecho alarmante cuando un niño aseguraba que sus compañeros lo habían estado dejando de lado, o incluso, ejercido una violencia sobre él. Sin embargo, pronto los hechos comenzaron a hablar por sí solos, para convertir este tema en motivo de preocupación, para convertirse en preocupantes cuando un número notable de suicidios infantiles fueron vinculados con esta realidad. Esto provocó que muchos países comenzaran a abordar el problema, momento en el que importantes investigadores empezaron a estudiar y a poner sobre la mesa la terminología *bullying* y todo lo que ello implica, otorgándole un carácter de problema social (Musalem y Castro, 2015).

Sin embargo, el transcurso de los años ha hecho mella en la sociedad y ha traído consigo nuevos descubrimientos. Con el impensable avance tecnológico surgiría otro concepto ligado al anterior, un antiguo problema en un nuevo envase: el *cyberbullying* o *ciberacoso*. Una situación desconocida hasta entonces, pero un concepto con el que, en muchos puntos, se establecía una familiarización gracias a los anteriores y numerosos estudios que se hicieron en torno al bullying tradicional. Sin embargo, debido a unas características independientes que no convergen con ningún otro tipo de violencia, y tal y como la necesidad lingüística exige, se ha tenido que acoger al vocabulario este nuevo concepto que continúa siendo estudiado en pro de su erradicación. Aunque reciente, ha conformado el fondo de ya numerosos estudios claramente debido a su alcance y gravedad en la sociedad, hasta el punto en que el ciberacoso llega a predominar en las escuelas sobre el acoso tradicional (Rubio, 2018).

Claramente, este tipo de acoso tiene unas características definitorias que lo distinguen, (abarcando, también, la ley del silencio y la ley del dominio-sumisión, que compartirían con el bullying) y que, incluso, pueden hacerlo más peligroso que el tradicional. Según Hernández y Solano (2007) serían las siguientes: la viralización, el anonimato y la desinhibición. Analizando, ahora, estas características propias del cyberbullying se revelarán muchos aspectos sobre los ciberacosadores y sobre el nivel de impacto que pueden suponer para la víctima.

Definitivamente, la viralización es uno de los componentes que más preocupan. Debido a las características de Internet por las que la información expuesta se puede propagar de

manera descontrolada en cualquier momento, en el caso del ciberacoso éste es un elemento problemático por dos motivos principales: el contenido puede llegar a un público infinito al ser reenviado, multiplicando cada vez el número de personas que alcanza; y es probable que nunca pueda llegar a eliminarse del todo dicho contenido, al estar esparcido en incontables dispositivos, por lo que puede quedar atrapado en el ciberespacio permanentemente. Ambos factores pueden agravar intensamente el nivel de sufrimiento de la víctima según Martín (2021), provocando, acorde a la opinión de Patchin y Hinduja (2011) una mayor impotencia, humillación y miedo.

La posibilidad de anonimato que proporcionan las redes sociales es un factor determinante en estos casos. Los ciberagresores actúan bajo una máscara que les oculta su identidad, lo que está relacionado directamente con la desinhibición: “cuando saben quiénes somos nos portamos mejor” (Castro, 2013, p. 61). El hecho de no revelar la identidad produce que puedan salvaguardar una buena imagen adaptada a las normas morales de la sociedad, a la vez que dan rienda suelta a su maldad. Esta desinhibición, según Kowalski y Limber (2007), citados por Martín (2021) también estaría condicionada por la ausencia del contacto visual con la víctima, pues las reacciones emocionales de los demás modulan, en cierto grado, los comportamientos, generando una empatía causada por esta presencialidad y contacto de ambos participantes. Además, el agresor tendría la oportunidad de no ser descubierto y seguir, así, perpetrando sus fechorías sin ninguna perspectiva de castigo o consecuencia negativa.

En cuanto a las características de la personalidad de los protagonistas de esta situación, hay una clara coincidencia en los bajos niveles de autoestima en ambos, como aseguran Estévez et al. (2010); aunque autores como Bisquerra (2014), distinguen varios tipos de agresores en los que no se dan los mismos caracteres.

Tabla 2. *Tipos de agresores según Bisquerra (2014) (elaboración propia).*

(1)	<b>Predominante dominante</b>	Agresividad proactiva
		Personalidad antisocial
		Manipulación
		Falta de empatía hacia la víctima

		Habilidades sociales
(2)	<b>Predominante ansioso</b>	Agresividad reactiva
		Baja autoestima
		Nivel alto de ansiedad
		Carencia de habilidades sociales

A parte de estos factores, de acuerdo a Resett (2019), los acosadores muestran unos niveles bajos de conciencia y altos en agradabilidad (la posibilidad de anonimato les permite dejar intacta su reputación) y en neuroticismo y, aunque se considera que los ciberacosadores presentan un menor grado de agresividad, las consecuencias pueden ser igual de graves, o más, para las víctimas (Kubiszewski et al., 2015).

Sea del tipo que sea, el acoso entre iguales conlleva una transgresión a la integridad moral y el menoscabo del autoestima del individuo acosado. Según Olweus (1998) las consecuencias pueden ser tan graves que conduzcan al suicidio, pasando por ansiedad, baja autoestima y problemas de ajuste emocional. También, como aseguran Albores et al. (2011) es frecuente encontrar el uso y abuso de sustancias, abandono escolar, violencia intrafamiliar, embarazo adolescente, conducta delictiva y trastornos psiquiátricos; mientras que para los perpetradores “se relacionaron más a menudo con problemas de conducta” (Rubio, 2018, p.7).

Englander et al. (2017) afirman que hay muchas posibilidades de que los acosadores se conviertan en ciberagresores y las víctimas de bullying en cibervíctimas; al igual que para Martín (2021) ambos participantes suelen conocerse previamente, coincidiendo en el ámbito educativo. A partir de esto, se concluye que, en la mayoría de los casos, el cyberbullying también puede ser visible desde el aula, por lo que los docentes han de prestar especial atención a cierto tipo de conductas para intentar parar esta situación y poner las medidas necesarias para ello. Una de estas medidas pueden ser las rutinas que estimulen la cohesión del grupo, pues varios autores como Martín (2021) y centros escolares ya han puesto en práctica la política de apoyo entre iguales como principal medida antibullying con resultados muy positivos.

Según el estudio de Mateu-Martínez et al. (2014), y Ortega y Mínguez (1999), entre otros, la aceptación social del entorno constituye un elemento fundamental, especialmente, en los más pequeños. Mediante este estudio se demostró que los sentimientos de exclusión o conductas como el acoso (en cualquier modalidad), producen un duro golpe a la autoestima de los niños de Primaria, tendencias a la ansiedad (sobre todo, en forma de ansiedad social) y la depresión, una disminución de la satisfacción con su vida, y el aumento de la probabilidad de desarrollar psicopatologías en el futuro. Por tanto, es de vital importancia que desde el sector educativo se mantenga un ambiente conciliador y una especial alerta ante los casos de acoso en las redes, que llegan a tener un gran peligro potencial.

Por ahora, se ha observado la importancia de la autoestima en cada uno de los problemas que se han tratado. Se pasa a hacer un estudio más detallado sobre este elemento.

### **Autoestima**

Como se ha podido observar, el concepto de autoestima ha aparecido frecuentemente en los apartados desarrollados en este trabajo como mediador y como forma de sofocar muchos de los problemas que pueden ser los causantes de producir un daño psicológico y emocional por el uso de las redes sociales. Esto se debe a que la autoestima es un principio fundamental para el buen funcionamiento del ser humano, “la autoestima se puede considerar como uno de los recursos psicológicos más importantes de que disponemos para lograr el mejor equilibrio en nuestro comportamiento a nivel personal, social y profesional” (González, 1999, pp. 225). Por ello, se procede, ahora, a estudiar este concepto para entenderlo mejor y presentarlo como un posible elemento de defensa ante la vida futura de los alumnos y, en concreto, ante los peligros que pueden entrañar las redes para su bienestar mental.

### ***Definición y Características***

Parece ser que el colectivo de expertos en psicología no se pone de acuerdo en concebir una explicación unánime de la definición de autoestima. Ortega et al. (2000), citando a Musitu y otros (1996) “definen la autoestima como el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades que a sí mismos se atribuyen” (pp. 47).

A partir de la visión tradicional que anteriormente predominaba entre los expertos en psicología, no se puede extraer la forma de la construcción de una autoestima sana (Roca, 2013). El llamado *Movimiento por la Autoestima*, en la década de los 80, fue el máximo

exponente de esta corriente de pensadores que, dándole una importancia vital a la presencia de una autoestima alta para el funcionamiento correcto del ser, promulgaron una educación basada en la adulación del niño a expensas de cualquier factor, y que desatendía totalmente la realidad en pro de no dañar la autoimagen de los infantes. Así, se abogaba por no establecer límites, no señalar sus errores, evitar castigos, ensalzar sus cualidades en exceso, etc. En definitiva, se les narraba un mundo ideal en el que podían ser capaces de cualquier cosa. Este tipo de pensamiento, provocó una avalancha de consecuencias negativas que se pudieron constatar en la aparición de jóvenes con alta intolerancia a la frustración, aumento del trastorno narcisista de la personalidad, del egocentrismo, de la arrogancia, la violencia, comportamientos tiránicos, la depresión, tendencia al infantilismo, falta de iniciativa, entre otras. Y, es que, esta teoría estaba sustentada en un error de base por el que se primaba el hecho de hacer sentir bien a los niños bajo cualquier circunstancia; sin embargo, según el psicólogo Seligman (2020), que defiende la concepción actual de una autoestima sana, sentirse bien debe ser consecuencia de hacer las cosas correctamente y habiendo puesto los medios necesarios para ello mediante un esfuerzo previo. Mediante los logros reales es la manera correcta en que se forja la autoestima propia.

Sin embargo, en las últimas décadas se establecen nuevas concepciones que persiguen la definición de una autoestima sana y eficaz y su modo de alcanzarla mediante la educación. La autora Roca (2013), citando a Kernis (2003), hace alusión al concepto de autoestima sana como aquella que permite al individuo la consecución de sus propias metas (que han de ser beneficiosas para el individuo y para los demás, debido al carácter social de la persona), y el buen funcionamiento global de su persona en el mundo. Esta autora describe los conceptos cognitivos que deben formar parte de este tipo de autoestima ideal para el individuo.

El primer concepto es la autoconciencia apoyada en la autenticidad; es decir, la persona ha de tener un conocimiento certero sobre su forma de ser, eliminando cualquier apariencia ilusoria, así como unos objetivos vitales que emergen de sus propios deseos (no son introyectados ni impuestos desde el exterior). Este hecho implica el conocimiento de los propios pensamientos, emociones y valores, los cuales funcionan de guía para llevar a cabo aquellas metas propias.

Un segundo concepto es la concepción realista de uno mismo, basada en el diálogo del individuo con el mundo. Esto significa que la persona es consciente tanto de sus fortalezas, como de sus limitaciones, y que ambas le procuran una imagen real de sí mismo que generan

una opinión positiva de sí mismo, sustentada en bases sólidas y reales que no se quiebran con facilidad. Para ello es necesaria una tendencia de la persona a mantenerse abierta a la realidad y la honestidad.

La concepción de una autoestima definida y clara sería otro elemento esencial en la conformación de una autoestima sana según Roca (2013). Ésta ha de ser coherente con la realidad interna y mantenerse relativamente estable en el tiempo.

Otra de las piezas clave es la atribución de la causalidad al propio individuo en cuestión. Esto supone la consideración de la situación propia como consecuencia de la suma de los actos de una persona, por lo que se considera que las distintas coyunturas no se deben a factores externos. Esto, además, influye en la configuración de la autoaceptación, puesto que, de esta forma, la persona se responsabiliza de sus actos y es consciente de que puede cambiar para mejorar aspectos indeseables.

El entendimiento e imbricación de la confluencia de diferentes *yoes* que convergen y coexisten en una misma identidad unificada y coherente ha de ser incorporado en las personas que aspiran a tener una autoestima sana. Las diferentes identidades que están presentes en nuestro ser tienen cabida en un mismo individuo y ayudan a entender la coexistencia de sus mejores virtudes y peores defectos. Este concepto también mejora la autoaceptación del individuo, al permitir diferenciar los aspectos mejores y peores de su personalidad evitando generalizar para bien, o para mal, sus capacidades.

Por último, es esencial aceptar los errores, sin obsesionarse con ellos y poniendo el foco de atención en las facetas que sí son susceptibles de mejora, estableciendo los medios para potenciarlas.

La autoestima se construye mediante un cúmulo de factores que se engranan entre sí para conformar una imagen de la misma. Un gran número de autores, tales como González (1999) y Ortega et al. (2000), convienen en que la autoestima tiene un alto carácter social y está supeditada, en mayor o menor grado, a la interacción en sociedad, por lo que su forma depende del constante diálogo con el contexto exterior y se crea y moldea a lo largo de la vida a medida que la persona interacciona con éste. Así, se puede apuntar a que es un elemento voluble, susceptible al cambio y que puede no llegar nunca a un término en el que se mantenga constante. Sin embargo, según Ortega et al. (2000), aunque la influencia externa tiene un verdadero peso en la construcción de la autoestima, el individuo no supone un sujeto pasivo en

su configuración. Este peso de lo externo va cambiando según la etapa evolutiva del individuo. Así, la autoestima de los niños y adolescentes es más vulnerable a los ambientes sociales, siendo los más influyentes aquellos que son más próximos y relevantes al sujeto (familia, amigos, profesores, compañeros de clase, el entorno educativo, etc.). En las etapas de la adolescencia más madura y, sobre todo, la adultez, ésta no depende tanto del medio como en la etapa anterior, sino que la persona se convierte en un sujeto más activo donde adquieren más importancia los juicios de valor y su moral.

### ***Propuestas De Medidas Educativas Para Una Autoestima Sana.***

El marco teórico del que se ha hecho referencia anteriormente nos prestará el soporte para conformar una serie de dinámicas y modalidades didácticas que pueden ser implementadas en las aulas en pro de potenciar una autoestima sana y efectiva en los alumnos. El objetivo es que las personas, desde la infancia, puedan desarrollar este elemento tan importante para el buen funcionamiento de su vida. Es necesario difundir la importancia de la autoestima en los contextos escolares ya que es susceptible de ser tratada en las aulas y genera innumerables beneficios para la persona. A pequeña escala, se ha podido comprobar la influencia de ésta durante el uso de las redes sociales, por lo que se presenta como posible medida contra estas situaciones.

Se procede a tratar, uno por uno, los preceptos anteriores, (entendidos como componentes de una autoestima sana), para acceder a la mejora global de la autoestima a partir de la potenciación de cada elemento. En los siguientes apartados se proponen algunas de las dinámicas que podrían ponerse en práctica en las aulas para aproximarse a conseguir los elementos necesarios para una autoestima sana.

#### ***Autoconciencia***

La autoconciencia implica un estudio y conocimiento exhaustivo de uno mismo. Se propone, aquí, la meditación o *mindfulness* como medio para ayudar a los niños a mejorar su autoconocimiento a partir de las diferentes actividades que pueden realizar para practicar la meditación.

La meditación o *mindfulness* es, según Martínez (2014, p. 9) que cita a Zubieta (2008), “una forma directa de ejercitar la mente y puede considerarse una de las herramientas más importantes para impulsar el desarrollo personal y la evolución de la consciencia. Con esta

técnica los niños amplían el conocimiento de sus emociones y el desarrollo y gestión de su mundo interior (Vargas 2010). Esta práctica supone el establecimiento de un tiempo concreto en el que dedicado únicamente al pensamiento del propio ser. Esto es necesario para establecer unas bases en las que aprendan a reflexionar sobre sí mismos y se conozcan mejor (Vargas 2010).

La mente se encuentra en constante actividad y, aunque no sea perceptible, está pendiente de miles de tareas al mismo tiempo (Vargas, 2010). Para entenderlo mejor, se puede establecer una analogía ficticia en la que el pensamiento es como una reunión en el que todas las personas están hablando de cosas diferentes al mismo tiempo. Como afirma Mañas et al. (2014), esto no deja lugar a la conclusión de unas ideas claras a partir de las que el individuo pueda conocer sus verdaderos pensamientos, por lo que no se está abriendo paso a un autoconocimiento verdadero. La meditación ayuda a establecer unas conductas adecuadas del pensamiento para que esta acumulación de diferentes pensamientos al mismo tiempo se diluyan y pueda emerger el verdadero *yo pensante* (Vargas, 2010).

La meditación no es solamente un ejercicio pasivo que implica la relajación y el silencio, sino que el principal motor de esta actividad es la concentración. Las actividades enfocadas a la realización de una actividad con objetivos claros y en las que se requiera concentración y la utilización de las habilidades personales para conseguirlos suponen un medio para la meditación (Vargas, 2010). Este es un punto importante en la aplicación de esta técnica en los niveles infantiles, pues los niños requieren de actividades estimulantes que mantengan su atención para que las puedan seguir. Así, actividades como el ejercicio físico, la pintura de mandalas o de otros dibujos con acompañamiento de música, etc., son tareas que autores como Martínez (2014) proponen para la puesta en práctica de la meditación en la Educación Primaria.

### ***Conciencia de las debilidades y limitaciones***

Las medidas que se proponen en este apartado están destinadas a promover tres de las características que son necesarias para el desarrollo de una adecuada autoestima: la concepción realista del individuo, ser consciente de la existencia de diferentes *yoes* y la mejora de las debilidades y aceptación de las limitaciones.

Para desarrollar estos conceptos en niños de Primaria, es necesario una modificación en la dinámica docente. Ésta pasa por una educación conectada con la realidad (Roca, 2013),

en la que se trata a los niños no como personas frágiles que no pueden soportar la verdad, sino como personas que han de conseguir enfrentarse y aceptar la realidad tal y como es. Para ello, no es necesario que el docente sea cruel al apuntar aquellas facetas en las que un niño es menos hábil, pero, sin lugar a duda, la mentira, aunque sea piadosa, es un elemento que no tiene cabida en la educación.

Por lo tanto, es necesario poner el foco en aquellas cualidades que el niño puede mejorar, sin centrarse en aquellas que suponen una limitación para él, pues esto podría dañar su autoestima (Roca, 2013; Cedillo y Cid, 2009). Es importante establecer unas expectativas claras y altas (pero asequibles) para que el alumno sienta que la figura de autoridad espera de él un comportamiento adecuado (Pérez, 2011). Estos objetivos han de ser acordes con la persona, a la que se le deben dar los medios suficientes para lograrlo. Por otro lado, Cedillo y Cid (2009) insisten en la importancia de centrar la atención en el comportamiento que se quiere mejorar, y no en aspectos de la personalidad, lo que podría dañar la autoestima. Finalmente, Pérez (2011) asegura la necesidad de señalar, también, aquellas facetas positivas del individuo, con el fin de evitar una generalización, tanto positiva como negativa, en su autopercepción.

### *Autoestima definida*

Como se ha señalado anteriormente, la autoestima es cambiante, dependiendo de factores ambientales que hacen especial mella en los niños. La autoestima se va configurando con la suma de los contextos externos que nos influyen y con la concepción que el individuo construye de sí mismo a lo largo de su vida (Ortega et al., 2001). Es por esto, que en las etapas de Primaria no es posible abordar este concepto a través de una modalidad educativa concreta.

### *Atribución causal*

La atribución causal supone que el individuo entienda que su situación depende de sus acciones. Según Fernández et al. (2020), generalmente, a partir de la edad de ocho años los niños comienzan a desligarse de las órdenes de los adultos para desarrollar una autonomía propia, que le permite ser consciente y prever las consecuencias de sus actos.

Hacer conscientes a los niños de este hecho puede resultar más sencillo si se realiza de una manera práctica. El juego supone un ensayo de la realidad, una ficción en la que se puede aprender del error sin producir ningún perjuicio en la realidad y que, a su vez, reproduce situaciones y aprendizajes que se dan en la vida real (Gómez, 2017). En el caso de la enseñanza

de la atribución causal, son necesarios los juegos en los que el azar no sea especialmente relevante para su consecución, puesto que el peso ha de descansar sobre las decisiones de los jugadores. Por lo tanto, juegos de estrategia como el ajedrez despertarán en los alumnos esta responsabilidad sobre sus acciones, puesto que numerosos estudios como los de Ibrahim (2014), y Jankovic y Novak (2019) han probado la eficacia de este juego para desarrollar las habilidades descritas.

### *Aceptación social*

Siempre que nos encontramos ante la presencia de un grupo humano, se da una multiplicidad de opciones hacia las que se puede encaminar el carácter y ambiente de dicho grupo, más aún, siendo infantes y preadolescentes. En ellos se generan tendencias que arrastran a todos los individuos a recorrer un mismo sentido, aunque cada uno tenga sus propias características y pensamientos (Bernal e Ibarrola, 2015). Estas tendencias pueden ser manipuladas por un líder, que en nuestro caso, bien es el maestro de la clase atendiendo, según Bernal e Ibarrola (2015, p. 59), “a su condición de expertos en enseñanza y aprendizaje, y que desarrollan mediante su trabajo comunidades de aprendizaje”. De esta forma, podemos crear una dinámica en la que predomine un buen ambiente de confianza, apoyo interno y relaciones sanas entre todos los integrantes.

El estudio realizado por Ortega y Mínguez (1999) concluye que el trabajo cooperativo en el aula despierta la motivación, crea un ambiente favorable y genera unos lazos más fuertes entre iguales y entre alumno-profesor, lo que estaría relacionado con una mejora en el nivel de autoestima del estudiante, afirmación que corrobora el estudio de Llorent y Varo (2018). Asimismo, diversas actividades en grupo en las que se necesita trabajar en equipo son también una herramienta útil para la mejora de la cohesión grupal en el aula. Se ha demostrado que el docente puede aplicar actividades de este tipo para llegar a este objetivo, como el *scape room* (Zarco et al., 2020), un coro escolar (Pérez, 2020), o grupos de teatro (Devis-Gimeno, 2019).

## Conclusión

Las repercusiones que la sociedad intuye que están teniendo las redes sociales en las nuevas generaciones se ven reflejadas en las voces de expertos que informan sobre un aumento de la depresión en jóvenes (Basterra y Hernández, 2021; Vera y López, 2021), el incremento de los cuadros juveniles correspondientes a un trastorno narcisista de la personalidad (Twenge et al., 2008) y un auge de casos de ciberbullying entre menores (Rubio, 2018). Estas sospechas no parecen desvincularse demasiado de las conclusiones que de este trabajo se infieren, aunque muestran un plano muy general de la realidad que no presenta las matizaciones necesarias.

Una de las conclusiones más esclarecedoras que se pueden extraer de esta revisión y que se oponen al punto de vista general, es que las redes sociales no parecen ser dañinas por sí solas, sino que potencian determinadas características que, en efecto, a largo plazo, podrían ser causantes de los problemas psicológicos y las conductas a las que se hace alusión.

La depresión o una autovaloración negativa por parte del individuo están relacionadas con las redes sociales únicamente cuando éste presenta alguna de las siguientes situaciones: autoestima baja (Basterra y Hernández, 2021); comparaciones ascendentes con otros individuos cuyo objeto de deseo se considera inalcanzable (Pérez et al., 2019); ausencia de contactos con fuertes vínculos en la vida real (Dion, 2016; Serri, 2018; Bautista, 2021); y malestar psicológico (depresión, desequilibrio emocional, etc.) o insatisfacción con la vida propia (infelicidad, soledad, etc.) (Vogel et al., 2014). Sin embargo, las redes son beneficiosas tanto para el ámbito social del individuo (Santamaría de la Piedra y Mena, 2017; Ortega et al., 2000; Valkenburg et al. (2006), como para el moldeamiento de su identidad (Renau et al., 2013), si éste mantiene una autoestima positiva y un bienestar psicológico (Tayli, 2014).

En la misma línea, el trastorno narcisista de la personalidad no es una consecuencia directa del uso de las redes sociales, sino que éstas dan pábulo a este tipo de perfiles y potencian sus características (Buffardi y Campbell, 2008; Andreassen, 2017; Monteiro et al., 2020).

Finalmente, las redes no aumentan o son causantes directas de los casos de cyberbullying. En este caso, estas plataformas suponen un soporte más para llevar a cabo un acoso iniciado previamente en contextos reales, pues estudios como el de Englander et al. (2017) y el de Martín (2021), confirman que en la mayoría de los casos en los que se da un acoso presencial, éste pasa a ser cibernético.

La autoestima resulta ser una característica esencial en la atenuación de muchos aspectos de los problemas nombrados anteriormente. Como se ha señalado, una buena autoestima es decisiva para evitar las comparaciones ascendentes negativas en las redes. De acuerdo a Myers y Zeigler-Hill (2012), Roca (2013), Torres-Serrano (2020) y Monteiro et al. (2020), es un componente fundamental en el desarrollo de las personalidades narcisistas; y las características personales de ambos protagonistas de las situaciones de ciberacoso tienen en común la falta de autoestima (excepto en el acosador tipo predominante dominante) (Estévez et al., 2010; Bisquerra, 2014).

La autoestima es esencial para el buen funcionamiento del individuo (González, 1999). Supone una herramienta muy importante para asegurar el bienestar interno de las personas y para completar el desarrollo integral de su personalidad (Ortega et al., 2001). Es por ello por lo que los contextos educativos deberían proporcionar las condiciones necesarias para potenciar y aumentar la autoestima de los alumnos. Es necesaria la concienciación tanto de la sociedad, como de los docentes, de la importancia que tiene la implantación de unas bases que aseguren el desarrollo de una buena autoestima en los niños (Bravo, 2018). La potenciación de esta característica psicológica debería estar presente de forma integrada en las aulas y ser tratada de manera transversal dentro de todo el ámbito educativo. En el aula puede ser tratada en forma de rutinas y a través de las conductas y valores que el profesor transmite a los alumnos.

Es necesario subrayar que una autoestima sana se desarrolla a partir de unas características determinadas, contrarias a las que se consideraban años atrás. Este tipo de autoestima es la deseada para el desarrollo correcto de la persona, pues se demostró que el llamado *Movimiento por la Autoestima* de los años 80, que abogaba por la construcción de una autoestima basada en la adulación exagerada las habilidades de los niños (Roca, 2013), resultó perjudicial para ellos, lejos de construir una autoestima adecuada para sus vidas. Por ello, si los ambientes educativos deciden proporcionar esta educación, deben estar al corriente de las teorías vigentes en torno a este tema, con estudios como los de Ortega et al. (2000), Cedillo y Cid (2009), Pérez (2011), Roca (2013) y Seligman (2020).

Estudios como los de Ortega y Mínguez (1999), Zarco et al. (2020), Pérez (2020), o Devis-Gimeno (2019) contribuyen a asentar las bases para la puesta en marcha de una educación que tenga en cuenta la autoestima como elemento indispensable para el desarrollo del niño. Sin embargo, es importante el estudio exhaustivo sobre ésta y el mejor método para implantar su educación en los centros, por lo que se insta a continuar en esta línea de

investigación para estudiar nuevas formas de desarrollar la autoestima en los niños a través de rutinas y actividades en las aulas educativas.

## Bibliografía

- American Psychiatric Association's (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5 th ed.; DSM-V). Panamericana.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S. y Griffiths, M.D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006
- Artos, S., Bedoya, S., Barrionuevo, A., y Bastidas, M. (2021). Cyberbullying en adolescentes y su incremento por las nuevas tecnologías. *The Language Teaching Journal* 2(1), 50-60.
- Basterra, M., y Cabrera, L. (2021). *Las redes sociales y su influencia en trastornos como la depresión en los jóvenes*. (Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna). RIULL- Repositorio institucional.
- Bauman, Z. (2006). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica. <https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2009/05/modernidad-liquida.pdf>
- Bautista, M. (2021). *Respuesta emocional a través de redes sociales. Un análisis comparativo entre las teorías del contagio emocional y la comparación social*. (Trabajo de fin de grado, Universidad de los Andes). Los Andes Repositorio.
- Berke, J. H. (1985). Estudio sobre el origen, influencia y confluencia de la envidia y el narcisismo. *Clínica y Análisis Grupal*, 9(37), 434–455.
- Bernal, A., e Ibarrola, S (2015). Liderazgo del profesor: objetivo básico de la gestión educativa. *Revista iberoamericana de educación*, 67, 55-70. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie67a03.pdf>
- Bernete, F. (2009). Usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de los jóvenes. *Revista de estudios de juventud*, 88, 97-114. <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ88-08.pdf>
- Berryman, C., Ferguson, C.J. y Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatr Q* 89, 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>

Bisquerra, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Desclée De Brouwer.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=T7\\_yDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=prevencion+del+acoso+escolar+con+educacion+emocional+bisquerra+pdf&ots=t4pQvgkxAz&sig=8fqgdoLKi\\_EzjPEmVr7sj0En6l8#v=onepage&q=prevencion%20el%20acoso%20escolar%20con%20educacion%20emocional%20bisquerra%20pdf&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=T7_yDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=prevencion+del+acoso+escolar+con+educacion+emocional+bisquerra+pdf&ots=t4pQvgkxAz&sig=8fqgdoLKi_EzjPEmVr7sj0En6l8#v=onepage&q=prevencion%20el%20acoso%20escolar%20con%20educacion%20emocional%20bisquerra%20pdf&f=false)

Boyd, D.M., y Ellison, N.B.(2007). Sitios de redes sociales: Definición, historia y erudición. *Revista de comunicación mediada por computadora*, 13 (1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

Cacheiro, M.L. (2018). *Educación y tecnología: estrategias didácticas para la integración de las TIC*. UNED.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=KG5aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Cacheiro,+M.L.+\(2018\).+Educaci%C3%B3n+y+tecnolog%C3%ADa:+estrategias+did%C3%A1cticas+para+la+integraci%C3%B3n+de+las+TIC.+UNED.&ots=OvVTLB8tMA&sig=IaMNzWEYatZphs6vC7atQd2MkHk#v=onepage&q=Cacheiro%2C%20M.L.%20\(2018\).%20Educaci%C3%B3n%20y%20tecnolog%C3%ADa%3A%20estrategias%20did%C3%A1cticas%20para%20la%20integraci%C3%B3n%20de%20las%20TIC.%20UNED.&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=KG5aDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Cacheiro,+M.L.+(2018).+Educaci%C3%B3n+y+tecnolog%C3%ADa:+estrategias+did%C3%A1cticas+para+la+integraci%C3%B3n+de+las+TIC.+UNED.&ots=OvVTLB8tMA&sig=IaMNzWEYatZphs6vC7atQd2MkHk#v=onepage&q=Cacheiro%2C%20M.L.%20(2018).%20Educaci%C3%B3n%20y%20tecnolog%C3%ADa%3A%20estrategias%20did%C3%A1cticas%20para%20la%20integraci%C3%B3n%20de%20las%20TIC.%20UNED.&f=false)

Cedillo, E., y Cid, D. (2006). *Programa de intervención para promover la autoestima en niños y niñas*. (Tesis Doctoral, Universidad Pedagógica Nacional). <http://hdl.handle.net/123456789/5085>

Coderch, J. (2003). La personalidad narcisista de nuestro tiempo. *Temas de psicoanálisis*, 8, 11-33. [https://www.psicoterapiarelacional.com/Portals/0/Documentacion/JCoderch/Coderch\\_2004\\_La%20personalidad%20Narcisista%20de%20nuestro%20tiempo.pdf](https://www.psicoterapiarelacional.com/Portals/0/Documentacion/JCoderch/Coderch_2004_La%20personalidad%20Narcisista%20de%20nuestro%20tiempo.pdf)

Collins, R. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51-69. <https://doi:10.1037/0033-2909.119.1.51>

- Cueto, J. J., Morán Corzo, J. J., & Rodríguez Vila, J. J. (2009). Las redes sociales. *Universidad de San Martín de Porres*, 3, 1-15. [http://files.andresalvarez.webnode.es/200000092-d07c9d2704/redes\\_sociales.pdf](http://files.andresalvarez.webnode.es/200000092-d07c9d2704/redes_sociales.pdf)
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. *Psychology*, 4(12), 31-49. [https://www.researchgate.net/profile/Edward-Deci/publication/232586291\\_Human\\_autonomy\\_The\\_basis\\_for\\_true\\_self-esteem/links/0deec52ff9e3fb4b21000000/Human-autonomy-The-basis-for-true-self-esteem.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Edward-Deci/publication/232586291_Human_autonomy_The_basis_for_true_self-esteem/links/0deec52ff9e3fb4b21000000/Human-autonomy-The-basis-for-true-self-esteem.pdf)
- Devis-Gimeno, V. (2019). *El teatro como recurso educativo para el desarrollo integral: una propuesta didáctica*. (Trabajo de fin de grado, Universidad Internacional de la Rioja). Re-Unir Repositorio Digital.
- Dion, N. A., (2016). *The Effect of Instagram on Self-Esteem and Life Satisfaction*. (Tesis de honor, Salem State University). Salem State Digital Repository.
- Englander, E., Donnerstein, E., Kowalski, R., Lin, C. A., y Parti, K. (2017). Defining cyberbullying. *Pediatrics*, 140(2), 148-151. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758U>
- Estévez, A., Villardón, L., Calvete, E., Padilla, P., y Orue, I. (2010). Adolescentes víctimas de cyberbullying: prevalencia y características. *Psicología Conductual*, 18(1), 73-89. [https://www.researchgate.net/profile/Ana-Estevez-4/publication/261362739\\_Adolescentes\\_victimas\\_de\\_cyberbullying\\_prevalencia\\_y\\_caracteristicas/links/54eee04a0cf2e55866f3ad0a/Adolescentes-victimas-de-cyberbullying-prevalencia-y-caracteristicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ana-Estevez-4/publication/261362739_Adolescentes_victimas_de_cyberbullying_prevalencia_y_caracteristicas/links/54eee04a0cf2e55866f3ad0a/Adolescentes-victimas-de-cyberbullying-prevalencia-y-caracteristicas.pdf)
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2) 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- García del Castillo, J. A., García-Castillo, F., Dias, P. C. y García del Castillo-López, A. (2021). La teoría de la Comparación Social como promotora de las conductas de salud: una aproximación teórica. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 21(2), 149-163. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.697>

- Gómez, N. (2017). La importancia del juego como función social a través del desarrollo del gimenoser humano. *Ciencia y Actividad Física*, 3(2), 30-40.  
<http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/18>
- González Martínez, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 11(16), 217-232.  
<http://hdl.handle.net/10366/69351>
- Heider, F. (1958). *La psicología de las relaciones interpersonales*. Prensa de Psicología.
- Hernández, M.A., y Solano, I. (2007). Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *Asociación Iberoamericana de Educación Superior a Distancia*, 10 (1), 7-36.  
<http://hdl.handle.net/10201/14613>
- Ibrahim, M. (2014). Benefits of playing chess and its applications in education. *International Journal of Humanities, Arts, Medicine and Sciences*, 2(11), 31-36.  
[https://www.academia.edu/9670480/BENEFITS\\_OF\\_PLAYING\\_CHESS\\_AND\\_ITS\\_APPLICATIONS\\_IN\\_EDUCATION](https://www.academia.edu/9670480/BENEFITS_OF_PLAYING_CHESS_AND_ITS_APPLICATIONS_IN_EDUCATION)
- Jankovic, A. y Novak, I. (5 al 6 de abril de 2019). *El ajedrez como una poderosa herramienta educativa para personas exitosas*. 7ª Conferencia Internacional OFEL sobre Gobernanza, Gestión y Emprendimiento: Adopción de la diversidad en las organizaciones. Zagreb: Centro de Investigación y Desarrollo de la Gobernanza (CIRU), Dubrovnik, Croacia.
- Juauam, Graciela. J. (2013). *Percepciones de la Generación Z y la escuela en el s.XXI*. (Tesis doctoral, Universidad Abierta Latinoamericana).  
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc113932.pdf>
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Rowman & Littlefield.  
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VFw\\_I\\_MZCV4C&oi=fnd&pg=PP1&dq=Kernberg,+O.+F.+\(1975\).+Borderline+conditions+and+pathological+narcissism.+Jason+Aronson&ots=8M95Xkzd8Z&sig=7SLKH0GidrQmfXF5ncmbe\\_KShow#v=onepage&q=Kernberg%2C%20O.%20F.%20\(1975\).%20Borderline%20conditions%20and%20pathological%20narcissism.%20Jason%20Aronson&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=VFw_I_MZCV4C&oi=fnd&pg=PP1&dq=Kernberg,+O.+F.+(1975).+Borderline+conditions+and+pathological+narcissism.+Jason+Aronson&ots=8M95Xkzd8Z&sig=7SLKH0GidrQmfXF5ncmbe_KShow#v=onepage&q=Kernberg%2C%20O.%20F.%20(1975).%20Borderline%20conditions%20and%20pathological%20narcissism.%20Jason%20Aronson&f=false)

- Kim, E., y Kaoru, O. (2015). Mobile Phone Dependency among Korean Adolescents: A comparative study of «The Emerging Adulthood» in East Asia. *Journal of Marketing Thought*, 2(3), 32-40. doi:10.15577/jmt.2015.02.03.4.
- Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14, 243–272.
- Llorent, V. J., y Varo, J. C. (2013). Innovaciones didácticas para fomentar el aprendizaje y la cohesión social en el aula. La técnica puzzle con equipo de sabios. *Innovación Educativa*, (23), 179-196. <https://revistas.usc.gal/index.php/ie/article/view/711>
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M.D., y Gil, C. (2014). Educación consciente: Atención Plena en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* , 193-229.
- Martín-Criado, J.M. (2021). *La familia y la red de iguales como factores de protección y riesgo en la cibervictimización*. (Tesis doctoral, Universidad de Córdoba). <https://helvia.uco.es/handle/10396/21447>
- Martínez, C. (2014). *Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la Etapa de Primaria*. (Trabajo de fin de grado, Universidad Internacional de la Rioja). Re-Unir Repositorio Digital.
- Mateu-Martínez, O., Piqueras, J.A., Rivera-Riquelme, M., Espada, J.P., y Orgilés, M. (2014). Aceptación/rechazo social infantil: relación con problemas emocionales e inteligencia emocional. *Avances en Psicología* , 22(2), 205-213. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n2.190>
- McLaughlin, K.A., y King, K. (2015). Developmental trajectories of anxiety and depression in early adolescence. *Abnorm Child Psychol*, 43(2) , 311-323.
- Millán, A (2018). *Adolescentes hiperconectados y felices: Redes sociales y violencia escolar: la revolución digital en la educación de la persona*. Teconté. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=si98DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=cuando+empiezan+los+ni%C3%B1os+a+usar+las+redes+sociales&ots=bc8GKuJz\\_M&sig=G0z6YFJUi0-S8su7zXbjfglUof4#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=si98DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=cuando+empiezan+los+ni%C3%B1os+a+usar+las+redes+sociales&ots=bc8GKuJz_M&sig=G0z6YFJUi0-S8su7zXbjfglUof4#v=onepage&q&f=false)

- Monteiro, R., Medeiros, T., Monteiro, C., Vitória, C., Nasser, F., Matheus de Souza, I., y Candido, J. (2020). Essa eu vou postar: Explorando as relações entre narcisismo, uso do Instagram e a moderação da autoestima. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(2), 38-50. <https://dx.doi.org/10.26864/pcs.v10.n2.3>
- Musalem, B. R., & Castro, O. P. (2015). Qué se sabe de bullying. *Revista médica clínica las condes*, 26(1), 14-23. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.002>
- Myers, E. y Zeigler-Hill, V. (2012). How much do narcissists really like themselves? Using the bogus pipeline procedure to better understand the self-esteem of narcissists. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 102-105. [https://www.researchgate.net/publication/233747740\\_How\\_much\\_do\\_narcissists\\_really\\_like\\_themselves\\_Using\\_the\\_bogus\\_pipeline\\_procedure\\_to\\_better\\_understand\\_the\\_self-esteem\\_of\\_narcissists](https://www.researchgate.net/publication/233747740_How_much_do_narcissists_really_like_themselves_Using_the_bogus_pipeline_procedure_to_better_understand_the_self-esteem_of_narcissists)
- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenaza entre escolares*. Ediciones Morata. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=S0wSk71uQz0C&oi=fnd&pg=PA10&dq=olweus+1998+&ots=7BLXhFMzi7&sig=\\_ZGdz6\\_4Jw\\_rmG0LH3vbyvxQ8bU#v=onepage&q=olweus%201998&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=S0wSk71uQz0C&oi=fnd&pg=PA10&dq=olweus+1998+&ots=7BLXhFMzi7&sig=_ZGdz6_4Jw_rmG0LH3vbyvxQ8bU#v=onepage&q=olweus%201998&f=false)
- Ortega, P., Mínguez, R., Rodes, M. L. (2000). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. *Teoría de la educación : revista interuniversitaria*, 12, 45-66. <http://hdl.handle.net/11162/173247>
- Ortega, R. (1998). Violencia, agresión y disciplina. En I. Fernández (Ed.), *Prevención de la violencia y resolución de conflictos. El clima escolar como factor de calidad*. (pp. 19-30). Narcea S. A. de Ediciones.
- Patchin, J.W., Hinduja, S. (2011). *Cyberbullying prevention and response. Expert perspectives*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203818312>
- Pérez, D. (2011). *Estudio de la autoestima como factor determinante en la participación ciudadana de los niños, niñas y adolescentes, y aplicación de un programa para mejorar la misma*. (Trabajo de fin de grado, Universidad Central del Ecuador). Repositorio Digital.

- Pérez, M., y Quiroga-Garza, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de redes sociales, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 30(1), 68-78. <https://doi.org/10.5565/rev/redes.809>
- Pérez, S. (2020). *¡Canta conmigo!: propuesta para la mejora de la cohesión grupal en el aula mediante la actividad de coro escolar*. (Trabajo de fin de grado, Universidad de la Laguna. RIULL-Repositorio Institucional.
- Piscitelli, A. (2005). *Internet, la imprenta del siglo XXI*. Gedisa. <https://santamaria.edu.uy/JPM/wp-content/uploads/2011/03/6PISCITELLI-Alejandro-Ecologia-de-la-Red.pdf>
- Prensky, M. (2009). H. Sapiens Digital: From Digital Immigrants and Digital Natives to Digital Wisdom. *Innovate. Journal of Online Education*, 5(3). <https://www.learntechlib.org/p/104264/>.
- Renau, V., Oberst, U., y Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de Psicología*, 43(2),159-170. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97029454002>
- Resett, S. A. (2019). Co-ocurrencia e interrelaciones entre la victimización, cybervictimización, bullying y cyberbullying en adolescentes. *Anuario de Psicología* 49(1), 40-48. <https://doi.org/10.1344/anpsic2019.49.5>
- Resolución de 2 de julio de 2020, de la Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Educación sobre el marco de referencia de la competencia digital docente (2020). *Boletín Oficial del Estado*, 191, de 13 de julio de 2020, 50638 a 50668. [https://www.boe.es/eli/es/res/2020/07/02/\(2\)](https://www.boe.es/eli/es/res/2020/07/02/(2))
- Roca, E. (2013). *Autoestima sana. Una visión actual, basada en la investigación*. ACDE. <http://www.psicologia-positiva.es/wp-content/uploads/2015/09/AUTOESTIMA-SANA-UNA-VISI%C3%93N-BASADA-EN-LA-INVESTIGACI%C3%93N-ELIA-ROCA.pdf>

- Rubio, M. (2018). Bullying y Cyberbullying en la adolescencia y su relación con la autoestima y la IE. (Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Jaén). TAUJA: Repositorio de Trabajos Académicos de la Universidad de Jaén.
- Santamaría de la Piedra, E., y Meana, R.J., (2017). *Redes sociales y “fenómeno influencer”*. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. (Trabajo de fin de grado, Universidad Pontificia Comillas).  
<https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/8433/8014>
- Santos, P. R. (2015). ¿Qué sabemos sobre el contagio emocional?. Definición, evolución, neurobiología y su relación con la psicoterapia. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 9(3), 15-24.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4396/439643537003.pdf>
- Serri, M. (2018). Social networks and Health. *Revista chilena de infectología*, 35(6), 629-630.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0716-10182018000600629>
- Suls, J.M. y Wheeler, L. (2000). *Handbook of social comparison: Theory and Research*. Springer.[https://books.google.es/books/about/Handbook\\_of\\_Social\\_Comparison.html?id=3IDxBwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&hl=en&redir\\_esc=y](https://books.google.es/books/about/Handbook_of_Social_Comparison.html?id=3IDxBwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=en&redir_esc=y)
- Tayli, A. (2014). Coping with loneliness: Methods young people often prefer. *Journal of Educational and Social Research*, 4(6), 111-120. Doi:10.5901/jesr.2014.v4n6p111
- Torres-Serrano, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) and Instagram use: Analysis of the relationships between narcissism and self-esteem. *Aloma*, 38(1), 31-38.  
<https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.1.31-38>
- Trautmann, A. (2008). Maltrato entre pares o “bullying”: una visión actual. *Revista chilena de pediatría*, 79(1), 13-20. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062008000100002>
- Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Campbell, W. K., y Bushman, B. J. (2008). Egos inflating over time: a cross-temporal meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of personality*, 76(4), 875–928. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00507.x>

- Valkenburg, P., Schouten, A. y Peter, J. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescent's well-being and social self esteem. *CyberPsychology y Behavior*, 9(5), 584-590. doi:10.1089/cpb.2006.9.584
- Vargas, M. (2010). La Meditación y la Relajación en la Educación. *Hipnológica*, 3, 22-23. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=La+Meditaci%C3%B3n+y+la+Relajaci%C3%B3n+en+la+Educaci%C3%B3n&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DNhGCDBXSbdEJ](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=La+Meditaci%C3%B3n+y+la+Relajaci%C3%B3n+en+la+Educaci%C3%B3n&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DNhGCDBXSbdEJ)
- Vera, V. D. G., y López, C. Q. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. *In Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital*, 7, 97-102. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Vera%2C+V.+D.+G.+La+ansiedad+y+la+depresi%C3%B3n+derivadas+del+abuso+de+las+redes+sociales%3A+un+an%C3%A1lisis+relacional.%29.&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DT6zMBj-K5ngJ](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Vera%2C+V.+D.+G.+La+ansiedad+y+la+depresi%C3%B3n+derivadas+del+abuso+de+las+redes+sociales%3A+un+an%C3%A1lisis+relacional.%29.&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DT6zMBj-K5ngJ)
- Villegas, M. y Mallor, P. (2015). Estima ontológica, estima narcisista. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 3-44.
- Vogel, E., Rose, J., Roberts, L., y Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 3. 206-222. 10.1037/ppm0000047
- Wills, T. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Zarco, N., Machancoses, M., y Fernández, R. (2020). La eficacia de la escape room como estrategia de motivación, cohesión y aprendizaje de matemáticas en sexto de educación primaria. *Edetania. Estudios y Propuestas Socioeducativos*, 56, 23-42. [https://doi.org/10.46583/edetania\\_2019.56.507](https://doi.org/10.46583/edetania_2019.56.507)