

Treball de fi de grau

Títol

La retroalimentació entre l'autoestima i l'activitat digital al col·lectiu adolescent

Autor/a

Laura Bonet Gallardo

Tutor/a

Amparo Huertas Bailén

Departament	Departament de Comunicació Audiovisual i de Publicitat
Grau	Periodisme
Tipus de TFG	Recerca
Data	02/06/2015

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:

La retroalimentació entre l'autoestima i l'activitat digital al col·lectiu adolescent

Castellà:

La retroalimentación entre la autoestima y la actividad digital en el colectivo adolescente

Anglès:

Feedback between self-esteem and digital activity in the adolescent group

Autor/a:

Laura Bonet Gallardo

Tutor/a:

Amparo Huertas Bailén

Curs:

2015/15

Grau:

Periodisme

Paraules clau (mínim 3)

Català:

xarxes socials digitals, autoestima, adolescència, autoconcepte, identitat ideal

Castellà:

redes sociales digitales, autoestima, adolescencia, autoconcepto, identidad ideal

Anglès:

digital social networks, self-esteem, youth, self-identity, ideal-identity

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:

Aquesta investigació analitza la interrelació entre l'autoestima i l'ús de les xarxes socials digitals al col·lectiu adolescent. Vam realitzar 16 entrevistes en profunditat (8 nois i 8 noies, de 12 a 15 anys) a usuaris actius residents a la comarca del Vallès Occidental (Barcelona). Es va detectar una marcada influència de l'estat d'ànim.

Castellà:

Esta investigación analiza la interrelación entre la autoestima y el uso de las redes sociales digitales en el colectivo adolescente. Realizamos 16 entrevistas en profundidad (8 chicos y 8 chicas, de 12 a 15 años) a usuarios activos residentes en la comarca del Vallès Occidental (Barcelona). Se detectó una marcada influencia del estado de ánimo.

Anglès:

The following research analyses the interrelation between self-esteem and the use of digital social networks in the adolescent group. We made 16 in-depth interviews (8 boys and 8 girls from 12 to 15 years old) to active users residents in the Vallès Occidental (Barcelona) region. A noticeable influence of the mood was detected.

Compromís d'obra original*

L'ESTUDIANT QUE PRESENTA AQUEST TREBALL DECLARA QUE:

1. Aquest treball és original i no està plagiat, en part o totalment
2. Les fonts han estat convenientment citades i referenciades
3. Aquest treball no s'ha presentat prèviament a aquesta Universitat o d'altres

I perquè així consti, afegeix a aquesta plana el seu nom i cognoms i el signa:

Laura Bonet Gallardo

***Aquest full s'ha d'imprimir i lliurar en mà al tutor abans la presentació oral**

Índice

1. Introducción: Justificación de la investigación	3
2. Marco teórico	5
2.1. Generación #: los adolescentes en las redes sociales online.....	6
2.1.1. Generación @ vs. generación#	8
2.1.2 Características de la generación #	9
2.1.2.1. Características positivas	9
2.1.2.2. Características negativas	10
2.2 Autoconcepto y autoestima en la juventud	11
2.2.1 Definición desde la psicología	11
2.2.2 Diferencias según sexo	16
2.2.3 Visibilidad en las redes sociales: evolución desde la infancia a la adolescencia.....	18
2.3 Sociabilidad en el entorno digital	20
2.3.1 Motivaciones y usos de las redes sociales	20
2.3.2 Riesgos del uso de las redes sociales en la juventud	22
2.3.3 La autoestima en las redes sociales y el caso Facebook	23
3. Aspectos metodológicos	26
3.1 Objetivos e hipótesis	26
3.2 Descripción de la muestra	28
3.3 Descripción de la metodología	30
3.3.1 Guión de las entrevistas	32
4. Análisis de los resultados	35
4.1 Los adolescentes y las redes sociales.....	35
4.2 La coherencia entre la autoestima online y offline	37
4.3 Una herramienta para mostrar la identidad ideal	41
4.4 Los efectos de la actividad digital en la autoestima	44
5. Conclusiones	51
6. Bibliografía	53
7. Anexos: entrevistas y análisis de los perfiles.....	56
Entrevista 1	56
Entrevista 2	58
Entrevista 3	62
Entrevista 4	65
Entrevista 5	69
Entrevista 6	72

Entrevista 7	76
Entrevista 8	80
Entrevista 9	83
Entrevista 10	87
Entrevista 11	91
Entrevista 12	96
Entrevista 13	99
Entrevista 14	103
Entrevista 15	106
Entrevista 16	110

1. Introducción: Justificación de la investigación

Nos encontramos en una sociedad cada vez más informatizada. En los últimos años hemos sido testigos del avance de las nuevas tecnologías y el aumento del acceso a Internet. Según datos del INE de 2014, el 74,4% de los hogares españoles dispone de acceso a internet. Lo que supone que hay más personas con acceso a Internet que al ordenador, posiblemente debido a la variedad de dispositivos portátiles que permiten su acceso. En este contexto es importante destacar la situación de los adolescentes. El 92% de los adolescentes españoles dispone de teléfono móvil, lo que significa que casi todos ellos disponen de un Smartphone que les permite acceder a internet desde cualquier lugar y en cualquier momento. De esta forma, los jóvenes se han convertido en expertos de unas tecnologías que pueden ser utilizadas como método de entretenimiento o de comunicación.

Dentro de esta sociedad informatizada, el número de usuarios de las redes sociales se ha disparado. Facebook encabeza la lista de las redes sociales más utilizadas en todo el mundo, con 936 millones de usuarios activos diarios, según los datos de la empresa de marzo de 2015, pero hoy en día encontramos redes sociales dedicadas a multitud de ámbitos. Hay redes orientadas al mundo de los negocios como *LinkedIn*, a la fotografía como *Pinterest* o *Instagram*, a la música como *MySpace* o *Spotify*, de carácter general como es *Google+* -o la misma *Facebook*- y a los vídeos como *Youtube* o *Vimeo*, entre muchas otras especialidades.

En el ámbito español, el 67,1% de las personas que han accedido a Internet en los últimos 3 meses son usuarios de las redes sociales y los usuarios más participativos son aquellos que tienen entre 16 y 24 años. En este grupo, el porcentaje de personas que han accedido a Internet en los últimos 3 meses aumenta y se sitúa en el 94,5%. Los jóvenes ganan protagonismo en este terreno porque internet y las nuevas tecnologías han estado presentes en sus vidas prácticamente desde que nacieron. Gracias a ello, se cree que son capaces de dominarlas y utilizarlas con facilidad y, sobre todo, han llegado a hacer de las redes sociales una herramienta esencial en su día a día. El estudio 'Jóvenes y comunicación. La impronta de lo virtual', financiado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, abordó las ventajas y las desventajas que encuentran los jóvenes de 16 a 24 en las redes sociales. Las conclusiones muestran que, si bien creen que las redes sociales les permiten eliminar la vergüenza, reducir la timidez y socializar con más facilidad, también son

conscientes de que les puede llevar a la pérdida de la intimidad. Asimismo, según este trabajo, se pueden llegar a sentir dependientes de las redes sociales. Sin embargo y aunque resulte sorprendente, no es una cuestión que les preocupe ya que consideran la pérdida de intimidad como una característica propia del tiempo actual. Además, existe una paradoja en el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes. Por un lado, afirman que les facilita hacer nuevas amistades y relacionarse, pero también dicen que un uso excesivo les puede llevar al aislamiento.

Sobre este tema, Luciano Floridi, experto en Ética de la Información e investigador del Instituto de Internet de la Universidad de Oxford, en una entrevista concedida a Eñdiario.es plantea que la Sociedad de la Información surgida de la revolución informática e Internet ha supuesto un cambio en la forma de entender la privacidad, el derecho a la propiedad a la identidad personal y cómo queremos presentarnos al resto del mundo. Floridi mantiene que esto es así en especial en el caso de las redes sociales. Las redes sociales construyen una nueva forma de relacionarse y hacen evidentes las diferencias que existen entre la comunicación online y la comunicación offline o cara a cara. En esta nueva realidad, Floridi acuña el término “onlife” para referirse a “un nuevo espacio donde ‘la frontera entre lo online y lo offline se ha borrado’. Un espacio que ‘cada vez habitamos más’ y en el que se produce esa realidad *onlife* ‘donde el espacio *online* y el *offline* confluyen en tan diversas formas que es ya anacrónico y resulta sin sentido seguir intentando separarlos en nuestras vidas’.”¹ En este contexto, las redes sociales permiten a los adolescentes desarrollar una identidad o “yo” online que aprovecha las oportunidades que le ofrece el entorno online. Les ofrece la posibilidad de pensar lo que quieren y lo que no quieren mostrar en las redes sobre su persona y de moderar los rasgos de personalidad que pueden hacer más complicada la tarea de relacionarse con los demás, como por ejemplo la timidez. Pero si bien es cierto que los adolescentes de hoy han crecido junto a las nuevas tecnologías y, en consecuencia, hemos desarrollado la idea de que las dominan a la perfección; sin embargo, ellos también tienen que atravesar un proceso de aprendizaje hasta que son capaces de dominarlas y de identificar los riesgos y desventajas de las redes, muchas veces a través de su propia experiencia. Nadie les ha enseñado a utilizar las redes para mostrarse a sí mismos y deben aprender a gestionar y adaptar este yo online para que se mantenga en consonancia con el entorno offline y que la diferencia no sea perceptible ante los demás. La aparición de

¹ Recogido de FONT, Sílvia. Floridi: “Ya no tiene sentido separar el espacio online y el offline” . Eldiario.es [en línea]. 4 de mayo de 2015. [fecha de consulta: 16 Mayo 2015]. Disponible en: <http://www.eldiario.es/turing/Floridi-sentido-separar-espacio-offline_0_384262442.html >.

un entorno online en el que poder desarrollar y mostrar otro “yo” convierte la adolescencia en una etapa más compleja, teniendo en cuenta que en este momento de la vida se producen muchos cambios y es cuando se empieza a consolidar su propia personalidad.

Hasta el momento se han realizado numerosas investigaciones vinculados a los peligros a los que se exponen los adolescentes cuando acceden a las redes sociales, a los usos y a las motivaciones que les llevan a usarlas e incluso acerca de la existencia de una posible adicción a ellas. Todas ellas nos han sido de gran utilidad para poder realizar la presente investigación, que va encaminada a identificar la relación que existe entre las redes sociales y la identidad de los adolescentes, así como respecto a su autoestima. En el estudio 'Jóvenes y comunicación. La impronta de lo virtual' se diferencia entre un yo online y un yo offline pero no sabemos cómo se forman estas dos identidades ni cómo se puede ver afectado el yo offline por la actividad que el individuo realice en las redes sociales. Por este motivo, nos proponemos analizar cómo utilizan los adolescentes las redes sociales para generar su identidad online a través de las redes sociales.

Somos conscientes de que no todos los adolescentes lo harán del mismo modo así que nos fijaremos las diferencias a partir de su autoestima. Teniendo en cuenta que pueden existir diferentes grados de autoestima, identificaremos la actitud de los adolescentes en la redes sociales en función del mismo como también la posibilidad de que los mensajes y la actividad que desempeñan a través de las redes sociales pueda modificarla. Además y aunque no sea la cuestión principal que investigamos en el trabajo, también nos proponemos ver si existen diferencias según el género en los aspectos mencionados.

2. Marco teórico

A través del marco teórico dibujamos las características de una generación, la Generación #, que ha crecido junto a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y ha desarrollado unas características propias. También quedan definidos todos los conceptos del campo de la psicología necesarios para entender la relación entre la adolescencia, el desarrollo de la identidad y de la autoestima, y el papel que juegan las redes sociales digitales.

2.1. Generación #: los adolescentes en las redes sociales online

Según Castells (2006), a partir del desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, se ha modelado la sociedad red, una nueva cultura de la virtualidad real construida mediante un sistema de medios de comunicación omnipresentes, interconectados y diversos.

Las redes sociales online han cambiado nuestra forma de comunicarnos y uno de los sectores de la población que más utiliza esta herramienta es el de los jóvenes. Esto ha provocado que últimamente se hayan realizado varios estudios de investigación relacionados con los usos que estos les dan a las redes sociales y los peligros a los que se exponen. El carácter abierto, la falta de sujeción a las fronteras geográficas, el bajo coste económico y el volumen de información que circula por las redes permiten que la participación adolescente se multiplique (García, Del Hoyo, Alonso, 2013). Por este motivo, pensamos que es necesario definir e identificar las características y el perfil de los adolescentes usuarios de las redes sociales, que estudiaremos en nuestro trabajo de campo.

Empezaremos explicando los orígenes y el contexto en el que nacieron los adolescentes que ahora llamamos “nativos digitales”. Frida Mercedes Martino Gonzales (Perú, 2014) ha estudiado el bienestar psicológico de los adolescentes y su relación con las TIC a través de la búsqueda bibliográfica. Empezó por hacer una división de las diferentes generaciones que habían aparecido en la población en función del período histórico que les hubiera tocado vivir. Hay autores como William J.Schroer (2012)² o Don Tapscott (1998)³ que han dividido el tiempo en generaciones según la historia y por este motivo debemos tener en cuenta que las diferentes etapas pueden variar ligeramente en función del país y la época en la que nos encontremos. Siguiendo la clasificación que hizo William J.Schroer (2012)⁴ encontramos que después de la Generación Silenciosa (1925-1944) y la Generación de los Baby-Boomers (1945-1964) apareció la Generación X (1965-1981) en Estados Unidos. En este momento las TIC empezaron a cobrar importancia en la vida de las personas. Durante la infancia esta generación vivió la etapa analógica y, en la madurez, la digital, con la llegada de internet. Más tarde, apareció la Generación Y (1982-1994), también conocidos como Millennials. Los jóvenes nacidos en esta etapa son considerados multitareas, no

² Recogido de Martino, 2014.

³ Recogido de Feixa, 2011.

⁴ Recogido de Martino, 2014.

entienden la realidad sin tecnología, priorizan la calidad de vida, son emprendedores y utilizan la tecnología como método de distracción, considerando como “básicos” productos como el MP3, MP4 o el DVD.

Si bien parece que hay consenso a la hora de nombrar y designar las etapas más antiguas, no sucede lo mismo con las generaciones de los últimos 30 años, que han sido bautizadas con distintos nombres llegando a causar confusión. La Generación Y, también ha sido bautizada como Generación @ o Generación Digital (Feixa, 2011), que pretende aglutinar las tres tendencias de cambio que intervienen en ese momento: el acceso universal a las TIC, la erosión de las fronteras tradicionales entre sexo y género, y el proceso de globalización cultural que conlleva nuevas formas de exclusión social. A la Generación Y o @ le seguiría la Generación Z o Generación Net (1995-actualidad). Son los llamados “nativos digitales” e Internet ha estado presente en sus vidas desde que nacieron. La tecnología es imprescindible para su día a día y dominan las redes sociales online.

El término Generación Net ya se había utilizado anteriormente por Don Tapscott (1998)⁵ para designar a los adolescentes norteamericanos nacidos entre 1977 y 1997. Son los hijos de los Baby Boomers y se trata una generación que avanza junto a la revolución digital, serían los bautizados como Generación Y e Generación @ o Digital por Feixa y Schroer. Por este motivo y para evitar confusiones, vamos a utilizar el concepto de Generación #⁶ (Hashtag) de Carles Feixa para designar a esta última generación formada por los nacidos en los 90 y el 2000, la generación de las redes o de la web social (Feixa, 2011). La juventud de la Generación # se desarrolla en un contexto social y económico de crisis “que dificulta o retrasa su transición a la vida adulta” (Feixa, 2014:42). El inicio del periodo vital de la juventud de esta generación se sitúa en el año 2010, una época que coincide con el auge de las redes sociales como *Facebook*, las plataformas de *microblogging* como *Twitter* y las *wikis*, lo que se conocería como la web social o web 2.0. Es en este contexto cuando comienza a proliferar el uso del término *prosumidor* para referirse a los consumidores que, además de consumir contenidos en internet, también los producen.

⁵ Recogido de Feixa, 2011.

⁶ El *hashtag* “es una cadena de caracteres formada por una o varias palabras concatenadas y precedidas por una almohadilla” (Feixa, 2011). Aunque en su origen se utilizaba para designar un número, actualmente, redes como Twitter o FriendFeed lo utilizan para indicar los temas de conversación o discusión. El trabajador de Google Chris Messina fue el primero que utilizó el *hashtag* en Twitter y Nate Ritter, de San Diego, el primero en utilizarlo. El *hashtag* utilizado por Ritter fue *#sandiegofire*, sobre los incendios forestales que se habían producido en 2007 (Feixa, 2011).

Los adolescentes que serán investigados en este Trabajo de Final de Grado pertenecen a la Generación # de Feixa o a la Generación Net según Tapscott. Para entender las características que los definen debemos tener en cuenta el contexto en el que han crecido, marcado por “el impacto de la crisis financiera de 2008 y el desmantelamiento del estado de bienestar” (Feixa, 2011:44).

2.1.1. Generación @ vs. Generación #

A pesar de que ambas generaciones han convivido con la existencia de Internet, semejanza que puede crear confusiones, presentan rasgos distintos. Para identificar las diferencias entre las dos generaciones, Feixa (2011) hace una comparación.

Mientras la Generación @ tenía como peculiaridad la capacidad de navegar en línea y fuera de línea, una de las características de la generación # es “la capacidad de estar conectado de manera especializada o segmentaria, y de manera deslocalizada y móvil, a una o varias herramientas de la web social con características sociales y culturales propias” (Feixa, 2011:44).

Respecto al tiempo, dice que el tiempo virtual propio de la Generación @ se caracterizaba porque los ritmos cotidianos, el calendario anual, el ciclo vital y el tiempo histórico eran flexibles. Por una parte nos encontrábamos con la simultaneidad extrema causada por la inmediatez con la que fluía la información pero también con una extrema atemporalidad gracias a la hipertextualidad, que nos permitía acceder a contenidos online cuando lo deseáramos. En el caso de la Generación # nos encontramos con un tiempo viral. “Las informaciones que circulan por las redes sociales no se expanden de forma secuencial (multiplicándose de forma lenta y progresiva) sino de forma viral (multiplicándose de forma exponencial, de manera rápida y en oleadas)” (Feixa, 2011:45).

El nomadismo de la Generación @ generado por la ausencia de fronteras en Internet que les permitía “migrar por diferentes ecosistemas sociales y materiales” contrapuesto al translocalismo de la Generación # es otros de los puntos que destaca Feixa (2011:46). Para definir el translocalismo, Feixa utiliza los términos de Rossana Reguillo (2012)⁷:

⁷ Recogido de Feixa, 2011:46.

“La movilidad constante, la desvinculación de identidades sociales, culturales y profesionales fijas, el efímero juego de roles, confluyen en movilidades físicas o virtuales con pocos polos, en reconstitución de identidades ambivalentes, en nuevas modalidades lúdicas que transitan del juego de rol a los juegos de realidad virtual tridimensionales y multipantallas, en nuevas formas de criminalidad translocal”.

Otro de los rasgos que destaca Feixa (2011) es que mientras la Generación @ utiliza la sociedad red para participar en política, la Generación # lo hace a través de la red social, lo que Manuel Castells (1998)⁸ ha bautizado como rizoma, aplicando el concepto a las raíces descentralizadas de los movimientos de protesta y, en concreto, al 15M.

2.1.2. Características de la Generación #

Gracias a estudios elaborados por Labpsitec, Laboratorio de psicología y tecnología, el Servicio de Asistencia Psicológica (SAP) de la Universidad Jaume I, de Castellón de la Plana, y de la Scientific Electronic Library Online entre otras investigaciones realizadas sobre la Generación # (o Generación Net), Martino (2014) ha podido elaborar un listado con las características positivas y negativas que definirían a la Generación #.

2.1.2.1. Características positivas

Pueden desarrollar múltiples actividades gracias al surgimiento de una gran variedad de programas. Estas tareas pueden ser académicas, de distracción, comunicación e incluso comerciales y los jóvenes de la Generación # las perciben como ventanas al mundo. También son hábiles en la comunicación interactiva y simbólica, esto quiere decir que encadenan realidades con un símbolo. En caso de que no se sientan comprendidos por sus padres, la red se convierte en un gran pilar de apoyo, que también les permite aclarar sus dudas y obtener más información sobre lo que deseen. Las TIC también les permiten desarrollar el pensamiento crítico y les ofrecen herramientas “para la observación, búsqueda, comparación, clasificación, análisis y síntesis de información” (Martino, 2014:42). Los nativos digitales de la Generación # “aprovechan de forma natural las tecnologías para avanzar en medio del caos de información” (Tapscott, 1998)⁹. Así, consiguen encontrar la información que buscan, analizarla, compararla y compartirla, lo que favorece su libertad de expresión y sus

⁸ Recogido de Feixa, 2011.

⁹ Recogido de Feixa, 2011.

posibilidades para elegir independientemente del lugar del mundo en el que se encuentren (teniendo en cuenta que el acceso no es universal). Y en caso de que tropiecen con alguna dificultad a la hora de entablar una conversación cara a cara, la solucionan utilizando sus dispositivos. Además, son jóvenes multitareas. Son capaces de realizar múltiples acciones al mismo tiempo y trabajan con varias ventanas abiertas en el ordenador. Otra de las cualidades es que son conscientes de que las nuevas tecnologías pueden eliminar barreras que causan los impedimentos físicos y mentales. También han transportado al trabajo y al estudio la interactividad del juego, y valoran muy positivamente la innovación en esta dirección.

2.1.2.2. Características negativas

Los estudios indican que los padres de la Generación # no les dieron a sus hijos toda la afectividad necesaria y, para compensar esta carencia, les compraron recursos materiales. El sentimiento de culpa de los padres ha acabado traduciéndose en la sobreprotección y la obediencia hacia sus caprichos, de modo que los jóvenes “acaban haciendo lo que quieren y no lo que deben” (Martino, 2014:43). Esto les lleva a la frustración, ya que por culpa de la búsqueda inmediata de gratificación, no pueden desarrollar tareas que exijan esfuerzo y dedicación.

El hecho de que los jóvenes pasen mucho tiempo utilizando las herramientas de la web social los puede llevar a la adicción a estas, lo que podría llegar a afectar su desarrollo personal. En caso de que pasen largos períodos de tiempo utilizando estas herramientas, pueden llegar a perder la noción del tiempo, evitando que reciban estímulos externos e incrementando la posibilidad de que desarrollen algún tipo de trastorno psicológico emocional.

Las habilidades sociales de los jóvenes de la Generación # se ven condicionadas. Al tener la posibilidad de interactuar de forma virtual, la interacción humana se ve limitada y esto puede provocar que tengan dificultades para mostrar empatía y desarrollar la expresión corporal.

Aunque cuentan con software que hace de filtro para protegerlos de la pornografía, la violencia y otros contenidos que pueden ser nocivos para ellos, este tipo de información acaba llegándoles y, además, cuentan con las habilidades para acceder y encontrar cualquier tipo de información que deseen. Esto lleva, por ejemplo, a que sepan más de un idioma pero que no sepan expresarse utilizando esos idiomas.

Como consecuencia de vivir en el entorno online, que la mayoría de las veces funciona siguiendo el método on/off, critican los modelos fijos y sólo ven dos tipos de respuesta ante las preguntas: afirmativa o negativa. Los jóvenes de la Generación # encuentran en la red la igualdad. Por este motivo “no soportan el régimen vertical del orden” (Martino, 2014:43), les cuesta aceptar figuras autoritarias y las cuestionan. Esto se puede percibir con la actitud que tienen ante los padres y los maestros.

Al ser nativos digitales, les cuesta muy poco adaptarse a cualquier actividad que tenga que ver con las TIC. Son consumistas por naturaleza, no sólo de todo lo que tiene que ver con las TIC sino también de todo lo que forma parte de su estilo de vida, como la vestimenta o los alimentos. Esto se puede observar a través de sus perfiles en las redes sociales, que les permiten compartir con todo el mundo aquello que consumen. Otro de los obstáculos con los que se encuentra la Generación # es que toman decisiones de forma inmediata y quieren que todo sea así. Como consecuencia, los jóvenes presentan “actitudes infantiles, que van desde el capricho hasta el rechazo de la responsabilidad pese a su edad y preparación académica ” (Martino, 2014:43).

2.2. Autoconcepto y autoestima en la juventud

2.2.1. Definición desde la psicología

Nuestro trabajo de investigación se basa en teorías psicológicas, sobre todo de psicología social, y en otras investigaciones que se han realizado sobre el tema anteriormente. Debido a los cambios físicos, el desarrollo intelectual y la dotación de independencia emocional, se considera que la adolescencia es una etapa de grandes cambios para los seres humanos y también de consolidación de su autoconcepto¹⁰. Para Erikson, “la adolescencia implica el establecimiento de una identidad coherente y la superación de un sentimiento de difusión de la identidad”¹¹ (Erikson, 1968)¹². Debido a que la bibliografía sobre el autoconcepto y la autoestima no aporta una única

¹⁰ Para hacer referencia al autoconcepto también se pueden utilizar otros términos como *self* o identidad indistintamente. El significado que se le da a estos conceptos es el mismo.

¹¹ El sentimiento de difusión de identidad está compuesto por cuatro elementos según Erikson (1968 citado por Coleman, 1980). El primero es la “intimidad”. Las personas pueden tener miedo a iniciar relaciones estrechas por miedo a perder su intimidad. El segundo es la “difusión de la perspectiva temporal”. Aquí, a los jóvenes les cuesta planificar el futuro y esto les puede llegar a causar angustia. La “difusión de la laboriosidad” es el tercer elemento. En este punto existe una dificultad por parte del individuo “para aplicar sus recursos, de un modo realista, al trabajo o al estudio” (Erikson, 1968 citado por Coleman, 1980, p.77). Finalmente nos encontramos con la “elección de una identidad negativa”, que consiste en optar por asumir una identidad y una actitud contraria a la que el entorno espera del individuo.

¹² Recogido de Coleman, 1980:74.

definición sobre ambos términos y a menudo se suelen confundir, vamos a empezar por definir ambos.

- **Autoconcepto**

En la presente investigación utilizaremos el término autoconcepto para hacer referencia a la descripción que un individuo hace de sí mismo teniendo en cuenta todos los aspectos de la visión que el individuo tiene acerca de ello (Coleman, 1980). Es decir, el autoconcepto es la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por lo tanto, podemos decir que el autoconcepto construye el autoconocimiento y la descripción de uno mismo. (Durá y Garalgorbobil, 2006).

Sobre cómo se crea y se moldea el autoconcepto, existen dos teorías construidas por dos sociólogos americanos precursores que vamos a explicar a continuación: el yo espejo de Charles Horton Cooley (1902) y la teoría de la autodiscrepancia de Edward Tory Higgins (1987).

El yo espejo consiste en vernos a través de los ojos del otro imaginando lo que piensan de nosotros. Los demás se acaban convirtiendo en un espejo que nos revela cómo somos. Según Cooley, pensamos que los demás tienen una imagen nuestra y esto afecta a la forma en que formamos nuestro autoconcepto.

Cuando vemos nuestra cara, nuestra figura, nuestro vestido en el espejo, y nos interesamos por ellos porque son nuestros, nos gustan o no según si responden o no a cómo deberían ser; así con la imaginación percibimos en mente del otro el pensamiento de nuestra apariencia, de nuestras maneras, objetivos, obras, carácter, amigos, y así sucesivamente, y nos sentimos afectados por ellos según sean en cada caso.

Según Cooley hay tres elementos que forman parte del yo espejo: la imaginación de nuestra apariencia para la otra persona; la imaginación de su juicio sobre esa apariencia, y algún tipo de sentimiento propio. De este modo, vemos que la mezcla entre lo que pensamos que los demás ven de nosotros, la valoración que pensamos que hacen acerca de lo que ven y lo que sentimos nosotros sobre estas valoraciones, acaban conformando nuestro autoconcepto. A esto, George Herbert Mead (1934) añadió que también nos influye la idea que tienen de nosotros los grupos en general.

Shrauger y Schoeneman (1979) llegaron a la conclusión de que las personas acostumbramos a vernos como pensamos que nos ven los demás y no tal como nos ven los demás, determinando que es nuestra interpretación sobre lo que los demás ven de nosotros lo que nos acaba afectando.

Sin embargo, aunque están de acuerdo con el concepto de “yo espejo” no todos los autores piensan que generemos nuestro autoconcepto en función de la imagen que pensemos que los demás tienen de nosotros, sino todo lo contrario. Ichiyama (1993) llegó a la conclusión de que “la valoración que hace el individuo de sí mismo es lo que influye en cómo cree que le evalúan los demás, en lugar de ser al revés” después de comparar el modo en que las personas se valoran a sí mismas con cómo lo hacen los demás. A su vez, Kenny y De Paulo (1993) describieron que los sujetos determinan cómo les ven los demás por la imagen que piensan que los demás tienen de ellos pero no por la información que recibe. Esto significa que tenemos una imagen de nosotros mismos y creemos que ésta imagen es la que tienen los demás sobre nosotros.

La segunda teoría que nos sirve para explicar cómo se forma el autoconcepto es la teoría de la autodiscrepancia de Edward Tory Higgins (1987). Parte de la idea de que tenemos unas creencias y unas percepciones sobre nosotros mismos y siempre intentamos mantener la coherencia entre ellas. Si no lo hacemos, sentimos malestar emocional y nos sentimos incómodos. La teoría de la autodiscrepancia¹³ recoge el término autoconcepto definido como lo hemos hecho anteriormente: imagen que tenemos sobre nosotros mismos. Sin embargo, también introduce otros autoconceptos que nos sirven de auto-guías que incorporan normas interiorizadas. Estas auto-guías nos determinan las conductas que debemos tomar para conseguir lo que queremos haciendo que comparemos nuestro autoconcepto real con los demás autoconceptos con el objetivo de minimizar las incoherencias entre ellos. Según Higgins, estos

¹³ La teoría de la auto-discrepancia se fundamenta en:

1. Las personas estamos motivadas para conseguir que nuestro autoconcepto real se aproxime a otros autoconceptos que consideramos relevantes.
2. Una auto-discrepancia es una estructura cognitiva que interrelaciona distintos tipos de autoconcepto discrepantes entre sí.
3. Las discrepancias entre distintos tipos de autoconcepto provocan diferentes situaciones psicológicas negativas asociadas a estados emocionales concretos.
4. La probabilidad de que una auto-discrepancia produzca malestar psicológico depende de la facilidad con la que sea activada en la mente de la persona.
5. Cuanto mayor sea la magnitud y la accesibilidad de un tipo de auto-discrepancia para un individuo, más sufrirá la clase de malestar asociado con ese tipo de auto-discrepancia.

(Psipedia. *Autoconcepto e identidad social*. Extraído el 16 de febrero de 2015 de: <http://www.psipedia.es/apuntes/primeropsicologia-social/95-auto-concepto-e-identidad-social.html#gsc.tab=0>).

diferentes autoconceptos son: el autoconcepto ideal, que representa cómo nos gustaría ser. Esto es lo que nos motiva a cambiar y a seguir luchando por conseguir nuestros objetivos. El autoconcepto responsable, cómo creemos que deberíamos ser. El autoconcepto potencial, que nos indica cómo pensamos que podemos llegar a ser y, finalmente, el autoconcepto esperado, que nos muestra cómo esperamos ser en el futuro.

A medida que se desarrolla la psicología el significado del autoconcepto y todo lo que engloba va ganando complejidad. Esta idea de Higgins, que defiende que tenemos diferentes autoconceptos, es lo que Gergen (1997)¹⁴ denomina el “self múltiple” casi un siglo después de que Cooley empezara a desarrollar su teoría del “yo espejo”. La idea que recoge Gergen es que “hay muchas voces a nuestro alrededor, que van configurando nuestro yo” (1997)¹⁵. Estas diferentes voces representan la sociedad y sus normas. Por este motivo, no es extraño que el “yo” pueda resultar contradictorio, ya que tiene que adaptarse a su auditorio y contexto para poder conseguir sus objetivos.

- **Autoestima**

Por autoestima, entendemos la autoevaluación que el individuo hace y mantiene de forma persistente sobre sí mismo; se expresa en una actitud de aprobación o reprobación e indica hasta dónde él se siente capaz, significativo, exitoso y valioso (Montt y Ulloa, 1996). Es un juicio personal de valor. La autoestima se ve alterada en función de la discrepancia que hay entre el autoconcepto ideal y la percepción que tenemos de nosotros mismos o de la respuesta de las expectativas del otro (Montt y Ulloa, 1996).

Según López (2012), la autoestima se manifiesta en tres modos: la confianza en uno mismo, que anima a la persona a enfrentar los retos cotidianos con una expectativa favorable; la visión de uno mismo, se trata del punto de vista personal y trascendente que se tiene de uno mismo en relación al entorno; y el amor por uno mismo, que representa la estima de uno mismo hacia su persona a pesar de sus defectos, ya que somos dignos de amor y respeto.

¹⁴ Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013.

¹⁵ Recogido Renau, Oberst y Carbonell, 2013:163.

Martin Ross (2007)¹⁶ en su libro “El mapa de la autoestima”, propuso tres estados de la autoestima en función de lo que nos hace sentir orgullo o vergüenza, lo que él llama las hazañas y las anti-hazañas:¹⁷

- a) Autoestima derrumbada o baja: la persona no se aprecia a sí misma. Las personas se sienten muy afectadas por lo que los demás digan u opinen sobre ellas, independientemente de si es bueno o malo. Estos sujetos se avergüenzan de sí mismos y esto puede ocasionarles problemas como el *bullying* y el rechazo por parte de los demás.
- b) Autoestima vulnerable o regular: La persona se aprecia a sí misma pero su autoestima se puede volver frágil cuando se encuentra con situaciones no deseables. Son personas nerviosas y suelen utilizar mecanismos de defensa como evitar tomar decisiones que puedan lesionar su autoestima, ya que temen equivocarse. En este estado se encontrarían las personas que aparentan tener una alta autoestima y seguridad en sí mismas pero que resulta ser “falsa”, lo que también se denomina autoestima sostenida¹⁸. A este tipo de sujetos les cuesta pedir perdón, así como reconocer que han cometido un error y afrontar los problemas cara a cara.
- c) Autoestima fuerte o elevada: las personas tienen una imagen de sí mismas que no disminuye con los errores que cometen en la vida. No tienen miedo a equivocarse y son capaces de reconocer sus errores debido a que su autoconcepto es fuerte y esto no les hace sentir inferiores, todo lo contrario a lo que hemos visto en el estado anterior. El optimismo, la humildad y la alegría

¹⁶ Recogido de Chevallier, 2014

¹⁷ Las hazañas son aquellas posesiones, circunstancias, méritos, virtudes que le dan la oportunidad al individuo de sentirse orgulloso de sí mismo, y que le proporcionan prestigio social. La manera de detectar una hazaña en la vida cotidiana es ver si provoca "orgullo" o deseo de hacer alarde, o de presumir. Las anti-hazañas son aquellas otras situaciones que provocan que la persona se avergüence, se auto-desprecie, se sienta menos valioso, y que le quitan también su prestigio social. Aquellas derrotas, situaciones, circunstancias, defectos, que a una persona le provocan deshonor, le disminuyen el ego, y le merman el respeto de sus pares y su honor social, son "anti-hazañas". Monografías. Los tres estados de la autoestima. [Extraído el 16 de febrero de 2015 de: <http://www.monografias.com/trabajos100/tres-estados-autoestima/tres-estados-autoestima.shtml>].

¹⁸ La Autoestima Sostenida es la que poseen aquellos que sostienen su Autoestima de una hazaña, como puede ser la belleza, riquezas, posesiones, poder. Muchas veces la Autoestima Sostenida no se identifica con una hazaña en particular sino con toda una "falsa imagen" de sí mismo. Esta "falsa imagen" se sostiene sobre hazañas que todo el tiempo tratará de exhibir y de mostrar para que todo el mundo las vea. Chevallier, M. (2014). Monografías. Los tres estados de la autoestima. [Extraído el 16 de febrero de 2015 de: <http://www.monografias.com/trabajos100/tres-estados-autoestima/tres-estados-autoestima.shtml>]

son algunas de sus características. Siempre intentan dar lo mejor de sí para lograr sus metas y, en caso de no lograrlas, su autoestima no se ve afectada. Además, tienen una gran capacidad para tomar decisiones y no se avergüenzan por tener que pedir perdón.

Tabla 1. Características de las personas con alta y baja autoestima.	
Personas con alta autoestima	Personas con baja autoestima
<ul style="list-style-type: none"> • Persistentes y resistentes al fracaso • Emocional y afectivamente estables • Menos flexibles y maleables • No les supone un conflicto querer y obtener éxito y aprobación • Reaccionan positivamente a una vida alegre y de éxito • Minuciosos, con un autoconcepto estable y consistente • Motivados al autoensalzamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerables al impacto de las situaciones diarias • Muy cambiantes en cuanto a las emociones el estado de ánimo • Flexibles y maleables • Fáciles de persuadir e influir • Desean el éxito y la aprobación pero se muestran escépticos ante ello • Reaccionan negativamente a la vida alegre y de éxito • Con un autoconcepto inconsistente e inestables • Con una motivación autoprotectora

Fuente: psicologíauned.com / elaboración propia

2.2.2. Diferencias según sexo

Desde que nacemos, nuestra autoestima está en construcción. En la adolescencia aumentan las exigencias sociales, esperando que el joven defina una vocación, aprenda a relacionarse con el sexo opuesto, defina una identidad personal, adquiera autonomía... Todas estas exigencias tienden a generar un “yo ideal” muy alto, el que muchos jóvenes sienten que no pueden alcanzar. Este “yo ideal” puede convertirse en una fuente potencial de amenazas para la autoestima (Montt y Ulloa, 1996). Además, en la adolescencia, la autoestima colectiva (evaluación que se tiene del grupo al que

pertenecen) respecto a otros grupos y la evaluación de la posición o estatus de la persona en el grupo, contribuyen a definir el autoconcepto (Montt y Ulloa, 1996).

Durante la infancia, el grado de autoestima se mantiene similar en los dos sexos pero no sucede lo mismo en la adolescencia. Garalgodobil y Durá (2006) estudiaron las relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, la estabilidad emocional y la responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Los resultados mostraban que, mientras los chicos tenían elevadas puntuaciones en autoestima, asertividad inapropiada, sobreconfianza, desajuste emocional y tolerancia al estrés, las chicas tenían mayor puntuación en cooperación, habilidades sociales apropiadas, adaptación a los cambios, disponibilidad hacia nuevas tareas, capacidad para trabajar en equipo, ansiedad y depresión.

A conclusiones similares llegaron Amezcua y Pichardo (2000) estudiando las diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes. Observaron que las niñas, especialmente después de los 12 años, tendían a presentar peor autoconcepto que los niños. A esta edad, la autoconfianza de las niñas y su aceptación de su imagen física disminuye (Amezcua y Pichardo, 2000). Esta afirmación es apoyada por Rothernberg (1997)¹⁹, que sostenía que “la autoestima y el logro académico de las chicas sufren un descenso significativo durante la adolescencia temprana” (Rothernberg, 1997)²⁰. En consonancia con otros estudios que se han realizado sobre el tema, Membrilla y Martínez (2000) concluyen que las chicas tienen un autoconcepto inferior que sus compañeros y esto se acentúa en la adolescencia, donde comienza un declive de su imagen, que puede ser debido a factores relacionados con estereotipos de género.

A pesar de que el autoconcepto se forma mucho antes de llegar a la adolescencia, en esta etapa se ve modificado debido a los cambios, entre ellos el fisiológico, que hacen que se reformulen la imagen de sí mismos. Esto sucede en las niñas dos años antes que en los varones (Membrilla y Pichardo, 2000). Los chicos tienen mayor nivel de autoconcepto global (cómo nos consideramos en general) y emocional (estados emocionales particulares) que las chicas. Sin embargo, ellas tienen mayores niveles de autoconcepto familiar, que se podría deber a que el comportamiento de las chicas en el hogar podría satisfacer las expectativas de los padres más que los chicos.

¹⁹ Recogido de Amezcua y Pichardo, 2000.

²⁰ Recogido de Amezcua y Pichardo, 2000:208.

2.2.3. Visibilidad en las redes sociales: evolución desde la infancia a la adolescencia.

Las redes sociales configuran un espacio más en el que los adolescentes pueden proyectar y experimentar con los diferentes autoconceptos. No se trata de un hecho negativo, más bien lo contrario, ya que complementan el desarrollo y permiten prolongar las relaciones cara a cara del entorno online al offline (Renau, Oberst y Carbonell, 2013). DiMicco y Millen (2007)²¹ estudian el término de identidad en las redes sociales y se apoyan en la teoría del autoconcepto múltiple de Gergen (1997)²² que ya hemos mencionado antes. DiMico y Millen observan que hay personas que disponen de más de un perfil en la misma red social, lo que nos lleva a la concepción de Gergen de que tenemos varios autoconceptos.

Según Gergen (1997)²³, el autoconcepto sigue un proceso de construcción de tres etapas. La primera es la “manipulación estratégica”. En esta, el individuo sabe que puede modificar su presentación para causar la impresión que se adecue a sus objetivos. Esta manipulación es más fácil en el contexto *online* que cara a cara, ya que desaparece la presencia corporal y por lo tanto el lenguaje no verbal que los podría delatar. La no corporeidad de las redes sociales permite que los autoconceptos posibles, deseados o ideales no sean sólo imaginarios “sino que pueden llegar a ser reales en sí mismos” (Gergen, 1997)²⁴ y facilitan la tarea de pretender ser alguien que no somos. La posibilidad de personalizar los perfiles de las redes sociales con fotografías, intereses personales, *hobbies* e información privada favorece que el usuario se presente ante los demás como lo que él quiera y como él quiera, normalmente con el objetivo de crear una buena impresión (Haferkamp y Krämer, 2010)²⁵. Como consecuencia de esta manipulación, puede aparecer un posterior sentimiento de culpa causado por la necesidad de tener que estar aparentando constantemente una imagen coherente (Gergen, 1997)²⁶. Así, vemos que las redes sociales son utilizadas para crear un autoconcepto ideal, lo que los autores del interaccionismo simbólico denominan asimilación, que explica el proceso “que se genera en el individuo cuando se identifica con un grupo y quiere imitar o poseer las

²¹ Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013.

²² Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013.

²³ Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013.

²⁴ Recogido en Renau, Oberst y Carbonell, 2013:164).

²⁵ Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013.

²⁶ Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013.

características de sus participantes” (Goffman, 1959)²⁷. Según Moral, Canto y Gómez (2004), la influencia social se produce cuando las personas se adaptan a un contexto para conseguir estar en sintonía con las demás personas del grupo.

La segunda etapa es lo que Gergen denomina la “personalidad pastiche”. En este momento, el sujeto toma consciencia de que está formado por múltiples autoconceptos que ha ido tomando de las personas con las que mantiene relación. La etapa que le sigue es la del “camaleón social”. Las redes sociales muestran nuestra información personal, nuestra imagen e incluso nuestros pensamientos y los de los demás. A partir de aquí, los individuos son capaces de crear diferentes fachadas en función del grupo al que se dirijan. Los sujetos pueden asimilar diferentes roles en función del contexto en el que se encuentren, aunque puedan resultar contradictorios. Las redes sociales permiten al usuario elegir qué, cómo, cuánto y cuándo revela información sobre su identidad. Los campos relacionados con el entretenimiento y la diversión son los entornos en los que más se produce el ocultamiento y la modificación de la identidad (Serrano, 2013). Esto no significa que los diferentes autoconceptos no sean reales, todos lo son. Es más, en caso de que la identidad mostrada a través de las redes sociales sea totalmente falsa²⁸ y no guarde ninguna coherencia con la imagen mostrada en el entorno offline, los demás usuarios devolverían una respuesta negativa.

Con la aparición de las redes sociales, el número de contactos sociales y las interacciones ha aumentado. Para Ribeiro (2009)²⁹, el entorno online incrementa la posibilidad de poder expresarnos. El sociólogo Bauman (2005)³⁰ dice que estas conexiones que establecemos gracias a las redes sociales son “efímeras y volátiles” y es lo que Wellmann *et al.* (2003)³¹ denominan con el término individualismo reticular, ya que solemos incrementar el número de relaciones pasajeras y con poca implicación. Sin embargo, las redes sociales nos sirven para extender las relaciones sociales que establecemos en el entorno online. Los usuarios “pueden consolidar relaciones ya establecidas pero también construir nuevos lazos sociales” (Serrano, 2013:355) gracias a la hibridación que establecen entre el entorno online y el offline.

²⁷ Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013:165.

²⁸ Harman, Hansan, Cochran y Lindsey (2005, recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013) llegaron a la conclusión de que los adolescentes con bajo autoconcepto, poca habilidad social y ansiedad eran el perfil de usuario que falsificaba más información en Internet.

²⁹ Recogido de Serrano, 2013.

³⁰ Recogido de Serrano, 2013.

³¹ Recogido de Serrano, 2013.

Por último, Gergen (1997)³² presenta el “autoconcepto relacional”. En este momento, el individuo reconoce que su autoconcepto es el resultado de la interacción social y que lo construye de una forma u otra en función de la situación y de los individuos con los que se encuentre. Cáceres *et al.* (2009) afirman que los adolescentes son conscientes de esta multiplicidad de autoconceptos y lo moldean en función de sus necesidades u objetivos. Todos nosotros entendemos que nuestra actitud cambia en función de la audiencia y el entorno y aceptamos que los demás hagan lo mismo. Por lo tanto, los demás también aceptan que mostremos una personalidad diferente dependiendo del contexto (Renau, Oberst y Carbonell, 2012).

Según Renau, Oberst y Carbonell (2012), existen tres mecanismos en las Redes Sociales que generan cambios en el autoconcepto. El primero es la autoobservación, con la que el individuo se ve “desarrollando diferentes roles que le pueden dar una idea de quién es” (Renau, Oberst y Carbonell, 2012:98). De este modo, podemos acabar pensando que “somos lo que representamos” (Renau, Oberst y Carbonell, 2012:98). Otro de los mecanismos es la comparación social, que consiste en buscar, en un entorno cercano, la información que necesitamos para resolver nuestras dudas ante una situación ambigua. Por último, nos encontramos con el *memory scanning*. Se trata de un mecanismo que consiste en “buscar información en la memoria que corrobore que somos de una determinada manera” (Gergen y Taylor, 2010)³³. El perfil de los individuos en las redes sociales, les sirve para recordar la imagen que están transmitiendo a los demás.

2.3. Sociabilidad en el entorno digital

2.3.1. Motivaciones y usos de las redes sociales

Colás, González y De Pablos (2013) observan que hay diferentes motivaciones que llevan a los adolescentes a utilizar las redes sociales y que éstas varían en función del sexo. Por un lado, encontramos los motivos relacionales, los que tienen que ver con las necesidades sociales de los adolescentes de relacionarse. De esta dimensión relacional, concluyen que el principal motivo de uso de las redes sociales es compartir experiencias con los amigos, seguido de saber lo que dicen sus amigos de las fotografías que suben y las experiencias que comparten. Además, también encuentran que utilizan las redes para hacer nuevas amistades. En menor medida, el uso que dan

³² Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2013.

³³ Recogido de Renau, Oberst y Carbonell, 2012:98.

a las redes sociales tiene un motivo psicológico. Dentro de esta dimensión, aparecen motivaciones como la satisfacción de saber que gustan y que sus amigos les valoran, la posibilidad de sincerarse con sus amigos y la posibilidad de subir su ánimo y sentirse bien cuando están tristes.

En el caso de las chicas, el uso que dan a las redes sociales es relacional o social, ya que lo que buscan es crear nuevas relaciones, amistades y compartir experiencias. Estas relaciones que se crean en las redes sociales se clasifican en dos niveles independientemente del sexo del usuario. El primero está formado por las relaciones más próximas, que incluyen a los amigos y familiares. En el segundo, los usuarios mantienen contacto con personas no tan próximas a nivel emocional y geográfico pero con las que comparten aficiones o puntos de vista (Alonso, García y Del Hoyo, 2013). Por otro lado, observan que los chicos acuden a las redes sociales con una finalidad emocional y para reforzar su autoestima. Las motivaciones de los chicos son normalmente de tipo individual, ya que las redes sociales forman un entorno en el que pueden expresar sus sentimientos y pensamientos pero también pueden saber lo que los demás opinan de ellos gracias al *feedback* y la interacción. De este modo, pueden reforzar su autoestima, ya que concluyen que a los chicos les hace sentir bien lo que sus amigos dicen de las fotografías que comparten en las redes.

Martínez, García y Sendín (2013) detectan que los adolescentes utilizan internet sobre todo durante la semana y su uso decrece durante los fines de semana, llegando a una media semanal de entre tres a seis horas. Sobre la frecuencia de uso, Colás, González y De Pablos (2013) mantienen que no o hay discrepancias entre chicos y chicas. En cambio, sí se ha apreciado una diferencia en la frecuencia de uso según si el usuario es introvertido o extrovertido (Gross, 2004; Williams y Marten, 2008)³⁴.

Las personas extrovertidas utilizan con más frecuencia las redes sociales pero, en internet, la variedad de formas de expresión, la facilidad para establecer interacciones y el lenguaje propio de la red, facilitan que las personas introvertidas se comuniquen con otros a través de las redes sociales. Además, la reducción de elementos visuales propios del cara a cara puede ayudar a aliviar la ansiedad social, facilitando el desarrollo de relaciones positiva y enriquecedoras con los demás usuarios, y facilitar su inclusión social. (Gross, 2004; Williams y Marten, 2008)³⁵.

³⁴ Recogido de Colás, González y De Pablos, 2013.

³⁵ Recogido de Colás, González y De Pablos, 2013.

2.3.2. Riesgos del uso de las redes sociales en la juventud

De la misma forma que las redes sociales dan oportunidades a los individuos de crear nuevas amistades, expresar sus sentimientos y prolongar las relaciones sociales del entorno offline también conllevan una serie de problemas. Consideramos que es importante tenerlos en cuenta en esta investigación porque algunos de ellos pueden dañar el autoconcepto de los usuarios adolescentes afectados.

Según Del Río y Beringué (2010)³⁶ los adolescentes se pueden encontrar con dos tipos de riesgos en Internet: los pasivos, riesgos a los que se exponen de forma involuntaria por el simple hecho de navegar por la red; y los activos, que recogen todos los riesgos que son asumidos por parte del usuario de forma voluntaria, adoptando comportamientos conflictivos y perjudiciales para ellos y/o su entorno. Entre los riesgos pasivos a los que se exponen los menores en internet encontramos el acceso a contenidos inadecuados como pueden ser la pornografía y la incitación al racismo, la xenofobia, el consumo de drogas o los trastornos alimenticios, la posibilidad de convertirse en la víctima de una tercera persona que tenga comportamientos malintencionados, el *ciberbullying* y el acoso sexual. En este sentido, la única diferencia que se produce entre sexos es el acceso a las páginas relacionadas con la anorexia y la bulimia, que son más visitadas por chicas que por chicos (García, López y García, 2014). Por otro lado, como riesgos activos encontramos el acceso a contenidos inadecuados de forma voluntaria, el acoso en la red o proporcionar imágenes o información privada a terceras personas que puede ser utilizada de forma que acaben poniendo en riesgo su salud física o mental. Además, un uso intenso de las tecnologías puede llevar a los adolescentes a sufrir el síndrome FOMO (Fear Of Missing Out), que describe a los jóvenes que no pueden dejar de utilizar Internet por miedo a perderse algo de lo que sucede (Vaughan, 2012)³⁷. Un exceso de uso también les puede llevar a no hacer crecer su interior. Los adolescentes se preocupan tanto por estar siempre conectados y encontrar en la mirada de los demás la confirmación del propio autoconcepto que pueden dejar de lado la voluntad de crecer por ellos mismos. (Serrano, 2013).

Sin embargo, y siguiendo a Sonia Livingstone (2013), no podemos hablar de riesgos online a ciencia cierta. Cuando hablamos de riesgos estamos dando por hecho que se producirá algún daño que afectará a los usuarios pero no se ha demostrado que

³⁶ Recogido de García, López y García, 2014.

³⁷ Recogido de Serrano, 2013.

siempre vaya a ser así. Es más, en Internet no podemos saber cuántos menores han sido víctimas de algún daño ni cómo de graves son las consecuencias. Después de que los peligros a los que se exponen los menores en internet hayan protagonizado numerosas investigaciones, hemos acabado pensando que todos los menores que accedan a la red van a ser víctimas de estos peligros presentes en la red. Se ha creado una alarma social entorno a Internet que nos lleva a pensar que “todos los niños están en peligro” y que “Internet es malo para los menores” (Livingstone, 2013:22). No sólo es difícil saber el daño que pueden producir estos peligros sino también saber qué implicación tiene Internet en ellos, ya que muchos de estos peligros como el acceso a la pornografía, el bullying y otros tipos de acoso también se pueden dar en el entorno offline. Livingstone apunta que la NSPCC (National Society for the Prevention of Cruelty to Children) estima que el 5% de los menores de entre 12 y 16 años en Reino Unido ha sufrido abuso sexual en algún momento de su infancia, con 10.000 víctimas al año, mientras 1.000 menores son los que se quejan de haber recibido acoso por Internet. De este modo, vemos cómo uno de los peligros que más asociamos al entorno online resulta ser más frecuente en el entorno offline. Por lo tanto, los menores que son vulnerables a los peligros y a sufrir algún daño en el entorno offline, también lo serán en el entorno online (Livingstone, 2013). Además, Livingstone considera que si privamos de Internet a los menores con el objetivo de protegerlos de los peligros, también los privaremos de los beneficios que les puede aportar. En esta dirección, afirma que no es posible hacer nuevos amigos si no hablas con extraños y no puedes ampliar tus conocimientos buscando información si no se exponen a encontrarse con contenidos inadecuados. La clave está en que los niños aprendan a analizar los peligros y sus consecuencias pero tenemos que recordar que “Internet no es intrínsecamente peligroso” (Livingstone, 2013:25).

2.3.3. La autoestima en las redes sociales y el caso de Facebook

Para los jóvenes, las redes sociales son un lugar de encuentro. Las más utilizadas por los jóvenes españoles son Facebook, Tuenti y Twitter. Las dos primeras las suelen utilizar para contactar con amigos y familiares mientras Twitter la utilizan a la hora de “estar informados de la actualidad social y política” (García, Alonso y Del Hoyo, 2013). Además, como ya hemos mencionado en los apartados anteriores, les permite prolongar las relaciones que mantienen en el entorno offline. De las redes nombradas, Facebook, con más de 1.350 millones de usuarios, ha sido la más mencionada a la hora de realizar investigaciones. Según un estudio realizado por Park, Kee y

Valenzuela (2009)³⁸ las razones que llevan a los adolescentes a utilizar Facebook son la socialización, el entretenimiento, mantener el estatus y la información. Sobre el mantenimiento del estatus, debemos tener en cuenta que para los adolescentes, estar en las redes significa estar visibles. Piensan que si dejan de interactuar en las redes sociales se volverán invisibles para los demás porque para ellos, lo que no se ve en la red, no existe. A raíz de esta situación, aparece el concepto de *Self Promotion* (Van Dijck, 2013)³⁹, que significa la autopromoción del propio individuo, que controla su imagen teniendo en cuenta la impresión que quiere causar a los demás.

Uno de los indicadores de estatus social y que determina el tipo y la calidad de las interacciones en la red social es el perfil, que permite que los demás usuarios interactúen con el individuo (Serrano, 2013). Cabe señalar que, en el caso de Facebook, los internautas no pueden crear un perfil de usuario si son menores de 13 años. Sin embargo, un estudio elaborado por Martínez, García y Sendín (2013) revela que los menores “mienten cuando se les solicita el registro en las redes sociales”. En el perfil de las redes sociales, “la foto vale por la persona” (Illouz, 2007:174)⁴⁰, y es elegida en función de la imagen que quiere proyectar hacia los demás, realzando la cualidad que crea más apropiada para conseguir la aceptación social ya sea su atractivo físico, sus habilidades o su sociabilidad. Uno de los indicadores de éxito de las redes sociales, para los usuarios, es el número de amigos o el de seguidores. Esta cifra es muy variable. (García, Alonso, Del Hoyo, 2013).

Después de realizar un estudio relacionando el proceso de desarrollo de una autoestima ideal con la red social Facebook, López Aguirre (2012) concluyó que las redes sociales online “favorecen el diseño de una autoestima ideal en los jóvenes, lo cual contribuye a elevar su valoración sobre sí mismos” (López, 2012:82). López seleccionó a 10 jóvenes de entre 17 y 20 años de manera aleatoria y llevó a cabo una investigación que constaba de cuatro fases. La primera consistía en entrevistar a los jóvenes para saber su nivel de autoestima y estabilidad emocional; en la segunda fase, los participantes tenían que contestar una encuesta para conocer cómo se relacionan con Facebook y la importancia que le dan en su vida social; la tercera consistió en un *focus group*, una entrevista colectiva para profundizar en cómo influye Facebook en su vida y sentimientos y, finalmente, en la cuarta y última etapa, crearon un grupo de Facebook para que los jóvenes interactuaran de forma online y hablaran

³⁸ Recogido de García, Alonso y Del Hoyo, 2013.

³⁹ Recogido de Serrano, 2013.

⁴⁰ Recogido de Serrano, 2013.

sobre la influencia de Facebook en su vida social y afectiva. López observó que existe congruencia entre la autoestima que demuestran los jóvenes en el entorno online y el offline. Sin embargo, un 30% de los participantes mostraba un nivel de autoestima más elevado en Facebook, lo que significa que los usuarios mantienen su autoestima o la mejoran en la red social online. La influencia de Facebook en la autoestima de los jóvenes depende de los contenidos y la información que comparten y de las personas con las que deciden socializar pero también del grado de autoestima offline y de la estabilidad emocional del individuo. Por lo tanto, Facebook se convierte en una herramienta más a la hora de socializar y de desarrollar la autoestima, que tiende a mejorar en la red social.

El 26 de junio de 2014 se publicó parte de un experimento⁴¹ que realizó Facebook, de la mano de Adam Kramen -psicólogo social empleado de Facebook-, en el que modificaron el contenido que veían los usuarios para observar cómo se veía afectado su estado de ánimo. Medio millón de usuarios de la red fueron elegidos para llevar a cabo el experimento durante una semana. En enero de 2012, programaron el inicio de los perfiles de los elegidos para modificar el tipo de mensajes que se mostrarían. Una parte del grupo vio un número más alto de mensaje positivos mientras la otra vio más mensajes negativos⁴². A partir de ahí, analizaron las siguientes publicaciones que los individuos hicieron en Facebook. Los resultados mostraron que Facebook fue capaz de modificar el estado de ánimo de los participantes en el experimento: los que estaban expuestos a mensajes negativos, utilizaban más palabras con connotaciones negativas de las que habrían utilizado en condiciones normales y lo mismo sucedía con los que habían recibido más mensajes positivos. Sin embargo, la diferencia fue mínima y era prácticamente imperceptible hasta el punto de que si los efectos hubieran sido ligeramente menores, no se habrían percibido. Por tanto, aunque el tipo de publicaciones que reciben los jóvenes a través de las redes sociales pueda modificar su estado de ánimo, esto es casi imperceptible cuando hablamos de la influencia de este cambio sobre la actividad que realizan a través de las redes sociales.

⁴¹ El experimento recibió el nombre de Experimental Evidence of Massive-Scale Emotion Contagion through Social Networks y generó mucha polémica. Un redactor de The New York Times acusó a la empresa de tratar a los usuarios como ratas de laboratorio y The Washington post la criticó en una editorial por haber cruzado los límites éticos. Por otro lado, Lauren Weinstein se preguntó en Google+ si Facebook habría matado a alguien con su manipulación emocional (Carr, 2014).

⁴² Para categorizar los mensajes en negativos o positivos utilizaron un programa de análisis de texto llamado Linguistic Inquiry y Word Count, que indica las palabras que expresan emociones en los escritos. (Carr, 2014).

3. Aspectos metodológicos

3.1. Objetivos e hipótesis

Como ya hemos dicho, el objetivo general de nuestra investigación es analizar la relación que se establece entre la autoestima de los adolescentes de 12 a 15 años y la actividad que desarrollan en las redes sociales. Los conceptos que vamos a estudiar en profundidad sobre esta relación son la autoestima, el autoconcepto y la identidad ideal de los adolescentes. Estas nociones y sus relaciones serán investigadas en el ámbito de la actividad de una muestra de adolescentes.

Sobre la identidad, nos centraremos en analizar la presencia del autoconcepto ideal en las redes sociales. Estudiaremos la influencia que tienen las redes sociales online en su construcción y la forma que tienen los adolescentes de presentarse a sí mismos como la persona que les gustaría ser ante los demás. Teniendo en cuenta que la adolescencia es uno de los momentos en los que desarrollan la percepción de sí mismos, veremos cómo influyen las redes sociales en este proceso y cuál es su rol para analizar si las redes sociales se han convertido en una especie de escaparate que los nativos digitales utilizan para mostrar la imagen que les gustaría tener de ellos mismos. En este sentido, las redes sociales se convertirían en una herramienta más para los adolescentes a la hora de generar su autoconcepto.

El universo con el que trabajamos está formado por nativos digitales pertenecientes a la Generación # descrita por Feixa. Aunque esta generación está formada por los jóvenes nacidos a partir del año 1990, nosotros vamos a trabajar con la franja de la Generación # que actualmente tiene entre 12 y 15 años de edad ya que son los que pertenecen a la adolescencia. La muestra consultada se encuentra en plena etapa de la adolescencia y está cursando entre primero y cuarto de la Educación Secundaria Obligatoria. Todos han nacido con Internet instaurado en la sociedad y han crecido paralelamente al auge de las redes sociales, son multitareas, critican los modelos fijos, toman decisiones inmediatas, sus respuestas suelen ser afirmativas o negativas, con pocos matices, y encuentran la igualdad de usos en la red. La sobreprotección consecuencia de la falta de tiempo de los progenitores les ha llevado a la frustración y a la búsqueda inmediata de gratificación.

Una vez explicado el objetivo general de esta investigación vamos a definir los objetivos específicos que nos planteamos conseguir:

- 1) Conocer el modo en que los jóvenes definen su identidad ideal (cómo les gustaría ser) utilizando las redes sociales. En este proceso de construcción de la identidad, las redes sociales online se convierten en una herramienta que les ayuda a formar su identidad. Nosotros nos fijaremos sobre todo en el papel que tiene la autoestima en este proceso. Nos proponemos ver el uso que le dan a las redes sociales los adolescentes para formar su identidad ideal en función de su grado de autoestima.
- 2) Analizar de qué modo la autoestima de los adolescentes influye en la actividad digital que realizan a través de las redes sociales. Trataremos de estudiar si la autoestima que muestran los adolescentes en el entorno offline se corresponde y es coherente con la que muestran en el entorno online de las redes sociales. Para evaluar el nivel de autoestima de los adolescentes, utilizaremos los criterios que hemos mencionado anteriormente en el marco teórico: la confianza y el amor por sí mismos y la visión que tienen sobre su propia persona.
- 3) Saber de qué modo las reacciones que suscitan las actividades digitales que desempeñan los adolescentes a través de las redes sociales influyen en su autoestima, es decir, en la forma de autoevaluarse. Tendremos en cuenta sus interacciones y la manera en que puede verse afectada la autoestima con las respuestas y las reacciones de sus compañeros.

Teniendo en cuenta todo lo que hemos dicho hasta ahora, en esta investigación nos proponemos verificar las siguientes hipótesis:

H 1: Los jóvenes se preocupan por mostrar su identidad ideal a través de las redes sociales. Son conscientes que a través de ellas pueden mostrar la imagen de “cómo les gustaría ser”.

H.2: La autoestima de los adolescentes influye en la actividad que desempeñan en las redes sociales. Los que muestran una autoestima baja en el entorno offline, muestran una autoestima baja en el entorno online de las redes sociales y viceversa.

H. 3.: La actividad que los adolescentes desempeñan en las redes sociales y la interacción que realizan con los demás usuarios a través de ellas afectan su

autoestima. Si reciben comentarios y muestras de aceptación, su autoestima se incrementa y si reciben comentarios negativos, su autoestima se ve dañada. Esto se produce en mayor medida en el caso los adolescentes con autoestima baja que en los que tienen una autoestima alta o regular.

3.2. Descripción de la muestra

Hemos realizado 16 entrevistas en profundidad, de modo que hemos utilizado un método cualitativo. Aunque no se trata de una muestra cuyos datos puedan ser extrapolables a toda la población, consideramos que esta muestra de jóvenes nativos digitales sí que concuerda con el perfil de la Generación # que ha quedado definido en el marco teórico, por lo que sí es posible detectar tendencias. Las entrevistas se han realizado a adolescentes de 12 a 15 años que actualmente están cursando la Educación Secundaria Obligatoria. Concretamente, la muestra está formada por 8 chicas y 8 chicos, todos ellos alumnos del centro “Ágora Sant Cugat International School”. Se trata de un colegio trilingüe privado, sin subvenciones públicas, que pertenece al grupo de Centros Educativos NACE. El colegio se fundó en 1989 y se encuentra en Sant Cugat del Vallès, en la comarca del Vallés Occidental en la provincia de Barcelona; municipio de residencia de la mayoría de los jóvenes entrevistados. Todos ellos viven en la comarca del Vallés Occidental.

Todos los entrevistados tienen en común que son usuarios activos de las redes sociales desde hace más de un año. Nos hemos encontrado con que todos ellos disponen de un Smartphone, teléfono móvil con Internet, que les permite acceder a las redes sociales en cualquier momento independientemente del lugar en el que se encuentren. Sin embargo, esto no significa que tenga que ser así para todo el sector de población de entre 12 y 15 años ni para la toda la Generación #, ya que es una característica que podría estar ligada al hecho de que el colectivo de jóvenes entrevistado pertenezca a la clase social media-alta. A excepción de un caso en el que la madre no trabaja, en todos los demás, los progenitores de los chicos y chicas entrevistados están trabajando. Además, hemos observado que en la mayoría de los casos hablamos de trabajadores que ocupan altos cargos en sus lugares de trabajo o que directamente dirigen su propia empresa en los sectores educativo, sanitario y empresarial. Por este motivo y porque son familias que tienen suficiente poder adquisitivo para afrontar el coste económico que supone llevar a hijos/as a un colegio privado, podemos afirmar que se trata de un colectivo perteneciente a la clase social

media – alta. Sobre el núcleo familiar de los entrevistados destacamos que todos los chicos y chicas viven con su padre y con su madre en la misma casa a excepción de dos casos en los que los progenitores están separados. Las dos chicas que se encuentran en esta situación van alternando y viven 15 días en casa de cada uno.

Las características sociodemográficas más significativas de la muestra quedan plasmadas en la Tabla 1. Sobre sus intereses personales y sus hobbies destacan el deporte, siendo el paddle y el tenis los más populares independientemente del género. A excepción de dos casos, todos incorporan el deporte entre sus intereses e incluso llega al nivel profesional en el caso de una chica que entrena golf en el Centro de Alto Rendimiento (CAR). Sin embargo, sí que encontramos una diferencia de género en lo que se refiere a los videojuegos, siendo muy común en el caso de los chicos. Sólo uno de ellos no lo incorpora en su lista de hobbies, e inexistente en el caso de las chicas.

A pesar de que todos ellos forman parte de la Generación # hemos observado que a más edad, más uso le dan a las redes sociales. A medida que van creciendo, hemos descubierto que los jóvenes utilizan más las redes sociales y aumentan su actividad y su participación en ellas como usuarios activos. Sin embargo, quizás este hecho no se deba tanto a la edad sino al tiempo que llevan utilizando las redes sociales, ya que muchos de ellos coinciden en que empezaron a utilizarlas en la franja de edad de los 10 a los 12 años.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra consultada (n= 16)				
Nombre	Edad	Curso	Residencia	Intereses personales
1.Marcos G (Chico 1)	13	1º E.S.O	Sant Cugat	Pesca, juegos de ordenador
2. Cristina M (Chica 1)	13	1º E.S.O	Sant Cugat	Paddle, tocar instrumentos
3. Pau B (Chico 2)	13	1º E.S.O	Sabadell	Paddle, tenis, baloncesto, videojuegos, lectura.
4. Marina (Chica 2)	14	2º E.S.O	Sant Cugat	Deportes (tenis), ir de compras.
5. Ferran	13	2º E.S.O	Cerdanyola	Piano, tenis,

(Chico 3)				videojuegos
6. Isabel E (Chica 3)	12	1º E.S.O	Sant Cugat	Pintar, cine, artes marciales, deporte.
7. Álex (Chico 4)	13	2º E.S.O	Sant Cugat	Hípica, deportes en general
8. Raquel (Chica 4)	13	2º E.S.O	La Floresta	Violoncelo
9. Bernat (Chico 5)	13	2º E.S.O	Cerdanyola	Tenis, videojuegos
10. Inés (Chica 5)	13	2º E.S.O	Sant Cugat	Natación, maquillaje, estética
11. Marina (Chica 6)	15	3º E.S.O	Les Fonts	Golf (nivel profesional)
12. Nico (Chico 6)	15	3º E.S.O	Valldoreix	Fútbol, Esquí
13. Carla (Chica 7)	14	3º E.S.O	Cerdanyola	Tenis, ir de compras, salir con las amigas
14. Mario (Chico 7)	14	3º E.S.O	Sant Quirze del Vallés	Golf, videojuegos, salir en bici y patinete
15. Mireia (Chica 8)	15	3º E.S.O	Sant Cugat	Dibujo, paddle, esquí
16. Pedro (Chico 8)	15	3º E.S.O	Sant Cugat	Escuchar música, fútbol
Fuente: Elaboración propia.				

3.3. Descripción de la metodología

Para obtener los resultados nos hemos basado en 16 entrevistas en profundidad, por lo que hablamos de un método cualitativo. Todas las entrevistas fueron realizadas el martes 14 de abril de 2015, de 9:00h a 16:00h en el colegio Àgora Sant Cugat International School, que se encuentra en el municipio de Sant Cugat del Vallés (C/ Ferrer y Guardia). Las entrevistas han sido realizadas individualmente para evitar que los entrevistados se sintieran cohibidos por sus relaciones previas y se pudieran expresar libremente. De este modo, evitamos que las respuestas pudieran verse

condicionadas por la presencia de sus compañeros y que, al mismo tiempo, estos crearan sus propias respuestas y no copiaran las de sus compañeros.

La duración de las entrevistas fue aproximadamente de unos 15 minutos. No todos los entrevistados tenían la misma facilidad para expresarse con claridad y nos encontramos con que los más jóvenes son los que más dificultades muestran para hacerlo. Quizá tampoco estaban habituados a reflexionar sobre su comportamiento en la red. Además, normalmente muestran un grado de timidez más elevado que posiblemente está relacionado con su nivel de madurez. Como se puede observar en las entrevistas disponibles en los anexos, sus respuestas son escuetas y pocas veces las justifican si no se les solicita.

Para poder realizar las entrevistas tuvimos que pedir permiso al director del centro, que no mostró ningún problema. El director informó a la coordinadora de Educación Secundaria Obligatoria del centro para que explicara a los alumnos los objetivos de la investigación y concertar las entrevistas con nosotros. Fue la coordinadora del centro la encargada de seleccionar a los participantes asegurándose de que estos fueran usuarios de las redes sociales. Antes de empezar las entrevistas, todos los participantes tuvieron que entregar una autorización firmada por los progenitores que les autorizaba a participar en la investigación. Estas gestiones se iniciaron el día 16 de febrero de 2015, por lo que la gestión previa a la realización de las entrevistas llevó 58 días.

A pesar de que los profesores del centro ya les habían explicado los objetivos del trabajo, antes de iniciar las entrevistas, se los recordamos a los participantes para asegurarnos de que eran conscientes del motivo y el tema de la investigación, ya que nunca antes habíamos tenido contacto con ellos. También les informamos de que durante la entrevista su voz iba a ser registrada para poder transcribirlas más tarde. Enfatizamos que su voz no iba a aparecer publicada en ningún sitio para evitar que se cohibieran a la hora de responder a las preguntas. Al empezar las entrevistas muchos de ellos se mostraban tímidos pero la timidez iba desapareciendo a medida que avanzaba la entrevista y ninguno de ellos puso impedimentos para responder a ninguna pregunta.

3.3.1 Guión de las entrevistas

Dividimos el guión en apartados en función de los objetivos y las hipótesis a los que debíamos responder.

Primero preguntamos a los entrevistados cuestiones sobre sí mismos y su personalidad para poder analizar posteriormente el grado de autoestima de cada individuo. El hecho de que las entrevistas hayan sido orales y cara a cara, en lugar de a través de un cuestionario, fue esencial, ya que permitió analizar el lenguaje no verbal.

El segundo apartado va dedicado a conocer el uso que le dan a las redes sociales y a saber cuáles son las que más utilizan. Las entrevistas fueron bastante fieles al guión planteado, sobre todo en los dos primeros apartados, ya que los demás dependían un poco de las redes sociales y el uso que indicaran los entrevistados que le daban a las redes en la primera parte de la entrevista.

El apartado c) tiene como objetivo averiguar de qué modo muestran los adolescentes su identidad ideal a través de las redes. Por otro lado, los apartados d) y e) pretenden responder a las hipótesis y los objetivos que plantean una relación entre el nivel de autoestima y las actividades que realizan los adolescentes en las redes así como la capacidad que tienen las redes sociales de cambiar este nivel de autoestima de los adolescentes.

La parte final de la entrevista va dirigida a obtener la información sociodemográfica de los participantes. Los datos fueron pedidos al final de la entrevista porque era más fácil que los entrevistados respondieran a este tipo de información personal una vez nos ganáramos su confianza y se sintieran familiarizados con el entrevistador.

a) Autoestima/autoconcepto

- ¿Cómo definirías tu carácter?
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? ¿Por qué?
- ¿Te gusta estar sólo?
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? ¿Hay diferencias?

- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? ¿En qué te basas para darte esa puntuación?
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros?
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti?
- ¿Te gustaría valorarte más a ti mismo?
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? ¿En cuáles sí y en cuáles no? ¿Por qué?
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? ¿por qué?

b) Uso de las redes sociales en general

- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? ¿Desde cuando las utilizas?
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales?
 - Para ver lo que dice la gente
 - Comentar contenidos
 - Compartir imágenes y otra información
 - Comentar lo que hacen tus amigos
 - Hablar con los amigos (chat)
 - Otras ¿Cuáles?
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida?
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son?
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? ¿Qué cosas?

c) Exposición de la identidad ideal

- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales?
- ¿Qué tipo de información personal ocultas?
- ¿Publicas sólo experiencias buenas (viajes, salir con amigos...) o también malas (decepciones, enfados, quejas, sentimientos de tristeza...)? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? ¿Por qué?
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara?
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil?
- ¿Utilizas el filtro de etiquetas para los contenidos en Facebook? ¿Por qué?

- ¿Te preocupa que si alguien publica alguna fotografía tuya que no te gusta los demás opinen cosas negativas sobre ti?

d) Relación autoestima y actividad

- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales?
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales?
- ¿Utilizas las redes sociales cuando estás triste? ¿Qué actividades realizas en ese momento? ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien?
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado?
- ¿Crees que cuando estás mal, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento?
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal?

e) Relación reacciones de la actividad con la autoestima

- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales?
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo?
- ¿Cómo te sientes cuando tus amigos de las redes sociales te dejan comentarios positivos o muestran aceptación hacia los contenidos (fotografías, comentarios...) que publicas?
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? ¿Cómo reaccionarías? (borrar la fotografía, el comentario, contestarle a la persona en cuestión...)
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? ¿Qué piensas si ves que hay alguien que no tiene muchos amigos en Facebook? ¿es algo en lo que te fijas?
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran?
- ¿Recuerdas haber visto en alguna ocasión algo en las redes sociales que te haya producido uno de estos sentimientos en especial?
 - Alegría / felicidad

- Tristeza
- Rabia
- Envidia
- Optimismo
- Pesimismo
- Decepción
- Soledad
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes?
¿cómo reaccionas?

f) Datos sociodemográficos

- Edad
- Residencia
- Personas con las que convive
- Profesión de los padres
- Intereses personales / hobbies

4. Análisis de los resultados

4.1. Los adolescentes y las redes sociales

Para obtener los resultados nos hemos basado en el análisis de las 16 entrevistas en profundidad que hemos realizado a 8 chicos y 8 chicas. Los resultados que mostramos aquí deben entenderse dentro del contexto de un Trabajo de Fin de Grado. No disponemos de un equipo de psicólogos que nos pueda ayudar a conseguir unos resultados totalmente exactos pero hemos utilizado los métodos y criterios que hemos considerado más adecuados para ser lo más fieles posible a los resultados que podrían obtener los psicólogos a la hora de analizar las entrevistas. Hemos acompañado cada una de las conclusiones del análisis de las entrevistas de una cita que ilustra la información. Para evitar crear estereotipos de género hemos introducido citas de entrevistados de ambos sexos en el caso de que los resultados fueran extensibles para el sexo masculino y el femenino. Si se indica de forma explícita que una conclusión extraída de las entrevistas es válida para ambos sexos pero sólo aparece la cita de un chico o chica se debe a que la respuesta es afirmativa, negativa o con pocos matices. En estos casos, aunque no estén incluidas en el texto, las respuestas se pueden ver en el anexo (transcripción de las entrevistas).

Las redes sociales digitales se han convertido en un factor de influencia en el desarrollo de la identidad de los adolescentes y, como consecuencia, también de su autoestima. Podemos afirmar que es así porque la mayoría de los entrevistados afirman haberse iniciado como usuarios antes de que se desarrollara su adolescencia o justo al iniciarse esta, aproximadamente a los 11 años. Forman parte de su día a día y más de la mitad de los jóvenes participantes en la investigación las consideran importantes para su vida. Muchos de ellos acceden a las redes sociales mediante el teléfono móvil o Smartphone y esto les permite utilizarlas en cualquier espacio y tiempo, por lo que no resulta extraño que se hayan convertido en una herramienta importante para ellos.

Ante este destacado uso, resulta curioso detectar que los sujetos tienen dificultades a la hora de identificar qué es una red social digital y, por ejemplo, consideran como tal plataformas como Whatsapp o Snapchat⁴³ que son, en realidad, aplicaciones de mensajería instantánea. Sin embargo, hemos dejado que los entrevistados nos expliquen cómo utilizan estas aplicaciones para poder descubrir el modo en que se relacionan con los demás cuando no se encuentran en una conversación cara a cara y poder definir su autoestima.

Acerca de la red social más utilizada por los adolescentes que han participado en la investigación podemos decir claramente que es Instagram, ya que 14 de los 16 jóvenes así lo han indicado. Aunque la mayoría de ellos también disponen de un perfil personal en Facebook, dicen que la que utilizan más es Instagram. Las redes sociales más utilizadas por los dos adolescentes restantes son Youtube y Facebook.

Hemos podido observar que los adolescentes de más edad, aquellos que tenían entre 14 y 15 años, tienen más experiencia utilizando las redes sociales y son usuarios más activos que los que tienen menos experiencia utilizándolas. Sin embargo, no hay diferencias de edad y género cuando hablamos de motivaciones de uso de las redes sociales. Para todos tienen una función social y relacional ya que les facilitan la comunicación con amigos y familiares.

⁴³ Snapchat es una aplicación móvil disponible que permite a sus usuarios enviar mensajes en forma de fotografía, que desaparecen del Smartphone del destinatario al cabo de unos segundos.

4.2 La coherencia entre la autoestima online y offline

Como indicamos en la metodología, en la primera parte de la entrevista nos proponíamos conocer la personalidad y la autoestima del sujeto entrevistado. A partir de ahí, con las respuestas que nos han proporcionado hemos identificado el nivel de autoestima de cada uno de ellos. Este paso ha sido fundamental para poder relacionar los niveles de autoestima con los resultados obtenidos sobre el uso que los adolescentes hacen de las redes sociales.

Para identificar los niveles de autoestima hemos seguido los criterios de Martin Ross (2007) que mencionamos en el marco teórico, diferenciando entre: autoestima baja o derrumbada, autoestima regular o vulnerable y autoestima fuerte o elevada, la que nosotros hemos designado como “alta”. Además de fijarnos en las características que según Ross (2007) que son propias de cada grado de autoestima también hemos analizado la autoestima en función de la confianza que mostraban los sujetos en sí mismos, la visión que tienen de ellos mismos y su amor propio, las pautas que propone López (2012).

Tabla 2. Niveles de autoestima de los entrevistados	
Objeto de estudio	Autoestima
1. Chico 1	Baja
2. Chica 1	Regular
3. Chico 2	Alta
4. Chica 2	Regular
5. Chico 3	Alta
6. Chica 3	Alta
7. Chico 4	Regular
8. Chica 4	Regular
9. Chico 5	Regular
10. Chica 5	Regular
11. Chica 6	Baja
12. Chico 6	Alta
13. Chica 7	Alta
14. Chico 7	Regular
15. Chica 8	Regular

16. Chico 8	Baja
Fuente: Elaboración propia	

En la tabla 2 podemos observar que el grado de autoestima que predomina entre los entrevistados es el regular, presente en el 50% de los entrevistados. La mayoría de adolescentes con autoestima regular son chicas, con un 60%. Con una cifra significativamente menor, en segundo lugar encontramos que el 31% de los entrevistados presentan un grado alto de autoestima. En este caso son los chicos los que ocupan un porcentaje más elevado, con el 60%. Finalmente y más cerca de la cifra anterior se encuentra el grupo de entrevistados con baja autoestima, que corresponde al 18% de los entrevistados. El 67% de los adolescentes con baja autoestima son chicos mientras el otro 33% corresponde a las chicas.

Sin embargo, hemos visto que ese nivel de autoestima no queda reflejado en consonancia en las redes sociales. Mientras que los adolescentes que en el entorno offline tienen una autoestima alta la mantienen al mismo nivel en el entorno online, no sucede lo mismo con la autoestima de los adolescentes que tienen autoestima baja o regular en el entorno offline. En el caso de los chicos y chicas con baja autoestima o regular, las redes sociales les permiten desarrollar conductas propias de las personas con alta autoestima. Esto se debe a que las redes sociales dotan a los adolescentes con baja autoestima de aquellas habilidades sociales y rasgos de personalidad que no tienen en el entorno offline y que les gustaría tener. En las redes sociales encuentran una oportunidad para convertirse en personas seguras de sí mismas, menos tímidas y muestran más facilidad para expresar sus sentimientos y pensamientos. Sin embargo, no podemos decir que se trate de un aumento de la autoestima real porque sólo se mantiene en el entorno online.

“A veces a alguna amiga le he escrito por las redes sociales porque me permiten expresarme mejor”. (Chica 1)

[Sobre si alguna vez ha utilizado las redes sociales para evitar el cara a cara] “Sí. Por ejemplo, para conocer gente que he visto en el colegio pero con la que no he llegado a hablar”. (Chico 8)

El principal problema de los adolescentes con autoestima regular o baja es no saber afrontar los problemas cara a cara, una incapacidad derivada de la falta de seguridad en uno mismo. Frente a este tipo de situaciones observamos que lo que hace la

mayoría de entrevistados con autoestima baja o regular es recurrir a las redes sociales para conseguir la seguridad y autoconfianza que les falta en el entorno offline y poder afrontar el problema.

“Si alguien me cae mal me siento más cómoda hablándole por las redes sociales que cara a cara porque no me puede ver”. (Chica 4)

“Si me enfado con alguien es más fácil hablar por chat”. (Chico 1)

Pero, a pesar de las diferencias de uso de las redes sociales en función del nivel de autoestima, también hay conductas de uso de las redes sociales que se mantienen en los adolescentes independientemente de su autoestima.

En primer lugar, observamos que muchos de los adolescentes no son conscientes de que su estado anímico influye en su actividad digital. Sin embargo, reconocen que cuando están tristes o se sienten mal no hacen lo mismo que cuando se sienten contentos. Mientras si están mal se limitan a observar lo que los demás comparten en las redes sociales o a mirar imágenes con amigos que les hagan sentir mejor; si se sienten bien, se vuelven más participativos, comentan las publicaciones de los demás y publican fotos.

“Si estoy contenta comento cosas en las fotos como ‘qué guapa’ y si no lo estoy simplemente voy mirando”. (Chica 2)

“Si estoy triste a veces busco en Facebook fotos mías o con mis amigos para que me hagan sentir mejor. Cuando estoy enfadado miro lo que hace la gente y voy pasando para ver si se me olvida lo que me ha pasado. Y si estoy contento me voy riendo de lo que veo y le doy a ‘me gusta’”. (Chico 4)

A la hora de hacer público su estado anímico y compartirlo con los demás usuarios de las redes sociales tampoco observamos diferencias de comportamiento entre los adolescentes según su autoestima. La mayoría hacen público su estado de ánimo, ya sea positivo o negativo. Pero no lo hacen de una forma directa. No debemos olvidar que la red social más utilizada por los adolescentes entrevistados es Instagram. Por este motivo explican que la forma que tienen de publicar su estado de ánimo es compartiendo una fotografía acompañada de una frase sacada de alguna canción o de

webs de Internet que contienen imágenes con frases motivacionales que vayan acorde con cómo se sienten en ese momento. Respecto a esta cuestión hemos podido identificar que las chicas son más propensas a publicar el estado de ánimo en las redes sociales que los chicos, que se muestran más reservados. Cinco de las chicas reconocen que publican su estado de ánimo y que utilizan el método que acabamos de describir para hacerlo mientras sólo dos de los chicos lo hacen.

“ Si estoy triste puedo colgar una foto en la que salga así como triste y poner una frase triste. Cuando estoy contenta miro fotos, pongo fotos en las que estoy contenta o con amigas y utilizo frases más alegres”.

(Chica 6)

“Si me he enfadado con alguien le pongo una indirecta, una frase para ese momento. Pretendo que esa persona se dé por aludida”. *(Chica 8)*

“Cuando veo una frase que me gusta me la guardo y si queda bien con la foto, la publico. Por ejemplo, si estoy muy triste porque me ha dejado el novio pongo una que sea triste”. *(Chica 7)*

“Podría publicar una foto de alguien con quien me he enfadado para que se dé cuenta. Pondría una foto de los dos y luego una frase debajo”. *(Chico 5)*

Por lo tanto, podemos concluir que si bien encontramos una clara diferencia en la actividad que desempeñan los adolescentes a través de las redes sociales en función de su estado de ánimo, no hay una diferencia entre las actividades que realizan en las redes sociales los adolescentes según su autoestima. Además, el nivel de autoestima de los adolescentes sólo es estable y se mantiene igual en el entorno online y offline en el caso de aquellos que tienen un nivel alto de autoestima en el entorno offline. Los que tienen un nivel de autoestima bajo o regular encuentran en las redes sociales un espacio con herramientas para aumentar su autoconfianza y eliminar las barreras que les crean inseguridad en el entorno offline.

4.3. Una herramienta para mostrar su identidad ideal

A través de las declaraciones de los entrevistados hemos visto que, independientemente del sexo —e, incluso, del nivel de autoestima—, todos se preocupan por mostrar su identidad ideal, cómo les gustaría ser. Así, por ejemplo, vemos que la mayoría de los entrevistados reconoce que el principal criterio que tiene en cuenta a la hora de elegir su foto de perfil es salir bien mientras el segundo es que se le reconozca. Esta fotografía es la primera que ven los demás usuarios de las redes sociales y correspondería a la primera impresión del entorno offline.

“Me fijo en que salga bien y en que se me vea la cara porque si te sigue alguien que no te conoce o hay alguien que te intenta localizar, al menos que sepa con quién habla y que soy yo”. (Chica 5)

“Intento poner una foto mía en la que piense que salgo bien y ya está. Me fijo en que salga bien y si encima estoy haciendo algo que me gusta, mejor”. (Chico 4)

La mayoría de los adolescentes, independientemente del grado de autoestima y del sexo, sólo publican cosas buenas en las redes sociales. Gran parte de los contenidos que suben a sus perfiles son fotografías sobre viajes que han realizado y salidas con los amigos, obviando las malas experiencias.

“Si vamos a algún sitio, hacemos un selfie gracioso y lo pongo. Nunca pongo cosas malas porque no lo veo necesario”. (Chica 3)

“No suelo publicar cosas malas, en Instagram publico sobre todo cosas mías, con amigos, viajes...” (Chico 6)

Antes de publicar cualquier cosa en las redes sociales, tanto los chicos como las chicas, se lo piensan bastante para no arrepentirse después, ya que observamos que varios de los entrevistados se arrepienten de comentarios o fotografías que han publicado en el pasado porque les preocupa la imagen que pueden proyectar en el presente hacia los demás.

“Alguna vez me he arrepentido de alguna foto en la que un amigo o yo salimos haciendo el ridículo”. (Chico 4)

“Ocultaría fotos más que no quisiera que salieran. Imagínate que salgo con unos amigos de fiesta y salen unas fotos que no tengan que estar en las redes sociales porque no quedan bien si después tienes que hacer una entrevista o algo”. (Chico 6)

[Sobre si se ha arrepentido de algo que haya publicado en las redes] “Sí, de algunos comentarios. Por ejemplo, cuando estoy enfadada con una amiga y le comento algo malo o publico una foto con una amiga porque estoy enfadada con otra. He hecho cosa así. Recuerdo que una vez me enfadé con una amiga y cogí una foto en la que salía muy mal y la colgué en Snapchat para que la viera todo el mundo. Se enfadó conmigo pero luego lo solucionamos”. (Chica 6)

Las redes sociales dotan a los adolescentes de rasgos de personalidad que no tienen en el entorno offline. Aquellos que tienen una autoestima regular y baja utilizan ocasionalmente las redes sociales para hablar o interactuar con otras personas cuando no se atreven a hacerlo cara a cara porque se sienten más seguros y les permite ser más valientes. Contrariamente, encontramos que los adolescentes con alta autoestima siempre optan por la comunicación cara a cara como principal vía de comunicación ante cualquier situación.

“En Facebook he hablado con gente porque no me atrevía a hacerlo cara a cara. Hablando y hablando la he conocido y me ha caído mejor. Por ejemplo, a una persona nueva en el colegio la agrego a amigos en Facebook y luego en el colegio seguimos hablando y ya nos conocemos”. (Chico 7)

“Sobre todo al principio con algún chico. Primero te declaras por Whatsapp y luego se lo dices a la cara. Al principio todo bastante por chat”. (Chica 6)

A pesar de que todos tienden a querer mostrar su identidad ideal en las redes sociales observamos que esta preocupación es mayor en los sujetos con baja autoestima. Esto se debe a que en las personas con alta autoestima no existe una diferencia significativa entre su identidad ideal y su autoconcepto, la imagen que tienen de ellos mismos.

Cuando hablamos de adolescentes con baja autoestima nos encontramos con jóvenes que comparten las preocupaciones propias de los que presentan una autoestima regular pero a un nivel exagerado. Su preocupación por lo que los demás opinen sobre lo que comparten en las redes sociales es muy elevada, ya que temen que otras personas se puedan generar una imagen negativa de ellos.

“Si viera que alguien se está riendo de un comentario mío me sentiría mal. No me gustaría que alguien pensara que soy un pringado o algo así”. (Chico 8)

En este sentido, vemos que la reacción de los adolescentes con baja autoestima ante un comentario negativo en las redes sociales sería eliminarlo para evitar que su imagen quedara perjudicada y los demás tuvieran una opinión negativa de ellos, ya que es algo que les preocupa mucho. La imagen que puede percibirse de ellos a través de las redes les afecta hasta tal punto que, en uno de los casos, una de las entrevistadas nos cuenta que si alguien publicara una fotografía suya en la que piense que no sale favorecida, la denunciaría.

Otro tema que tratamos en las entrevistas fue el de los amigos o seguidores en las redes sociales como símbolo de popularidad. Aquí vemos una clara diferencia entre lo que piensan al respecto los adolescentes con baja y con alta autoestima o regular. Estos últimos afirman que para ellos no es sinónimo de popularidad y que no es algo en lo que se fijan a la hora de seguir o agregar a alguien a las redes. Sin embargo, son conscientes de que para mucha gente, el número de seguidores sí que indica la popularidad de la persona. Tan elevada es esta preocupación por mostrarse como una persona popular y conocida que hay usuarios que llegan a comparar seguidores o a conseguirlos a través de aplicaciones.

“Para mi no pero mucha gente es lo que piensa. Siempre se fijan y además hay programas para ponerte más likes”. (Chico 6)

“Mucha gente utiliza programas para conseguirlos. Hay aplicaciones que hacen que tengas más seguidores o ‘me gusta’ y mucha gente las utiliza para parecer más popular”. (Chica 2)

Por otro lado, vemos que los adolescentes con un perfil de autoestima baja aseguran que el número de seguidores y de “likes” que tienen los usuarios en las redes sociales sí que indican la popularidad de la persona. Además, reconocen que es algo en lo que se fijan antes de seguir o agregar a alguien como amigo a las redes sociales.

“En los amigos de Facebook no me fijo mucho pero me fijo en los seguidores y en los likes. Si una foto mía no tiene muchos “me gusta” la borro porque pienso que es algo en lo que todo el mundo se fija. Si no tienes muchos likes es como que eres un poco pringado”. (Chica 6)

“Sí, me fijo. Si veo a alguien con pocos seguidores pienso que igual ha empezado hace poco, y si veo a alguien con muchos pienso que le conoce mucha gente. Si veo a alguien que tiene pocos pero pocos, le seguiré pero si no le conozco y encima tiene pocos seguidores o likes no”. (Chico 8)

A través de las entrevistas hemos podido descubrir que los adolescentes utilizan las redes para mostrar su identidad ideal. Son conscientes de que a través de ellas pueden crear una imagen que elimine lo que no les gusta de su personalidad y de sus experiencias. También las utilizan para eludir toda la información que puede generar una imagen negativa de ellos hacia los demás o perjudicarles en el futuro laboral o amistoso. Esto es así independientemente de su nivel de autoestima. Todos utilizan las redes sociales para mostrar cómo les gustaría ser y piensan mucho qué información van a compartir en las redes. Sin embargo observamos que la utilización de las redes sociales con este fin es más elevada en los adolescentes con baja autoestima. La distancia entre la imagen que tienen de ellos mismos y la imagen que tienen de cómo les gustaría ser es elevada y esto provoca que la diferencia entre la imagen que proyectan en el entorno online y en el entorno offline también sea mayor.

4.4 Los efectos de la actividad digital en la autoestima

Hasta ahora hemos estudiado la coherencia entre la autoestima online y la offline, cómo utilizan los adolescentes las redes sociales para mostrar su identidad ideal y la influencia del grado de autoestima y del estado de ánimo en las actividades que realizan a través de las redes sociales. En este apartado analizamos de qué modo puede influir la actividad que realizan en su autoestima. Las consecuencias que puede

tener para la autoestima la actividad que realizan los adolescentes en las redes sociales varía en función del nivel de su autoestima. La magnitud de las consecuencias también va ligada al nivel de autoestima de los adolescentes.

Los adolescentes con autoestima alta no se preocupan por lo que los demás pueden opinar sobre lo que comparten en la redes sociales. Un comentario negativo en alguna de sus publicaciones no cambia su estado de ánimo y su autoestima no se ve modificada. Se sienten seguros de sí mismos, su autoestima es estable y se mantiene así tanto en el entorno online como en el offline.

“ Me da igual lo que opinen, lo pongo porque me gusta a mi y ya está. Que digan lo que quieran, yo soy como soy”. (Chico 3)

[Sobre su reacción ante un comentario negativo en las redes sociales]
“Me daría igual. Y seguro que mis amigos y mis amigas le contestarían y se la devolverían. Pasaría del comentario para que todo el mundo lo viera y pensara: ¿Qué haces?” (Chica 7)

Sólo ante los comentarios negativos de personas cercanas a su entorno muestran preocupación. Se trata de personas a las que aprecian y de la misma forma que sucede en el entorno offline, consideran que estas opiniones son importantes porque les pueden servir para mejorar y superarse a sí mismos.

“Me preocupa lo que piense la gente muy amiga mía, pero la gente que no conozco me da igual” (Chico 6)

Esta tendencia la siguen los adolescentes que muestran una autoestima regular. Aunque en este caso sí que existe, no muestran una preocupación excesiva por lo que los demás puedan pensar sobre lo que comparten en las redes sociales y se guían más por lo que opinen las personas cercanas a ellos. Sin embargo, estos sujetos son más sensibles a los comentarios negativos, que pueden llegar a afectar a su estado de ánimo.

“No me preocupa porque lo hago sobre todo para divertirme. Si alguien ve algo que no le gusta, que no mire”. (Chico 4)

“De la gente que me conoce me preocupa porque me gusta caerle bien a la gente. La gente que no conoceré, que piense lo que quiera”. (Chica 5)

Cuando hablamos con los adolescentes que tienen un nivel de autoestima bajo nos damos cuenta de que la preocupación por lo que puedan pensar los demás sobre lo que comparten en las redes sociales aumenta respecto a los casos anteriores. Todos nos reconocen que les preocupan las opiniones ajenas. Además, hay situaciones en las redes sociales que les hacen sentir mal y es en este tipo de situaciones en las que se hace evidente la inestabilidad y la fragilidad de su autoestima. Esto se refleja cuando en las entrevistas les planteamos a los chicos y chicas la hipotética situación de que descubrieran a través de las redes sociales que sus amigos habían salido sin ellos ser invitados.

[Sobre la actividad en las redes sociales] “Si yo opino algo y los demás no están de acuerdo, me siento un poco mal”. (Chica 6)

[Sobre la hipotética situación] “Me sentiría decepcionado. No les diría nada. No hablaría con ellos y no les invitaría a tantos sitios”. (Chico 1)

Ante los comentarios negativos, los adolescentes reaccionan de formas diferentes en función de su autoestima. Sin embargo, a la hora de recibir comentarios positivos y muestras de aceptación por parte de los demás, todos lo hacen de una forma similar.

“Me gusta cuando cuelgo una foto y todo el mundo dice: ¡Qué chula!, me gustan los piropos”. (Chica 3)

[Sobre cómo se siente ante comentarios positivos] “Me siento muy bien porque es como que les importo. Sí, me siento bien”. (Chico 5)

Los adolescentes utilizan las redes sociales para saber que los demás les valoran y les hace sentir especialmente bien que les comenten cosas positivas en las publicaciones que comparten en ellas. Esto se debe a que los comentarios positivos refuerzan la idea que tienen los adolescentes de ellos mismos en el caso de tener un nivel de autoestima elevado y de cómo les gustaría ser, en el caso de los que tienen una autoestima más baja, ya que es la identidad ideal la que muestran a través de las redes.

“Me alegra que me comenten si subo alguna foto. Me agrada y me hace sentir feliz”. (Chico 8)

[Sobre cómo se siente ante comentarios positivos] “Me hacen sentir mejor, me hacen sentir bien al ver que la foto les ha gustado”. (Chica 6)

Además, encuentran en las redes sociales un punto de apoyo en situaciones difíciles y a menudo buscan en ellas cosas que les hagan sentir mejor y les suban el estado de ánimo. Gracias a los comentarios positivos que sus amigos les dejan a través de las redes se sienten valorados y apreciados. Se trata de una tendencia que sigue la mayoría de adolescentes sin importar el grado de autoestima.

“Me gusta mucho mirar We heart it y Tumblr cuando estoy triste. Ahí hay frases que te ayudan y te animan” (Chica 6)

“Me suben mucho el animo. Por ejemplo, si estoy triste porque se me ha muerto un perro o un gato subo la foto de cuando era más pequeño y pongo: ‘te echo de menos’ y la gente comenta: ‘No pasa nada, tranquilo’. Entonces se me pasa un poco. Si me he roto un brazo o me han tenido que hacer una operación, subo una foto y digo: ‘A ver si la paso’ y la gente dice: ‘Sí, sí, a ver si tienes suerte’. Esto me hace sentir muy bien”. (Chico 7)

Durante las entrevistas les preguntamos a los adolescentes si alguna vez habían visto algo a través de las redes sociales que le hubiera hecho sentir alegría, tristeza, rabia, envidia, optimismo, pesimismo, decepción y soledad y estos son los resultados que obtuvimos (ver tablas 3, 4 y 5).

Tabla 3. Cambio de estado de ánimo en adolescentes con autoestima baja							
	Alegría	Tristeza	Rabia	Envidia	Optimismo	Pesimismo	Decepción
Chico 1	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✗
Chica 6	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓
Chico 8	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
Fuente: Elaboración propia							

Tabla 4. Cambio de estado de ánimo en adolescentes con autoestima regular							
	Alegría	Tristeza	Rabia	Envidia	Optimismo	Pesimismo	Decepción
Chica 1	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗
Chica 2	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
Chico 4	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗
Chica 4	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Chico 5	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗
Chica 5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chico 7	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓
Chica 8	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Fuente: Elaboración propia							

Tabla 5. Cambio de estado de ánimo en adolescentes con autoestima alta							
	Alegría	Tristeza	Rabia	Envidia	Optimismo	Pesimismo	Decepción
Chico 2	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓
Chico 3	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
Chica 3	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗
Chico 6	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓
Chica 7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fuente: Elaboración propia							

Así, hemos podido comprobar que, a rasgos generales, los sentimientos que más suscitan las redes sociales son: alegría, tristeza y rabia o, al menos, son los más fáciles de identificar por la muestra. En el caso de los adolescentes con autoestima regular o baja la alegría generada proviene de comentarios positivos de otros usuarios de las redes sociales hacia ellos. En muchos casos se trata de comentarios y fotos que publican los amigos para felicitarles el cumpleaños o de fotografías en las que salen con sus amigos divirtiéndose.

“Cuando es mi cumpleaños la gente me felicita y publica fotos conmigo y esto me hace sentir bien porque pienso que les importo aunque una foto no demuestre que te quiere. Pienso que en algún momento del día ha pensado en mi y se ha acordado de que es mi cumple”. (Chica 5)

“El otro día cuando entré en Facebook me encontré con muchas fotos con amigos pasándolo bien y me hizo gracia”. (Chico 4)

Los chicos y chicas con baja autoestima o regular sienten alegría por los comentarios positivos porque estos les hacen sentirse más valorados, aceptados y seguros de sí mismos. En cambio, los adolescentes con un nivel de autoestima alto no necesitan esta ratificación por parte de los demás y pasan a estar más alegres cuando ven que otras personas se lo están pasando bien, reciben alguna buena noticia o ven alguna fotografía o vídeo que les haga reír.

[Sobre los contenidos en las redes que le generan alegría] “Los chistes, las fotos graciosas, los vídeos de animales y todas las cosas divertidas. También cuando alguien sube una foto y veo que se lo están pasando bien, me alegro por ellos”. (Chica 3)

[Sobre si algo que ha visto en las redes sociales le ha causado alegría] “Sí, por ejemplo con los goles de mi equipo de fútbol”. (Chico 6)

Los sentimientos de rabia y tristeza se generan como consecuencia de publicaciones ajenas. Por lo general, se sienten tristes cuando ven que a alguien se le ha muerto algún familiar o algún amigo ha tenido cualquier tipo de problema y lo está pasando mal. Esto significa que pasan a perder parte de su intimidad pero no se extrañan de que esta información circule por las redes porque ven que los demás también lo hacen y pasan a considerarlo como algo normal.

“Hay gente que cuando se le muere algún familiar cuelga una foto escribiendo cosas como “Siempre estarás conmigo” y entonces me pongo triste por ella”. (Chica 2)

[Sobre si algo que ha visto en las redes le ha causado tristeza] “Sí, si recibo un mensaje malo de alguien que se le ha muerto un familiar”. (Chico 6)

Por otro lado, vemos que el sentimiento de rabia es provocado por los comportamientos de los demás usuarios en las redes. Varios entrevistados nos comentan que les genera rabia que publiquen una fotografía que no les gusta pero

también destacamos el caso de una entrevistada que nos comenta que le da rabia que la imiten o, al menos, ella así lo interpreta. Esta rabia sería derivada de la necesidad de los adolescentes de crear su propia identidad, como mencionamos en el apartado de marco teórico.

“No me gusta que me copien. Como por ejemplo cuando pongo una frase y no pasan ni dos minutos y una niña cuelga una foto con la misma frase. La frase no es mía pero me da rabia. Que haga lo que quiera pero podría poner otra frase”. (Chica 5)

[Sobre si algo que ha visto en las redes le ha causado rabia] “Sí, alguna vez que he salido mal en una foto y le he pedido a la persona que no la cuelgue y luego, por las espaldas, la cuelga. La foto se queda ahí, pero yo ya no hablo con él”. (Chico 7)

En general, los adolescentes entrevistados sienten envidia cuando ven que otras personas están haciendo alguna actividad que ellos no pueden realizar o se encuentran de viaje en algún lugar en el que les gustaría estar.

“Ahora que tengo la mano lesionada, ver amigos que están montando a caballo me da envidia”. (Chico 4)

“Cuando sale alguna foto de un amigo en una playa paradisíaca... ¡claro que me da envidia!”. (Chico 8)

[Sobre una situación que le haya provocado envidia] “Si veo que unas amigan han quedado y yo no he podido y veo que ese día se han hecho muchas fotos y las cuelgan todas”. (Chica 6)

También destacamos el optimismo que aportan las redes sociales a los sujetos con baja autoestima, ya que este es un rasgo propio de las personas con alta autoestima. Este optimismo lo consiguen a través de frases motivacionales que comparten otros usuarios de las redes, que van dirigidas a aumentar la confianza en sí mismos y a mejorar su estado de ánimo. Las redes sociales pueden subir el nivel de optimismo de los adolescentes y por lo tanto también su autoestima.

A través del análisis de las tablas 3, 4 y 5 hemos visto que las redes sociales son capaces de mejorar o empeorar el estado de ánimo de los adolescentes. Sin embargo este cambio en el estado de ánimo no es permanente sino pasajero. Las redes sociales tienen la capacidad de cambiar el estado de ánimo de los adolescentes momentáneamente pero no se mantiene durante un largo período de tiempo y así nos lo han confirmado los adolescentes entrevistados.

[Sobre si las redes sociales cambian su estado de animo] “Sí pero no me cambia el estado de ánimo totalmente, sólo en ese momento”. (Chica 4)

“Te preocupas por la gente y te sabe mal pero no es algo que te influya durante todo el día”. (Chico 3)

5. Conclusiones

En esta investigación nos proponíamos analizar la relación entre la autoestima de los adolescentes de 12 a 15 años y la actividad que desarrollan en las redes sociales digitales. El autoconcepto, la imagen que tenemos de nosotros mismos; la autoestima, la valoración que hacemos de esta imagen; y la identidad ideal, cómo nos gustaría ser; son los conceptos que hemos analizado a través de las entrevistas en profundidad realizadas a los adolescentes. Para analizar estos conceptos nos fijamos en la actividad y la interacción que los adolescentes realizan en el entorno digital.

Sobre la identidad ideal, los resultados obtenidos a través de las entrevistas nos presentan que los adolescentes utilizan las redes sociales para mostrar su identidad ideal y que son conscientes de ello, por lo que la primera hipótesis que planteábamos en la investigación queda confirmada. Saben que pueden crear una imagen de ellos mismos que únicamente muestre cómo les gustaría ser, seleccionando las características de su personalidad y las vivencias que consideren más apropiadas para conseguirlo. Este comportamiento lo comparten todos los adolescentes independientemente de su sexo y de su nivel de autoestima. Sin embargo, hemos podido observar que los adolescentes con baja autoestima son más propensos a utilizar las redes sociales con este propósito. En los adolescentes con niveles de autoestima bajos, la imagen que tienen de ellos mismos no se corresponde con la imagen que tienen de cómo les gustaría. Esta discrepancia se traduce en las redes sociales con una falta de coherencia entre la imagen que proyectan en el entorno online y el offline.

Hemos podido reconocer que la actividad que los adolescentes desempeñan a través de las redes sociales depende de su estado de ánimo pero no del grado de autoestima. No podemos decir que exista una relación entre la actividad y el nivel de autoestima y, por lo tanto, no podemos confirmar la segunda hipótesis que planteamos en la investigación.

Respecto a la coherencia entre la autoestima que los adolescentes muestran en el entorno online y en el offline podemos afirmar que solo se mantiene estable en el caso de los adolescentes con un grado alto de autoestima en el entorno offline. Esto se debe a que los que tienen un nivel de autoestima bajo o regular encuentran en las redes sociales herramientas que les permiten mejorar la confianza en sí mismos y eliminar la timidez y la inseguridad que les pueden generar algunas situaciones en el entorno offline. Los adolescentes que tienen un nivel de autoestima bajo sienten más preocupación por lo que puedan pensar los demás sobre lo que comparten en las redes sociales que los que tienen niveles de autoestima alto o regular. En las redes sociales se pueden encontrar frente a situaciones que les hagan sentir mal y es en este tipo de situaciones en las que se hace evidente la inestabilidad y la fragilidad de su autoestima.

Aunque los que tienen un nivel de autoestima bajo se ven más afectados por los comentarios de terceros, todos los adolescentes -sin importar el nivel de autoestima- utilizan las redes sociales para saber que los demás les valoran y les hace sentir especialmente bien que les comenten cosas positivas en las publicaciones que comparten en ellas. Estos comentarios refuerzan la idea que tienen los adolescentes de ellos mismos en el caso de tener un nivel de autoestima elevado y de cómo les gustaría ser, en el caso de los que tienen una autoestima más baja, ya que es la identidad ideal la que muestran a través de las redes. Además, en momentos difíciles, las redes sociales se convierten en un punto de apoyo para ellos porque pueden mejorar su estado de ánimo a través de los comentarios positivos que reciben por parte de sus amigos. Con esto quedaría confirmada la tercera hipótesis que nos planteábamos y podemos afirmar que la actividad que desempeñan a través de las redes sociales y la interacción que realizan con los demás usuarios a través de ellas afectan su autoestima.

A través del testimonio de los entrevistados hemos podido concluir que las actividad que los adolescentes realizan a través de las redes pueden modificar su estado de

ánimo. La alegría, la tristeza y la rabia son los sentimientos más suscitados por la actividad que los adolescentes desempeñan a través de las redes sociales. Sin embargo, no se trata de un cambio en el estado de ánimo permanente y no se mantiene durante un largo período de tiempo.

Las redes sociales se han convertido en una herramienta que los adolescentes pertenecientes a las Generación # utilizan para desarrollar su autoestima y su identidad. Han cambiado la forma que tienen los adolescentes de relacionarse, proporcionándoles la oportunidad de evitar el cara a cara y mostrar sólo lo que ellos quieren exponer de su personalidad. No debemos juzgar este cambio simplemente como positivo o negativo sino verlo como la aparición de una nueva forma de relacionarse y de formar su identidad surgida por la aparición de un nuevo entono. Dentro del contexto de las redes sociales parece que la intimidad puede llegar a desaparecer. La línea entre lo privado y lo público se vuelve tan delgada que en ocasiones puede llevar a la pérdida de la intimidad. Se trata de una pérdida de la intimidad voluntaria, ya que son los propios adolescentes los que se encargan de exponer sus experiencias a través de las redes. Además, los adolescentes de la Generación # han aceptado esta pérdida de la identidad. La ven como algo normal porque todos exponen su vida privada a través de las redes sociales, un punto que creemos que sería interesante tratar en futuras investigaciones ya que la pérdida de la intimidad supondría una forma totalmente nueva de relacionarnos con los demás.

6. Bibliografía

ALONSO, José; GARCÍA, María del Carmen; DEL HOYO, Mercedes (2013). La participación de los jóvenes en las redes sociales: finalidad, oportunidades y gratificaciones. En: Anàlisi: Quaderns de Comunicació i Cultura, nº 48, pp. 95-110.

AMEZCUA, Juan Antonio; PICHARDO, M.Carmen (2000). Diferencias de género en autoconcepto e sujetos adolescentes. En: Anales de psicología, vol. 16, nº 2, pp. 207-214.

CARBONELL, Xavier; OBERST, Úrsula; RENAU, Vanessa (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. En: Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology, vol. 43, nº 2, pp. 159-170.

CARBONELL, Xavier; OBERST, Úrsula; RENAÚ, Vanessa (2012). Redes sociales online, género y construcción del self. En: Revista Aloma, vol. 30, nº 2, pp. 97-107.

CARR, Nicholas (2014). The Manipulators: Facebook's Social Engineering Project. En: Los Ángeles Review of Books [en línea]. 14 de setiembre de 2014. [Fecha de consulta: 15 febrero 2015]. Disponible en: <http://lareviewofbooks.org/essay/manipulators-facebooks-social-engineering-project>

CATALINA, B; LÓPEZ, MC; GARCÍA, A (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. En: Revista Latina de Comunicación Social, nº 69, pp. 462-485.

COLÁS, P; GONZÁLEZ, T; DE PABLOS, J (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. En: Comunicar, vol. 20, nº40, pp.15-23.

COLEMAN, John (1987). Psicología de la adolescencia. 2ª ed. Madrid: Ediciones Morata, 255 p. ISBN: 84-7112-221-9.

DURÁ, Ainhoa; GARAIGORDOBIL, Maite (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. En: Análisis y Modificación de Conducta, vol. 32, nº 141, pp. 36-59.

ESTEBAN, Álvaro (2014). Casi el 100% de los jóvenes de 15 años tiene Smartphone. En: Think Big [en línea], 26 de noviembre de 2014. [Fecha de consulta: 13 de mayo de 2015]. Disponible en: <http://blogthinkbig.com/uso-jovenes-smartphone/>

FEIXA, Carles; FERNÁNDEZ, Ariadna (2011). Generación @ versus Generación #. La juventud en la era hiperdigital. En FIGUERAS, Mònica; HUERTAS, Amparo (eds.). Audiencias juveniles y cultura digital. Bellaterra: Institut de la Comunicació, Universitat Autònoma de Barcelona, pp. 35-50.

FONT, Sílvia. Floridi: Ya no tiene sentido separar el espacio online y el offline. Eldiario.es [en línea]. 4 de mayo de 2015. [fecha de consulta: 16 mayo 2015]. Disponible en: http://www.eldiario.es/turing/Floridi-sentido-separar-espacio-offline_0_384262442.html

GARCÍA, Antonio; MARTÍNEZ, Esther; SENDÍN, José Carlos (2013). Percepción de los riesgos en la red por los adolescentes en España: usos problemáticos y formas de control. En: *Anàlisi: Quaderns de Comunicació i Cultura*, nº 48, pp. 111-130.

LIVINGSTONE, Sonia (2013). Online risk harm vulnerability: Reflections of the evidence base for children Internet safety policy. En: *Zer*, vol. 18, nº 35, pp. 13-18.

LÓPEZ, José Luis (2012). Facebook como espejo virtual que favorece el diseño de un autoestima ideal en los jóvenes. En: *Vitualis*, nº 6, pp. 70-83.

MARTINO Gonzales, Frida Mercedes (2014): La tecnología de información y comunicacónny el bienestar psicológico en la generación Net. [fecha de consulta: 16 diciembre 2014]. Disponible en:

<http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/572/464>

MONTT, María Elena; ULLOA, Fresia (1996). Autoestima y salud mental en adolescentes. En: *Salud Mental*, vol. 19, nº 3, pp. 30-35.

PORTALATÍN, Beatriz (2014). Los jóvenes se sienten incompletos sin internet y las redes sociales. En: *El Mundo* [en línea], 9 de abril de 2014. [Fecha de consulta: 13 de mayo de 2015]. Disponible en:

<http://www.elmundo.es/salud/2014/04/09/534563deca4741434c8b4578.html>

PSIPEDIA. Autoconcepto e identidad social [en línea]. [Fecha de consulta: 16 de febrero de 2015]. Disponible en: <http://www.psipedia.es/apuntes/primeropsicologia-social/95-auto-concepto-e-identidad-social.html#gsc.tab=0>

SERRANO, Javier (2013). Vidas conectadas: tecnología digital, interacción social e identidad. En: *Historia y Comunicación Social*, vol. 18, nº nov. pp. 353-364.

7. Anexos: entrevistas y análisis de los perfiles

Entrevista 1: Marcos

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy tímido, no me enfado con facilidad.
- ¿Te gusta estar solo? No.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? 7. ¿Por qué? No sé por qué.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario? Solo, me gusta jugar al ordenador o ir en patinete o por ahí.
- ¿Te sientes una persona segura? No. Del 0 al 10 ¿qué tan seguro te sientes? Un 3. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? No sé.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Simpático y no sé... amable.
- ¿Te gustaría valorarte más a ti mismo? No.
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Facebook y Youtube, más Youtube e Instagram.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? No sé, para ver vídeos graciosos. No comento mucho los contenidos que publican los demás. Principalmente es para ver lo que dicen los demás.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Si.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 6.
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? Sí, no sé hacer más el tonto. Por ejemplo, hay vídeos que te retan a hacer alguna cosa.
- Como qué? Por ejemplo el ice bucked challenge. No lo he hecho pero lo iba a hacer.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? No suelo publicar muchas cosas. En Facebook publiqué algunas fotos.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No.
- ¿Te preocupa que si alguien publica alguna fotografía tuya que no te gusta los demás opinen cosas negativas sobre ti? Si.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? Sí. Si me enfado con alguien es más fácil hablar por chat.
- ¿En qué te fijas a la hora de elegir tu foto de perfil? En que salga bien.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No.

- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? Sí, jugar con los amigos a través del ordenador. En Facebook jugaba a uno que tenías que ir construyendo una ciudad.
- ¿Crees que cuando estás bien, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento? Sí. Estando bien podría subir un vídeo y estando mal no utilizaría las redes sociales.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? A veces, pero no.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Bueno un vídeo de Hola soy German que hablaba del agua de África o algo así. Decía que en el *Ice Bucked Challenge* se gastaba mucho agua y decía que en África necesitaban agua. Puso un vídeo hablando de que morían niños a causa del agua infectada e indicaba que se podía donar dinero a través de una página. Eso me hizo sentir como que les entendía.
- ¿Cómo te sentirías si alguno de tus amigos de las redes sociales te dejaran algún comentario negativo? Mal. Le borraría el comentario o no sé. Dejaría la foto pero borraría el comentario.
- ¿Cómo te sientes cuando te dejan comentarios positivos? Bien
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? Si ¿es algo en lo que te fijas? No.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Si.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad – Sí. Los vídeos graciosos.
 - Tristeza – No.
 - Rabia – Sí, alguna foto de algún amigo mío que no me gusta. Le digo que no me gusta y ya está.
 - Envidia – No.
 - Optimismo – Sí, alguna frase que ponga alguien.
 - Pesimismo – No.
 - Decepción – No.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Me sentiría decepcionado. No les diría nada. No hablaría con ellos y no les invitaría a tantos sitios.

Datos sociodemográficos:

- Residencia: Sant Cugat
 - Personas con las que convive: padre y madre.
 - Profesión de los padres: Mi padre es el jefe de una empresa de bellas artes y mi madre es la subjefa de un laboratorio.
 - Intereses personales / hobbies: Pescar, jugar al ordenador y quedar con amigos. Voy a pescar en verano con mis amigos.
 - Edad: 13 años
-
- **Análisis del perfil: autoestima baja**

Sus respuestas son breves, prácticamente no gesticula, su postura es rígida y su nivel de timidez es muy elevado. Desde el inicio de la entrevista se muestra inseguro y le cuesta mucho desarrollar sus respuestas aunque se le ayude a proporcionarlas.

Presenta un nivel muy bajo de seguridad en sí mismo, autovalorándola con un 3, lo que sería símbolo de una autoestima baja. A pesar de que presenta algunas características propias del grado de autoestima regular como el alto nivel de optimismo, que es valorado con un 7, y la poca influencia de las opiniones ajenas hacia los contenidos que publica en las redes sociales, vemos que su autoestima es frágil y tiene a sentirse mal con facilidad. El entrevistado lo corrobora cuando reconoce que se sentiría mal si alguien le dejara un comentario negativo a través de las redes sociales.

Otro rasgo propio de la baja autoestima que hemos podido identificar en el entrevistado es la dificultad por afrontar los problemas cara a cara ya que afirma que ha utilizado las redes sociales para evitar hablar cara a cara con alguien con quien se había enfadado. Además, la dificultad por justificar sus respuestas la interpretamos como un temor a ser juzgado o a equivocarse más que un hecho de incapacidad de explicar el porqué de sus contestaciones. Debido a las diferentes cuestiones que acabamos de nombrar, consideramos que el entrevistado se aproxima al perfil de nivel de autoestima bajo.

Entrevista 2: Cristina

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy alegre normalmente.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? En el 5. ¿Por qué? Porque depende de la situación.

- ¿Qué cosas te gusta hacer sola? Cuando practico deporte normalmente lo hago sola aunque hay deportes que en grupo también están bien.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Sí, un 8.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Ocupada porque toco muchos instrumentos y siempre estoy muy ocupada. Toco el saxo, el violín, el clarinete, el piano y la guitarra. Creo que también me ven alegre porque normalmente estoy riendo.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? No.
- ¿Te gustaría valorarte más a ti misma? Sí que me gustaría valorarme más. Me vengo abajo muy rápidamente. Por ejemplo, cuando alguna amiga está con otro amiga pienso que me ha dejado de lado. Tengo que ser más positiva.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Yo creo que igual.
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram y Whatsapp. Tengo dos cuentas de Instagram: una personal y una de Queen. No me dejan tener Facebook pero a veces cojo el de mi hermano. ¿Desde cuando las utilizas? Desde hace unos dos años.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Las utilizo más para colgar fotos.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Depende de para qué. Están bien para socializar pero también pueden traerte muchos tipos de problemas.
- ¿Qué tipo de problemas? Hace años tuve un problema con una chica de otra clase.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 6, pero cada vez más.
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? ¿Qué cosas? Yo creo que no aunque me expreso mejor por escrito. Entonces veces a alguna amiga le he escrito por las redes sociales porque me permiten expresarme mejor.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Los gustos y la música.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Ninguna, soy una persona muy abierta.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? Normalmente publico cosas buenas, las cosas malas no.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? Sí. Cuando hacía quinto, en Instagram publicaba fotos de estas que suben todas

las niñas y entonces los de un curso superior me hacían como *bullying*, se mofaban de mí no sé por qué. Había una niña que se llevaba mal conmigo y me dejaba comentarios pero ya se solucionó.

- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? Yo creo que no.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? No me gusta salir mucho en fotos pero miro que salga bien principalmente.
- ¿Te preocupa que si alguien publica alguna fotografía tuya que no te gusta los demás opinen cosas negativas sobre ti? Como que no salgo en muchas fotos tampoco tengo muchas fotos en las que salga mal y si las tengo no se las paso a nadie.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? Alguna frase de estas *hipsters*. Normalmente pongo frases de canciones. Dependiendo de cómo esté utilizo una u otra.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Un poco sí. Si estás más triste se te va un poco más la olla. Tengo una amiga a la que le cuento todo y por chat siempre le escribo todo.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? No, cuando me enfado lo hago por privado.
- ¿Crees que cuando estás bien, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento? Cuando estoy bien las utilizo más que cuando estoy mal, hablo con más gente.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Sí, cuando ves fotos de tus amigas con otras amigas y ves que no te han invitado... entonces sí.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? Creo que no ¿es algo en lo que te fijas? No porque además normalmente sólo sigo a amigos.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? No porque creo que si alguien te quiere y le gustas como persona es mejor la relación cara a cara.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí. Cuando alguien me escribe un texto o pone una foto conmigo.
 - Tristeza: Sí, cuando alguien te tiene en el estado y luego te borra.

- Rabia: No
- Envidia: Sí, cuando cuelgan un foto con todos tus amigos y tú no estás.
- Optimismo: No
- Pesimismo: No
- Decepción: No
- Soledad: Sí, cuando ves que todos tus amigos tienen algo en común en el estado y tú no estás en ninguno.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Al principio mal porque claro, son tus amigos pero después se te pasa. Luego se lo diría cara a cara.

Datos sociodemográficos

- Residencia: Sant Cugat
 - Personas con las que convive: padres y hermano.
 - Profesión de los padres: Mi madre ha montado una empresa de emprendedoría y mi padre es informático
 - Intereses personales / hobbies: tocar instrumentos y jugar a paddle.
 - Edad: 13
- **Análisis del perfil: autoestima regular**

La chica entrevistada se muestra receptiva a contestar las preguntas y se expresa con claridad. Aunque al principio está un poco nerviosa, deja de estarlo a medida que va pasando el tiempo y va ganando confianza.

Los rasgos que destaca al definirse a sí misma son positivos y la visión que cree que los demás tienen de ella también lo es. La entrevistada afirma que se siente una persona segura de sí misma pero, sin embargo, nos reconoce que si ve que una amiga suya está con otra amiga, piensa que la ha dejado de lado en lugar de pensar que quizás simplemente le apetezca estar con otra gente. Esto denota que es una persona un poco celosa, un sentimiento propio de las personas inseguras y consecuentemente con baja autoestima. Como hemos mencionado anteriormente en el marco teórico, la persona con autoestima regular se caracteriza por apreciarse a sí misma pero su autoestima se puede volver frágil cuando se encuentra con situaciones no deseables como sucede en el caso de los celos que ya hemos mencionado.

Otros rasgos propios de este grado de autoestima son el pesimismo y la resistencia al fracaso. Sin embargo, en este caso nos encontramos con que la entrevistada reconoce no ser muy optimista, valorando su grado de optimismo con un 5. Además, admite que se viene abajo muy rápidamente y que le gustaría valorarse más a sí misma. Al presentar rasgos propios de una baja autoestima combinados con algunos rasgos de autoestima alta y regular, consideramos que el perfil al que más se adecua la entrevistada es al de sujetos con autoestima regular.

Entrevista 3: Pau B

- ¿Cómo definirías tu carácter? Tranquilo, quizás también amigable y sociable.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? En un 7 ¿Por qué? Soy un poco optimista pero a veces también pesimista. A veces hay cosas que las veo tan claras que no quiero pensar algo que no es. Soy pesimista con los estudios, por ejemplo cuando tengo muchos deberes me pongo de mal humor, no hablo con mi familia y estoy muy serio.
- ¿Te gusta estar sólo? Si.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Solo me gusta hacer las típicas cosas como leer, escuchar música... porque solo estoy más tranquilo y disfruto más. En grupo me gusta jugar con los amigos.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? No mucho, un 5. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? A veces cuando estoy en un sitio en el que hay gente nueva. Soy nuevo en el colegio y los primeros días iba muy preocupado durante el recreo porque no tenía ningún amigo con el que ir pero ahora ya tengo mis amigos y voy con ellos. Normalmente cuando voy solo me siento más inseguro.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Me dicen que soy tranquilo, un poco tozudo a veces y ya está. No sé que deben opinar de mi.
- ¿Te gustaría valorarte más a ti mismo? No, yo creo que ya estoy bien.
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? ¿Te gustaría mejorar algo? Me gustaría mejorar en el tema de los estudios. Mis padres dicen que soy inteligente pero en las tareas diarias de mi casa soy un desastre, soy un poco vago, lo acepto.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Me siento igual que ellos.
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Whatsapp, Twitter y Youtube. Twitter me lo hice porque mis amigos lo tenían pero eso que dicen de que Twitter engancha... a mi no me ha pasado.

- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Para comunicarme con mi familia y para hablar con mis amigos. Hacemos grupos de Whatsapp para hablar con los amigos de la clase. En Youtube no cuelgo vídeos, comento algunos vídeos si veo que merece la pena pero sobre todo miro vídeos. Sigo a un Youtuber que se llama Auron Play que normalmente sube chorradas pero hay algunos que están bien y los comparto con mis amigos. Sin embargo cuando tenía 8 años sí que subí un videotutorial sobre un juego que se llamaba Mario Bros X sobre un truco para pasarse una parte. Tuve unas 100 visitas, algún *like*, algún *dislike* pero ningún comentario. Yo quería que la gente me comentara cosas buenas.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son en tu vida? Un 7. Son importantes pero a veces siento que me engancha demasiado y creo que eso no es bueno.
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? ¿Qué cosas? Sí, me permite comunicarme con los demás de una forma más fácil. A veces no sé los deberes que hay y solo con consultar el grupo puedo saber lo que tenemos que hacer. Esto me resulta muy útil.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Igual que hacen mis amigos, normalmente comparto chorradas.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No, seguro que me pasará pero aún no me ha pasado porque solo hace un año y medio que las utilizo.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? No esto no me ha pasado nunca, siempre hablo cara a cara si es algo serio.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? Yo puse una de mi perro estirado delante de la estufa porque es divertida. Nunca pongo fotos de mi cara, no sé por qué. Cuando hago una foto que creo que es original y divertida la pongo.
- ¿Utilizas las redes sociales cuando estás triste? No, cuando estoy triste comparto las cosas con mi familia y con mis amigos más fieles de toda la vida.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? Si me hacen sentir muy bien y me ayudan a relajarme después de terminar los deberes.
- ¿Crees que cuando estás bien, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento? Sí, creo que hago lo mismo porque me tranquilizan y me hacen sentir mejor.
- ¿Alguna vez has visto algo publicado en el grupo algo que te haya hecho sentir mal? Por parte de mis amigos no pero sí por parte de otra gente.

- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? No ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? ¿Cómo reaccionarías? Hubiera pasado, no le hubiera dicho nada pero no borraría el vídeo o la foto.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí.
 - Tristeza: Sí, me pasaron un vídeo que se llamaba *changing batteries* y me puse bastante triste.
 - Rabia: sí, por un Youtuber sudamericano que iba criticando a las personas, criticaba a España y alguna cosa de Cataluña y entonces me enfadé bastante. Le puse un *dislike* y reporté el vídeo por incitación al odio pero no le dejé ningún comentario.
 - Envidia: No.
 - Optimismo: Bueno... quizás sí, una vez con vídeo de un youtuber que hablaba de una consola. Me compre un juego que resultó ser una estafa porque no era como yo pensaba. Él enseñó las partes buenas de ese juego y al final me empezó a gustar de modo que no fue un desperdicio de juego.
 - Decepción: Quizás por algún youtuber que cuando no era famosillo hacía cosas interesantes y que cuando se hizo famosos se le subió la fama a la cabeza y empezó a hacer cosas que ya no valían demasiado.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Me enfadaría. No sabría por qué lo habrían hecho pero me molestaría. Luego les preguntaría que por qué lo han hecho, que si se han olvidado o que.

Datos sociodemográficos:

- Edad: 13
- Residencia: Sabadell
- Personas con las que convive: Padre y madre
- Profesión de los padres: Mi padre es dentista, es el jefe de dos clínicas, una en Sabadell y otra en Castellar y mi madre es la secretaria.
- Intereses personales / hobbies: Leer, jugar a videojuegos, hacer deporte (tenis y paddle y básquet).

- **Análisis del perfil: autoestima alta**

El entrevistado se muestra tranquilo de principio a fin de la entrevista. No le cuesta justificar sus respuestas, se expresa correctamente y su tono de voz transmite sensatez y madurez. A la hora de definirse destaca sus habilidades sociales y se considera una persona optimista, valorando su optimismo con un 7. Estos rasgos serían propios de una alta autoestima. Sin embargo, vemos que no se siente una persona segura de sí misma y valora su seguridad con una nota de 5, lo que significa que es prácticamente insuficiente. Esto se correspondería con la característica propia de la autoestima regular que hemos nombrado anteriormente ya que menciona que, a pesar de apreciarse a sí misma, la autoestima de la persona puede verse dañada en situaciones no deseables, en este caso la soledad.

También cabe destacar que admite sus defectos (reconoce que a veces puede ser un poco vago) y no muestra dificultad para afrontar sus problemas cara a cara. Además, también vemos que no tiene miedo a equivocarse, ya que acepta que quizás en el futuro puede cometer un error y publicar algo de lo que después se pueda arrepentir. Otra característica que nos indica que el nivel de autoestima del entrevistado es elevado es el hecho de que no le preocupe que le dejen comentarios negativos a través de las redes sociales. Su reacción ante ellos sería ignorarlos y no dejar que su ánimo se viera afectado. Por este motivo, aunque presente algún rasgo propio de la autoestima regular, consideramos que su grado de autoestima puede considerarse alto.

Entrevista 4: Marina

- ¿Cómo definirías tu carácter? Tímida al principio pero cuando me empiezan a conocer ya me abro más.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? 7 ¿Por qué? A veces no lo soy mucho sobre todo cuando tengo que hacer exámenes.
- ¿Te gusta estar sola? No.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Me gusta estar sola para estudiar pero todo lo que es salir, ir a sitios... me gusta más hacerlo acompañada.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Sí, en la mayoría de momentos sí aunque a veces no. Yo hago tenis y a veces cuando hago un partido me siento insegura. Me daría un 8.

- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Creo que piensan que no hablo mucho pero en el momento de ayudar intento ayudar todo lo que puedo.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? Depende de la persona que opine. Si es una amiga mía sí pero si es alguien que acaba de pasar por delante, no me importa.
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? Sí aunque me gustaría ser más abierta con la gente.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram, Facebook, Whatsapp.
¿Desde cuando las utilizas? Las utilizo desde hace dos o tres años.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? El Whatsapp para comunicarme y hablar con los amigos. Instagram para mirar lo que pasa y lo que hacen los demás y Facebook para lo mismo que Instagram. También comento y publico cosas.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Sí
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 6
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? ¿Qué cosas? Sí como por ejemplo que facilitan la comunicación porque no tienes que molestar a la gente llamando.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Fotos pero no publico lo que hago todo el día sino alguna foto chula que he hecho, algún sitio que me ha gustado... entonces lo cuelgo.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? No me gusta que la gente publique lo que está haciendo todo el día.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas (viajes, salir con amigos...) o también malas (decepciones, enfados, quejas, sentimientos de tristeza...)? No ¿Por qué? Porque no me gusta que los demás sepan que estoy mal porque quizás ellos también se pongan mal entonces y no quiero.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? Sí por ejemplo cuando me enfado con alguien y quiero hablar con esa persona le escribo por chat. Me permite comunicarme con más facilidad.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? Que salga bien y que no sea muy rara.

- ¿Te preocupa que si alguien publica alguna fotografía tuya que no te gusta los demás opinen cosas negativas sobre ti? Preocuparme no porque si te conocen ya saben cómo eres pero me molestaría. Quizás le pediría que la quitara pero tampoco me molestaría mucho.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No, nunca publico el estado de ánimo.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí. Si estoy contenta comento cosas en las fotos como “qué guapa” y si no lo estoy simplemente voy mirando.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? Sí, que me comenten cosas y que me den a “me gusta” me gusta.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? No nunca.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Sí porque me hace sentir mejor.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? No cuelgo muchas cosas pero si alguien me dice “qué fea” o algo así tampoco me importa mucho pero nunca me lo han dicho.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Sí, si vea que una amiga está en algún sitio y veo que se lo está pasando bien me pongo contenta.
- ¿Cómo te sientes cuando tus amigos de las redes sociales te dejan comentarios positivos o muestran aceptación hacia los contenidos (fotografías, comentarios...) que publicas? Bien, me gusta y luego le respondo diciéndole que gracias y me siento bien.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? No, me comentan cosas como “qué fea” con un corazón, en broma pero mal nunca. ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? ¿Cómo reaccionarías? Me enfadaría y le iría a preguntar que por qué ha hecho eso.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? No porque mucha gente utiliza programas para conseguirlos. Hay aplicaciones que hacen que tengas más seguidores o ‘me gusta’ y mucha gente las utiliza para parecer más popular. ¿Es algo en lo que te fijas? No.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Si, yo cuelgo las fotos porque a mi me gustan y me gusta que a los demás también.

- ¿Recuerdas haber visto en alguna ocasión algo en las redes sociales que te haya producido uno de estos sentimientos en especial?
 - Alegría / felicidad: Sí
 - Tristeza: Sí. Hay gente que cuando se le muere algún familiar cuelga una foto escribiendo cosas como “Siempre estarás conmigo” y entonces me pongo triste por ella.
 - Rabia: Sí, por la gente esta que cuelga fotos en Instagram que se le ve todo el culo.
 - Envidia: A veces, cuando alguien está en un sitio en el que te gustaría estar a ti también.
 - Optimismo: No.
 - Pesimismo: No.
 - Decepción: No.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Me daría rabia, les preguntaría que por qué han quedado sin mi y dependiendo de lo que me dijeran me enfadaría o no. Y se lo preguntaría a la cara.

Datos sociodemográficos:

- Edad: 14 años
 - Residencia: Sant Cugat
 - Personas con las que convive: padres.
 - Profesión de los padres: mi madre es directora de recursos humanos y mi padre es empresario.
 - Intereses personales / hobbies: jugar a tenis, hacer deporte e ir de compras.
- **Análisis del perfil: autoestima regular**

La entrevistada se muestra tranquila durante toda la entrevista y también receptiva a contestar a todas las preguntas. Sin embargo, muestra cierta inseguridad a la hora de proporcionar sus respuestas y puede llegar a parecer que teme dar una respuesta errónea o ser juzgada por lo que diga. Presenta rasgos propios de un grado de autoestima elevado junto a características del nivel regular, siendo más abundantes las de este último. Por este motivo, hemos valorado su grado de autoestima como regular.

A pesar de que valora su optimismo con un 7, una puntuación bastante positiva, y su seguridad con un 8, podemos ver contradicciones en sus respuestas. A la hora de

justificar estas puntuaciones destaca sus defectos en lugar de sus virtudes, que es lo que haría una persona con baja autoestima. Así por ejemplo vemos que puntúa con un 7 su optimismo porque se siente insegura ante los exámenes o antes de empezar un partido de tenis, el deporte que practica. La entrevistada piensa que los demás la ven como una persona introvertida, que no habla mucho, y este es precisamente uno de los rasgos que afirma que le gustaría cambiar de su personalidad. Además, a la hora de definirse, no destaca ninguna de sus cualidades sino que únicamente apunta que es tímida, algo negativo para ella como ya hemos podido apreciar. También vemos que le gusta tener la aprobación de sus compañeros sobre las cosas que publica en las redes sociales porque le hace sentir mejor y que no se siente afectada por lo que las personas que no son cercanas a ella puedan opinar sobre su persona, un rasgo propio de las personas con alta autoestima.

Entrevista 5: Ferran

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy alegre, me gusta estar con gente y creo que soy divertido aunque también pienso que tendría que mejorar algunas cosas.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Un 8 o 9 ¿Por qué? Porque yo espero muchas cosas de mí y si a veces no las consigo pienso que lo puedo hacer mejor e intento mejorarlo todo.
- ¿Te gusta estar sólo? No, me siento incómodo cuando estoy solo.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? En compañía me gusta hablar, salir con los amigos, jugar a videojuegos... y solo todo lo que es estudiar porque hacerlo en compañía no lo veo bien.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Sí, un 9 ¿En qué te basas para darte esa puntuación? En lo que he dicho antes: si veo que no llego a conseguir algo que yo espero, siempre intentaré ir a más buscando cómo.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? A veces, no mucho. La verdad es que pienso que digan lo que quieran pero a veces, cuando todos van en tu contra te sientes incómodo.
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? Sí ¿te gustaría mejorar algo? Sí, me gustaría mejorar en el deporte.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? ¿por qué? En lo que es académicamente, soy superdotado por lo tanto tengo más facilidad pero por este motivo no me siento superior a los demás así que me siento igual que los demás.

- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram y Facebook aunque no lo utilizo tanto como Instagram ¿Desde cuando las utilizas? Instagram hace dos años y Facebook desde 4º de primaria.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Para estar a la corriente de todo lo que pasa, de lo que le gusta a la gente y tener una visión más general de la gente. No acostumbro a publicar cosas, es más para ver lo que hace la gente y con mis amigos muchas veces nos dejamos comentarios. Me gusta ver qué le gusta hacer a la gente y si veo que por ejemplo a alguien le gusta jugar a tenis le puedo proponer de ir a jugar un partido con él algún día.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? No
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 5, si no existieran podría vivir perfectamente.
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? No.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Algunas veces que voy de viaje y poco más.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Cualquier cosa académica.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas (viajes, salir con amigos...) o también malas (decepciones, enfados, quejas, sentimientos de tristeza...)? Sí, sólo publico cosas buenas, cosas malas no.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? Nunca. A veces la gente se toma mal los comentarios que van con otra intención pero ya.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? No, sólo cuando tengo que hablar con una niña que se fue a Arabia Saudí y no tiene móvil. Simplemente no había más.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? Que no se me vea mucho a mi. Que la gente me pueda reconocer, algo que me defina para que la gente que me conozca sepa quién soy.
- Si alguien publicara una fotografía tuya que no te gusta, ¿cómo te sentirías? Yo se lo comentaría y la quitaríamos o buscaríamos una forma de solucionarlo. Si fuera posible se lo diría cara a cara y sino en un comentario.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No, en Instagram publico fotos de viajes pero también de cuando era pequeño, salidas con los amigos...
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? No, siempre hago lo mismo, voy mirando lo que hace la gente que tengo.
- Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? No.

- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Si pero si son negativos me da igual. Si son negativos me dan igual y si son positivos pues bien.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? No, me da igual lo que opinen, lo pongo porque me gusta a mi y ya está. Que digan lo que quieran, yo soy como soy.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Bueno alguna vez que ves que a alguna amiga se le ha muerto el perro pues te preocupas pero no suele pasar.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? En serio no, si que hay bromas pero no en serio. ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? Creo que me daría igual, que digan lo que quieran, yo soy como soy. ¿Cómo reaccionarías? Dejaría el comentario y le contestaría algo así como “me da igual, di lo que quieras” y ya está.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? No ¿es algo en lo que te fijas? No, yo tengo muchos amigos que tienen redes sociales porque en casa no tienen internet o cualquier cosa.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Si
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí, cuando veo una foto con los amigos o de ellos y ves que se lo han pasado bien.
 - Tristeza: Sí, lo que he comentado antes. Te preocupas por la gente y te sabe mal pero no es algo que te influya durante todo el día.
 - Rabia: No, alguna vez tienes envidia quizás cuando ves a alguien haciendo un viaje a Hawái. Pues si, tienes envidia pero ya está.
 - Optimismo: Sí, a veces si veo algún comentario positivo sobre ti o si ves que alguien se lo ha pasado bien contigo te sientes bien.
 - Pesimismo: No.
 - Decepción: No.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Igual pensaría que hay alguna razón y sino sí que hablaría con ellos cara a cara.

Datos sociodemográficos:

- Edad: 13
- Residencia: Cerdanyola
- Personas con las que convive: Padre y madre
- Profesión de los padres: mi madre es farmacéutica y mi padre veterinario.
- Intereses personales / hobbies: toco el piano, juego a tenis y me gusta jugar a videojuegos.

• **Análisis del perfil: autoestima alta**

El entrevistado muestra mucha seguridad a la hora de proporcionar sus respuestas. No se muestra nervioso en ningún momento y no tiene ningún problema para justificar todo lo que dice. Tanto en sus respuestas como en su actitud hemos podido identificar la mayoría de rasgos que hemos definido como propios de una autoestima alta en el marco teórico del trabajo.

A la hora de definir su carácter destaca los rasgos positivos como su alegría y su sociabilidad pero no tiene ningún problema en aceptar que debería mejorar algunas cosas. Su grado de optimismo es alto, autovalorándolo con un 8. A diferencia de lo que ha sucedido en otros casos, el entrevistado ha justificado su puntuación con una respuesta coherente: cuando no consigue algo que se propone lo sigue intentando, lo que significa que su autoestima es fuerte y no le hace sentir inferior el hecho de equivocarse. También dice sentirse una persona segura de sí misma por el mismo motivo que hemos comentado, su afán de autosuperación y valora su seguridad con un 9, una puntuación elevada. Comenta que le gustaría mejorar en el deporte pero esto no provoca ningún descenso en su seguridad ni en la forma de autoevaluarse. Otro rasgo propio de una alta autoestima que encontramos en el sujeto es el hecho de afrontar los problemas cara a cara en lugar de aprovechar las redes sociales para hacerlo de forma online. Además la imagen que tiene de sí mismo no se ve afectada por los comentarios de los demás, ya que se siente seguro de sí mismo y esto no permite que su autoestima se vea dañada por ellos.

Entrevista 6: Isabel

- ¿Cómo definirías tu carácter? Yo creo que soy bastante alegre y amigable.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Quizás entre el 8 y el 9 ¿Por qué? No sé, porque siempre estoy contenta no me tomo nada mal.

- ¿Te gusta estar sola? No, me aburro mucho.
- ¿Qué te gusta hacer sola y qué te gusta hacer acompañada? Acompañada con los amigos me gusta ir al cine, jugar... Y estar sola nunca, mirar la tele supongo.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? No mucho, un 6 -7 ¿En qué te basas para darte esa puntuación? En que me siento así. Por ejemplo, si mis amigos dejan de estar un poco conmigo ya pienso que se han enfadado y a lo mejor es que solo les apetece estar con otros amigos.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Por lo que he escuchado me definen como divertida y muy amigable. Tengo amigos en todos los cursos.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? No siempre. Los amigos más íntimos quizás sí pero con los demás de la clase si me enfado, adiós, y ya está.
- ¿Te gustaría valorarte más a ti mismo? No, creo que ya estoy bien.
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? Si, en general pienso que estoy bien. De mi destacaría que siempre estoy contenta, no hay muchas cosas que hagan que me enfade y conozco gente de todos los cursos, a casi todo el mundo, soy bastante popular.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual siempre
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram y Facebook ¿Desde cuando las utilizas? Instagram desde hace poco y Facebook desde hace 4 años.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Para hablar con los amigos. Muchos no tienen móvil y entonces utilizamos el chat. El Facebook lo utilizo también para saber cosas de mis familiares y las fotos que suben, yo no suelo publicar muchas cosas. También comento cosas a veces pero es más para ver lo que hacen los demás.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? No, podría vivir sin ellas también pero son bastante importantes.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 6.
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? ¿Qué cosas? Sólo que es más cómodo hablar con la gente que ir a preguntarle.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Casi nunca comparto información personal, sólo fotos.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? La edad, de dónde soy y los familiares.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas (viajes, salir con amigos...) o también malas (decepciones, enfados, quejas, sentimientos de tristeza...)? Sí, por ejemplo si vamos a algún sitio, hacemos un *selfie* gracioso y lo pongo. Nunca pongo cosas malas porque no lo veo necesario.

- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No, siempre lo pienso mucho antes de publicarlo.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? No cara a cara que sino es de cobarde.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? En que sea un poco soportable la foto, que no salga con cara de empanada, que salga guapa entre comillas. Para las otras fotos que cuelgo me fijo en que salgamos guapos y que sea graciosa, las que me gustan.
- ¿Te preocupa que si alguien publica alguna fotografía tuya que no te gusta los demás opinen cosas negativas sobre ti? Si salgo con cara de tonta me muero de la risa pero ya está pero vergüenza tampoco voy a sentir.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No, nunca.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? No, siempre hago lo mismo.
- ¿Utilizas las redes sociales cuando estás triste? Sí para ver algo que me haga reír. Si estoy triste miro cosas que me puedan hacer sentir alegre.
- ¿Encuentras en las redes sociales algo que te haga sentir especialmente bien? Sí, que me pongan *like* en cosas y pongan fotos divertidas que me hagan reír.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? No, no, nunca.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Si y me gusta que me comenten. Que se rían de mi en broma me hace gracia. También me gusta ver que les gusta la foto y me digan cosas como “ya nos veremos algún día”.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? No
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? De triste a contenta siempre pero de contenta a triste no.
- ¿Cómo te sientes cuando tus amigos de las redes sociales te dejan comentarios positivos o muestran aceptación hacia los contenidos (fotografías, comentarios...) que publicas? Alegría.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? ¿Cómo reaccionarías? (borrar la fotografía, el comentario, contestarle a la persona en cuestión...)
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? No, no siempre ¿es algo en lo que te fijas cuando ves el perfil de alguien? No.

- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Sí, me gusta cuando cuelgo una foto y todo el mundo dice: ¡Qué chula!, me gustan los piropos.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí. Los chistes, las fotos graciosas, los vídeos de animales y todas las cosas divertidas. También cuando alguien sube una foto y veo que se lo están pasando bien, me alegro por ellos.
 - Tristeza: No.
 - Rabia: Sí, cuando alguien hace algún comentario para hacerse el chulito pero casi nunca me pasa.
 - Envidia: No.
 - Optimismo: No.
 - Pesimismo: No.
 - Decepción: No.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Me sentiría un poco rabiosa pero ya está, habrán tenido algún motivo. Al día siguiente hablaría con ellos.

Datos sociodemográficos

- Edad: 12
- Residencia: Sant Cugat
- Personas con las que convive: padre y madre
- Profesión de los padres: mi madre es secretaria de colegio y mi padre es comercial.
- Intereses personales / hobbies: pintar, cine, artes marciales, deporte en general
- **Análisis del perfil: autoestima alta**

La entrevistada tiene una actitud tranquila durante toda la entrevista y también destacamos su carácter alegre. Responde a todas las preguntas con claridad y si alguna de ellas no la entiende, pide que se le aclare.

A la hora de definir su carácter destaca los rasgos positivos, que se corresponden con los propios de las personas con alta autoestima, entre ellos la alegría y la amigabilidad. Observamos que es una persona muy sociable, ya que reconoce que se aburre cuando está sola y afirma que tiene muchos amigos en todos los cursos. Es

una chica optimista, autovalorando su optimismo con un 8 o un 9 porque no se deja afectar por lo negativo e intenta tomarse las cosas bien. Es cierto que a la hora de hablar sobre si se siente una persona segura dice que no aunque puntúa la seguridad en sí misma con un 6 o un 7, que es una puntuación notable. Confiesa que da este valor porque a veces piensa que si algún amigo suyo deja de estar con ella es porque se ha enfadado. Sin embargo, es consciente de que esto no tiene por qué ser así y que es algo que debería mejorar. Esto nos muestra su capacidad por reconocer sus errores y su deseo de cambiarlos. La entrevistada admite que le gusta recibir la aprobación de sus compañeros a través de los comentarios en la red ya que esto le hace sentir bien y le provoca alegría pero dice que no le preocupa lo que los demás puedan opinar de lo que comparte a través de las redes sociales. Esto indica que su autoestima es estable y no se ve fácilmente afectada por las opiniones ajenas y los propios errores. Aunque reconoce que le preocupa lo que las personas cercanas puedan pensar de ella, esto se considera un rasgo positivo ya que consideramos que lo que le digan estas personas será por su bien y, por lo tanto, la preocupación por estas opiniones se traduciría como un intento por mejorar como persona.

Entrevista 7: Álex

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy una persona tranquila, tímida aunque cuando cojo confianza ya me suelto y me gusta estar con mis amigos y pasarlo bien.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Un 8 ¿Por qué? Porque en mi deporte, la hípica, he tenido muchos problemas y siempre he intentado olvidarlos y seguir haciendo lo que me gusta. Empecé a los 8 años.
- ¿Te gusta estar sólo? Depende. Me gusta tener a alguien que me pueda ayudar pero para estudiar y para hacer estas cosas que necesitan silencio prefiero estar sólo.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Cualquier deporte me gusta hacerlo acompañado para que sea más divertido pero las cosas de estudio, los deberes, leer un libro... me gusta hacerlo sólo para poder concentrarme.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? No demasiado, me gusta siempre tener una aprobación de lo que voy a hacer, me lo tengo que pensar mucho para hacerlo. Me daría un 6. ¿En qué te basas para darte esta puntuación? En lo de antes, que siempre si tengo que decidir alguna cosa primero pienso qué es lo que debería hacer y luego pregunto a cualquier persona de confianza si es lo que haría o no.

- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Nos reímos mucho, creo que me ven divertido y también me dicen que estudio demasiado, que soy muy responsable.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? Depende. Una persona que no conozco de nada me da igual lo que piense pero una persona que considero mi amiga entonces sí que me importa.
- ¿Te gustaría valorarte más a ti mismo? Sí pero esto siempre. Confiar más en uno mismo siempre esta bien. Siempre me pido mucho en todo lo que hago. Por ejemplo, en la hípica que es el deporte que hago cuando voy a entrenar, poder pensar que lo he hecho bien y no salir enfadado conmigo mismo.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual.
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Facebook y Whatsapp ¿Desde cuando las utilizas? El Whatsapp desde lo 11 y el Facebook desde los 10.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Para hablar con la gente y reírme un rato. Con Facebook también miro para saber lo que hace la gente y publico alguna cosa pero no comento lo que publica la gente, no me gusta.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Podría vivir sin ellas pero a que se pueden tener, las aprovecho.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 6
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? ¿Qué cosas? Sí, son una forma muy fácil de comunicarte con los amigos.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? El nombre, la edad me la invento y el día del cumpleaños. Normalmente cuelgo fotos con amigos o haciendo hípica.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? No creo que tenga que ocultar nada pero todo esto que te preguntan de que a qué colegio o universidad vas... no lo pongo porque no creo que interese.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? Sí, esto que hace la gente de poner cómo se sienten yo no lo hago.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? Sí, alguna vez me he arrepentido de alguna foto en la que un amigo o yo salimos haciendo el ridículo.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? Sí. Por ejemplo con una novia que tuve pero ahora lo intentaría hacer cara a cara.

- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? A mi la foto de perfil no me importa mucho pero intento poner una foto mía en la que piense que salgo bien y ya está. Me fijo en que salga bien y si encima estoy haciendo algo que me gusta, mejor.
- ¿Te preocupa que si alguien publica alguna fotografía tuya que no te gusta los demás opinen cosas negativas sobre ti? No, le diría a mi amigo que la quitara y ya está.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí. Si estoy triste a veces busco en Facebook fotos mías o con amigos que me hagan sentir mejor.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? No, si me pasa eso prefiero quedarme sólo, pensar y ya está.
- ¿Crees que cuando estás mal, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento? Sí. Si estoy triste a veces busco en Facebook fotos mías o con mis amigos para que me hagan sentir mejor. Cuando estoy enfadado miro lo que hace la gente y voy pasando para ver si se me olvida lo que me ha pasado. Y si estoy contento me voy riendo de lo que veo y le doy a “me gusta”.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Sí, siempre está bien que se preocupen por mi.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? No me preocupa porque lo hago sobre todo para divertirme. Si alguien ve algo que no le gusta, que no mire.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? No, más que ver alguna cosa en concreto es que en general cuando miro Facebook me olvido de lo que me está pasando.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? Sí, una vez en una foto me estaban comentando y yo les respondía y de repente, no sé por qué vino un niño y empezó a insultar. Dejé su comentario y pasé.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? No, no me fijo en eso.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? No, me gusta más saber qué hacen ellos que lo que puedan pensar sobre mi.

- ¿Recuerdas haber visto en alguna ocasión algo en las redes sociales que te haya producido uno de estos sentimientos en especial?
 - Alegría / felicidad: Sí. El otro día cuando entré en Facebook me encontré con muchas fotos con amigos pasándolo bien y me hizo gracia.
 - Tristeza: No
 - Rabia: Sí
 - Envidia: Sí. Ahora que tengo la mano lesionada, ver amigos que están montando a caballo me da envidia.
 - Optimismo: No
 - Pesimismo: No
 - Decepción: No
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Me molestaría un poco que no me lo hubieran dicho pero si algún día quieren quedar sin mi lo puedo entender. A lo mejor les pondría un comentario en broma para decirles que no me han invitado pero ya está.

Datos sociodemográficos:

- Edad: 13
 - Residencia: Sant Cugat
 - Personas con las que convive: padres
 - Profesión de los padres: Los dos son abogados.
 - Intereses personales / hobbies: me gustan todos los deportes pero sobre todo la hípica.
- **Análisis del perfil: autoestima regular**

La actitud del entrevistado es propia de una persona tímida y tranquila. Él mismo reconoce serlo cuando le pedimos que defina su carácter. No gesticula demasiado y su tono de voz es sereno y claro. Aunque al principio parece estar un poco nervioso, a medida que transcurre la entrevista se va tranquilizando pero siempre expresa sus respuestas con claridad.

Hemos identificado que la autoestima del entrevistado es regular porque a pesar de que el sujeto se aprecia a sí mismo, su autoestima se vuelve frágil en las situaciones difíciles. Vemos el aprecio por sí mismo cuando destaca que es una persona optimista, valorando su grado de optimismo con un 8, y por sus ganas de superarse a sí mismo. Sin embargo, reconoce no sentirse una persona segura, otorgando a sus

seguridad un 6, ya que necesita la aprobación de los demás antes de tomar una decisión mientras una persona con autoestima alta no la necesitaría.

El aprecio por sí mismo también se plasma cuando asegura que no le importa lo que las personas que no considera sus amigas opinen de él ni de las cosas que publica en las redes sociales, a que esto significa que su autoestima es estable. Como hemos mencionado en el marco teórico del trabajo, a las personas con autoestima regular les cuesta afrontar los problemas cara a cara y, en este caso, el sujeto afirma que ha utilizado las redes sociales para hacerlo, lo que corrobora que nos encontramos ante una autoestima regular.

Entrevista 8: Raquel

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy tranquila y un poco tímida pero alegre
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Un 8 ¿Por qué? Porque intento mirar las cosas buenas de todo.
- ¿Te gusta estar sola? Depende del momento.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Si estoy en el patio me gusta estar con amigas pero estudiar y cosas así prefiero hacerlas sola.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Sí, un 7. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? Porque a veces dudo para hacer las cosas pero normalmente no. Me siento insegura sobre todo en los exámenes.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Creo que me ven alegre y tímida pero también como una persona que ayuda.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? No
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? Sí en general sí, sólo cambiaría que soy un poco desordenada.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual.
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram, Facebook y Whatsapp ¿Desde cuando las utilizas? Desde hace uno o dos años.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Para hablar y comunicarme, en Instagram cuelgo algunas fotos y miro lo que hacen los demás. También comento lo que hacen los demás.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Un poco pero no demasiado.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 5.
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? No.

- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Poca, en Instagram acostumbro a publicar fotos sobre viajes.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? No sé, no oculto información personal pero nunca pondría una foto en la que saliera mal.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? Sí, solo publico cosas buenas.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No ¿Te lo piensas mucho antes de publicar algo? Un poco sí.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? No, siempre lo hago cara a cara aunque en alguna ocasión podría utilizarlas. Por ejemplo si alguien me cae mal me siento más cómoda hablándole por las redes sociales que cara a cara porque no me puede ver.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? En si salgo bien. Para las demás fotos también me fijo en lo mismo.
- ¿Te molesta o preocupa que alguien publique una foto tuya que no te gusta? ¿Cómo reaccionas? Si salgo muy mal sí que me molesta, se lo digo y ay está.
- ¿Te preocupa lo que puedan pensar de la fotografía? No pero no me gusta que los demás cuelguen fotos mías en las que salga mal porque se las pueden guardar y la podrían sacar luego.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? No.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? No.
- ¿Crees que cuando estás mal, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento? Sí. Si estoy contenta miro más fotos y comento más y si estoy mal no lo hago tanto.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? No.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Sí, pero no me cambia el estado de ánimo totalmente, sólo en ese momento.
- ¿Cómo te sientes cuando tus amigos de las redes sociales te dejan comentarios positivos o muestran aceptación hacia los contenidos (fotografías, comentarios...) que publicas? Me gusta, me hace sentir bien y alegre.

- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? No ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? ¿Cómo reaccionarías? Me sentiría mal, hablaría con esa persona cara a cara.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? Sí pero no es algo en lo que me fijo.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Sí, lo que más me gusta es que me comenten cosas buenas.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí, cuando alguien cuelga una foto de algún momento en el que estoy con mis amigas. Entonces me acuerdo de este momento y me pongo contenta.
 - Tristeza: Sí, por la muerte de alguien o de algún perro.
 - Rabia: No.
 - Envidia: No.
 - Optimismo: No.
 - Pesimismo: No.
 - Decepción: No.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Me sentiría decepcionada pero no sé, otro día ya me avisaran. Luego les preguntaría que por qué no me han avisado. Lo haría cara a cara.

Datos sociodemográficos:

- Edad: 13
- Residencia: La Floresta
- Personas con las que convive: padre y madre.
- Profesión de los padres: los dos son informáticos
- Intereses personales / hobbies: tocar el violoncelo

• **Análisis del perfil: autoestima regular**

La entrevistada se muestra un poco nerviosa y tímida a lo largo de toda la entrevista aunque afirma que con sus amigos es más alegre. Sus respuestas son breves y le cuesta justificarlas aunque se le pida que lo haga. Prácticamente no gesticula y habla con un tono de voz tenue.

Vemos que se aprecia a sí misma cuando nos explica cómo cree que la ven sus compañeros y a la hora de valorar la seguridad en sí misma. La valora de forma positiva y le da la puntuación de un 7. Además, cuando se le pregunta si cambiaría alguna cosa de su persona, sólo menciona que le gustaría ser más ordenada pero no hace referencia a ningún rasgo de su carácter, por lo que consideramos que se siente realmente a gusto con cómo es.

Por otro lado vemos que nos dice que no le preocupa lo que los demás opinen sobre ella pero reconoce que alguna vez ha utilizado las redes sociales para hablar con alguien porque no se atrevía a hacerlo cara a cara. Se contradice en este punto y deja al descubierto cierto nivel de inseguridad y poca confianza en sí misma así como el temor para afrontar los problemas cara a cara. Esta inseguridad de la entrevistada también la podemos ver cuando destaca que piensa bastante antes de publicar alguna cosa en las redes sociales para no arrepentirse posteriormente.

Entrevista 9: Bernat

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy una persona graciosa y que ayuda a la gente cuando lo necesita.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Poco un 6. ¿Por qué? Porque tiro la toalla muy rápido. Por ejemplo en tenis cuando pierdo y me enfado.
- ¿Te gusta estar sólo? Sí pero depende.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Cuando estoy jugando a cualquier cosa me gusta estar con gente pero si me ha pasado algo malo prefiero estar sólo, cuando me haya enfadado con alguien.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Depende del día, un 5. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? A veces me propongo cosas y luego no acabo de esforzarme lo suficiente para conseguirlo. Creo que debería estudiar más y pasar menos tiempo con el móvil, que lo tengo desde hace unos dos años. Me lo quitan cuando tengo exámenes pero sino siempre lo tengo.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Normal, no sé qué pueden destacar de mí.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de tí? No, me da igual de todo el mundo.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual, nadie es más ni nadie es menos.

- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Facebook, Whatsapp e Instagram
- ¿Desde cuando las utilizas? Instagram desde hace un años y Facebook me lo hice hace años para jugar a los juegos.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Instagram para ver qué tal está la gente y cotillear, para hablar con los amigos, y comentar las fotos que ponen mis amigos. Siempre comento cosas buenas porque para comentar algo malo no lo comento.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Hombre bastante.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 8. Si no las tuviera, en el colegio habría más cosas de las que hablar porque muchas cosas las hablamos por chat.
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? Sí. ¿Qué cosas? Preguntar los deberes que hay, que a veces me olvido.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? El nombre, donde vivo y algunas fotos con mis amigos.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? La edad. Y en el estado de Facebook no publico nada. No me gusta que aparezcan cosas personales como los padres en cambio los primos sí porque son más como un amigo.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? No suelo publicar cosas malas, en Instagram publico sobre todo fotos más, con amigos, viajes. Sí que podría publicar una foto de alguien con quien me he enfadado para que se dé cuenta. Pondría una foto de los dos y luego una frase debajo
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No porque tampoco me paso con los comentarios. Tampoco me lo pienso mucho antes de publicar una foto. Simplemente, si me gusta una foto la pongo ya está.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? No, le hablo cara a cara y luego a lo mejor le digo algo a través del chat pero no es porque no quiera hacerlo cara a cara.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? En que salga bien y me guste.
- ¿Utilizas el filtro de etiquetas para los contenidos en Facebook? ¿Por qué?
- ¿Te preocupa o molesta que alguien publique una foto tuya que no te gusta? Depende, si en el momento que me la hizo le dije que no la colgara entonces sí. Pero si no le dije nada, le digo que salgo mal y le pido que la saque y si no la quitara me enfadaría con él. No me gustaría que los demás vieran que salgo mal en la foto. Al ver fotos en las que salgo mal pienso que las puede ver todo el mundo y eso no me gusta.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No

- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí. Estando contento miro páginas que hacen gracia que sigo alguno que te va diciendo frases y chistes y si estuviera enfadado miraría otras cosas como fotos de la gente. Si estoy triste no las utilizo.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? Sí, que alguien me comente las fotos. También que me hablen por chat y me contesten bien.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? Sí. Cuando me enfade con una niña publiqué una foto diciéndole que por favor me perdonara. Luego en el colegio cuando nos vimos me perdonó. Decidí publicarlo para que se diera cuenta.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Depende, si no les involucra me parecería raro pero si fuera algo relacionado con toda la clase sí que me sentiría mejor.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? No demasiado. Si a mí me gusta... y es a mí a quién me tiene que gustar.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? No
- ¿Cómo te sientes cuando tus amigos de las redes sociales te dejan comentarios positivos o muestran aceptación hacia los contenidos que publicas? Me siento muy bien porque es como que les importo. Sí, me siento bien.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? Sí pero lo borro y ya está. ¿Cómo reaccionarías y te sentirías? Depende de la persona que lo haya hecho porque hay gente que sólo va a hacer eso pero si es una persona a la que quiero o que es muy buen amigo o amiga, entonces me sentiría mal. Lo que haría sería borrar el comentario y ya está.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? Depende. En Facebook todo el mundo te agrega pero en Instagram si lo tienes privado tienes menos amigos. Tampoco es que me fije en eso, en quién tiene más o menos seguidores.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí, cuando veo algo como un chiste y me alegro porque me hace gracia.
 - Tristeza: No.

- Rabia: Sí, cuando hay algo que te haga sentir mal. Por ejemplo que alguien publique una foto en la que salgan todos tus amigos y que tú no salgas.
- Envidia: No.
- Optimismo: No.
- Pesimismo: No.
- Decepción: No.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? Me sentiría frustrado o importante ¿cómo reaccionas? Iría a hablar con ellos para preguntarles que por qué no me lo dijeron y dependiendo de la respuesta me enfadaría con ellos o lo entendería.

Datos sociodemográficos:

- Edad: 13
- Residencia: Cerdanyola
- Personas con las que convive
- Profesión de los padres: mi padre es ingeniero y mi madre es jefa de 4 tiendas.
- Intereses personales / hobbies: jugar a tenis, jugar a la Playstation y al ordenador de vez en cuando
- **Análisis del perfil: autoestima regular**

El sujeto se muestra tranquilo durante toda la entrevista aunque al principio parece un poco más nervioso. Se expresa con claridad y no le cuesta extenderse en sus respuestas y justificarlas.

Vemos que a la hora de definir su carácter destaca sus cualidades: que es una persona graciosa y que ayuda a los demás, lo que significa que se aprecia a sí mismo. Se considera poco optimista (valora su optimismo con un 6) porque tira la toalla rápidamente. Tampoco se evalúa como una persona segura de sí misma, ya que se puntúa su seguridad con un 5, al límite del suficiente, porque considera que no se esfuerza lo suficiente para conseguir las cosas que se propone. Tampoco se muestra seguro a la hora de decir cómo cree que le ven sus compañeros ni qué cosas deben destacar de él, lo que ratifica su inseguridad.

Aunque en varias ocasiones afirma que no le preocupa lo que los demás puedan pensar de él, rasgo que podríamos valorar como positivo para su autoestima, vemos una contradicción en esta afirmación. Cuando se le pregunta si le molestaría que

alguien publicara una fotografía suya que no le gusta reconoce que le molestaría porque no querría que los demás vieran una foto en la que sale mal. Esto nos indica que sí siente una preocupación por lo que otras personas puedan pensar sobre él y que le afecta esta opinión. A pesar de la inseguridad que hemos mencionado anteriormente, el entrevistado tiene la capacidad de afrontar los problemas cara a cara y no utiliza las redes sociales para evitar las situaciones incómodas. Consideramos que su autoestima es regular porque aunque se valora a sí mismo, presenta ciertas características que hemos explicado en este apartado que hacen que su autoestima sea frágil.

Entrevista 10: Inés

- ¿Cómo definirías tu carácter? Me enfado fácilmente, soy muy cabezona y me gusta que me den la razón pero cuando quiero soy buena niña y me gusta mucho ayudar a la gente.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Un 8. ¿Por qué? Porque siempre intento pensar en positivo y ver las cosas buenas de todo.
- ¿Te gusta estar sola? Sí, me gusta mucho ir a mi bola.
- ¿Qué actividades te gusta hacer sola? Por ejemplo, cuando quedo con mis amigas que mis padres siempre me quieren acompañar a todos lados y me gusta estar sola en casa.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Depende de por qué, a veces me dicen que soy bastante insegura. Un 5. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? Porque cuando tengo que tomar alguna decisión me cuesta porque estoy mucho rato pensando en lo que puede pasar.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Dirán que tengo mala leche pero también que soy muy maja.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? Depende de la persona. Si son personas que conozco y que son importantes para mí entonces claro que me importa lo que piensen de mí. Me dolería que me dijeran cosas malas más si son importantes para mí. Pero si es gente que no conozco ni conoceré en la vida me da igual lo que opinen sobre mí.
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? No, podría mejorar muchas cosas. Creo que me podría esforzar más en los estudios, que podría sacar mejores notas y que podría ser más amable con los demás.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual.

- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram, Facebook, Snapchat, Whatsapp y Ask.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Para hablar con la gente, Instagram para mirar fotos y también colgar, Snapchat para mirar las historias de los demás y en Ask me gusta mirar las preguntas de los demás porque a mi no es que me pregunten muchas cosas. Me gusta ver lo que hace la gente y también comento lo que la gente publica.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? No, podría vivir sin ellas perfectamente.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 5
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? No
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales?
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Las cosas que pienso que son privadas como cosas sobre mis padres o mis amigas.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas? Sí, no me gusta la gente que publica cosas malas por las redes, si se han enfadado con alguien o algo, prefiero hacerlo a la cara. Por ejemplo, en Ask los niños de la clase en lugar de preguntarse las cosas a la cara preguntan anónimamente que por qué alguien se ha enfadado con otra persona. Yo pienso que es algo que no les importa y si les importa, que me lo pregunten a la cara o por chat.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? Sí pero tenía solución. A veces he hecho algún comentario o por ejemplo si pongo una foto y alguien me dice que se me marca el culo pues la borro pero no me arrepiento.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? No, siempre hablo cara a cara. Incluso a veces la gente me dice que no hablo nunca por chat y que no explico nada pero es que prefiero explicarlo a la cara.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? Me fijo en que salga bien y en que se me vea la cara porque si te sigue alguien que no te conoce o hay alguien que te intenta localizar, al menos que sepa con quién habla y que soy yo.
- ¿Te preocupa lo que piensan los demás de lo que publicas en las redes sociales? A veces sí pero es sólo por la gente que conozco, sino me da igual.
- ¿Te molesta o preocupa que alguien publique fotos tuyas que no te gustan? Depende de por qué lo haga. Si lo hace de broma y es una amiga mía no me

enfado pero si es alguien que lo hace por molestar entonces sí. Una vez mi mejor amiga y yo nos enfadamos y colgó una foto, bueno varias porque hizo un collage, con fotos en las que salía mal y la subió para molestar. No me enfadé pero tampoco era necesario llegar a ese punto, no le dije nada, solo que no era necesario que la subiera. La borró porque se lo pidió su madre.

- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? Sí pero no lo publico directamente sino con indirectas. Antes lo hacía más, ya no lo hago tanto porque si veo que esto lo hace una amiga mía me da la sensación de que quiere llamar la atención. Como que yo tengo esta sensación intento no hacer indirectas a la gente. Lo hacía para que la gente viera cómo estaba pero ahora ya me da igual.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? No
- ¿Utilizas las redes sociales cuando estás triste? No mucho, si estoy triste no las utilizo tanto y si estoy contenta sí.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? No, si estoy triste no hay nada en las redes que me haga sentir mejor.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? Sí, por lo que he comentado antes.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? No
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? Sí de la gente que conozco y si es gente que no conozco y que no conoceré en la vida pues me da igual. De la gente que me conoce me preocupa porque me gusta caerle bien a la gente. La gente que no conoceré, que piense lo que quiera. Me gusta hablar con la gente porque soy muy sociable y no me gustaría ir a algún sitio y no caerle bien a la gente porque alguien amiga mía les haya dicho que soy muy cotilla, por ejemplo.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? No.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? No, en las redes sociales pública no pero por privado, con los chats sí. ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? Me sentaría mal dependiendo de la persona que hiciera el comentario. Si es de una persona que conozco me sentiría mal e intentaría hablar con él para que no hubiera discusiones. Si fuera de gente que no conozco borraría el comentario y ya está.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? No ¿es algo en lo que te fijas? Si estoy mirando el instagram de una niña que es

muy guapa y tiene muchos likes pues me alegro por ella pero dejaré de ser amiga de alguien porque no tenga seguidores ni likes.

- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí, por ejemplo cuando es mi cumpleaños la gente me felicita y publica fotos conmigo y esto me hace sentir bien porque pienso que les importo aunque una foto no demuestre que te quiere. Pienso que en algún momento del día ha pensado en mi y se ha acordado de que es mi cumple.
 - Tristeza: Sí, cuando me enfadé con una amiga y veía que ya no colgaba fotos conmigo ni utilizaba cosas que teníamos de nosotras dos.
 - Rabia: Sí, por ejemplo, no me gusta que me copien. Como por ejemplo cuando pongo una frase y no pasan ni dos minutos y una niña cuelga una foto con la misma frase. La frase no es mía pero me da rabia. Que haga lo que quiera pero podría poner otra frase.
 - Envidia: Sí claro. De gente que conozca no pero me da rabia y envidia que hay gente muy guapa y miro sus Instagrams y pienso “ay que guapa que es”. A mi también me gustaría ser igual de guapa que ellas o que ellos pero no sé, no se puede tener todo en esta vida. También me da envidia cuando me enfado con una amiga y veo que esta amiga publica una foto con otra amiga mía. Me da mucha rabia eso.
 - Optimismo: Cuando me dejan comentarios que me animan. Mi madre lo hace.
 - Pesimismo: Sí, cuando hay cuentas de frases y estoy triste y veo una frase triste aun me pongo más depre.
 - Decepción: Si veo algo que no me lo esperaba. Por ejemplo que mi novio publique una foto con dos niñas porque no me lo esperaba de él.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? Mal, me daría rabia porque si se supone que son mis amigos me podrían haber avisado ¿cómo reaccionas? Me esperaría a decírselo a la cara. Les diría “Ayer quedasteis, ¿no?”

Datos sociodemográficos:

- Edad: chica/ 13
- Residencia: Sant Cugat
- Personas con las que convive: Padre y madre.

- Profesión de los padres : mi madre no trabaja y mi padre es director de un instituto.
- Intereses personales / hobbies: natación, peinarse, pintarse las uñas, maquillarme.

Análisis del perfil: autoestima regular

Se muestra muy extrovertida, alegre y receptiva a contestar a todas las preguntas. Si no entiende alguna pregunta no duda en preguntar para que le sea explicada. Como se puede observar en la entrevista, se extiende en sus respuestas y las justifica con ejemplos para dejar claro lo que quiere decir.

A la hora de definir su carácter destaca rasgos negativos de su personalidad, por lo que consideramos que no se valora del modo en que lo haría una persona con la autoestima alta. Sin embargo, vemos que se considera una persona optimista, puntuando su optimismo con un 8. La entrevistada justifica su nota diciendo que siempre intenta ver el lado bueno de las cosas, un rasgo propio de la gente con alta autoestima pero este positivismo y seguridad lo pierde a la hora de tomar decisiones. Además, dice que no se siente a gusto consigo misma y que desearía cambiar muchas cosas. Estas características nos ayudan a identificar que se trata de un perfil con autoestima regular ya que, a pesar de apreciarse a sí misma, su autoestima se vuelve frágil ante las situaciones complicadas y tiende a destacar sus defectos en lugar de sus virtudes a la hora de definirse.

Otro rasgo que nos ayuda a identificar que la entrevistada tiene un nivel de autoestima regular es el hecho de que sienta envidia por la gente que considera más atractiva que ella en las redes sociales. Esto no sólo nos demuestra que es una persona insegura como ella misma reconoce sino que, una vez más, nos deja ver que tiene una opinión negativa sobre ella, considerándose a ella misma como una persona no atractiva. A pesar de la inseguridad que hemos mencionado, no muestra temor por afrontar los problemas cara a cara, lo que supone un punto a favor para su autoestima.

Entrevista 11: Marina

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy simpática y abierta
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Un 7 ¿Por qué? Porque siempre intento ver el lado positivo de las cosas. Aunque pase algo malo siempre intento ver lo bueno, nunca me quedo con lo malo.
- ¿Te gusta estar sola? Sí, me gusta tener mi tiempo.

- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Me gusta estar con las amigas pero también me gusta estar sola para escuchar música sola, ver series...
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Bueno soy una persona un poco insegura, un 4. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? Lo veo por ejemplo cuando me voy a comprar ropa, siempre necesito que la gente me diga que me queda bien porque sino no me lo compro.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Creo que me ven normal, simpática, agradable y abierta.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? Sí, un poco. Sobre todo mi físico, me preocupa que me lo critiquen o que critiquen cómo voy vestida.
- ¿Te gustaría valorarte más a ti mismo? Sí
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? No, a veces me comparo con los famosos o con gente que tiene muy buen cuerpo y eso me hace sentir muy inferior. Pienso que lo que tendría que hacer es no compararme tanto porque a veces en las revistas lo que hacen es utilizar mucho Photoshop, no es todo real.
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram, Facebook, Snapchat y Whatsapp. ¿Desde cuando las utilizas? Desde hace 3 o 4 años.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Instagram para ver y mirar fotos, en Snapchat también cuelgo y publico fotos para comunicarme con mis amigos y en Facebook miro sobre todo lo que hacen los famosos y hablo con mis amigos. También las utilizo para comentar lo que ponen los demás.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Sí porque muchas veces he intentado estar sin móvil y no he podido.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 9.
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? ¿Qué cosas? Sí, me facilitan mucho comunicarme con mis amigos si estoy fuera o lejos. Antiguamente costaba muchos más ver lo que hacen amigas mías que están en Nueva York y saber cómo están.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Comparto información tipo cumpleaños, dónde vivo, cumpleaños... fotos y ya está. Publico fotos mías y con amigas.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Nunca pongo mi número de teléfono porque no me gusta que me hable gente que no conozco.

- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas (decepciones, enfados, quejas, sentimientos de tristeza...)? Sí, sólo publico cosas buenas.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? Sí, de algunos comentarios. Por ejemplo, cuando estoy enfadada con una amiga y le comento algo malo o publico una foto con una amiga porque estoy enfadada con otra. He hecho cosa así. Recuerdo que una vez me enfadé con una amiga y cogí una foto en la que salía muy mal y la colgué en Snapchat para que la viera todo el mundo. Se enfadó conmigo pero luego lo solucionamos.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? Sobre todo al principio con algún chico. Primero te declaras por Whatsapp y luego se lo dices a la cara. Al principio todo bastante por chat.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? En si salgo bien. Normalmente pongo fotos en las que salgo sola pero si salgo muy bien y salgo con una amiga también me la pondría aunque no durante mucho tiempo.
- ¿Te preocupa que si alguien publica alguna fotografía tuya que no te gusta los demás opinen cosas negativas sobre ti? Sí y denunciaría la foto.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí, si estoy triste puedo colgar una foto en la que salga así como triste y poner una frase triste. Cuando estoy contenta miro fotos, pongo fotos en las que estoy contenta o con amigas y utilizo frases más alegres.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? Normalmente si estoy enfadada no miro el móvil, siempre me pongo a mirar cosas que no sean redes sociales.
- ¿Encuentras algo en las redes sociales que te haga sentir especialmente bien? Sí, a mi me gusta mucho mirar We heart it y Tumblr cuando estoy triste. Ahí hay frases que te ayudan y te animan También me gusta mucho mirar los perfiles de Instagram de otra gente.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? Sí, si yo opino algo y los demás no están de acuerdo, me siento un poco mal.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Sí, si por ejemplo una amiga mía en teoría está enfadada con una niña y cuelga una foto con esta niña, me hace sentir mal porque yo la he estado

ayudando a que la dejara en paz. También si te gusta un niño y publica una foto con otra niñas también me puede hacer sentir mal.

- ¿Cómo te sientes cuando tus amigos de las redes sociales te dejan comentarios positivos o muestran aceptación hacia los contenidos que publicas? Me hacen sentir mejor, me hacen sentir bien al ver que la foto les ha gustado.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? A veces algún comentario cuando te enfadas con alguien y hace algún comentario malo en la red pero no tan feo como publicar una foto. Dependiendo del comentario lo borro o lo dejo. Si fuera muy fuerte lo borraría y si no lo dejaría y no le contestaría.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? Sí ¿es algo en lo que te fijas? En los amigos de Facebook no me fijo mucho pero me fijo en los seguidores y en los *likes*. Si una foto mía no tiene muchos “me gusta” la borro porque pienso que es algo en lo que todo el mundo se fija. Si no tienes muchos *likes* es como que eres un poco pringado.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí, que por ejemplo el día de tu cumpleaños te cuelguen fotos o ver que a alguien le ha ido bien algo.
 - Tristeza: Sí, si ves un chico que te gusta que ha puesto una foto con otra chica o que el chico que te gusta no te habla aunque veas que ha visto el mensaje.
 - Rabia: Sí, cuando por chat ves que alguien ha leído un mensaje y no te contestan, como si pasaran de ti.
 - Envidia: Sí, si una amigas han quedado y yo no he podido y veo que ese día se han hecho muchas fotos y las cuelgan todas.
 - Optimismo: Sí, cuando he estado triste y he mirado las frases de We heart it y de Tumblr me han ayudado a estar mejor.
 - Pesimismo: No
 - Decepción: Sí, por ejemplo que una amiga te explique por chat algo que debería haber hecho a la cara. Hay que ser más valiente.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? Me sentaría mal y les diría por chat que me ha sentado mal y que me podrían haber avisado. A la foto igual le daría like pero no la comentaría.

Datos sociodemográficos:

- Edad: 15
- Residencia: Les Fonts
- Personas con las que convive: vive con los dos.
- Profesión de los padres: tienen una empresa los dos .
- Intereses personales / hobbies: jugar a golf, entrena en el CAR

Análisis del perfil: autoestima baja

Aunque al principio se muestra más positiva y destaca sus cualidades, más tarde podemos observar que es sólo una fachada y le importa mucho lo que los demás piensen de ella. Nos comenta que se define como una persona simpática y alegre a la que le gusta ver el lado positivo de las cosas pero encontramos muchas respuestas de la entrevistada que se oponen a esta definición inicial. Si bien no únicamente tiene características propias de una baja autoestima, consideramos que su perfil corresponde más al de una persona con autoestima baja que regular.

No se considera una persona segura y puntúa la seguridad en sí misma con un 4. Reconoce que le cuesta mucho tomar decisiones y que la opinión de los demás le preocupa hasta el punto de no comprarse una prenda de ropa si no tiene la aprobación de otra persona. Observamos que se trata de una preocupación principalmente física que la lleva a compararse con los demás e incluso con personajes famosos aunque sepa que muchas veces están editadas con photoshop, lo que le puede llevar a sentirse inferior. La entrevistada se siente un poco incómoda y triste a la hora de reconocer que no se siente a gusto con su físico y que tiende a compararlo con el de los demás. Esta preocupación que hemos considerado excesiva también se manifiesta cuando afirma que en caso de que alguien publicara una fotografía suya en la que saliera mal la denunciaría directamente.

Además, otro punto que muestra un nivel de autovaloración bajo es el hecho de no poder afrontar ciertas situaciones cara a cara y tener que hacerlo por chat, como afirma que haría en caso de encontrarse a través de las redes sociales con que sus amigos no la han invitado a salir. Consideramos que se trata de un perfil con autoestima baja porque la persona no se aprecia a sí misma y se devalúa, sobre todo físicamente. Si se tratara de un perfil regular, la inseguridad sólo aparecería antes situaciones no deseables pero no sería una constante en su personalidad.

Entrevista 12: Nico

- ¿Cómo definirías tu carácter? Simpático, sociable, generosos y selectivo.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Bastante, un 7,5 ¿Por qué? Porque siempre miro el lado positivo de las cosas.
- ¿Te gusta estar sólo? Sí
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Cuando estoy sólo me gusta pensar sobre las cosas y acompañado me gusta hablar con mis compañeros.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Sí, un 7. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? En que por ejemplo si porque me siento bien conmigo mismo.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Creo que me ven bien y simpático porque siempre intento ser simpático.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? No mucho, depende. Si es una persona muy amiga mía entonces sí pero sino no.
- ¿Te gustaría valorarte más a ti mismo? Quizás un poco más sí pero no sé en qué aspectos.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Whatsapp, Snapchat, Instagram ¿Desde cuando las utilizas? Entre un año y un año y medio.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Instagram lo utilizo porque conozco a mucha gente de fuera del colegio y Snapchat para lo mismo. También hay muchos famosos y voy mirando lo que publican. En Instagram y Snapchat publico pocas cosas.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Sí
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Creo que un 6,5
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? Sí ¿Qué cosas? Para hablar con los amigos de una forma más fácil.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Fotos más de lo que hago o de los sitios a los que voy.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Ocultaría fotos más que no quisiera que salieran. Imagínate que salgo con unos amigos de fiesta y salen unas fotos que no tengan que estar en las redes sociales porque no quedan bien si después tienes que hacer una entrevista o algo.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? No suelo publicar cosas malas, en Instagram publico sobre todo cosas más, con amigos, viajes... ¿Por

qué decides publicar cosas buenas y malas? Porque quiero que la gente sepa de mi pero si es una cosa tipo que se me ha muerto el gato o algo así entonces no.

- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No, me lo pienso un poco antes de publicar cosas aunque tampoco le doy muchas vueltas.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? Cuando era más pequeño sí, cuando me enfadaba con alguien pero normalmente prefiero hablar cara a cara.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? En que se me vea a mi, que se me reconozca. Que no sea yo en una tabla de surf súper lejos, que se me pueda reconocer.
- ¿Te molesta que alguien publique una foto tuya en la que consideras que sales mal? No me molesta si me han preguntado si la podían colgar y les he dicho que me da igual pero si no me lo han pedido y salgo mal o no me gusta el contexto de la foto no me gustaría. Le diría que la borrara, intentaría hablar con él.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? Sí alguna vez lo he publicado por los equipos de fútbol a los que sigo. Si pierde mi equipo pongo que estoy enfadado.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí, si estoy bien las utilizo más que si estoy mal.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? Sí, en Instagram porque sigo y leo cosas de fútbol, esquí y cosas que me gustan. Como hay vídeos pues desconecto más de lo que me pasa.
- ¿Crees que cuando estás mal, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento? Sí. Estando alegre cuelgo cosas y si no estoy tan alegre no cuelgo cosas ni me pongo a mirar tanto.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Sí, me gusta recibir ánimo y me lo suben.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? Me preocupa lo que piense la gente muy amiga mía, pero la gente que no conozco me da igual.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Sí, puede ser que con el fútbol porque sigo los resultados en fotos y quizás si estoy triste y veo eso me pongo más contento.

- ¿Cómo te sientes cuando tus amigos de las redes sociales te dejan comentarios positivos o muestran aceptación hacia los contenidos que publicas? Bien, muy bien. ¿Te suben el ánimo? Sí.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? No, en broma sí pero en serio no. ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? Mal ¿Cómo reaccionarías? Les comentaría algo en privado. Dependiendo de cómo fuer el comentario lo borraría. Si fuera algo así como “qué feo” no, lo dejaría, me daría igual.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? Para mí no pero mucha gente es lo que piensa. Siempre se fijan y además hay programas para ponerte más likes. ¿es algo en lo que te fijas? No, miro la gente a la que sigue y ya está.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Sí.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí, por ejemplo con los goles de mi equipo de fútbol.
 - Tristeza: Sí, si recibo un mensaje malo de alguien que se le ha muerto un familiar.
 - Rabia: Sí, si estoy con un amigo y otra persona que no nos cae bien le decimos que no nos gusta algunas cosas que hace y las sigue haciendo.
 - Envidia: No.
 - Optimismo: No.
 - Pesimismo: No.
 - Decepción: Sí, por ejemplo, el otro día estaba mirando el perfil que sigo de Masella y vi que cerraban el domingo y pensé en que ya se había acabado el invierno y la nieve. Por mucho que no esquíé ahí me sentí así.

Datos sociodemográficos:

- Edad: 15
- Residencia: Valldoreix
- Personas con las que convive: Padre y madre.
- Profesión de los padres: mi padre trabaja en una empresa de vender accesorios para ordenadores y mi madre hace bolsas de tenis
- Intereses personales / hobbies: fútbol, esquiar .

Análisis del perfil: autoestima alta

El entrevistado se muestra tranquilo durante toda la entrevista y transmite seguridad en sus respuestas. Destaca sus virtudes a la hora de definirse y es una persona optimista ya que afirma que siempre mira el lado positivo de las cosas y le da una puntuación de un 7,5. Además, dice que se siente seguro de sí mismo. Por lo tanto podemos decir que la imagen que tiene de sí mismo es positiva valorando esta seguridad con un 7. Vemos que esta imagen no se ve truncada fácilmente y que es estable cuando dice que no le importa lo que los que no son sus amigos puedan pensar de él. El hecho de que le preocupe lo que puedan pensar las personas cercanas a él lo entendemos como que el sujeto las utilizaría para hacer autocrítica y mejorar, ya que no teme equivocarse y admitir sus errores para corregirlos.

Sus respuestas son coherentes, no hay contradicciones en ellas y no hay ninguna cuestión que nos indique que su autoestima pueda volverse frágil en alguna situación determinada. Más bien lo contrario, el entrevistado admite que en un pasado utilizó las redes sociales para evitar hablar cara a cara con alguien con quien se había enfadado pero que ya no utiliza ese método en la actualidad, lo que nos muestra la madurez del sujeto. Además, también vemos que reacciona positivamente a los comentarios buenos que recibe a través de las redes sociales pero no deja que los negativos disminuyan su autoestima.

Entrevista 13: Carla

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy bastante extrovertida. Al principio un poco tímida pero luego extrovertida. Me enfado muy a menudo pero soy muy amable.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Un 8 ¿Por qué? Porque encuentro el lado bueno de las cosas.
- ¿Te gusta estar sola? No, prefiero hacer las cosas en grupo.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Me gusta salir con los amigos, hacer trabajos... pero estudiar me gusta hacerlo sola.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Depende de para qué cosas pero bastante. A la hora de tomar decisiones me cuesta un poco porque ahora tenemos que decidir el bachillerato y todo eso pero me siento bastante segura también. Me pondría un 7.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Igual piensan que estoy un poco loca pero bien.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? No demasiado.

- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Whatsapp, Snapchat, Instagram, Facebook, Twitter. ¿Desde cuando las utilizas? Desde lo 9 o 10 años
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Principalmente para hablar con los amigos y para conocer gente. Cuelgo bastantes cosas, pongo fotos en Instagram y también comento las cosas de mis amigos, me gusta mucho.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Sí, dependo de ellas un poco pero no mucho.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 5
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? No, están bien para comunicarse pero todo se puede decir a la cara.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Fotos, por ejemplo si he estado de viaje.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Cosas personales, familiares y problemas personales.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? Sí, todo es bueno
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? Nunca, lo pienso mucho antes de publicar algo, sobre todo la frase que sale con la foto. Pongo frases cuando estoy contenta pero también cuando estoy triste o para tirar una indirecta.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? No, siempre cara a cara.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? En si salgo bien y que no salga con mi novio porque lo puede ver mi madre pero principalmente en que salga bien.
- ¿Te preocupa o molesta que alguien publique alguna fotografía tuya que no te gusta? Sí pero tampoco mucho, le pido que ponga una en la que salgamos mejor y ya está.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? Sí. Yo voy mirando Instagram y cuando veo una frase que me gusta me la guardo y si queda bien con la foto, la publico. Por ejemplo, si estoy muy triste porque me ha dejado el novio pongo una que sea triste.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí, claro. Si estoy mal con una amiga entonces la frase irá como indirecta para la amiga. Si estoy triste intento mirar cosas que me animen como por ejemplo lo que ponen mis amigas porque están locas. Miro fotos y vídeos que tenemos juntas.

- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? No, nunca.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Sí pero hay mucha gente que comenta para reírse y para hacer la broma pero la gente que intenta animarme lo consigue, siempre va bien.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? No mucho pero es que tampoco colgaría una foto así como enseñando algo.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Sí, por ejemplo si alguien publica una foto para decir que se le ha muerto alguien entonces me da pena.
- ¿Cómo te sientes cuando tus amigos de las redes sociales te dejan comentarios positivos o muestran aceptación hacia los contenidos que publicas? Contenta y entonces se los devuelvo algún día.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? No, nunca. ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? ¿Cómo reaccionarías? Me daría igual. Y seguro que mis amigos y mis amigas le contestarían y se la devolverían. Pasaría del comentario para que todo el mundo lo viera y pensara: ¿Qué haces?
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? No, yo creo que si todos los seguidores que tienes te dan “like” es que estás bien. Puedes tener 60 seguidores y 60 likes o tener 10 seguidores y sólo tener 20 likes, no tiene nada que ver. ¿Es algo en lo que te fijas? No, cuando veo una foto con muchos sí que pienso “¡cuantos likes tiene!” pero ya está y si no tiene ninguno y lo conozco y me cae bien le sigo.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí, cuando veo gente haciendo el tonto.
 - Tristeza: Sí, cuando veo un foto de alguna amiga que ha tenido algún problema.
 - Rabia: Mucha, cuando me cae mal una niña y cuelga fotos con mis amigas. Pienso: ¿Qué haces, pringada?
 - Envidia: Sí, cuando alguien pone una foto de un cumpleaños con un pastel de chocolate pero en general no.
 - Optimismo: Sí, cuando publican foto de desmotivaciones me hacen sentir optimista.

- Pesimismo: Sí, cuando ponen la típica frase de “no me quiere nadie” y pienso que alguien habrá.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? Si son amigos se supone que no hacen eso. Me afectaría un poco pero sería soportable. ¿cómo reaccionas? Les soltaría alguna indirecta cara a cara.

Datos sociodemográficos

- Edad: 14
 - Residencia: Cerdanyola
 - Personas con las que convive: mi madre es directora comercial de una farmacia y mi padre lo mismo pero de pinturas
 - Profesión de los padres: padre separados.
 - Intereses personales / hobbies: jugar a tenis, ir de compras, estar con las amigas
- **Análisis del perfil: autoestima alta**

La entrevistada está tranquila, es extrovertida y se muestra receptiva a contestar a todas las preguntas de forma abierta. Es capaz de destacar sus cualidades como la amabilidad o el hecho de ser extrovertida pero también reconoce sus defectos como su facilidad por enfadarse aunque no tienen ningún problema en admitirlos. Además, asegura que siempre ve el lado positivo de las cosas y valora su optimismo con una puntuación de 8.

Aunque dice que a veces se siente un poco insegura poniéndonos el ejemplo de que no sabe muy bien qué bachillerato elegir, nos dice que se considera una persona bastante segura. Por lo que nos comenta, las situaciones que hacen que su seguridad disminuya no tienen que ver con la autoestima sino que son pequeños momentos de indecisión. También vemos que su autoestima no se ve dañada ante los comentarios negativos de los demás y que no le afecta demasiado lo que puedan pensar sobre ella. Otra característica que nos muestra que la entrevistada tiene una autoestima alta es que afronta los problema cara a cara aunque tenga la posibilidad de utilizar las redes sociales para ello. También destacamos que no es una persona envidiosa y que se alegra por los logros de los demás, lo que nos indica que no se siente inferior a ellos y que tiene una autoestima estable.

Entrevista 14: Mario

- ¿Cómo definirías tu carácter? Soy una persona que me gusta ser amigable, soy nervioso y me gusta hacer deporte.
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Un 5 ¿Por qué? Porque siempre me gusta ver las cosas muy malas porque así luego me doy una sorpresa buena.
- ¿Te gusta estar sólo? No, me gusta tener mis ratos solo pero normalmente me gusta estar con gente para hablar.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Yo juego a golf y cuando juego a golf me gusta estar con gente para hablar o quedar con los amigos. Sólo me gusta estar con el ordenador.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? No mucho, un 6. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? No soy bueno en todo y me cuesta hacer algunas cosas.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Como una persona bromista y que le gusta mucho hablar.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? Sí, si me entero que opinan algo malo lo intento remediar y si no se puede, ahí se queda.
- ¿Te sientes a gusto contigo mismo en todos los aspectos? No, me gustaría estudiar más, me cuesta mucho concentrarme.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram y Facebook. ¿Desde cuando las utilizas? Facebook desde hace 4 años e Instagram desde hace dos semanas.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Para ver fotos y para colgar fotos. Yo soy del Madrid y miro fotos. También miro vídeos graciosos. A la gente que conozco a veces le dejo algún comentario pero no suelo poner nada.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? No
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 6
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? Sí ¿Qué cosas? Por ejemplo si me voy a Sevilla o a algún sitio hago una foto del sitio, con el cartel o alguna cosa de Sevilla y la gente ya sabe que estoy en Sevilla pero si no hiciera esto igual no sabrían donde estoy.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Los gustos, fotos de cuando salgo con lo amigos, si voy sólo a la playa...
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Ninguna

- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? Sí, nunca he publicado nada malo.
- ¿Por qué prefieres publicar sólo las cosas buenas? Porque las cosas malas las hablo con los amigos con los que tengo más confianza pero en Instagram me sigue gente que no conozco y no quiero que lo sepan.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? alguna vez sí. De algún *like* que he dado y que después me he enfadado con la persona o de comentarios que dejé en fotos de personas que antes eran mis amigas. Pero ya está hecho y ya está.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? Sí, en Facebook he hablado con gente porque no me atrevía a hacerlo cara a cara. Hablando y hablando la he conocido y me ha caído mejor. Por ejemplo, a una persona nueva en el colegio la agrego a amigos en Facebook y luego en el colegio seguimos hablando y ya nos conocemos.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? Sobre todo en que salga mi cara, que no se vea mi cuerpo desde lejos porque sino la gente no sabrá quien soy. Que se vea bien.
- ¿Te preocupa que alguien publique alguna fotografía tuya que no te guste? Sí, probablemente si salgo haciendo alguna cosa que no quería que saliera y le pediría que la intentara quitar.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? Sí, a la hora de ir a dormir miro algún vídeo y se me pasan los enfados.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? No.
- ¿Crees que cuando estás mal, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento? No, voy mirando esté contento o triste.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Sí y me suben mucho el animo. Por ejemplo, si estoy triste porque se me ha muerto un perro o un gato subo la foto de cuando era más pequeño y pongo: “te echo de menos” y la gente comenta: “No pasa nada, tranquilo”. Entonces se me pasa un poco. Si me he roto un brazo o me han tenido que hacer una operación, subo una foto y digo: “A ver si la paso” y la gente dice: “Sí, sí, a ver si tienes suerte”. Esto me hace sentir muy bien.

- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? Sí.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? Sí, en alguna del Madrid que la gente pone “qué asco” pero en modo broma pero negativo de “qué feo eres” no. ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? Me sentiría muy mal ¿Cómo reaccionarías? Si es alguien cercano ya iría a preguntarle que qué le pasa y si es alguien que no conozco entonces me da igual. Le contestaría al comentario preguntándole que por qué pone eso.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? Algo sí porque si te siguen muchos es que tienes amigos pero pienso que no es importante ¿es algo en lo que te fijas? Algo sí que miro y a veces miro los seguidores que tengo pero no me importa mucho.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Sí, me gusta ver los comentarios que me ponen si subo alguna foto.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí, cuando alguien me ha comentado algo bueno.
 - Tristeza: Sí, al ver que a un amigo se le murió el abuelo y subió una foto de cuando era pequeño. Intenté animarle un poco.
 - Rabia: Sí, alguna vez que he salido mal en una foto y le he pedido a la persona que no la cuelgue y luego, por las espaldas, la cuelga. La foto se queda ahí, pero yo ya no hablo con él.
 - Envidia: Sí, alguna gente que tiene un Ferrari, que va presumiendo de dinero. Eso no me gusta porque hay que ser un poco humilde y la gente que hace eso no lo es. Me dan un poco de envidia porque tienen un Ferrari pero un poco de todo.
 - Optimismo: Sí, algún vídeo.
 - Pesimismo: No.
 - Decepción: Algún *youtuber* que deja de colgar vídeos, que le pasa algo que no está bien esa semana.
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? Mal porque no me han avisado pero tampoco les diría nada porque si es su vida no me tengo que meter pero me sentiría mal. El próximo fin de semana organizaría algo similar y quedaría con ellos.

Datos sociodemográficos

- Edad: 14
- Residencia: Sant Quirze del Vallés.
- Personas con las que convive: Padres
- Profesión de los padres: mi familia tiene muchas casas por valencia y vinaroz y se encarga de que la gente pague y mi padre tiene una empresa.
- Intereses personales / hobbies: Jugar a golf, jugar a la Play, el patinete y la bici.

• **Perfil del entrevistado: autoestima regular**

El entrevistado se muestra tranquilo durante toda la entrevista y es claro a la hora de proporcionar sus respuestas. Se aprecia a sí mismo y esto lo vemos cuando define su carácter y cómo cree que le ven los demás, destacando sobre todo sus rasgos positivos.

Cuando le preguntamos si es un persona optimista nos dice que no mucho, valorando su optimismo con un 5, ya que prefiere pensar que algo va a salir mal para llevarse una sorpresa en caso de que salga mal y llevarse una decepción. Consideramos que más que pesimista, es una persona precavida. Sin embargo, el sujeto no se siente una persona segura porque piensa que le cuesta hacer algunas cosas y admite que no está a gusto del todo consigo mismo y que le gustaría centrarse más en los estudios.

A pesar de tener una imagen positiva de él mismo en general, hay determinadas situaciones que prefiere no afrontar cara a cara. El entrevistado nos cuenta que prefiere hablar a través de las redes sociales con las personas nuevas del colegio a las que no conoce. Esto se puede atribuir a una falta de confianza en sí mismo y al temor por lo que puedan pensar los demás, un tema que también reconoce que le preocupa. Nos comenta que, si se entera de que alguien tiene una opinión negativa sobre él, intenta cambiar. Por otras respuestas en las que admite que le preocupa lo que opinen los demás sobre él, interpretamos que este cambio tendría el objetivo de gustar más a los demás en lugar de tener el objetivo de mejorar para superarse a sí mismo.

Entrevista 15: Mireia

- ¿Cómo definirías tu carácter? Puedo ser muy buena persona pero tengo muy mal humor también. Soy buena amiga y trabajadora cuando algo me gusta, si no soy muy vaga.

- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? Muy poco, un 4. ¿Por qué? Porque siempre pienso que las cosas me van a ir mal.
- ¿Te gusta estar sola? Depende del momento.
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? Para pasar la tarde prefiero estar con gente pero para estudiar prefiero estar sola porque con gente no me puedo concentrar.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? No, un 5. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? En lo que se me da bien si que me siento segura conmigo misma pero cuando no se lo que pasará no.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Creo que me ven igual que me veo yo: que puedo ser buena persona pero que tengo muy mal humor también y que siempre digo o que pienso aunque a veces eso les molesta.
- ¿Te preocupa lo que opinen los demás de ti? Sí. Me preocupa que les caiga bien o no
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram y snapchat. ¿Desde cuando las utilizas? Desde hace 3 o 4 años.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Publico fotos y comento y miro lo que hacen los demás, como todo el mundo.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Son importantes pero puedo estar tiempo sin mirarlas.
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 3 o 4
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? ¿Qué cosas? No, siempre te ayudan a mantenerte en contacto con otras personas pero no creo que sea algo necesario.
- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Si he hecho algún viaje, las típicas fotos con las amigas o cuando es el cumpleaños de una amiga pongo una foto para felicitarla.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Nunca pongo el teléfono
- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? Sí.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No, antes de publicarlo pienso que no me arrepentiré y además tampoco publico nada que tenga que esconder.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? No, siempre lo digo todo a la cara.

- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? Que salga bien y que se me vea bien la cara.
- ¿Te preocupa o molesta que si alguien publique alguna fotografía tuya que no te gusta los demás opinen cosas negativas sobre ti? No, la gente que me conoce ya sabe cómo soy así que me da igual.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? Sí. Por ejemplo, si me he enfadado con alguien le pongo una indirecta, una frase para ese momento o algo. Pretendo que esa persona se dé por aludida. Normalmente lo hago con una amiga que siempre se enfada por celos entonces la frase va para ella, para que se entere de que me ha vuelto a hacer lo mismo.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí, depende de cómo me encuentre miro unas cosas u otras, como me pasa con las películas.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? No
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? Siempre me espero a poder hablar con la persona si me enfado con alguien.
- ¿Crees que cuando estás mal, haces cosas distintas en las redes sociales que cuando estás contento? Cuando estoy bien tengo más ganas de colgar una foto y si estoy mal no tantas.
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? No, de esto sí que estoy segura.
- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Sí, esto que digo de mi amiga. A veces nos hemos enfadado por alguna frase que alguna haya publicado que sobre un poco. La última vez puso una frase que daba a entender que yo nunca había estado con ella a su lado y ella sabe que sí que he estado.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? No ¿Cómo crees que te sentirías si te sucediera? ¿Cómo reaccionarías? Mal porque no es bonito. Iría a hablar con la persona para preguntarle que por qué lo ha hecho y saber si le he hecho algo.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? A mi esto personalmente me da igual porque los amigos no los tienes en las redes pero supongo que la gente que es más popular tiene más seguidores. ¿Es algo en lo que te fijas? Siempre está bien tener “me gusta” pero no es algo en lo que me fije.

- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Sí, cuando cuelgo fotos y cosas de los viajes es para que la gente vea dónde he estado.
- Ahora te iré diciendo sentimientos y me tendrás que decir si alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya provocado estos sentimientos.
 - Alegría / felicidad: Sí. Hace poco fue mi cumpleaños y mucha gente publicó una foto con un texto muy bonito.
 - Tristeza: Sí, cuando he visto algún vídeo sobre niños pobres por ejemplo.
 - Rabia: Sí, cuando mi mejor amiga actúa de la forma que hemos dicho.
 - Envidia: No
 - Optimismo: No
 - Pesimismo: No
 - Decepción: No
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? Mal ¿cómo reaccionas? Les preguntaría que por qué no me han invitado. Supongo que al día siguiente iría a hablar con ellos para saber por qué han hecho eso.

Datos sociodemográficos

- Edad: 15
 - Residencia: Sant Cugat
 - Personas con las que convive: separados, quince días con la madre y quince con el padre.
 - Profesión de los padres: Mi madre es profesora de matemáticas y mi padre director de una empresa.
 - Intereses personales / hobbies: dibujar, jugar a paddle, esquiar.
- **Análisis del perfil: autoestima regular**

La entrevistada se muestra tranquila y relajada a lo largo de la entrevista y no le cuesta dar respuesta a las preguntas de una forma clara. A la hora de definir su carácter nos presenta sus rasgos positivos y negativos, destacando su sinceridad y que es buena persona pero que también tiene mal humor, de modo que vemos que se aprecia a sí misma y no tiene miedo de aceptar sus defectos.

También observamos que, si bien muestra seguridad a la hora de afrontar problemas y prefiere solucionar los conflictos con las personas cara a cara, admite que, ante la incertidumbre, se vuelve una persona insegura. Esta inseguridad también es

visible cuando valora negativamente su optimismo, con un 4, alegando que piensa que las cosas siempre le van a salir mal. Pensamos que el grado de autoestima de esta persona es regular porque, aunque su autoestima es generalmente estable, se puede ver dañada en situaciones concretas. Además, detectamos que no confía demasiado en sus posibilidades a pesar de que sí tiene la capacidad de afrontar los problemas cara a cara y con madurez, lo que es propio de un grado de autoestima elevado.

Entrevista 16: Pedro

- ¿Cómo definirías tu carácter? Maduro
- En una escala en la que 0 es muy pesimista y 10 muy optimista. ¿Dónde te sitúas? 0. ¿Por qué? Porque siempre que soy optimista me suelo equivocar y entonces creo que he perdido el optimismo.
- ¿Te gusta estar sólo? Sí
- ¿Qué actividades te gusta hacer en solitario y en compañía? En solitario me gusta escuchar música o estar con el móvil y en grupo cosas como ir al cine o salir con los amigos.
- De 0 a 10, ¿te sientes una persona segura? Un 4. ¿En qué te basas para darte esa puntuación? Nunca he sido seguro de mi mismo. Cuando tenemos que hacer algún trabajo siempre me siento nervioso.
- ¿Cómo crees que te ven o te definen tus compañeros? Creo que piensan que soy una persona segura pero en el fondo siempre hay tensión pero creo que ven seguro de mi mismo y lanzado.
- ¿Te gustaría valorarte más a ti mismo? No, ya está bien
- ¿Crees que podrías mejorar algo de ti? Hombre, siempre hay algo que mejorar, me gustaría mejorar principalmente en los estudios.
- En general, ¿te sientes mejor, peor o igual que tus compañeros? Igual
- ¿Qué redes sociales son las que más utilizas? Instagram, Snapchat ¿Desde cuando las utilizas? Desde hace 3 o 4 años.
- ¿Para qué utilizas estas redes sociales? Para enterarme de lo que pasa a mi alrededor. Aunque miro más fotos que publicar, también publico fotos. Normalmente comento lo que publican los demás pero sólo si son amigos míos.
- ¿Crees que las redes sociales son importantes en tu vida? Sí, bastante
- Del 0 al 10, ¿Qué tan importantes son? Un 8
- ¿Las redes sociales te permiten hacer cosas que no harías de otra manera? Sí ¿Qué cosas? A veces te facilitan lanzarte a hacer algo. Por ejemplo lo que pasó

con el Holi, yo no fui pero sé que mucha gente va a hacer fotos, ya van pensando que van a hacer una foto para poder subirla después. Aunque no les interese ir.

- ¿Qué tipo de información personal prefieres compartir en las redes sociales? Fotos más con amigos normalmente.
- ¿Qué tipo de información personal ocultas? Que se me vea desnudo o algo así, algo de lo que me pueda llegar a arrepentir o me perjudique.
- ¿Publicas sólo experiencias buenas o también malas? Sí, sólo cosas buenas. ¿Por qué? No siento a necesidad de publicar cosas malas.
- ¿Alguna vez te has arrepentido de algo que has compartido en las redes sociales? No ¿Por qué? Porque comento y publico poco y entonces siempre que lo hago lo hago pensando bastante antes.
- ¿Has utilizado las redes sociales para hablar o interactuar con alguien porque no te atreves a hacerlo cara a cara? Sí. Por ejemplo, para conocer gente que he visto en el colegio pero con la que no he llegado a hablar. Entonces hablando por ahí he llegado a ser su amigo.
- ¿Qué criterios sigues a la hora de elegir tu foto de perfil? Que no alga haciendo el ridículo. Que salga con amigos y que nadie salga mal.
- ¿Te molesta que alguien publique alguna fotografía tuya que no te gusta? Me molestaría pero no le diría nada o le dejaría algún comentario en plan broma.
- ¿Publicas tu estado de ánimo en las redes sociales? No, soy reservado.
- ¿Tu estado de ánimo te influye en lo que haces en las redes sociales? Sí pero no mucho porque al fin y al cabo miro todo lo que hay de mis amigos pero me imagino que en algo sí que influye. Si estoy triste comento menos fotos.
- ¿Encuentras algo en las redes que te haga sentir especialmente bien? Me alegra que me comenten si subo alguna foto. Me agrada y me hace sentir feliz.
- ¿Alguna vez has utilizado las redes sociales para desahogarte después de una discusión o para mostrar tu enfado? No. Siempre que publico algo me lo pienso bien. Imagínate que me enfado con un amigo y al cabo de un tiempo vuelvo a ser su amigo me arrepentiré de eso, entonces por eso no lo hago.
- ¿Te gusta recibir el apoyo de tus amigos a través de las redes cuando te sientes mal? Sí
- ¿Te preocupa lo que los demás opinen de las cosas que compartes en las redes sociales? Si viera que alguien se está riendo de un comentario mío me sentiría mal. No me gustaría que alguien pensara que soy un pringado o algo así.

- ¿Alguna vez has visto algo en las redes sociales que te haya cambiado el estado de ánimo? Sí. Por ejemplo cuando para mi cumpleaños amigos míos suben fotos donde salgo yo felicitándome o lo que sea. Eso me alegra.
- ¿Alguna vez has recibido algún comentario negativo a través de las redes sociales? Sí. Fue un conocido. Una vez subí una foto dedicándosela a mis amigos de la clase y me dijo algo así como “dais pena”. No creo que lo dijera para hacer daño pero tampoco lo decía en broma y eso me enfadó un poco. ¿Qué hiciste? Borré su comentario y luego hablé con él.
- ¿Crees que el número de “me gusta” o de amigos es un símbolo de popularidad? Sí ¿es algo en lo que te fijas? Sí, me fijo. Si veo a alguien con pocos seguidores pienso que igual ha empezado hace poco, y si veo a alguien con muchos pienso que le conoce mucha gente. Si veo a alguien que tiene pocos pero pocos, le seguiré pero si no le conozco y encima tiene pocos seguidores o likes no.
- ¿Te gusta utilizar las redes sociales para saber que gustas a los demás y que tus amigos te valoran? Sí
- ¿Recuerdas haber visto en alguna ocasión algo en las redes sociales que te haya producido uno de estos sentimientos en especial?
 - Alegría / felicidad: Sí. Lo del cumpleaños
 - Tristeza: Sí. Yo sigo a un equipo de fútbol y muchas veces, cuando pierden sale alguna foto que se ve a gente triste y a mi me afecta.
 - Rabia: No
 - Envidia: Sí. Cuando sale alguna foto de un amigo en una playa paradisíaca... ¡claro que me da envidia!
 - Optimismo: Sí. Con el equipo de fútbol. Antes de que empiece un partido siempre cuelgan frases de ánimo.
 - Pesimismo: No
 - Decepción: No
- Si ves que tus amigos han salido y no te han avisado, ¿cómo te sientes? ¿cómo reaccionas? Tampoco le daría mucha importancia porque no es algo que me moleste especialmente y no les diría nada.

Datos sociodemográficos

- Edad: 15
- Residencia: Sant Cugat
- Personas con las que convive: padres
- Profesión de los padres: abogados

- Intereses personales / hobbies : escuchar música, jugar a fútbol

- **Análisis del perfil: autoestima baja**

El sujeto se muestra muy nervioso a lo largo de toda la entrevista y esto se puede apreciar tanto en el tono de voz a la hora de hablar como en su gesticulación rápida y seca. Él mismo nos reconoce que aparenta ser una persona segura y madura aunque en realidad no se sienta así. El sujeto valora la seguridad en sí mismo con tan sólo un 4 y reconoce que nunca se ha sentido una persona segura. Además vemos que es un persona pesimista y da una puntuación de 0 a su optimismo. Posiblemente su grado de pesimismo no sea tan elevado pero nos explica que se debe a que se suele equivocar cuando piensa que algo le va a salir bien. Esto podría significar que ,en lugar de superar las malas experiencias y tener fuerza para superarlas, se viene abajo.

Por sus respuestas, parece que es una persona que no se aprecia demasiado a sí misma pero afirma que no le gustaría valorarse más. Otro aspecto que nos confirma que su autoestima tiende a ser baja es el hecho de utilizar la redes sociales para evitar el cara a cara en determinadas situaciones como puede ser conocer a personas del colegio a las que nunca ha llegado a hablar. Esto representa su inseguridad y la poca confianza en sí mismo. Además, también reconoce que le preocupa lo que puedan opinar los demás sobre él. En este caso, como ya hemos visto en algún caso anterior, esta preocupación no tiene como objetivo saber qué aspectos puede mejorar de su persona sino que viene originada por el temor a que los demás puedan pensar que es un “pringado”, como él lo denomina.

A pesar de que no presenta un perfil con todas las características del grado de autoestima bajo y que presenta alguna del regular, consideramos que pesan más las que se corresponden con un nivel de autoestima bajo.