Jordi Nomen

Contra la tiranía del *like*

Filosofía práctica para padres y educadores de adolescentes hiperconectados



Con ejercicios para aplicar en casa y el aula

arpa

CONTRA LA TIRANÍA DEL LIKE

Jordi Nomen

CONTRA LA TIRANÍA DEL LIKE

© del texto: Jordi Nomen, 2025

© de esta edición: Arpa & Alfil Editores, S. L.

Primera edición: enero de 2026

ISBN: 979-13-87833-56-5

Diseño de cubierta: Anna Juvé

Maquetación: El Taller del Llibre

Producción del ePub: booqlab

Arpa

Manila, 65

08034 Barcelona

arpaeditores.com

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.

Quiero dedicar este nuevo libro a todos mis maestros y maestras. A todos los que yo llamaría así, porque me enseñaron a ver en mí, con lucidez, algo que yo no veía, porque supieron encender la llama del conocimiento y la pasión por vivir la vida con justicia y libertad, para que aprendiera a pensar por mí mismo. A todos ellos y ellas, mi humilde agradecimiento por haber alentado la pasión por enseñar desde el amor, la exigencia y la compasión. Si algo relevante he hecho en mi vida, ha sido por ellos.

«El pensamiento condiciona la acción, la acción determina el comportamiento, el comportamiento repetido crea hábitos, los hábitos estructuran el carácter, la manera de pensar, ser y actuar; y el carácter marca el destino».

ARISTÓTELES

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. DEL FOMO AL ROMO

PRIMERA PARTE. EL FENÓMENO DE LA FAMA Y LA MANIPULACIÓN EN LA ERA DIGITAL. SU IMPACTO EN LA ADOLESCENCIA

1. La adolescencia, la autoestima y la búsqueda de identidad en la era digital

2. La economía de la atención

3. Del acoso al ciberacoso en la adolescencia

4. Consecuencias para la adolescencia en el rendimiento académico y en las relaciones personales

SEGUNDA PARTE. LA FILOSOFÍA COMO ANTÍDOTO A LA TIRANÍA DE LA APARIENCIA

5. Platón: las sombras de la caverna y las apariencias

6. Aristóteles: la persuasión en las redes sociales

7. Epicuro: el deseo y la búsqueda de la tranquilidad

8. Marco Aurelio y la filosofía estoica: la fama como vanidad

9. Michel de Montaigne: la amistad en la era digital

10. Baruch Spinoza: la búsqueda de la libertad emocional

11. Friedrich Nietzsche: el nihilismo y la construcción del superhombre

12. Hannah Arendt: la educación y el espacio público en redes sociales

13. Michel Foucault: vigilancia, poder y control en redes sociales

14. Simone de Beauvoir: autenticidad y alteridad en el mundo digital

15. Zygmunt Bauman: modernidad líquida y la fluidez de la fama

16. Byung-Chul Han: la sociedad del cansancio y la autoexplotación

TERCERA PARTE. ¿HACIA DÓNDE VAMOS? ACOMPAÑAR A LOS ADOLESCENTES HACIA UNA VIDA AUTÉNTICA EN LA ERA DIGITAL

PARA SABER MÁS

INTRODUCCIÓN

DEL FOMO AL ROMO

«En otra parte de la ciudad, en un pequeño apartamento, unos padres escuchan, a través de la televisión, todo lo malo que ocurre en el mundo. Suspiran tranquilos al saber que su hija de trece años, a esas horas de la noche, está en su habitación, segura. Lo que no piensan es que, a través del móvil que le regalaron hace unos días, puede ver desde las últimas novedades en ropa hasta el vídeo de sexo más duro; desde una inocente broma de adolescentes hasta esos vídeos en los que dan una paliza real a un chico… Lo que tampoco piensan es en toda la información que ella puede compartir con el mundo».

Redes, ELOY MORENO

En una era donde los clics, las reacciones y los likes parecen medir el valor de las personas, es fácil perderse en un torbellino de apariencias digitales. Para muchos adolescentes, el miedo a quedarse fuera (FOMO, por sus siglas en inglés: Fear of Missing Out) se ha convertido en un motor central de sus interacciones sociales. La constante comparación, la necesidad de pertenecer y ser reconocido dentro de un grupo se amplifican en las redes sociales, donde cada interacción digital parece ser un juicio público sobre su valía. Pero este miedo puede transformarse en algo diferente: el ROMO (Relief of Missing Out), un alivio al descubrir que no todo lo que se comparte merece ser seguido ni todas las opiniones tienen el

mismo peso. Los adultos que los acompañamos debemos ayudarles a realizar ese tránsito de la F a la R, del miedo al alivio.

Este libro surge de la urgencia de comprender cómo los adolescentes enfrentan este fenómeno y qué estrategias pueden adoptar para recuperar su equilibrio emocional en un entorno que premia la aprobación inmediata y superficial. La adolescencia, como etapa de construcción de identidad, intensifica esta necesidad de reconocimiento, pero ¿por qué esta vulnerabilidad encuentra un terreno tan fértil en el ámbito digital?

Ser parte de un grupo y recibir validación son necesidades fundamentales en el desarrollo adolescente. Los docentes lo vemos cada día en la escuela. Las redes sociales han trasladado esta búsqueda al terreno digital, donde cada «me gusta» refuerza (o desafía) su sentido de aceptación. En este contexto, el adolescente puede convertirse en prisionero de la tiranía de los números y el recuento de seguidores, los comentarios y las reacciones a sus publicaciones. Sin embargo, esta aprobación no siempre refleja un reconocimiento real o significativo, lo que les deja un vacío interior aún mayor.

El reto está en ayudar a los adolescentes a distinguir entre la verdadera pertenencia y la ilusión de aceptación. Reconocer que el valor personal no puede ser reducido a medidas digitales es un paso crucial hacia la madurez emocional. Urge recuperar el valor de la dignidad.

La dignidad es un valor inherente a todos los seres humanos por el simple hecho de existir. Es el reconocimiento de que cada persona posee un valor intrínseco, independientemente de sus circunstancias, creencias, capacidades o logros. La dignidad está en la base de los derechos humanos y sirve como fundamento para el respeto, la igualdad y la justicia en las relaciones sociales.

Reconocer la dignidad de los demás implica tratar a cada persona con respeto y valorar su humanidad. Esto significa evitar actitudes o conductas que humillen, degraden o deshumanicen. En definitiva, luchar contra los prejuicios que suelen producirse por doquier.

La dignidad está vinculada con el derecho de cada individuo a tomar decisiones sobre su vida, expresar sus ideas y perseguir sus metas sin ser coaccionado o menospreciado, porque todas las personas tienen igual valor, sin importar las diferencias individuales. Este principio, como hemos dicho, es fundamental para construir sociedades justas y equitativas.

Además, la dignidad también implica responsabilidad hacia los demás: no solo exigir respeto hacia nuestra persona, sino también garantizar que nuestras acciones no vulneren la dignidad de otros. El filósofo Immanuel Kant afirmó que la dignidad proviene de la capacidad del ser humano de razonar y actuar moralmente, lo que lo hace un fin en sí mismo y nunca un medio para otros fines.

A nivel práctico, el reconocimiento de la dignidad implica aplicar unos principios (esos que nos permiten tomar decisiones cuando actuamos) que conllevan respetar siempre a la persona, aunque no estemos de acuerdo con su opinión, tratar a las personas con justicia, evitando toda forma de discriminación, luchar por la igualdad de oportunidades y reclamar condiciones de vida que permitan a todos desarrollarse plenamente (educación, salud, trabajo digno…).

Una de las trampas más peligrosas en el escenario digital que nos ocupa es la confusión entre hechos y opiniones. En las redes sociales, donde cualquiera puede expresarse sin filtros, se difunde la idea errónea de que toda opinión tiene el mismo peso que un hecho comprobado, que la opinión, por el hecho de pertenecerme, ya tiene valor y merece respeto. No nos equivoquemos. No todas las opiniones tienen el mismo valor. El respeto, como decíamos, lo merecen las personas, en cuanto ostentan dignidad. Una opinión

que se fundamenta en el error y la mentira no merece discutirse, sino rebatirse, para ayudar al ignorante a enfrentar la verdad y reconocerla. Esta falacia de ignorancia, error de razonamiento que ocurre cuando se afirma que algo es verdadero o falso simplemente porque no se ha demostrado lo contrario, refuerza una cultura de superficialidad donde las ideas no se cuestionan ni se someten al rigor del pensamiento crítico.

El pensamiento crítico debe fundamentarse en varios pilares para acercarse a la verdad, cada uno diseñado para garantizar que nuestras creencias y conclusiones estén basadas en razones sólidas, evidencias confiables y un razonamiento lógico. Así, el pensamiento crítico exige buscar una evidencia que sea objetiva, precisa y verificable. Esto implica examinar datos, hechos y estudios respaldados por métodos científicos o procedimientos rigurosos y contrastar la información con diferentes fuentes independientes para evitar sesgos. El sesgo es una tendencia o inclinación que afecta el juicio de una persona, llevándola a interpretar, evaluar o actuar de manera parcial o no objetiva. Los sesgos pueden ser conscientes o inconscientes, y a menudo surgen debido a creencias personales, emociones, experiencias previas o limitaciones en la forma en que procesamos la información.

El pensamiento crítico debe utilizar las reglas de la lógica para analizar la validez y la verdad de los argumentos y evitar falacias. Se trata de identificar y evitar errores como las generalizaciones apresuradas o la apelación a las emociones, entre otras muchas falacias, y seguir una estructura argumentativa que sea clara y racional, donde las conclusiones se sigan de manera válida de las premisas.

Para acercarse a la verdad, es necesario identificar y minimizar los sesgos cognitivos, como el usual sesgo de confirmación (que busca solo evidencias que respalden nuestras ideas).

Por ello, se impone acercar a los adolescentes a la reflexión sobre sus propias creencias y prejuicios antes de evaluar una idea o situación. Debemos recomendarles que estén dispuestos a cambiar de opinión si la evidencia lo justifica.

La escuela tiene por misión principal, en mi opinión, enseñarles a distinguir lo que es un hecho objetivo de una opinión subjetiva, insistiendo en que los hechos son verificables y no dependen de la percepción personal, mientras que las opiniones reflejan creencias o juicios personales, que pueden o no estar basados en evidencias. Para ello, deben saber usar la metodología científica para formular hipótesis, recolectar datos y evaluar resultados, desde la humildad intelectual y la disposición al aprendizaje. Reconocer nuestras limitaciones es el paso previo para aprender y reconsiderar nuestros errores, buscando activamente otros puntos de vista, sin cerrarnos a la perspectiva de que el conocimiento evoluciona con la aparición de nuevas evidencias en nuevos contextos o situaciones.

En las redes suelen propagarse fácilmente otras falacias entre las que deseo destacar la «apelación a la mayoría», un error de razonamiento en el que se argumenta que algo debe ser verdadero, correcto o bueno simplemente porque muchas personas lo creen o lo apoyan.

En esencia, esta falacia sostiene que la popularidad de una idea o acción es una prueba de su validez, cuando en realidad el número de personas que la aceptan no tiene relación directa con su veracidad o calidad si no se supera el filtro del pensamiento crítico del que hemos hablado. Así, suele pensarse que el pensamiento de un influencer, con muchísimos seguidores, obtiene su veracidad de ese seguimiento; lo que puede ser sumamente erróneo si no se basa en los hechos y la lógica. La popularidad, no lo olvidemos, puede estar motivada por prejuicios, emociones, tradiciones e incluso errores colectivos.

Por ello debemos enseñar a los adolescentes a cuestionar las razones y recordarles que incluso las creencias ampliamente aceptadas pueden ser incorrectas, para evitar que las decisiones o creencias personales se basen únicamente en el consenso social. El objetivo no es entrar en discusiones interminables, sino discernir, evaluar la información y no equiparar la cantidad de likes con la validez de una idea. Este proceso es fundamental para que desarrollen una visión más equilibrada y madura del mundo que los rodea.

El camino hacia la liberación de esta dependencia pasa por comprender las raíces de esta adicción. ¿Por qué el cerebro adolescente encuentra tan gratificante un «me gusta»? Las respuestas están en la biología: la dopamina, esa sustancia química que genera placer, se activa con cada notificación recibida. Pero también es un problema cultural, porque el entorno digital ha normalizado esta búsqueda constante de aprobación externa.

Este libro no busca demonizar la tecnología ni las redes sociales, sino proporcionar herramientas para que los adolescentes y sus familias puedan manejar este fenómeno de manera saludable. Es posible educar a los jóvenes para que valoren la autenticidad por encima de la apariencia, para que prioricen las conexiones reales sobre las digitales, y para que desarrollen una autoestima menos dependiente de la aprobación externa.

Contra la tiranía del like es una invitación a reflexionar sobre las dinámicas emocionales, sociales y psicológicas que giran en torno a la aprobación digital. A lo largo de sus páginas, explicaremos los siguientes aspectos, en tres grandes apartados.

En la primera parte exploraremos el fenómeno de la fama en la era digital y su influencia en la adolescencia, analizando el impacto psicológico de los likes en ellos y ellas, desde su necesidad de pertenencia hasta los efectos en su autoestima. Así, trazaremos las

estrategias para diferenciar la aceptación real de la ilusión digital, fomentando el pensamiento crítico y la resiliencia emocional.

En la segunda parte, dirigida a los adolescentes, propondremos la filosofía como una de las herramientas eficaces para aportar sentido crítico frente a la apariencia. Con el apoyo de pensadores y pensadoras de otras épocas, nos proponemos demostrar que la reflexión filosófica puede ayudar a los adolescentes a consolidar una nueva relación con las redes sociales. Aun cuando estas no existían antaño, las motivaciones y emociones del ser humano no han cambiado. Podemos aprender del pasado para afrontar el presente y el futuro.

Por último, en la tercera parte, abordaremos estrategias para acompañar a los adolescentes hacia una mejor gestión de lo digital, en una relación saludable con las redes sociales, que evite la adicción, lejos de la trampa de la fama digital. Parece urgente reforzar la autoestima en el entorno de la realidad para dejar de depender de la aprobación en el mundo virtual. Las familias y los maestros debemos aunar fuerzas para establecer unos límites y una consciencia que incrementen la libertad de los jóvenes, su lucidez y su autonomía personal.

Este libro está dirigido no solo a los adolescentes, sino también a familias, educadores y profesionales que trabajan con jóvenes. Juntos, podemos construir un entorno donde la validación digital deje de ser una tiranía para convertirse en una herramienta al servicio del crecimiento personal.

Adentrémonos en este desafío, entendiendo que educar sobre el mundo digital no es solo un acto de enseñanza, sino de amor y cuidado hacia las generaciones que vienen.

PRIMERA PARTE

EL FENÓMENO DE LA FAMA Y LA MANIPULACIÓN EN LA ERA DIGITAL. SU IMPACTO EN LA ADOLESCENCIA

«Llénalos de noticias incombustibles. Sentirán que la información los ahoga, pero se creerán inteligentes. Les parecerá que están pensando, tendrán una sensación de movimiento sin moverse».

RAY BRADBURY

Desde tiempos inmemoriales, la fama ha sido un concepto poderoso, reservado para líderes, artistas y figuras públicas cuyas acciones resonaban a través de generaciones. Sin embargo, la llegada de la era digital ha transformado radicalmente el significado de la celebridad. Hoy, cualquier persona con acceso a un teléfono inteligente y redes sociales puede alcanzar notoriedad en cuestión de horas. Este cambio no solo ha democratizado la fama, sino que también ha reconfigurado la forma en que los adolescentes perciben el éxito, la validación y su propia identidad.

Los medios tradicionales como el cine, la televisión y la música solían dictar quién merecía el estatus de celebridad. Ahora, plataformas como TikTok, Instagram y You-Tube han dado paso a una nueva categoría de famosos: los influencers y creadores de contenido. Estas personas, muchas de ellas adolescentes o jóvenes adultos, logran millones de seguidores compartiendo su vida cotidiana, consejos de moda, bromas o simplemente expresando sus opiniones. La barrera entre la vida privada y la exposición pública se ha desdibujado, y con ello, las expectativas y presiones sobre la juventud han cambiado drásticamente. Como dice José Van Dijck, profesora neerlandesa especialista en medios y comunicación, «el usuario no es solo consumidor, sino también productor de contenido y datos».

Para los adolescentes, la fama en redes sociales representa mucho más que un reconocimiento público; es una validación instantánea de su identidad y relevancia. En una etapa de la vida donde la autoimagen es crucial, los «me gusta», los comentarios y el número de seguidores pueden convertirse en una medida directa del valor personal. Esto puede generar un impulso positivo cuando la retroalimentación es favorable, pero también puede ser una fuente de ansiedad cuando la atención disminuye o las críticas surgen. Como indica Alexandra Ruiz-Gómez, profesora titular en medios sociales en ESIC Business & Marketing School, en su libro Fama y fortuna digital en la era de las redes sociales, las redes sociales han democratizado la fama, permitiendo que individuos comunes alcancen notoriedad.

Los docentes sabemos que recibir poca o ninguna reacción en línea no solo provoca emociones negativas y estrés entre los adolescentes, sino que también induce bajos niveles de autoestima. Por el contrario, recibir una gran cantidad de comentarios positivos en línea evoca sentimientos de conexión social y reduce la soledad general.

El atractivo de la fama digital radica en su accesibilidad y rapidez. A diferencia de las estrellas de cine o los deportistas que deben pasar años perfeccionando sus habilidades, un adolescente con una idea creativa y el algoritmo adecuado puede volverse viral de la noche a la mañana. Esto crea la ilusión de que el éxito está al alcance de cualquiera, generando tanto motivación como frustración en quienes buscan replicar estas historias de ascenso meteórico.

Si bien la fama digital puede traer reconocimiento y oportunidades, también conlleva riesgos emocionales y psicológicos, especialmente para los adolescentes. La constante necesidad de generar contenido, mantener la popularidad y lidiar con la opinión pública puede afectar la salud mental. La ansiedad, la depresión y la baja autoestima son algunos de los problemas asociados con la dependencia de la validación en redes. Además, la exposición a comentarios negativos

o el acoso en línea pueden tener efectos devastadores en la estabilidad emocional de los jóvenes. Muchos estudios psicológicos advierten que la exposición a la discriminación, el odio o el acoso cibernético en las redes sociales puede aumentar el riesgo de ansiedad o depresión en los adolescentes. Luis Manuel Fernández-Martínez, profesor de comunicación audiovisual, habla incluso de que la hiperconectividad ha generado nuevas formas de vulnerabilidad social que deben ser contrarrestadas, desde el mundo de la educación, con un enfoque crítico de la cultura digital a través de una educación en los medios actuales.

Por otro lado, la fama en la era digital es volátil. Lo que hoy es tendencia mañana puede ser olvidado, lo que lleva a muchos adolescentes a una búsqueda incesante de nuevas formas de destacarse, a veces sacrificando su privacidad, su autenticidad o incluso su bienestar, asumiendo riesgos poco prudentes.

El fenómeno de la fama digital es un reflejo de la sociedad hiperconectada en la que vivimos. Para los adolescentes, representa una oportunidad sin precedentes de autoexpresión y éxito, pero también plantea desafíos significativos en términos de salud mental, identidad y relaciones interpersonales como venimos comentando. A medida que el mundo digital sigue evolucionando, comprender estos efectos se vuelve crucial para guiar a las nuevas generaciones en el equilibrio entre la visibilidad y el bienestar.

Este es solo el comienzo del análisis de un fenómeno que sigue transformando la forma en que los jóvenes experimentan la fama, el reconocimiento y, en última instancia, su propia identidad.

¿CÓMO NOS MANIPULAN LAS REDES SOCIALES CUANDO SE USAN MAL?

Desearía ahora compartir algo que sucedió en una clase de ciencias sociales y que responde a la pregunta que encabeza este apartado.

Hace unos días, surgió un debate interesante sobre la manipulación en las redes sociales. La discusión comenzó cuando estábamos hablando sobre la democracia y sobre si es realmente el mejor sistema político. Para ilustrar algunos peligros de las ideologías totalitarias, vimos un fragmento de La ola, película alemana del 2008, que muestra cómo una comunidad escolar puede ser manipulada hasta convertirse en un grupo excluyente y peligroso.

Les pregunté a los alumnos y alumnas si creían que algo así podría pasar en la vida real.

La mayoría respondió que sí, que la historia ha demostrado que las sociedades pueden ser manipuladas con relativa facilidad. Pero entonces una alumna añadió que hoy en día eso era más difícil, porque tenemos acceso a más información.

Entonces les pregunté si estaban seguros y les invité a reflexionar sobre qué sucede en las redes sociales y si creían que en ellas podía darse una cierta manipulación.

Hubo un silencio en la clase. «Todos usamos redes sociales», contestó otra alumna, «pero no nos hemos planteado hasta qué punto pueden influir en nuestra manera de pensar».

A continuación les expliqué los beneficios del buen uso de las redes sociales en la adolescencia si se utilizan de manera equilibrada y consciente. Así, las redes sociales permiten a los adolescentes mantenerse conectados con amigos y familiares, incluso si están lejos. También pueden mejorar su capacidad para expresarse, debatir ideas y desarrollar empatía al interactuar con personas de diferentes culturas y perspectivas.

Bien utilizadas, las redes sociales son una gran fuente de conocimiento. Los adolescentes pueden seguir páginas educativas,

acceder a cursos en línea, aprender sobre temas de interés y mantenerse informados sobre el mundo.

Plataformas como Instagram, TikTok o X pueden permitir a los jóvenes compartir sus intereses, talentos y opiniones y esto puede fortalecer su autoestima y ayudarles a descubrir su identidad personal y profesional.

Incluso pueden servir como un escaparate para mostrar habilidades y talentos. Muchos adolescentes han encontrado oportunidades de empleo, becas o incluso han iniciado proyectos propios gracias a su presencia en línea.

No cabe duda de que existen comunidades y grupos en redes sociales donde los adolescentes pueden encontrar apoyo en momentos difíciles. Hay espacios seguros donde pueden hablar de sus problemas, recibir consejos y conectarse con personas que han pasado por experiencias similares.

Si se usan de forma consciente, las redes pueden ayudar a desarrollar el pensamiento crítico al aprender a diferenciar información confiable de noticias falsas y a analizar distintos puntos de vista.

De hecho, muchos adolescentes utilizan las redes para informarse y participar en movimientos sociales, campañas solidarias o causas que les interesan, lo que fomenta su compromiso con la sociedad.

Desde un punto de vista más lúdico, las redes pueden ser una fuente de entretenimiento. Seguir cuentas de humor, arte, música o deportes puede ser una forma de relajarse y disfrutar el tiempo libre de manera positiva.

El secreto para aprovechar estos beneficios es el equilibrio: usar las redes con moderación, evitar la dependencia y siempre cuestionar la información antes de compartirla o creerla.

No obstante, seguimos nuestro diálogo en clase destacando que las redes pueden usarse mal, como cualquier medio. Poco a poco, fuimos identificando varios mecanismos que se parecen mucho a los que vimos en La ola.

El primero de ellos es la creación de grupos cerrados y excluyentes. En redes como Facebook, X o TikTok, los algoritmos tienden a mostrarnos contenido que refuerza nuestras ideas. Si empezamos a ver publicaciones de un determinado grupo ideológico, la red social nos mostrará más de lo mismo, hasta el punto de que puede parecer que todo el mundo piensa igual que nosotros. Así se crean burbujas de pensamiento, donde quienes opinan diferente son vistos como «el enemigo» y donde los que quieren entrar en el grupo deben aceptar todas sus ideas sin cuestionarlas.

Igualmente, nos dimos cuenta de que muchas comunidades en redes sociales utilizan símbolos, hashtags y lemas para diferenciarse. Es una manera de generar identidad y pertenencia, pero también puede volverse peligrosa si se usa para dividir en vez de unir. Cuando alguien no comparte esos símbolos o decide criticarlos, puede ser atacado o expulsado del grupo, como si fuese una traición.

En tercer lugar, observamos cómo, en ocasiones, se produce el rechazo de lo diferente y del pensamiento crítico. Uno de los aspectos más inquietantes de la manipulación en redes es la intolerancia a las opiniones contrarias. Muchas veces, cuando alguien expresa una idea distinta, en vez de debatir con argumentos, se le insulta, ridiculiza o cancela. Esto crea un entorno donde el miedo a ser rechazado lleva a muchos a callarse o a aceptar ideas sin cuestionarlas.

Uno de los alumnos apuntó, certeramente, cómo había observado en la película La ola, la creación de un enemigo común y cómo ello le había llevado a reflexionar sobre lo que ocurre, a veces, en las redes sociales. Así, señaló que para mantener un grupo unido, es útil

señalar a un culpable de todos los problemas. En redes sociales, esto se traduce en tendencias donde se señala y ataca a ciertas personas o colectivos. Por ejemplo, se culpa a un grupo de personas por la crisis económica, a un político por todos los problemas del país o a una ideología por cualquier dificultad social. Se crea así un ambiente de odio donde los conflictos no se resuelven, sino que se agravan.

Y ello se combina con el miedo como herramienta de control. En redes sociales, muchas campañas de desinformación juegan con el miedo. Noticias falsas, exageraciones y teorías conspirativas consiguen que la gente sienta que el mundo está al borde del colapso. Cuando sentimos miedo, dejamos de razonar con claridad y buscamos soluciones rápidas, sin preocuparnos demasiado por su veracidad. Es así cómo se logra que las personas acepten ideas radicales o sigan a ciertos líderes sin analizar sus discursos.

Y por último, apareció el placer de tener fama y de ganar seguidores. En clase se evidenció que a todos nos satisface recibir «me gusta» y comentarios positivos en nuestras publicaciones. Sin darnos cuenta, esto puede llevarnos a compartir contenidos que generan reacciones impulsivas, aunque no siempre sean ciertos. El deseo de aprobación y popularidad hace que algunas personas difundan información sin verificar, contribuyendo a la manipulación sin darse cuenta.

Después de analizar todos estos puntos, llegamos a una conclusión clara: la manipulación en redes sociales es real y ocurre constantemente. Sin embargo, también entendimos que podemos protegernos de ella si desarrollamos una actitud crítica y abierta.

Uno de los alumnos preguntó entonces: «¿Cómo podemos evitar ser manipulados?». Y entre todos construimos algunas respuestas.

Es necesario fomentar la diversidad de opiniones. En vez de encerrarnos en un solo punto de vista, debemos escuchar diferentes

perspectivas y dialogar con respeto.

Debemos también desarrollar el pensamiento crítico. Antes de compartir o creer en una publicación, debemos preguntarnos: ¿quién la escribió?, ¿qué intereses puede haber detrás?, ¿qué otras fuentes dicen lo mismo o lo contradicen?

Del mismo modo, hay que evitar el miedo irracional. No todas las noticias alarmantes son ciertas. Hay que contrastar la información y no dejarnos llevar por el pánico, evitando participar en la cultura del odio. Atacar o ridiculizar a alguien por su opinión no aporta nada positivo. Es mejor construir puentes que muros.

Y para finalizar, podemos aprender a valorar el placer de manera justa. Está bien disfrutar del reconocimiento en redes sociales, pero no a costa de difundir desinformación o contribuir a la manipulación.

Al final de la clase, concluimos que las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa, tanto para informar como para manipular. Todo depende de cómo las usemos. La clave está en ser conscientes de estos mecanismos y aprender a pensar por nosotros mismos.

REDES SOCIALES Y LAS DISTOPÍAS DE 1984 Y UN MUNDO FELIZ

El diálogo comentado en el epígrafe anterior, me llevó a pensar en las novelas 1984 de George Orwell y Un mundo feliz de Aldous Huxley. Ambas presentan sociedades distópicas donde el control sobre la población es absoluto, y pueden relacionarse con el impacto que tienen hoy las redes sociales en la manipulación de la información, la vigilancia y el control del pensamiento aunque sus autores no las vivieran en su época.

Publicada en 1949, 1984 describe un mundo totalitario gobernado por el Partido y su líder supremo, el Gran Hermano. La población es vigilada constantemente a través de pantallas y se somete a la manipulación del lenguaje y la historia por medio de la «neolengua» y la censura. El protagonista, Winston Smith, trabaja reescribiendo la historia para ajustarla a los intereses del régimen, pero comienza a rebelarse cuando se enamora de Julia y empieza a cuestionar el sistema.

En esta obra Orwell presenta el tema de la vigilancia y control de la información. Hoy en día, las redes sociales recopilan enormes cantidades de datos sobre sus usuarios, lo que permite a empresas y gobiernos conocer sus gustos, opiniones y comportamientos. Los algoritmos deciden qué información vemos, filtrando contenidos que pueden reforzar ciertos discursos y silenciar otros, de forma similar a la manipulación histórica en 1984.

En 1984, el gobierno altera la verdad constantemente, reescribiendo la historia y eliminando información incómoda, manipulando así la realidad. En redes sociales, la desinformación y las noticias falsas pueden cumplir un papel similar, moldeando la percepción del mundo de los usuarios.

Por otro lado, Un mundo feliz, novela publicada en 1932, muestra una sociedad donde la estabilidad y la felicidad artificial se logran a través de la manipulación genética, la eliminación del dolor y el consumo de una droga llamada «soma». Los ciudadanos son condicionados, desde su nacimiento, para aceptar su lugar en la jerarquía social sin cuestionamientos. Bernard Marx, el protagonista, se siente fuera de lugar en este mundo de placeres superficiales y busca respuestas más profundas sobre la vida y la libertad.

En la sociedad imaginada por Huxley, las personas son distraídas con un entretenimiento superficial y placer constante para evitar que cuestionen el sistema. Las redes sociales pueden funcionar de

manera similar, con contenido diseñado para captar nuestra atención y mantenernos distraídos de problemas más profundos.

La búsqueda de «me gusta» y validación en redes nos recuerda el uso del soma en la novela, ya que ambos generan placer instantáneo, pero pueden llevar a una dependencia que limita la capacidad de pensar críticamente.

Tanto en 1984 como en Un mundo feliz, los ciudadanos son moldeados para aceptar lo que se les dice, sin hacerse preguntas. En redes sociales, las burbujas de información y el miedo a la cancelación de la cuenta pueden hacer que las personas solo consuman contenidos que refuercen sus propias creencias, limitando el diálogo y el pensamiento crítico.

Por todo ello, las redes sociales pueden ser herramientas útiles si se usan con conocimiento, pero también pueden convertirse en mecanismos de control si permitimos que nos manipulen sin darnos cuenta, como ocurre en estas dos distopías clásicas.

En esta primera parte del libro vamos a explorar los riesgos y peligros que entraña el mal uso de las redes para la adolescencia. Hablaremos sobre su impacto en la construcción de la autoestima y la identidad, la pérdida de atención que provocan y que los docentes tanto observamos y lamentamos. Analizaremos, también, sus consecuencias en términos de ciberacoso sobre los jóvenes, en su rendimiento académico y en sus relaciones personales.

1

LA ADOLESCENCIA, LA AUTOESTIMA Y LA BÚSQUEDA DE IDENTIDAD EN LA ERA DIGITAL

«Una persona no puede estar cómoda sin su propia aprobación».

MARK TWAIN

La adolescencia es una etapa crucial en la vida de cualquier ser humano, marcada por la búsqueda constante de respuestas a preguntas fundamentales: ¿Quién soy? ¿Qué lugar ocupo en el mundo? ¿Qué quieren los demás de mí? En las clases de filosofía aparecen, a menudo, tales interrogantes acompañados de un cierto desasosiego. En la era digital, estas preguntas no solo se responden en el plano personal y social, sino también en un nuevo escenario: las redes sociales. Así pues, la identidad y la autoestima están siendo redefinidas por la cultura digital, desde la necesidad de aprobación hasta la volatilidad de la fama.

Aunque son conceptos relacionados con la percepción de uno mismo, tienen diferencias importantes. La identidad se refiere a quién eres como persona e incluye aspectos como tu nombre, cultura, género, valores, creencias, roles sociales, y cómo te defines en relación con el mundo. Se trata de una construcción que puede

variar con el tiempo a medida que se asumen nuevos roles o experiencias.

La autoestima, en cambio, se refiere a cómo te sientes respecto a ti mismo. Es el juicio subjetivo o valoración personal sobre tu valía, habilidades y capacidades. Es evidente para cualquier persona que haya dado clases que la vida escolar puede ser complicada. Como señala la psicóloga Iris Pérez Bonaventura, en su libro ¡Hola, autoestima! Atrévete a ser tú sin miedos ni vergüenzas, en la clase todos nuestros compañeros nos observan con lupa y no tienen miedo a señalarnos o incluso burlarse si hacemos algo diferente.

Identidad y autoestima están conectadas, porque una identidad sólida puede influir positivamente en la autoestima, pero son aspectos distintos de la personalidad. En este capítulo, vamos a hablar de ambos.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la adultez, la etapa en que se produce el importante desafío de madurar para construir los fundamentos personales y sociales que serán los pilares de la vida adulta. La adolescencia se caracteriza por intensos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este periodo, los adolescentes desarrollan habilidades para forjar su identidad, diferenciándose de sus cuidadores y explorando nuevas formas de ser. Este proceso, sin embargo, se complica en un contexto digital, donde las redes sociales actúan como un espacio adicional de experimentación, pero también de comparación constante con otras personas, en especial las amistades.

Las plataformas digitales ofrecen una ventana para que los adolescentes muestren partes seleccionadas de sí mismos, lo que puede facilitar la exploración, pero también generar conflictos internos: ¿Quién soy realmente? ¿La persona que muestro en redes o la que soy fuera de ellas? La clave, obviamente, está en el criterio de esa selección a la que nos hemos referido. Se trata de una exposición pública de lo privado e incluso, en ocasiones, de lo

íntimo. Y ahí están el peligro y el riesgo, el peligro de que haya un daño y el riesgo como probabilidad de que se produzca el mismo.

Resulta pertinente hacer un balance de lo positivo y lo negativo que aporta la aventura digital en ese irse construyendo. Por un lado, las redes permiten ampliar el mundo, conectarse con personas muy distintas y hacer nuevas amistades. Nadie puede dudar que facilitan el acceso a una información cada vez más compleja y al desarrollo de habilidades creativas. Igualmente, el entorno digital ofrece la posibilidad de desarrollar la propia autonomía.

Por otro lado, las redes pueden propiciar el ciberacoso y la imposición de cánones falsos de belleza ideal, que presionen sobre la autoestima y la hundan, y pueden ser una causa relevante de desinformación. En las escuelas llevamos tiempo tratando problemas de este tipo. En un artículo en la revista ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes, titulado «Experiencias de ciberacoso en adolescentes y sus efectos en el uso de Internet» podemos leer el siguiente testimonio, que debería llevarnos a reflexionar: «Esta chica estaba haciendo estupideces en una piscina y subió esa foto. Y la gente la empezó a llamar las cosas que normalmente se le dice a una chica que hace estas tonterías. Estaba usando un bikini y dos/tres chicos la empezaron a llamar cosas. Cosas como "zorra". Ella borró la foto».

Igualmente, el acceso a fuentes que hacen negocio de la mentira e inducen a la falsa creencia de que lo complejo es sencillo conlleva en muchos casos que se observen ideas que dan por válidos determinados prejuicios y estereotipos, en muchos casos homófobos, racistas y xenófobos.

Como profesor que también está en redes, no puedo dejar de preocuparme cuando observo lo que cuelgan algunos adolescentes, obviamente sin el conocimiento de la mayoría de sus familias. Todos conocemos ciertos retos virales que presentan el riesgo como un juego. Comparten su ubicación, fotos inapropiadas o detalles íntimos

de forma irreflexiva. Y ello por no hablar del consumo sencillo y accesible de contenido violento, sexual o mensajes que promueven conductas peligrosas (trastornos alimentarios, autolesiones, etc.).

CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA EN LA ERA DIGITAL

La autoestima se forma, tal como hemos dicho, a partir de experiencias personales, relaciones y la percepción que tenemos de nosotros mismos en comparación con los demás.

La verdad es que es un concepto complejo, que recoge y aúna muchos elementos. Estos elementos son fundamentales para formar una percepción equilibrada y saludable de uno mismo.

Así, la autoestima recoge la autoimagen, la visión física y psicológica de uno mismo, de los propios valores, capacidades y apariencia. Igualmente, incluye la autoaceptación, entendida como balance entre las propias fortalezas y debilidades. También el autoconcepto, formado por las creencias, valores y habilidades de cada uno. Todo ello se ve matizado por la valoración de uno mismo, en el reconocimiento del propio valor, más allá de las circunstancias y validaciones externas. Ahí radica nuestra confianza en la capacidad para enfrentar desafíos, tomar decisiones y manejar situaciones difíciles, bases todas ellas de la autoestima. Así, aunque la autoestima es un proceso interno, el apoyo y la valoración de los demás (familia, amigos, compañeros) influyen significativamente en su desarrollo.

En las aulas vemos sufrir a algunos de ellos y ellas que buscan encajar en un grupo y son rechazados.

La capacidad de adaptarse y superar adversidades, llamada resiliencia, refuerza una percepción positiva de uno mismo,

ayudando a afrontar errores o fracasos sin hundirse.

Por todo ello, en esta etapa delicada y de grandes retos que es la adolescencia, es recomendable practicar hábitos saludables —como una buena alimentación, ejercicio, descanso adecuado y tiempo para sí mismo—, porque todo ello refuerza el respeto por el propio cuerpo y mente. Así mismo, es aconsejable tener un sistema de valores claros y alineado con las propias acciones para aportar coherencia y propósito, elementos clave para sentirse bien con uno mismo. Rodearse de personas que nos apoyen, respeten y valoren positivamente contribuye, igualmente, a un desarrollo sólido de la autoestima.

Finalmente, alcanzar objetivos, incluso de poca entidad, refuerza la idea de la propia capacidad y valor.

En la era digital, esta construcción enfrenta nuevos desafíos. Los adolescentes pasan horas cuidando su imagen en redes sociales, eligiendo qué aspectos de sus vidas mostrar y buscando validación en forma de likes y comentarios.

El problema radica en que las redes sociales presentan versiones idealizadas de la vida, lo que puede intensificar la inseguridad y la ansiedad. Muchos adolescentes se ven atrapados en la brecha entre quiénes son en realidad y quiénes creen que deben ser para satisfacer las expectativas de su audiencia virtual, y eso no deja de generar una presión psicológica notable.

El mundo digital permite a los adolescentes explorar y construir identidades múltiples. Pueden crear perfiles que los representen, pero también exagerar o inventar aspectos de su personalidad. Sin embargo, esta flexibilidad tiene un coste: cuanto más difieren las identidades virtuales de las reales, más difícil resulta para los adolescentes integrar ambos aspectos en un sentido coherente de sí mismos.

El conflicto entre la «persona digital» y la «persona real» puede generar una disonancia interna que afecta a la salud mental. En algunos casos, los adolescentes sienten que solo son valorados por la versión idealizada de ellos mismos que proyectan en línea, lo que los lleva a dudar de su valía interior.

En las redes se exhibe, sin filtro, la propia intimidad; se hace de uno mismo un espectáculo puesto al servicio de la aceptación ajena, en la búsqueda de una aprobación que deja en manos del otro la propia seguridad personal.

En un estudio titulado «Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes», publicado en 2019, Juan Carlos Ballesteros y Laura Picazo analizaron el uso de Internet y las redes sociales mediante 1.624 entrevistas a adolescentes de catorce a dieciséis años. Las conclusiones de dicho estudio demostraron que el uso de la red es una de las principales competencias que deben desarrollar los y las adolescentes para conseguir su integración social plena. Dicho objetivo se desarrolla fundamentalmente a través del móvil, que tienen completamente integrado en su vida personal por su accesibilidad y flexibilidad. El empleo del dispositivo se dedica, sobre todo, al ocio y la diversión, sin excluir el hecho de buscar información o relacionarse con los demás. En el estudio se habla de que el 83,6% de los adolescentes lo emplea de forma constante o muchas veces al día, sobre todo en casa, sin que ello genere consciencia de interferencia de sus actividades diarias. Las redes sociales son una plataforma de búsqueda, de presentación y expresión de sus intereses y preferencias, una forma de exponerse y hacerse visibles ante los demás. Mediante las redes, los adolescentes también entran a formar parte de una comunidad de fans de un ídolo musical o cinematográfico, un producto — una serie, por ejemplo— o un influencer o gamer. Así, son difíciles de encontrar los chicos y chicas que no dispongan de al menos un perfil en alguna de las redes (solo lo declararon en el estudio citado un 5,8%) y es bastante común que dispongan de más de uno, el 60%, especialmente las chicas.

En la vida de las aulas observamos cómo se muestran, como ejemplo a seguir, determinados productores de contenido que son invocados como infalibles solo por el número de seguidores que tienen.

Los perfiles de las redes generan una historia de vida, una narrativa, que viene a definir las transformaciones que se dan en este ciclo vital en todas sus dimensiones: biológica, cognitiva, psicológica y social. Mediante dichas transformaciones reajustan la identidad infantil para dar una respuesta, que será necesariamente provisional, a la pregunta sobre quiénes son. Esa respuesta, además, tendrá muy en cuenta la opinión de sus amigos, que serán su principal apoyo psicológico y su modelo a la hora de definir su identidad, sin que ello signifique que se prescinda de la familia.

Por ello, se hace necesario utilizar el concepto «ego digital» que podría definirse como el patrón mental derivado de la disociación de la experiencia analógica, consecuencia de la constante interacción con las pantallas y la exposición a flujos continuos de información. Este ego está perfilado, de forma significativa, por la retroalimentación externa que dan los comentarios, los seguidores y los likes y lleva a los adolescentes a buscar una narrativa atractiva que conlleva, en muchas ocasiones, priorizar la identidad virtual sobre la real.

En este sentido, redes como Instagram o TikTok promueven la evaluación de la popularidad y la aceptación del otro, creando un ciclo de dependencia que puede llegar a ser adictivo. En las redes, el desapego físico respecto al interlocutor y el control de lo que se quiere presentar de uno mismo hacen más fácil la ocultación o el falseamiento de la propia identidad, como ha señalado la psicóloga María José Saldívar. Hasta el punto de que los chicos y chicas comentan que se atreven a decir en redes palabras que nunca usarían en la vida real.

Según la teoría de la autodeterminación, propuesta por Edward L. Deci y Richard M. Ryan en 1985, la motivación de los seres humanos es distinta cuando lo que nos mueve es el propio interés y nace del interior de nosotros mismos que cuando la motivación nace de presiones externas o se busca una recompensa exterior de forma prioritaria. Por ello, parece claro que aquellas personas que tienen un grado importante de insatisfacción en la vida real pueden buscar una compensación en la virtual mediante las redes sociales, perpetuando, como hemos dicho, su dependencia a la validación externa y un uso problemático de Internet. Para estas personas, si son además adolescentes, hacer uso de las redes permite esconder las dificultades con las habilidades sociales, el poco apego en sus relaciones reales o el aislamiento social.

Por otro lado, otra teoría, la de la autodiscrepancia, desarrollada por E. Tory Higgins en 1980, es también útil para entender la construcción de la identidad en la era digital. Según esta teoría, tendemos a comparar nuestro yo real con el yo probable que podríamos llegar a ser en el futuro. Así, las personas concebimos nuestros objetivos como aspiraciones que nos guían o como obligaciones de nuestra propia autoexigencia. Nuestras vulnerabilidades emocionales se conforman según esta concepción: si predomina la aspiración, cunde el desánimo, mientras que si lo hace la obligación aparece la ansiedad. En definitiva, las discrepancias entre lo que somos y lo que deseamos ser nos hacen sufrir de una u otra forma, generando crisis de identidad.

Los adolescentes que dependen en gran medida de los likes para sentirse aceptados suelen reportar niveles más altos de ansiedad y menor autoestima.

La validación externa refuerza comportamientos de autopresentación que pueden ser inconsistentes con los valores internos del adolescente. A medida que los y las jóvenes se centran más en agradar a los demás que en descubrir quiénes son, su identidad se fragmenta.

¿Por qué son tan importantes los likes? Desde un punto de vista psicológico, los likes activan los centros de recompensa del cerebro, liberando dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer. Esta respuesta bioquímica explica por qué los adolescentes y también los adultos sienten un impulso tan fuerte de publicar contenido y buscar reconocimiento en línea.

Sin embargo, este refuerzo positivo a corto plazo puede tener consecuencias a largo plazo. La constante búsqueda de aprobación puede llevar, como ya hemos dicho, a una mayor dependencia emocional de las redes sociales y a una disminución de la capacidad para encontrar satisfacción fuera del entorno digital.

En las aulas vemos claramente una disminución de la atención y un aumento de la impulsividad, la necesidad de recibir una gratificación inmediata por el esfuerzo y eso se puede relacionar con el uso de las redes.

En la era de las redes sociales, por desgracia, la aprobación se ha monetizado, convirtiéndose en la medida del valor. Las plataformas digitales fomentan una cultura donde la validación externa es no solo deseada, sino esencial para sentirse valorado. Esta dinámica tiene un impacto significativo en cómo los adolescentes perciben la realidad y construyen su identidad.

Los adolescentes que obtienen más aprobación en línea pueden sentirse más seguros, pero su autoestima puede volverse extremadamente frágil, ya que depende de factores externos que pueden alterarse a gran velocidad. Por otro lado, aquellos que no logran destacarse en este entorno pueden sentirse invisibles o inadecuados.

EL «SÍNDROME DEL PERSONAJE PROTAGONISTA» Y EL «YO CUANTIFICADO»

Las redes sociales han transformado, como decíamos, el concepto de fama, haciéndola accesible para cualquiera que tenga un teléfono móvil y una conexión a Internet. Aplicaciones como TikTok y YouTube han democratizado la fama, permitiendo que adolescentes anónimos se conviertan en celebridades virales de un día para otro. Sin embargo, esta fama es a menudo efímera, y la caída puede ser tan rápida como el ascenso.

El problema radica en que muchos adolescentes asocian su valor personal con su capacidad para alcanzar este tipo de reconocimiento fugaz. La búsqueda de la fama instantánea puede llevar a una obsesión por el rendimiento y a una desconexión de los valores personales.

En este sentido es interesante analizar el llamado «síndrome del personaje protagonista», usado por el escritor Jorge C. Nieto, que consiste en pensar que uno es el centro del mundo y todo lo que sucede, lo que piensan, dicen o hacen los demás siempre tiene relación conmigo mismo. Dicho síndrome genera el deseo de querer o aparentar ser otra persona para buscar el reconocimiento ajeno, para dejar huella, presentando en las redes un exagerado culto al yo que puede derivar fácilmente hacia el trastorno mental del narcisismo. Se trata de una enfermedad de salud mental en la que las personas tienen un aire irrazonable de superioridad. Necesitan y buscan un exceso de atención, y quieren que las personas las admiren a toda costa.

A ese síndrome se añade, a menudo, el fenómeno del «yo cuantificado», señalado por el filósofo José Luis Molinuevo, que pretende cuantificar la experiencia cotidiana con aplicaciones del móvil que miden nuestras actividades físicas, patrones de sueño o hábitos alimenticios a fin de diseñar un ideal del yo. Sin duda, un uso mesurado y responsable de esos datos puede ayudar a generar cambios positivos en nuestras rutinas. Sin embargo, también

suscitan preocupación por la privacidad y la seguridad de los datos que, en muchos casos, se refieren a informaciones sensibles. Como usuarios de tecnologías de autoseguimiento, es crucial ser conscientes de los riesgos potenciales y tomar las precauciones necesarias para proteger nuestra privacidad. En el caso de los adolescentes, eso es más acuciante si cabe, por su percepción sesgada del riesgo, como algo lejano y poco probable. Resulta relativamente sencillo caer en una obsesión insana que pierda de vista la complejidad de la vida.

Los aspectos cualitativos de nuestras vidas, como las relaciones, las emociones y el crecimiento personal, no pueden medirse únicamente con datos y deben recibir atención en nuestro camino hacia la superación personal.

La necesidad de equilibrar las identidades virtuales y reales para construir un sentido de sí mismos más sólido y saludable debe ser el camino a seguir.

Igualmente, deseo detenerme en algo que siempre ha caracterizado la adolescencia: la aprobación del otro. Los profesores sabemos de la dificultad de muchos alumnos y alumnas para hablar en público. Cuando en clase organizamos diálogos o debates suele acercarse a nosotros algún chico o chica que nos plantea que se ve incapaz de presentar públicamente sus ideas ante la clase. Cuando hablamos con ellos y ellas, nos confiesan el miedo al ridículo; temen ser juzgados, criticados o ridiculizados, y eso les genera ansiedad y evita que quieran exponerse.

También manifiestan inseguridad personal o dudas sobre sus habilidades (como su voz, su postura o su capacidad para expresarse), pero sobre todo se preocupan por «encajar» y ser aceptados por su grupo de amigos o compañeros. Hablar en público puede hacerlos sentir vulnerables y diferentes, algo que prefieren evitar. El temor a equivocarse, olvidar lo que iban a decir o cometer un error en público es una pesada carga para su participación. No

todos los adolescentes han desarrollado habilidades de comunicación o han tenido oportunidades previas para practicar el discurso en público. La falta de preparación aumenta el nerviosismo, por no hablar de que algunos adolescentes se imponen estándares muy altos y sienten que no lo harán «perfecto». Este perfeccionismo puede paralizarlos y generar miedo al fracaso.

En el fondo, todo adolescente necesita aprobación por parte de sus iguales para mantener a salvo su autoestima y sentirse valorado.

En el tiempo de las redes, la comparación con los otros se agudiza y eso les genera mucha inseguridad.

Por todo ello, es fácil que caigan en la trampa de considerar los likes, los seguidores y los comentarios positivos como el bote salvavidas que podrá alejarlos del naufragio.

Lo que comienza como una simple interacción en redes sociales puede transformarse rápidamente en una adicción a la aprobación. La mecánica de likes y seguidores, aparentemente inocua, juega con nuestra necesidad humana de reconocimiento social. Desde una perspectiva evolutiva, los seres humanos hemos prosperado al formar parte de grupos, buscando constantemente señales de aceptación. En las redes, estas señales se traducen en notificaciones que refuerzan el comportamiento de publicar un determinado contenido.

Sin embargo, hay un coste oculto. Las plataformas convierten la aprobación en una métrica visible y cuantificable: cien likes son mejores que cincuenta, diez mil seguidores valen más que mil. Esta simplificación distorsiona nuestra percepción de nosotros mismos y de los demás, haciendo que el valor personal parezca proporcional a un número en pantalla. Y, así, el ciclo continúa: publicamos más, buscamos más interacciones, y dedicamos más tiempo a la plataforma.

Esta adicción no solo afecta a quienes buscan fama o relevancia; incluso usuarios casuales pueden caer en el hábito de revisar obsesivamente sus notificaciones o sentir ansiedad cuando una publicación no tiene el rendimiento esperado. En este ecosistema, la aprobación se convierte casi en una droga, y las plataformas casi en traficantes.

Pero ¿qué real es la popularidad en este entorno? ¿Qué significa ser popular en un espacio donde los algoritmos deciden qué contenido se ve y qué se ignora? La ilusión radica en la naturaleza misma de las redes sociales: los números son manipulables, y el alcance nunca es orgánico. Los influencers compran seguidores, los bots generan interacciones falsas, y los algoritmos amplifican ciertas voces mientras silencian otras.

A menudo, lo que vemos como popularidad no es más que el reflejo de un sistema diseñado para maximizar su propia rentabilidad. Las plataformas impulsan el contenido que más retiene a los usuarios, no necesariamente el más valioso o auténtico. Así, una publicación superficial puede obtener millones de visitas mientras un análisis profundo queda enterrado. Esto crea una paradoja: la popularidad parece ser una prueba de valor, pero en realidad es una medida de la conformidad con las reglas del juego digital.

Esta distorsión tiene consecuencias. Los creadores que alcanzan cierta fama sienten la presión de mantenerla, adaptándose constantemente a lo que los algoritmos favorecen. Mientras tanto, los usuarios promedio, especialmente los adolescentes, comparan sus vidas reales con las versiones cuidadosamente edificadas de los demás, generando sentimientos de insuficiencia y baja autoestima, como decíamos en el capítulo anterior.

Las consecuencias de estas creencias pueden ser devastadoras. Vivir para satisfacer a una audiencia nos aleja de nuestras pasiones, nuestras prioridades y, en última instancia, de nosotros mismos. Las

decisiones se toman no por lo que realmente queremos, sino por lo que creemos que otros esperan ver.

Para muchos adolescentes, este fenómeno se manifiesta en la creación de una «marca personal», un personaje que existe solo para ser visto y aprobado. Pero detrás de las sonrisas perfectas y los momentos cuidadosamente documentados a menudo hay ansiedad, agotamiento y una desconexión profunda con la realidad. Al priorizar la apariencia sobre la autenticidad, sacrificamos nuestra salud mental y nuestras relaciones.

Además, esta dinámica perpetúa un ciclo de superficialidad. Al centrarnos en satisfacer a una audiencia, dejamos de cuestionar si lo que estamos haciendo tiene un propósito más allá de los números. ¿Qué sucede cuando los likes desaparecen? ¿O cuándo las tendencias cambian? Para quienes han basado su autoestima en estas métricas, el vacío puede ser abrumador.

Otro factor que exacerba el impacto emocional de las redes sociales es la comparación constante. Los adolescentes, al desplazarse por los perfiles de sus amigos, influencers o celebridades, están expuestos a un flujo interminable de imágenes que retratan vidas aparentemente perfectas. Viajes exóticos, relaciones ideales, cuerpos esculpidos y éxitos profesionales se presentan como la norma, lo que genera una percepción distorsionada de la realidad.

Lo que muchos adolescentes no comprenden es que estas imágenes suelen ser una versión cuidadosamente seleccionada y editada de la vida de los demás. Sin embargo, la exposición constante a estas representaciones puede llevar a sentimientos de insuficiencia y frustración. Los adolescentes se ven atrapados en una comparación injusta, midiendo su propio valor contra una ilusión, confundiendo quijotescamente los molinos con gigantes.

La «trampa de las vidas perfectas» tiene un impacto psicológico significativo. Los adolescentes que caen en esta trampa pueden

desarrollar una baja autoestima, creer que nunca alcanzarán los estándares que ven en línea y, en consecuencia, retraerse socialmente o esforzarse en exceso para igualar esas imágenes idealizadas. Ambas respuestas pueden tener consecuencias negativas a largo plazo.

A continuación, sugiero algunas pautas a las familias para promover una mejora de la autoestima de los hijos adolescentes:

1. Fomentad una autoimagen positiva; ayudad a los adolescentes a identificar y valorar sus fortalezas. Animadlos a practicar la autocompasión y a evitar compararse con otros.

2. Estableced metas realistas; acompañad a los adolescentes a fijar objetivos alcanzables y celebrad sus logros, por pequeños que sean, para construir confianza en sí mismos.

3. Promoved una red de apoyo saludable; animad a los adolescentes a rodearse de personas que los respeten y los impulsen a ser mejores, evitando relaciones tóxicas.

4. Fomentad hábitos saludables; una alimentación equilibrada, ejercicio regular y un buen descanso tienen un impacto positivo en la autoestima y en la salud mental.

5. Practicad la gratitud y el diálogo interno positivo; ello les anima a reflexionar sobre las cosas buenas en su vida y a reemplazar pensamientos negativos por afirmaciones positivas.

2

LA ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

«No escuchar al que nos habla no solo es falta de cortesía, sino también de menosprecio. Atiende siempre al que te hable; en el trato social nada hay tan productivo como la limosna de la atención».

HONORÉ DE BALZAC

Quiero abordar en este capítulo uno de los temas que más preocupan al profesorado, uno de los temas que se oye comentar en las salas de profesores a lo largo y ancho de nuestro país: la atención del alumnado. La palabra «atención» proviene del latín attentio, que a su vez se forma a partir del verbo attendere, compuesto por el prefijo ad que significa «hacia» y tendere, que significa «tender» o «dirigir». Así pues, podemos decir que atender es «dirigir la mente hacia algo», estar enfocado o atento a un estímulo, una tarea o un objeto.

Quiero establecer, para que se pueda comprender el sentido de este capítulo, la distinción entre atención y concentración. La atención y la concentración son conceptos relacionados, pero tienen diferencias claras en su definición y aplicación.

La atención es la capacidad de dirigir y focalizar los recursos mentales hacia un estímulo específico, ya sea externo (un sonido,

una imagen) o interno (pensamientos, emociones). La atención puede ser selectiva cuando se enfoca en un estímulo específico ignorando otros, sostenida cuando mantiene el enfoque durante un período prolongado, o dividida cuando parcela el enfoque entre múltiples tareas. Así pues, la atención implica un nivel básico de alerta para detectar estímulos.

Por otro lado, la concentración es un nivel más intenso y específico de la atención, donde se enfoca todo el esfuerzo mental en una sola tarea o estímulo, bloqueando distracciones, por lo que requiere un mayor control mental y energía.

En resumen, la atención es la base, y la concentración es una forma más profunda de atención.

EL SECUESTRO DE LA ATENCIÓN

Desgraciadamente, muchos estudios científicos corroboran lo que observamos diariamente en las aulas: la atención del alumnado (y también de los adultos) ha caído en picado en los últimos años. Gloria Mark, doctora en Psicología por la Universidad de Columbia, catedrática en Informática por la Universidad de California en Irvine y autora del libro Cómo recuperar la capacidad de atención habla de cuarenta y siete segundos. Esa es la media de lo que dura nuestra capacidad de atención profunda en una tarea, mientras que hace solo veinte años llegaba hasta los dos minutos y medio.

En una entrevista, publicada por El País en octubre de 2024, afirma lo siguiente: «La tecnología nos ha dado la capacidad de hacer más que nunca, y podemos acceder a la información y a otras personas más rápido de lo que jamás fuimos capaces. Pero hay muchos elementos que contribuyen a mantenernos distraídos, como el diseño de la web, donde es muy fácil vincular unas noticias con

otras; los algoritmos, que dirigen nuestra atención a anuncios y notificaciones; y especialmente la naturaleza humana, porque somos seres sociales y sentimos curiosidad por el mundo».

Y la atención es sumamente importante, sobre todo en la adolescencia, porque durante esta etapa su capacidad de enfocarse influye directamente en su aprendizaje, sus relaciones, la toma de decisiones y su bienestar emocional.

En la adolescencia, el cerebro está en pleno desarrollo, lo que significa que es un momento ideal para aprender habilidades y conocimientos. Sin atención, los adolescentes tienen dificultades para comprender conceptos nuevos, retener información importante o desarrollar habilidades necesarias para su futuro. Está probado que el cerebro de una persona analfabeta no está estructurado de la misma forma que el de quien sabe leer y escribir; por ello parece bastante lógico que la revolución tecnológica actual modela nuestro cerebro e introduce cambios, algunos positivos y otros negativos, como ha sucedido siempre con todas las tecnologías a lo largo de la historia de la humanidad. Y ello, especialmente en los cerebros más jóvenes. En El cerebro digital, el Dr. Gary Small, uno de los neurocientíficos líder en Estados Unidos y expertos en la función cerebral y la conducta, explora cómo el avance de la tecnología altera la forma en que las mentes jóvenes se desarrollan, sus funciones, y la forma de interpretar la información. La inmersión en alta tecnología no solo puede acelerar el aprendizaje e impulsar la creatividad, sino que también tiene sus fallos, entre ellos el meteórico ascenso en los diagnósticos de TDAH (Trastorno por déficit de atención con hiperactividad), un mayor aislamiento social y la adicción a Internet.

En muchas ocasiones, hablando con alumnos de sus dificultades escolares, les pregunto si tienen el móvil a su lado cuando estudian. Normalmente la respuesta suele ser que sí, y buscan «argumentos» que nos suenan a todos: «Solo escucho música, para relajarme», «¿Y si sucede algo importante que debo saber?»… El teléfono móvil

lleva implícito en su diseño el factor de la distracción. Y, así, se dan situaciones como la siguiente: un adolescente intenta estudiar para un examen, pero cada pocos minutos revisa en su teléfono las notificaciones de las redes sociales. Los mensajes constantes interrumpen su concentración, lo que le lleva a tener que releer el mismo párrafo varias veces sin retener la información.

Igualmente sucede en clase, en aquellas escuelas que siguen manteniendo el móvil en el aula.

Mientras un profesor explica un tema en clase, un adolescente oculta su teléfono bajo el pupitre para revisar Tik-Tok o Instagram. Como resultado, pierde los puntos clave de la explicación y se queda rezagado respecto a sus compañeros. Queda claro que debemos repensar las interacciones con la tecnología en las escuelas. Muchas escuelas han integrado tecnología en el aula, lo cual puede ser positivo, pero también puede aumentar las distracciones si no se maneja adecuadamente.

Por otro lado, en la construcción de su madurez, los adolescentes necesitan hábitos y rutinas y estas, a su vez, se consolidan cuando hay una buena atención y control de las distracciones. Una cita relevante que relaciona adolescentes, atención y fracaso escolar se encuentra en el estudio de Jurado de los Santos y Tejada Fernández (2019), donde se afirma que los resultados indican que las conductas disruptivas se asumen como conflictos de baja intensidad; se acepta su influencia en relación con el fracaso académico, considerándolas como un factor más en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que es necesario gestionar en el aula. Este estudio, realizado en Cataluña con una muestra de 6.453 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y 433 profesores, destaca cómo las conductas disruptivas, muchas veces vinculadas a problemas de atención, son reconocidas por docentes y alumnos como factores que inciden en el fracaso escolar.

No acaba ahí la función de la atención, porque prestar atención a los demás es fundamental para desarrollar relaciones saludables que eviten esa sensación de desinterés o distancia que, a menudo, reportan las familias en las reuniones con los tutores.

De hecho, incluso podemos afirmar que muchos de los conflictos que suceden en la escuela se deben a malentendidos que serían en gran parte achacables a la falta de atención a las palabras, emociones o acciones de los otros. La comunicación requiere atención para poder funcionar. No hay diálogo posible sin atención al otro, ni empatía viable, sin prestar atención a las necesidades que nos comenta.

Parece indudable que la falta de atención conlleva, en muchos casos, la ausencia de análisis de las consecuencias de nuestros actos y la aparición de reacciones impulsivas.

Respecto al mundo digital, tal como venimos comentando, los adolescentes están muy expuestos a las redes sociales, los videojuegos y las notificaciones, que compiten por su atención constantemente. Sin un buen control de su atención, corren el riesgo de perder horas en actividades poco productivas, descuidar sus estudios o pasatiempos significativos y sentirse constantemente agotados y abrumados por la multitarea.

La falta de atención en una etapa como la adolescencia, emocionalmente intensa, con emociones difíciles de manejar, puede aumentar el estrés y la ansiedad.

El problema principal de la atención en adolescentes y jóvenes de hoy es que vivimos en un mundo diseñado para distraernos constantemente. Las redes sociales, los videojuegos, los dispositivos móviles y la tecnología en general están creados para captar y mantener nuestra atención el mayor tiempo posible, lo que afecta nuestra capacidad de concentrarnos en cosas importantes, como

estudiar, leer o incluso mantener conversaciones profundas. Parece que vivimos en la «sociedad de la distracción».

El problema de la atención no es culpa de los adolescentes, sino del entorno en el que crecen. Sin embargo, ser consciente de esto es el primer paso para recuperar el enfoque y usar la tecnología de forma más equilibrada.

En su libro El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla, publicado en 2022, el periodista Johann Hari habla sobre cómo nuestra capacidad de concentrarnos se está perdiendo y por qué esto nos está afectando tanto. Hari explica que nuestra atención es como un músculo: si no la cuidamos, se debilita. Y hoy en día vivimos en un mundo diseñado para distraernos, con redes sociales, notificaciones constantes y un montón de estímulos que compiten por nuestra atención. Esto no es culpa nuestra, sino el resultado de un sistema que beneficia a determinadas empresas mientras nosotros perdemos tiempo y capacidad de concentración.

El autor identifica muchas causas principales del «robo de atención» que son perfectamente aplicables tanto a los adolescentes como a los adultos. Una de ellas es la sobrecarga de información. Recibimos más datos en un solo día que lo que la gente recibía hace cien años en toda su vida. Esto hace que nuestro cerebro se sature y sea más difícil concentrarse y puede llevar a la «fatiga cognitiva», haciendo que perdamos interés o no podamos enfocarnos en tareas importantes.

A ello se añade una tecnología diseñada para distraer. Las apps, redes sociales y videojuegos están creados para que te quedes pegado a la pantalla. Usan trucos psicológicos para mantenerte ahí, como notificaciones y contenido infinito. Todos los que hemos comido o cenado con adolescentes, en un contexto familiar, sabemos que un adolescente apenas participa en la conversación porque está, por ejemplo, viendo vídeos en su teléfono a no ser que se haya establecido un entorno sin móviles. Esto no solo afecta su

interacción con los demás, sino que demuestra su incapacidad para mantenerse presente y atento a su entorno inmediato.

En el contexto escolar, los profesores sabemos que ello contribuye al deterioro de la lectura profunda. Antes, leer un libro o un texto largo era lo habitual. Ahora, estamos tan acostumbrados a textos cortos (como mensajes o posts) que nos cuesta enfocarnos en algo más largo. Solo es necesario hacer el pequeño experimento de comunicarnos mediante WhatsApp con un adolescente para ver cómo reducen el mensaje a la mínima expresión escrita o incluso a un pequeño mensaje de voz.

Eso por no hablar del agotamiento mental en una sociedad como la actual, que nos exige hacer demasiadas cosas al mismo tiempo. Estudiar, hacer deporte, estar en redes sociales… En mi opinión, la gran dedicación a actividades extraescolares de nuestros adolescentes debería racionalizarse. No puede ser que, como alguna vez me ha comentado un alumno, salga de casa a las 7.30 de la mañana y vuelva a las 22.00 de la noche casi todos los días de la semana. No quiero decir con ello que haya que renunciar a estas actividades, que cumplen funciones muy importantes. Simplemente debemos racionalizarlas, para que no sean una carga demasiado pesada en tiempo y esfuerzo.

A ello se une el estrés y la ansiedad, que en la adolescencia es especialmente relevante por los exámenes y retos académicos y deportivos, los problemas personales y las redes sociales. El cerebro está casi siempre en modo alerta y ello dificulta la concentración.

Si a ello sumamos un sueño insuficiente, un mal endémico de las nuevas generaciones, el resultado se hace patente en la dificultad de atención. Todos conocemos estudiantes adolescentes que se meten en la cama temprano, con la intención de dormir, pero se quedan viendo vídeos en YouTube o enviando mensajes hasta altas horas de la noche. Al día siguiente se les ve agotados en clase, incapaces de concentrarse en las tareas escolares. En casa, los padres pueden

tener dificultades para limitar el tiempo de pantalla, lo que refuerza los hábitos de dispersión. Siempre cuesta establecer límites en la adolescencia, pero debe hacerse, porque los límites son necesarios para la convivencia y también para que ellos y ellas dispongan de un marco de regulación externo que les servirá para aprender a construir su propia autorregulación.

Pasamos tanto tiempo frente a pantallas que nos desconectamos del mundo real. La falta de contacto con la naturaleza, como nos enseñó la pasada pandemia del COVID, pasa factura. La naturaleza calma la mente y mejora la concentración, pero muchos adolescentes no pasan tiempo suficiente al aire libre.

El tiempo que pasan en las redes sociales y la comparación constante con los demás consume una parte importante de sus energías mentales y cortocircuita la concentración (que requiere de un tiempo largo sin distracciones) y la atención. Y eso por no hablar de la tendencia social a las multitareas, que son asociadas a aprovechar un tiempo que hoy tiene un valor poco realista. Las multitareas, muy típicas de las nuevas generaciones, hacen bueno el refrán castellano «quien mucho abarca poco aprieta», porque evitan mantener una atención focalizada y una concentración sostenida. No podemos enfrentarnos a múltiples tareas sin una buena organización o unos objetivos bien definidos. Por desgracia, ambas características están muy lejos de las decisiones adolescentes, que suelen priorizar el presente muy por encima del futuro.

Y a todo ello se añaden factores de contexto, como una alimentación poco equilibrada, con una dieta pobre, alta en azúcar y alimentos procesados, que puede afectar al cerebro y hacer más difícil la concentración. También la reducción de las interacciones sociales afecta al bienestar mental y, por ende, a la atención.

El propio Hari propone algunas posibilidades de mejoría que pasan por la reducción de tiempos en redes y ante la pantalla, una buena higiene de sueño, el aumento de contacto con la naturaleza o la

lectura, aunque todo ello será más difícil en un mundo que avanza hacia la desatención.

Debemos hacer hincapié, de forma especial, en las características del mundo que nos rodea. Vivimos en un mundo donde la atención es un recurso más valioso que el dinero. Las plataformas digitales, desde redes sociales hasta servicios de streaming, no compiten solo entre sí: luchan por cada segundo de nuestra mirada, cada clic, cada interacción. Para lograrlo, han perfeccionado el arte de diseñar experiencias que sean irresistibles. Este diseño no es casual; se basa en décadas de investigaciones psicológicas que exploran qué activa nuestro cerebro y qué nos mantiene enganchados. El cerebro adolescente es altamente moldeable. El uso repetido de dispositivos digitales puede fortalecer circuitos relacionados con estímulos breves y respuestas rápidas, mientras se debilitan los que soportan tareas de atención prolongada.

La estructura de plataformas como Instagram, TikTok o YouTube está pensada para capturar y retener la atención. ¿Por qué los vídeos se reproducen automáticamente? ¿Por qué el «scroll infinito» parece no tener fin? Estas estrategias son parte de un diseño intencional que utiliza recompensas intermitentes: pequeñas dosis de gratificación que llegan de forma inesperada, como un like o un comentario positivo. Este sistema activa, como ya hemos dicho, la dopamina, la misma sustancia química que se libera con actividades placenteras como comer o enamorarse.

Además, el algoritmo es un maestro silencioso. Aprende de cada interacción: qué publicaciones nos detienen, qué vídeos completamos, qué temas buscamos. Luego nos entrega más de lo mismo, creando un bucle personalizado que maximiza nuestra permanencia en la plataforma. El objetivo no es solo que veamos; es que no dejemos de hacerlo. Y, sobre todo, que no nos planteemos el tiempo que le hemos dedicado. En este entorno, la atención ya no es algo que damos libremente; es algo que nos arrebatan. No es raro encontrar entre algunos de mis alumnos adolescentes los que

afirman, con tranquilidad, que pasan tres horas o más al día navegando por las redes, sin otro propósito que la distracción que les procura. En la parte final del libro trataremos sobre cómo podemos liberarnos de ese secuestro, aunque a continuación se exponen ya algunas medidas para reflexionar.

APARCAR EL MÓVIL

La economía de la atención ha cambiado la forma en que vivimos, nos relacionamos y nos valoramos a nosotros mismos. Las plataformas nos han entrenado para medir nuestro éxito en términos de popularidad, pero esta medida es, en el mejor de los casos, engañosa, y en el peor, destructiva. La verdadera libertad comienza cuando dejamos de buscar aprobación externa y recuperamos nuestra atención como un recurso propio, como decíamos en el capítulo anterior.

Es hora de reflexionar y ayudar a nuestros jóvenes a hacer lo propio: ¿quiénes seríamos si no viviéramos para una audiencia? Y más importante aún, ¿qué haríamos con nuestra atención si pudiéramos elegir libremente hacia dónde dirigirla?

Muchas veces, los adolescentes están tan distraídos que no disfrutan plenamente de sus experiencias. La atención es indispensable para que valoren los momentos con amigos y familia, se enfoquen en actividades que les gustan (deportes, arte, música) y se sientan más conectados con su entorno. Todos podemos saber fácilmente del caso de una adolescente que ama pintar, pero se distrae cada pocos minutos revisando su teléfono para ver likes y comentarios en su última publicación. Esto interrumpe su flujo creativo y le impide terminar la obra como la imaginaba inicialmente.

No olvidemos que la gratificación instantánea reduce la tolerancia a tareas largas o que requieren esfuerzo.

Queda, por tanto, mucho por hacer para mejorar esa atención que tan imprescindible parece. Así, en el caso de los adolescentes debemos pactar unas reglas de juego, como indico reiteradamente en las entrevistas tutoriales que mantengo con las familias, a las que suelo convocar a mis alumnos y alumnas. Debemos reducir el uso de pantallas en momentos importantes, como antes de dormir o al estudiar, practicar el monotasking (hacer una sola cosa a la vez), pasar tiempo sin tecnología (como paseos en la naturaleza o actividades creativas) y organizar horarios para tareas fundamentales al tiempo que se garantiza un descanso adecuado.

Hay situaciones de la vida cotidiana en las que hay que «aparcar» el móvil. Por ejemplo, cuando se va a un entrenamiento, no es raro ver un adolescente que revisa constantemente su teléfono durante los descansos en lugar de prestar atención a las instrucciones del entrenador. Esto provoca errores en el juego y frustración tanto para él como para su equipo.

En definitiva, debemos considerar la adolescencia una etapa de riesgo en el uso de la tecnología y promover en las escuelas una educación en el uso de los medios. Algunas de las características propias de este momento evolutivo como la omnipotencia, la tendencia a buscar la causa de sus problemas en el otro, la poca experiencia de vida, la dificultad de reconocer adicciones y la sensación de normalidad ante conductas de riesgo deben impulsarnos a proponer aprendizajes de gestión de las propias emociones en esta etapa. Si algo notamos en los últimos años los profesionales de la educación es que se van adelantando comportamientos más propios de etapas posteriores de la adolescencia y de la juventud, como la iniciación en la práctica sexual o el consumo de sustancias. La psicóloga Ana Serapio defiende que esta precocidad viene potenciada por una sociedad donde las nuevas tecnologías, entre otros factores, favorecen en los

miembros de la adolescencia temprana el acceso a terrenos simbólicos propios de la adultez en épocas anteriores. Así pues, las medidas pensadas para adolescentes de catorce o quince años deben empezar antes para ser más efectivas.

No podemos olvidar que el uso de tecnologías como Internet tiene más riesgos en la adolescencia para desplazarse posteriormente en la edad adulta hacia un uso más profesional, menos lúdico y con menos consecuencias negativas. Y ello no en todos los casos.

Permitidme compartir algunas propuestas para las familias, que pueden incidir en una mejora de la atención y la concentración:

1. Cread un entorno libre de distracciones; un lugar tranquilo, bien iluminado y ordenado para estudiar o realizar tareas.

2. Estableced horarios regulares; una rutina que incluya pausas cortas cada 25-30 minutos para mantener la mente fresca.

3. Limitad el empleo de dispositivos; una reducción del tiempo en redes sociales y juegos durante períodos de estudio. Usad apps de bloqueo si es necesario.

4. Promoved una alimentación y descanso adecuados; una dieta equilibrada y al menos ocho horas de sueño son esenciales para un cerebro en óptimas condiciones.

5. Practicad ejercicios de mindfulness y contacto con la naturaleza; actividades como la meditación, ejercicios de respiración, o paseos por las zonas verdes pueden ayudar a mejorar la atención.

3

DEL ACOSO AL CIBERACOSO EN LA ADOLESCENCIA

«Si denuncias un caso de acoso, no eres un chivato, eres un valiente. El silencio es durísimo y puede ser letal.

No te quedes con los brazos cruzados. Rompe la ley del silencio».

IÑAKI ZUBIZARRETA

«Aprendemos juntos», El País

Hace ya más de veinte años, en 2004, un adolescente vasco de catorce años, Jokin Ceberio Laboa, se suicidó lanzándose desde lo alto de la muralla de Fuenterrabía, en bicicleta, a causa del acoso escolar y moral reiterado por parte de sus compañeros de clase. Su caso se hizo muy famoso por la divulgación de los medios, pero no es más que un triste eslabón de una cadena muy larga de humillación y dolor.

Por ello debemos abordar y comprender uno de los problemas que más nos preocupa tanto a las familias como a los profesores: el acoso entre adolescentes. Además, como consecuencia del factor

añadido de la tecnología, se ha agregado un nuevo fenómeno que toma por nombre ciberacoso.

EL ACOSO ESCOLAR O BULLYING

El acoso escolar ha existido siempre, desde que existen las escuelas, porque está profundamente arraigado en la naturaleza humana, las dinámicas sociales y los contextos culturales. Aunque su expresión puede variar a lo largo del tiempo y de las sociedades, algunas razones fundamentales explican por qué este fenómeno persiste en nuestro país y en tantos otros.

En primer lugar, se explica por la propia naturaleza de las relaciones humanas. En los grupos sociales, especialmente entre niños y adolescentes, suelen surgir jerarquías donde algunos buscan imponerse sobre otros. Las personas, especialmente durante la infancia y adolescencia, compiten por el estatus, la popularidad o la aceptación, lo que puede derivar en conductas de acoso. Y ello es así porque los niños y adolescentes son aún inmaduros. Todavía están desarrollando habilidades como la empatía, la autogestión emocional y la resolución de conflictos, lo que puede llevarlos a herir a otros sin considerar las consecuencias. Como todo profesor de adolescentes sabe, su competencia cognitiva va muy por delante de su competencia emocional y, por ello, como comenta el psicólogo y pedagogo Rafael Bisquerra, un enfoque innovador para prevenir el bullying debe pasar por la educación emocional o, incluso, el teatro escolar como catalizador de las emociones.

Como vemos en las aulas, en ocasiones, los acosadores buscan afirmar su poder, o controlar a otros, como formas de lidiar con sus propias inseguridades o problemas personales. El ejercicio del poder, incluso con abuso, proporciona placer como una descarga de

dopamina. Es por ello que el placer que deriva del control o la dominación puede volverse adictivo.

Ello se ve favorecido si, en su entorno, hallan modelos de comportamiento donde perciben conductas agresivas, humillantes o de dominación, puesto que pueden normalizarlas y replicarlas en su entorno escolar. Incluso, en algunas sociedades, ciertos comportamientos agresivos son minimizados o considerados «normales», lo que perpetúa el acoso escolar.

En las escuelas a menudo vemos adolescentes que se sienten impulsados por la necesidad de encajar o impresionar a otros compañeros y no hallan mejor medio que el acoso en sus diversas formas. El papel de liderazgo puede ser positivo o negativo, como hemos constatado siempre los docentes. Ese liderazgo, cuando es negativo, suele buscar la conformidad del grupo, ante testigos o compañeros que pueden permanecer pasivos por miedo a convertirse en las próximas víctimas o por no querer desafiar al líder del grupo.

Cuando no se establecen reglas claras contra el acoso o no se aplican consecuencias, estas conductas pueden perpetuarse y, durante mucho tiempo, el acoso escolar se consideró una «etapa normal» de la infancia, permitiendo su existencia sin enfrentarlo adecuadamente. Por suerte, hoy en día la mayoría de escuelas tienen protocolos de actuación, aunque el problema sigue estando ahí, muy lejos de resolverse, puesto que las escuelas, al ser espacios donde los estudiantes interactúan constantemente, pueden convertirse en escenarios donde surjan tensiones y conflictos. No olvidemos que convergen en una clase una gran diversidad de personalidades y diferencias individuales (apariencia, habilidades, origen, género, etc.) que pueden ser motivo de conflicto o discriminación. A menudo estos casos suelen resolverse con el abandono del colegio por parte de la víctima. Siempre he dudado de esa solución que parece empoderar a los agresores. En mi opinión, lo que hay que cambiar es el entorno escolar para que favorezca una

convivencia sin violencia ni maltrato y facilite la denuncia de las situaciones y el abordaje de las mismas, con la máxima de que «todo el mundo tiene derecho a sentirse seguro en su escuela». A medida que se ha investigado más sobre sus consecuencias, se han desarrollado mejores herramientas para prevenirlo y enfrentarlo, lo que abre la posibilidad de reducir su impacto en el futuro.

EL CIBERACOSO

En la era de las redes sociales, la búsqueda de aceptación y validación ha adoptado una nueva dimensión, como venimos diciendo. En palabras del psicólogo José María Yanguas, «el ciberbullying se distingue del bullying tradicional en su anonimato y en la posibilidad de perpetrar el acoso de manera continua, sin las limitaciones de espacio y tiempo que impone el entorno escolar».

Para los adolescentes, las plataformas digitales son más que espacios de entretenimiento: son un escenario en el que se mide su popularidad y su valor social. Los likes, los comentarios y el número de seguidores se han convertido en indicadores de éxito social, alimentando una competencia constante por la aceptación digital.

Los adolescentes invierten tiempo y energía en sus perfiles para proyectar una imagen que cumpla con las expectativas de sus pares. Las fotos editadas, los mensajes ingeniosos y las publicaciones cuidadosamente diseñadas buscan maximizar la interacción, pero este esfuerzo puede derivar en un ciclo agotador. La competencia por el reconocimiento digital no solo genera ansiedad, sino que también establece un entorno en el que la autenticidad se sacrifica en favor de la aprobación colectiva.

Además, el anonimato que permiten algunas plataformas amplifica esta dinámica. Los adolescentes, buscando encajar, pueden ser más

propensos a ceder a las presiones grupales en línea, como participar en desafíos virales o adoptar comportamientos arriesgados para ganar visibilidad. Esto los convierte en vulnerables a las críticas, las burlas y, en muchos casos, al ciberacoso. Por desgracia, no es inusual encontrarse casos como el de Luis (nombre ficticio), un joven tímido de dieciséis años que un día descubre un grupo de WhatsApp creado por sus compañeros dedicado a burlarse de él. Publican fotos editadas, rumores falsos y mensajes denigrantes e incluso capturas del grupo en otras redes sociales, lo que amplifica el alcance del acoso. Luis, finalmente, habla con sus padres, quienes contactan con la escuela. Aunque se toman medidas disciplinarias, Luis, finalmente, cambia de colegio.

El ciberacoso se manifiesta de muchas formas, aprovechando las herramientas digitales disponibles para hostigar, humillar o intimidar a una persona. El psicólogo César Pérez ha recogido las formas más comunes de expresión del ciberacoso:

1. El envío de mensajes con insultos, amenazas, burlas o comentarios degradantes, ya sea mediante correos electrónicos, mensajes de texto, a través de aplicaciones de mensajería (WhatsApp, Telegram) o redes sociales. Así sucede que la víctima recibe, por ejemplo, mensajes reiterativos que le llaman «inútil» o «fracasado», para menoscabar su autoestima.

2. La publicación de rumores, mentiras o datos falsos sobre alguien para dañar su reputación, afirmando, por ejemplo, en un foro escolar que un estudiante robó algo, aunque sea falso.

3. El doxing , que se basa en divulgar información personal como la dirección, el número de teléfono, las fotos privadas u otros datos sensibles, sin el consentimiento de la víctima, compartiendo capturas de pantalla de conversaciones privadas o publicando la dirección de la víctima para ponerla en peligro.

4. La impersonación, que consiste en la suplantación de la identidad de la víctima creando perfiles falsos en las redes o usando las cuentas de la víctima para publicar contenido ofensivo o comprometer su imagen. Hoy en día es relativamente sencillo crear un perfil falso con la foto de la víctima y enviar mensajes ofensivos a otros usuarios.

5. El stalking digital o acoso continuado, en el que la persona acosadora monitorea constantemente las actividades en línea de la víctima, envía mensajes reiterativos o aparece en todas sus publicaciones de Instagram o TikTok, con mensajes negativos o hirientes.

6. La exclusión social en línea donde, deliberadamente, se excluye a alguien de grupos virtuales, comunidades en línea o eventos sociales digitales. Así, por ejemplo, se llega a bloquear a una persona de un grupo de WhatsApp de amigos para que se sienta marginada.

7. La edición de vídeos o fotos de la víctima, para humillarla o hacerla aparecer en situaciones comprometedoras, usando herramientas de edición para insertar la cara de la víctima en imágenes inapropiadas.

8. La grabación de contenido vergonzoso o comprometedor que es subido a las redes sin consentimiento de la víctima. Suele suceder que se grabe a alguien en una situación vergonzosa y se comparta con el objetivo de burlarse. O incluso que, abusando de su confianza, se hagan públicos elementos de la propia intimidad. Así le pasó a Sofía (nombre ficticio), una joven de diecisiete años, que compartió fotos privadas con su pareja, en confianza. Tras una discusión, su exnovio publicó las fotos en redes sociales y las compartió entre sus compañeros de clase. Sofía fue humillada, tanto en línea como en el instituto. Aunque denunció el caso y las imágenes fueron eliminadas, la experiencia la llevó a sentir vergüenza constante y ansiedad al interactuar con otras personas.

9. El flaming , que consiste en provocar a la víctima mediante comentarios ofensivos o agresivos en foros, redes sociales o chats para generar conflictos, con ataques a su condición sexual o con insultos continuados. Puedo recordar el caso de Carla (nombre ficticio), una adolescente de quince años, que publicó un vídeo en sus redes sociales bailando una coreografía. Aunque inicialmente recibió comentarios positivos, una cuenta anónima comenzó a compartir el vídeo con burlas sobre su peso y movimientos. Pronto otros usuarios comenzaron a etiquetarla en memes crueles y a enviarle mensajes tóxicos. Carla dejó de asistir a la escuela por vergüenza y cayó en una depresión severa. Al denunciarlo, las plataformas eliminaron algunos contenidos, pero el daño emocional ya estaba hecho.

10. Los trolls en línea, en los que usuarios anónimos o conocidos buscan provocar o humillar a otros mediante comentarios sarcásticos o insultantes en las publicaciones de una víctima, juzgándola, por ejemplo, de «patética» o «ridícula».

11. El acoso en videojuegos en línea para hostigar a otros jugadores mediante insultos, exclusión del equipo, sabotaje de partidas o comentarios despectivos. Suele suceder en juegos multijugador como Fortnite , Call of Duty o League of Legends , en los que se veta a un jugador o se le insulta constantemente por sus habilidades en el juego. Recuerdo el caso de Julián (nombre ficticio), un gamer de catorce años que disfrutaba jugando en línea hasta que un jugador, molesto por perder, comenzó a enviarle mensajes privados con amenazas y palabras insultantes. El acosador también publicó la dirección de la casa de Julián en foros públicos. Aunque la familia denunció el caso, Julián dejó de jugar y comenzó a temer salir de casa por miedo a que alguien lo reconociera o cumpliera las amenazas.

COMPARATIVA ENTRE EL BULLYING Y EL CIBERACOSO

El bullying y el ciberacoso son formas de abuso, pero se diferencian en cómo y dónde ocurren, así como en sus características principales, como hemos dicho. Vamos a profundizar algo más en sus semejanzas y diferencias, con ayuda del psicólogo José Luis González de Rivera. Ello es importante porque, en el ciberacoso, el anonimato y la posibilidad de prolongar el lugar y el tiempo de exposición de la víctima al maltrato no dejan de acrecentar las consecuencias psicológicas que provoca.

El bullying suele suceder en entornos físicos como escuelas o parques e implica interacción directa entre la víctima y el acosador, mientras el ciberacoso ocurre en el entorno digital, como las redes sociales, los correos electrónicos, los mensajes de texto o foros en línea. El primero, generalmente, requiere la presencia física del acosador, que suele ser conocido. Eso limita su alcance al tiempo y espacio donde coinciden. En el segundo, la persona acosadora puede actuar de forma anónima, lo que a menudo dificulta identificarlo para enfrentarlo y le habilita para agredir sin comprometer su identidad. Además, puede suceder en cualquier momento y lugar, ya que utiliza dispositivos conectados a Internet, de modo que los mensajes, publicaciones o imágenes permanecen en línea y pueden ser vistos o redistribuidos indefinidamente.

El auditorio del bullying es mucho más limitado que en el caso del ciberacoso. En el primero, los actos son presenciados por un grupo limitado de personas en el entorno inmediato, como compañeros de clase o colegas, mientras que en el segundo la audiencia se amplía mucho más cuando se comparte por las redes sociales o plataformas públicas.

El objetivo siempre suele ser el mismo. Se trata de ejercer el poder, con abuso, sobre la otra persona, para obtener una satisfacción malsana de la humillación del otro. Ambos generan un fuerte

impacto emocional, pero el ciberacoso puede ser más invasivo debido a su carácter constante y la posible exposición masiva.

Aunque son distintos, ambos requieren atención inmediata, ya que pueden tener consecuencias graves para la salud mental y el bienestar de las víctimas.

Maite Garaigordobil Landazabal, doctora en Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco, nos recuerda en un pódcast de Digitas: «La victimización se ha convertido, hoy en día, en un problema serio de salud mental. En el extremo suele conducir al suicidio, pero, incluso cuando no llega a tener estos fatales efectos, las víctimas suelen tener muchos fracasos académicos, emocionales, psicosociales, físicos y también psicopatológicos. A su vez, también hay repercusiones negativas para los acosadores, pues pueden llegar a ser futuros maltratadores en la edad adulta o tener problemas relacionados con la salud mental». Casos recientes han ilustrado cómo el ciberacoso puede surgir de las dinámicas de comparación social. Por ejemplo, adolescentes que suben fotos mostrando logros o momentos felices pueden ser blanco de críticas, acusados de «presumir». Al mismo tiempo, otros pueden ser atacados por no ajustarse a los estándares de belleza o estilo de vida promovidos en línea. El resultado es un entorno digital donde cualquier exposición pública puede ser objeto de escrutinio y dar origen a un círculo vicioso de crítica destructiva.

Según el informe anual sobre acoso escolar, publicado en octubre de 2024, por las Fundaciones ANAR y Mutua Madrileña, en el curso 2023-2024, el 9,4% de los alumnos españoles han sido víctimas de acoso escolar y/o ciberbullying. Dicho estudio recoge las encuestas de estudiantes y docentes (9.302 y 454 respectivamente), que han participado en los programas de concienciación y prevención del acoso escolar en 194 centros educativos de cinco Comunidades Autónomas (Comunidad de Madrid, Comunidad Valenciana, Castilla y León, Castilla-La Mancha e Islas Baleares).

El 47,3% de las víctimas ha declarado que ha sufrido acoso durante meses y el 26,6% más de un año. En el 6,5% de los casos, han sufrido acoso escolar presencial, en el 1,1 % ciberbullying y en el 1,8% de los casos, simultáneamente, ambos tipos de acoso. Los insultos, motes y burlas han sido las formas de agresión más mencionadas por el alumnado (87,6%), seguido del aislamiento (42,6%), la difusión de rumores (26,8%), los golpes y las patadas (22,2%), las amenazas (20,9%) y el robo o rotura de objetos personales (11,4%).

En cuanto a los detonantes invocados por la persona acosadora, figuran como principales las cosas que hace o dice la víctima (57,9%), así como su aspecto físico (55,5%), seguidos por sus problemas personales (psicológicos, discapacidad, de lenguaje, etc.) (33,5%), sus provocaciones agresivas (21,1%), su olor o suciedad (19,9%), su cultura, raza o religión (15,7%), su reciente incorporación al centro escolar (10%), sus notas (9,8%) y su orientación sexual (7,1%). El estudio concluye que el acoso escolar en grupo sigue siendo mayoritario (49,8%), tanto en primaria como en secundaria, y que es más frecuente por parte de los chicos (62,4%) que de las chicas (37,1%). Los chicos (80%) sufren con más frecuencia que las chicas (71,8%) acoso escolar individual, mientras las chicas sufren el acoso escolar de grupos formados entre dos y diez chicas (mujeres: 28,2%; varones: 19,8%). Cuando el acosador o acosadora es una sola persona, no se observan diferencias entre géneros. Específicamente, el ciberacoso se lleva a cabo principalmente a través de WhatsApp (71,9%), Instagram (44,8%) y TikTok (41,7%) y en un 20% de los casos se ha hecho uso de la inteligencia artificial.

LOS ROLES DEL ACOSO

Según el sociólogo Erving Goffman en su libro La presentación de la persona en la vida cotidiana, las personas, en la sociabilidad cotidiana, venimos a ser como actores que desempeñamos un rol destinado a satisfacer ciertas expectativas que se depositan en nosotros. Así, nos mostramos como en un escaparate, ajustado a las expectativas sociales vinculadas con la posición, identidad e intenciones de cada uno. Podemos decir que las redes sociales actúan como el escaparate donde los adolescentes están en constante presentación de sí mismos. Si analizamos las diversas formas de ciberbullying, observamos que la característica que las atraviesa es el objetivo de dañar la imagen y la valoración social de las víctimas. No es solo «generar daño», es un daño a su identidad al asignarle una valoración negativa y crítica a aspectos de su cuerpo, su estética, su personalidad y su comportamiento. Usando la terminología de Goffman, diremos que la agresión se dirige a desacreditar la fachada que muestran los adolescentes.

En el acoso y el ciberacoso se generan distintos roles, comunes a ambos, que reflejan las dinámicas de poder y las interacciones entre las personas involucradas. Estos roles no son fijos y, en algunos casos, las personas pueden ocupar diferentes posiciones dependiendo del contexto. Como roles principales, siguiendo la caracterización de la psicóloga Maite Garaigordobil, podemos observar los siguientes:

1. El agresor (o acosador) es la persona que inicia y perpetúa el acoso, ya sea de forma directa o indirecta. Busca ejercer poder o control sobre la víctima y puede actuar por inseguridad, celos, venganza, problemas personales o para ganar estatus dentro de un grupo. Usualmente cree que mediante burlas puede entretener a sus pares, construir vínculos y obtener un reconocimiento que le permita posicionarse socialmente. En el ciberacoso, el agresor puede ser anónimo o conocido.

2. La víctima es la persona que sufre las agresiones, ya sean físicas, emocionales, verbales o digitales. Puede ser elegida por su apariencia, personalidad, habilidades, género, orientación sexual, origen, etc. Y, en todo caso, nunca es culpable de esa elección. A menudo experimenta miedo, ansiedad, aislamiento o depresión como consecuencia del acoso. Se siente impotente por no poder detener la violencia que sufre y, si desconoce su autoría, por el propio anonimato del agresor. En general, tiene la voluntad de controlar de forma autónoma la situación que atraviesa, sin recurrir a mediadores adultos (al menos al principio), porque en ello ve dos desventajas importantes: el aislamiento virtual que les intentarán imponer esos mismos adultos como prevención y el señalamiento a los agresores que pueden desencadenar nuevas violencias por parte de estos últimos.

3. Los testigos (o espectadores) son las personas que presencian el acoso, ya sea físicamente o en línea. Pueden actuar de diversas maneras, lo que influye en la dinámica del acoso: unos son pasivos y no intervienen ni apoyan a la víctima, ya sea por miedo a represalias o indiferencia; otros son activos y apoyan al agresor al reírse, compartir contenido ofensivo o simplemente no detenerlo. Afortunadamente, también los hay defensores, que intentan proteger a la víctima, intervenir o denunciar el acoso. Los adolescentes expresan que, ante un hecho de agresión, su intervención como espectadores depende de aspectos como los vínculos que guardan con las personas agredidas y agresoras, el tipo de agresión y el género de quienes se involucran.

4. Los facilitadores son aquellos que, sin ser los principales agresores, contribuyen a que el acoso continúe o se intensifique. Suelen actuar por miedo, deseo de pertenecer al grupo o porque no entienden la gravedad del acoso.

5. Los agresores secundarios son personas que, aunque no inician el acoso, se suman a las acciones del agresor principal. Normalmente,

actúan por presión grupal, por diversión o para ganar aceptación social.

6. Los mediadores o figuras de autoridad son aquellos que intervienen para detener el acoso, como maestros, padres, moderadores de plataformas o autoridades.

7. Los aliados o defensores de la víctima son, por definición, personas que apoyan activamente a esta y se oponen al acoso, sea acompañando a la víctima o denunciando el comportamiento del agresor.

Reconocer y comprender estos roles es esencial para diseñar estrategias de prevención y resolución efectiva del acoso.

El ciberacoso representa un desafío importante para la salud mental y emocional de los adolescentes en la era digital y subraya la necesidad de educar a los jóvenes en el uso consciente y crítico de las redes sociales.

Es fundamental promover conversaciones sobre la autenticidad, el impacto de los comentarios en línea y la importancia de desconectar de las métricas digitales. Los adolescentes necesitan herramientas para reconocer la diferencia entre la realidad y la ficción digital, así como estrategias para manejar el ciberacoso y resistir la presión de la comparación constante.

En última instancia, construir una relación saludable con las redes sociales implica cambiar la narrativa: en lugar de buscar validación externa, los adolescentes deben aprender a valorar su individualidad y a construir conexiones basadas en el respeto y la empatía.

A continuación, podemos sintetizar algunas propuestas a las familias contra el acoso y el ciberacoso:

1. Fomentad la comunicación abierta; animad a los adolescentes a hablar sobre sus experiencias y emociones, asegurándoles que no están solos y que serán escuchados sin juicio.

2. Educad sobre el respeto y el uso responsable de la tecnología; enseñadles a actuar con empatía en línea y a respetar a los demás en cualquier interacción, virtual o presencial.

3. Estableced límites y proteged su privacidad; ayudadles a configurar opciones de privacidad en redes sociales y a evitar compartir información personal o sensible en línea.

4. Identificad y denunciad el acoso; enseñadles a reconocer el acoso y a usar las herramientas de denuncia en plataformas digitales, así como a informar a adultos de confianza.

5. Empoderad su autoestima y habilidades sociales; fomentad actividades que refuercen su confianza y les ayuden a construir relaciones saludables para resistir la presión de los acosadores.

4

CONSECUENCIAS DEL MAL USO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EN LAS RELACIONES PERSONALES DE LOS ADOLESCENTES

«Cultura no es tener el cerebro lleno de fechas, nombres o cifras; es la calidad del juicio, la exigencia lógica, el apetito por la prueba, la noción de la complejidad de las cosas y de la dificultad de los problemas. Es el hábito de la duda, el discernimiento en la desconfianza, la modestia de opinión, la paciencia para ignorar, la certeza de que nunca tendremos toda la verdad. Es tener la mente firme sin tenerla rígida, estar armado contra la vaguedad y también contra la falsa precisión. Es rechazar todos los fanatismos, incluso los que se basan en la razón. Es sospechar de los dogmatismos oficiales sin beneficio para los charlatanes, venerar el genio sin hacer de él un ídolo, y siempre preferir lo que es a lo que uno preferiría que fuera».

JEAN ROSTAND

El derecho a ser naturalista (1963)

Como ya hemos dicho, la adolescencia es un periodo crucial en el desarrollo humano, marcado por cambios emocionales, cognitivos y sociales. En este contexto, las tecnologías digitales, en particular las

redes sociales y los teléfonos inteligentes, han transformado profundamente las experiencias de los jóvenes. Aunque estas herramientas ofrecen oportunidades para el aprendizaje y la conexión, también plantean retos significativos que afectan al rendimiento académico y a las relaciones interpersonales. Este capítulo está dedicado a las familias con la intención de reflexionar juntos sobre estos desafíos y buscar estrategias para abordarlos.

INTERNET, REDES SOCIALES Y SU EFECTO EN EL ENFOQUE ACADÉMICO

Internet y las redes sociales han redefinido cómo los adolescentes interactúan con el mundo. Hoy, buena parte de la información está al alcance de un solo clic. Igualmente, herramientas como ChatGPT permiten, en pocos segundos, realizar preguntas complejas, textos e incluso imágenes o vídeos. Sin embargo, el conocimiento aparece sesgado por los aprendizajes previos de estos medios. No dejan de ser máquinas que aprenden con programas introducidos por seres humanos (con los prejuicios de estos últimos, por supuesto).

La información y el conocimiento son conceptos relacionados pero distintos, y se diferencian principalmente en su nivel de procesamiento y significado.

Podemos decir que la información es el conjunto de datos organizados o estructurados que tienen un significado, pero que no necesariamente han sido interpretados o aplicados. Es el conjunto de piezas básicas para la generación de conocimiento. Así, por ejemplo, es información afirmar que «el agua hierve a 100° C a nivel del mar».

Sin embargo, el conocimiento consiste en la comprensión, interpretación y aplicación de la información, basada en la

experiencia, el razonamiento y el contexto. El conocimiento implica un proceso más profundo de análisis y reflexión. Así, tomando el mismo ejemplo, es conocimiento saber que el agua hirviendo a 100° C puede utilizarse para esterilizar herramientas y resolver así un problema de higiene.

La información puede ser transmitida de manera directa y almacenada (por ejemplo, en libros, bases de datos, etc.), mientras que el conocimiento está intrínsecamente relacionado con las experiencias personales y la habilidad de interpretar la información, con el uso de preguntas como por qué, para qué o cómo.

En definitiva, la información es el conjunto de datos organizados, mientras que el conocimiento implica la interpretación y el uso efectivo de esos datos en un contexto particular para resolver un problema. Y hablamos de ello porque Internet y las redes son un magnífico repositorio de información, pero raramente llevan al conocimiento. Los docentes lo experimentamos a diario en las aulas, cuando vemos las búsquedas de información que realizan nuestros alumnos, sin reflexionar, sin preguntarse por su significado o utilidad para resolver un problema o aplicarla a un contexto. Este es, sin duda, el gran reto de la escuela: enseñar qué se debe hacer con la información para transformarla en conocimiento. Ese conocimiento, además, debe estar contextualizado para tener sentido. En mi opinión, la propuesta de retos y de resolución de problemas deberían presidir las programaciones de las diversas materias de los centros. En mi caso, como profesor de filosofía y ciencias sociales, creo necesario presentar al alumnado cuestiones como las que siguen a modo de ejemplo:

1. El impacto del cambio climático en las comunidades locales en el que investiguen cómo el aumento de las temperaturas, la contaminación y los desastres naturales afectan a las personas en su

entorno cercano y propongan acciones individuales y colectivas para mitigar estos efectos.

2. El acoso escolar y el ciberacoso, con el estudio de los factores que contribuyen a estas formas de violencia entre jóvenes, las consecuencias en la salud mental y las estrategias para crear ambientes escolares más inclusivos y seguros.

3. La desigualdad de género en la educación o el trabajo, identificando las barreras que enfrentan las mujeres o personas de género diverso para acceder a oportunidades educativas y laborales y la propuesta de iniciativas para promover la igualdad de derechos y oportunidades.

O, desde un punto de vista más filosófico, con propuestas como las que siguen:

1. ¿Es más importante el bien común o los derechos individuales? ¿Hasta qué punto es ético limitar las libertades individuales (como la privacidad o la libertad de expresión) para garantizar la seguridad o el bienestar de la mayoría?

2. ¿Los seres humanos son inherentemente buenos o malos? ¿Qué papel juegan la educación, la cultura y las experiencias en sus decisiones éticas?

3. ¿Es posible alcanzar la felicidad sin afectar a otros? ¿Hasta qué punto nuestras decisiones para buscar la felicidad personal pueden ser egoístas o perjudicar a otras personas, directa o indirectamente?

Estos problemas sociales relevantes o retos éticos invitan a reflexionar sobre cuestiones fundamentales y desarrollar un

pensamiento crítico sobre el mundo que rodea a nuestros jóvenes. Al pensamiento crítico nos referiremos en la segunda parte de este libro con mayor profundidad.

Sin embargo, aunque Internet y las redes pueden ser de enorme ayuda para la investigación, también han introducido distracciones que influyen negativamente en el rendimiento académico de los alumnos. Plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat están diseñadas para captar la atención durante largos periodos. La constante interacción con notificaciones y la necesidad de estar conectados en todo momento pueden provocar una disminución, como ya hemos comentado en un capítulo anterior, de la capacidad de concentración y un deterioro en las habilidades de gestión del tiempo. Es el caso concreto de Lara (nombre ficticio) que me comentaba, en una tutoría individualizada, cómo había intentado completar un texto de empatía histórica para su clase de historia. Cada pocos minutos, su teléfono vibraba con notificaciones de mensajes y redes sociales. Al final, Lara se sintió frustrada, porque le tomó tres horas completar una tarea que podría haber terminado en una hora. En la conversación le planteé que, además, su redacción carecía de profundidad, porque se centró en cumplir rápidamente con la extensión requerida en lugar de reflexionar sobre el tema. Acordamos con ella que, de ahora en adelante, dejaría su móvil en un lugar de la casa apartado de su habitación. Así, desde un punto de vista docente, hemos observado un aumento de tareas incompletas, mayor dificultad para profundizar en lecturas extensas y una tendencia a priorizar la inmediatez de la información sobre la reflexión crítica. Si la respuesta a una pregunta se encuentra más allá de los primeros resultados en una búsqueda, raramente se profundizará lo necesario para hallarla. Estas conductas son preocupantes porque el aprendizaje significativo requiere atención sostenida y análisis profundo, cualidades que se ven erosionadas cuando el teléfono se convierte en una extensión de la mano.

Debemos recomendar a las familias que ayuden a sus hijos a establecer límites saludables. Por ejemplo, que designen «zonas

libres de tecnología» en el hogar o implementen horarios específicos para el uso de dispositivos. Es necesario pactar con los adolescentes la creación de rutinas de estudio que promuevan la concentración, utilizando métodos como el Pomodoro, de Francesco Cirillo, desarrollador de software y consultor en productividad personal, que sugiere trabajar en intervalos de veinticinco minutos, sin interrupción ni distracciones, y añadir tiempos breves de descanso de cinco minutos.

Igualmente, en el mundo digital los adolescentes están expuestos a una avalancha de información. Si bien esto puede ser enriquecedor, también aumenta el riesgo de desinformación y sesgos. No todas las fuentes son igualmente fiables, pero muchos adolescentes no tienen las herramientas necesarias para distinguir entre información veraz y manipulada. Por ejemplo, pueden confundir la opinión de un influencer con datos científicos o asumir que un titular sensacionalista refleja la realidad.

En el aula, este fenómeno se traduce en debates empobrecidos y trabajos de investigación con fuentes de dudosa calidad que perpetúan información errónea que puede generar percepciones distorsionadas del mundo.

Debemos enseñar a los adolescentes a cuestionar lo que leen, con actividades como analizar noticias y buscar la procedencia de las fuentes. Es necesario que conozcan conceptos como el «sesgo de confirmación» (la tendencia a creer solo aquello que refuerza nuestras opiniones) y la importancia de contrastar datos. Un buen ejemplo de reflexión al respecto la proporciona el psicólogo y premio Nobel de economía Daniel Kahneman. En su libro Pensar rápido, pensar despacio, Kahneman expone cómo la mente humana opera con dos sistemas de pensamiento, el sistema 1 (rápido, intuitivo, emocional) y el sistema 2 (lento, deliberado, lógico). El sesgo de confirmación aparece como uno de los muchos errores sistemáticos del pensamiento que provienen del uso excesivo del sistema 1. Kahneman explica cómo tendemos a buscar, interpretar y recordar

información que confirma nuestras creencias preexistentes. En sus propias palabras: «La gente que se enfrenta a un problema difícil a menudo lo sustituye por una pregunta más sencilla y responde a esta en su lugar, y ni siquiera se da cuenta de que ha hecho eso. Este fenómeno está en el corazón del sesgo de confirmación». Contra eso, evidentemente, propone el uso deliberado y consciente del sistema 2.

También debemos fomentar el empleo de recursos educativos fiables, como enciclopedias virtuales, bibliotecas digitales y periódicos reconocidos. Un ejemplo de ello sucedió hace unos días en clase, cuando un grupo de trabajo de cuatro alumnos exponía una presentación sobre el cambio climático. En lugar de consultar fuentes académicas o científicas, utilizaron datos sacados de un vídeo viral, en una red social, claramente falsos o exagerados.

La falta de discernimiento en la selección de fuentes no solo afectó su rendimiento académico, sino que también perpetuó la desinformación entre sus compañeros.

Por ello es necesario que los docentes incluyamos lecciones específicas en las aulas sobre cómo evaluar la fiabilidad de las fuentes y motivar a los estudiantes a consultar y citar adecuadamente bibliotecas digitales o artículos revisados por expertos.

CÓMO AFECTAN LA DEPENDENCIA DEL TELÉFONO Y LAS REDES A LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Otro de los aspectos más preocupantes del uso excesivo del teléfono que vemos en las aulas es su impacto en las relaciones interpersonales. Los adolescentes, en su búsqueda de pertenencia y validación, suelen invertir más tiempo en interacciones digitales que

en experiencias presenciales. Esto puede dar lugar a relaciones superficiales, donde el número de likes o seguidores se convierte en una medida de autoestima.

Desde la perspectiva docente, hemos notado un aumento de conflictos relacionados con malentendidos en redes sociales, aislamiento de quienes no participan activamente en plataformas y dificultad para resolver problemas cara a cara. Las habilidades esenciales para la comunicación, como leer el lenguaje corporal, mantener contacto visual o resolver diferencias con empatía, están en peligro de ser desplazadas por el teclado y los emojis. Hoy tenemos una gran falta de compasión, esa virtud que, ante una situación injusta, determina a actuar para paliarla o resolverla. Debemos educar a nuestros adolescentes no solo para que muestren empatía ante el sufrimiento ajeno, sino también para que, en la medida en que puedan, actúen en el marco de la compasión. Hoy es necesario recomendar a las familias que promuevan actividades que fomenten interacciones cara a cara, como cenas familiares sin teléfonos, deportes en grupo o proyectos creativos conjuntos. Deben hablar abiertamente con sus hijos sobre cómo las redes sociales afectan a su bienestar emocional y ayudarles a establecer un equilibrio entre las relaciones digitales y las reales. Uno de los aspectos que más refieren las familias es la tenue línea que separa la preservación de la intimidad del peligro que pueden encontrar en las redes. ¿Dónde está la línea entre supervisión e intimidad? ¿Tenemos derecho a entrar en sus cuentas? La psicóloga y escritora Laura Cuesta lo comentaba en una entrevista para el periódico La Voz de Galicia en noviembre de 2024:

La ley actualmente —puede cambiar si se aprueba un anteproyecto de ley que ya fue aprobado en el Consejo de Ministros en julio— dice que a partir de los catorce años son gestores de su propia identidad, de sus datos. Es decir, ya pueden hacer uso y tener presencia y perfil en cualquier plataforma, son libres de subir cualquier

publicación, imagen o contenido. Antes de los catorce años, somos sus padres y sus tutores, los responsables legales de toda la actividad que tengan en el entorno digital, y, por tanto, tenemos que vigilar todo lo que ocurra. Lo que se está pidiendo es elevar hasta los dieciséis, es decir, hasta esa edad no podrían registrarse en ninguna aplicación. Ahora mismo, los padres están en una situación complicada porque a partir de los catorce años no pueden entrar en sus dispositivos o redes para ver qué están publicando, pero también tenemos que ir vigilando para protegerlos de cualquier riesgo. Porque la ley también dice que, en caso de cualquier duda de que le pueda estar sucediendo algo a un menor, aunque sea mayor de catorce, los padres tenemos la obligación de entrar para salvaguardar su seguridad. Si yo creo que mi hijo está sufriendo ciberacoso o sextorsión, podría acceder.

Eso nos obliga a los adultos que rodeamos a ese adolescente a permanecer atentos a los cambios emocionales bruscos y a los motivos que pueden causarlos.

Por otro lado, la desconexión emocional es quizás uno de los fenómenos más tristes asociados al uso excesivo de dispositivos. Aunque las redes sociales prometen conectar a las personas, en la práctica pueden generar una sensación de soledad. Los adolescentes, al sustituir momentos significativos por interacciones digitales, corren el riesgo de perder conexiones profundas con su entorno inmediato.

En el aula, esto se manifiesta en una falta de confianza entre compañeros o en dificultades para establecer relaciones auténticas con los docentes. Fuera de la escuela, muchos adolescentes se sienten más cómodos compartiendo sus emociones a través de mensajes o incluso usando la IA como confidente, que en conversaciones cara a cara. Es una prioridad que los adultos facilitemos momentos de conexión emocional auténtica,

preguntando a los jóvenes sobre su día a día más allá de lo estrictamente académico, les escuchemos sin juzgarlos y les aseguremos que siempre tendrán un espacio seguro, tanto en casa como en la escuela, para expresar sus sentimientos. Los adultos debemos ser modelos de comportamientos saludables y, por ello, conviene que reduzcamos el uso del teléfono durante los momentos de diálogo, para demostrar la importancia de las relaciones reales.

Recuerdo un ejemplo concreto, el de Sofía (nombre ficticio) y su mejor amiga, Clara (nombre ficticio), que se distanciaron después de un malentendido en redes sociales. Un comentario irónico que Sofía hizo en una publicación de Clara fue interpretado como un ataque. En lugar de hablar directamente, ambas empezaron a intercambiar indirectas en sus historias de Instagram. Finalmente, cuando los docentes detectamos el deterioro de su relación, las reunimos en un despacho para aclarar el malentendido. En el cara a cara, pudieron resolver el conflicto.

Como docentes y familias, tenemos el desafío compartido de enseñar a los jóvenes a utilizar la tecnología de forma consciente y equilibrada, priorizando siempre su desarrollo integral. Los adolescentes necesitan aprender no solo a navegar el mundo digital, sino también a mantener conexiones reales que nutran su bienestar emocional.

En los últimos años, son muchas las familias que acuden a los tutores, preocupadas por el aislamiento que provoca el mal uso de Internet o de los juegos en línea. Es el caso de la familia de Pedro (nombre ficticio), cuya familia acudió a la reunión con el tutor, preocupada, porque su hijo, de quince años, pasaba la mayor parte de su tiempo libre jugando a videojuegos y chateando con amigos en línea. Durante las cenas familiares, respondía con monosílabos y rara vez compartía detalles de su vida. Sus padres, en la reunión que realizamos con Pedro, plantearon su preocupación y todos, él incluido, acordamos establecer tiempos familiares regulares, como

noches de juegos o cenas sin tecnología, para mejorar las conexiones emocionales con la familia.

Los docentes deben fomentar actividades en las que los estudiantes trabajen juntos presencialmente, mientras que los padres deben alentar a sus hijos para que participen en actividades extracurriculares donde practiquen habilidades sociales.

Me gustaría traer a colación, en este punto, la opinión de un experto. Se trata de Enrique Echeburúa (San Sebastián, 1951), catedrático de Psicología Clínica de la Universidad del País Vasco, que fue entrevistado por elDiario.es, en el año 2022. Quiero reproducir una pregunta y su correspondiente respuesta en el marco de la citada entrevista. En ella, el periodista pregunta:

Hablando de esa etapa de la adolescencia, que es de formación y desarrollo, conozco gente que trabaja en el mundo de la educación con menores, que me suele decir que cada vez les cuesta más relacionarse entre ellos, abrirse a hacer nuevas amistades e incluso jugar a algo que no tenga una pantalla. ¿Cree que este tipo de adicciones o ese mal uso de Internet está perjudicando la capacidad de los adolescentes de desarrollarse y tener relaciones cara a cara?

La respuesta a esa pregunta me parece clave en este punto:

Sin duda, porque las relaciones cara a cara o presenciales son más complejas. La expresión de las personas es muy gráfica y, por mucho que las redes sociales hayan intentado crear imágenes que reflejan expresiones, por ejemplo los emoticonos, nunca pueden conseguir lo que supone una mirada cara a cara, un abrazo, un beso, una sonrisa, etc. Lo ideal es hacer compatibles ambas cosas.

Si uno utiliza las redes sociales como sustitutivo de las relaciones presenciales, y especialmente en la adolescencia, empobrece su relación social, porque muchos de los amigos que luego tenemos en la vida adulta los hemos hecho en la adolescencia. Además, los rasgos de timidez, que a veces tienen incluso su cierto encanto y que una persona va aprendiendo a superar, no se dan en las redes sociales a través de una pantalla. La decisión que tomó hace unos años el Ministerio de Educación francés de impedir que los niños y adolescentes introdujeran los móviles en el colegio respondió a ese motivo, para que el mundo virtual no impidiese la interacción social que es tan útil en el ámbito de la educación.

Por otro lado, en octubre de 2024, en El País, la periodista Andrea Insa publicaba la siguiente reflexión, que me parece pertinente para cerrar este capítulo. La titulaba «La contradicción de las redes sociales: estar constantemente acompañado, pero estar solo». En ella opinaba lo siguiente:

El uso de redes sociales ha derivado en una fuerte tendencia hacia el individualismo y a un consecuente aislamiento: el 34,6% de los jóvenes entre 18 y 24 años sufre soledad no deseada, según el último barómetro de la Fundación ONCE y AXA. Porque cada perfil representa a un individuo, el cual es el protagonista en todo momento. Porque desde el sofá de una casa se puede acceder a cualquier espacio del mundo. Porque todos los usuarios comparten cómo se sienten, lo que les gusta o sus ideas, evitando las dificultades de las interacciones cara a cara. Y porque las redes demandan una constante atención a lo que ocurre en el mundo online en detrimento del real.

Esta individualidad extrema deriva en un sentimiento de soledad, a pesar de que, en apariencia, cada persona está constantemente acompañada en redes sociales. Se ilustra con un ejemplo que no es

ajeno a muchos jóvenes: en ocasiones, la preocupación principal durante un concierto, un viaje o un encuentro con amigos es cómo tomar una foto o grabar un vídeo para que tenga mayor repercusión en redes sociales y estar luego pendiente de las reacciones de forma obsesiva.

Comparto algunas propuestas a las familias contra el mal uso de Internet y las redes sociales en el rendimiento académico y en las relaciones personales de los adolescentes:

1. Fomentad charlas en la familia sobre la alfabetización digital; enseñad a los hijos a identificar contenido seguro, respetar la privacidad y manejar el tiempo en línea.

2. Estableced límites; implementad horarios para el uso de pantallas, especialmente antes de dormir, y restringid el acceso a ciertas aplicaciones durante tiempos de estudio o actividades familiares, dejando el móvil lejos de la zona de trabajo y estudio.

3. Fomentad el diálogo abierto; preguntad regularmente, evitando un interrogatorio, sobre sus interacciones digitales, preocupaciones o situaciones incómodas, y ofreced orientación sin juicios, con preguntas que les ayuden a reflexionar.

4. Promocionad actividades alternativas; organizad actividades familiares, deportes, arte o cualquier otra actividad que aleje a los adolescentes de la dependencia digital y fortalezca sus habilidades sociales.

5. Usad herramientas de control parental; utilizad aplicaciones o configuraciones de control parental para limitar el tiempo de pantalla, bloquear contenido inapropiado y monitorear el uso de

redes sociales de manera equilibrada, sin invadir la privacidad de los adolescentes.

SEGUNDA PARTE

LA FILOSOFÍA COMO ANTÍDOTO A LA TIRANÍA DE LA APARIENCIA

«El discurso no es simplemente aquello que traduce las luchas o los sistemas de dominación, sino aquello por lo que, y por medio de lo cual, se lucha, aquel poder del que uno quiere adueñarse».

MICHEL FOUCAULT, El orden del discurso

En un mundo donde las redes sociales han transformado nuestras relaciones, percepciones y valores, surge una pregunta fundamental: ¿puede la filosofía aportar un sentido crítico frente a la tiranía de la apariencia? En una época dominada por la búsqueda insaciable de aprobación a través de likes y la construcción de identidades virtuales que a menudo eclipsan la realidad, la filosofía, en mi opinión, puede emerger como una herramienta poderosa para cuestionar y reconfigurar nuestra relación con el entorno digital.

La sociedad contemporánea está profundamente marcada por la apariencia. En las redes sociales, lo que se muestra y cómo se muestra, a menudo tiene más peso que la sustancia misma. Las plataformas como Instagram, TikTok y Facebook incentivan una vida idealizada, donde la estética se convierte en un pasaporte a la aceptación social. Aquí, la filosofía nos invita a detenernos y reflexionar: ¿qué es la apariencia y qué rol juega en nuestra percepción de la realidad?

Desde la antigua Grecia, los filósofos han debatido sobre la diferencia entre lo que parece ser y lo que realmente es. Platón, en su célebre «Alegoría de la caverna», ilustra cómo los seres humanos pueden quedar atrapados en una realidad de sombras, confundiendo la apariencia con la verdad. En el contexto actual, las redes sociales podrían ser vistas como una versión moderna de esa caverna, donde las imágenes proyectadas en las pantallas nos mantienen alejados

de una comprensión más profunda y auténtica de nosotros mismos y de los demás. Profundizaremos, más adelante, en ello.

La filosofía nos proporciona un marco para distinguir entre la realidad y la apariencia, invitándonos a mirar más allá de lo superficial. Esto es crucial en un entorno donde la validación instantánea puede distorsionar nuestro sentido de valor y autenticidad. Al fomentar el pensamiento crítico, la filosofía nos da las herramientas para cuestionar las narrativas impuestas por las redes sociales y buscar una verdad más profunda.

Así pues, ¿cómo podemos usar el pensamiento crítico en la era de las redes sociales?

¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO CRÍTICO? ¿CÓMO PROMOVERLO?

Empezaremos por definir el pensamiento crítico como una dimensión del pensamiento esencial que nos permite analizar, evaluar y cuestionar la información y las ideas de manera lógica y racional. Implica la capacidad de reflexionar sobre nuestros propios pensamientos y los de otros, distinguiendo entre argumentos sólidos y falacias, hechos y opiniones, y señales de manipulación o sesgos. En su esencia, el pensamiento crítico es un proceso de autocorrección y búsqueda de la verdad, basado en la evidencia y la razón.

En la era de las redes sociales, donde la información circula de manera vertiginosa y la desinformación es un fenómeno cotidiano, el pensamiento crítico se convierte en una herramienta crucial para navegar sin naufragar el vasto océano de contenido digital. Las redes sociales no solo han democratizado el acceso a la información, sino que también han dado lugar a la proliferación de noticias falsas, teorías conspirativas y discursos intolerantes. En este contexto, el

desarrollo del pensamiento crítico es fundamental para discernir la calidad y la veracidad de lo que consumimos.

Entre las muchas características del pensamiento crítico está el cuestionamiento de la información. Los pensadores críticos no aceptan la información tal como se presenta. Investigan la fuente, evalúan la evidencia y buscan puntos de vista alternativos. Y ello desde la autonomía intelectual, esa habilidad que implica pensar de manera independiente, sin dejarse influir fácilmente por la presión social o las tendencias virales.

Un pensador crítico busca claridad en la comunicación y precisión en los argumentos, evitando malentendidos y distorsiones. Y lo hace desarrollando el carácter de aquellos que lo practican desde la empatía intelectual y la humildad, que permiten comprender las perspectivas de otros, incluso si no se está de acuerdo, siempre que estén bien argumentadas, o admitir los errores como parte del proceso de aprender. Eso quiere decir que los argumentos deben ser válidos desde un punto de vista lógico y sostenidos por datos o voces autorizadas de referentes bien informados.

El pensamiento crítico es siempre autocorrectivo, para reconocer los propios sesgos, prejuicios o estereotipos. Este proceso continuo de autoevaluación fortalece nuestra capacidad para hacer juicios más justos.

En este sentido, las redes sociales presentan desafíos al desarrollo del pensamiento crítico. En primer lugar, la rapidez con la que se difunde la información en redes sociales dificulta el tiempo necesario para analizar y reflexionar de manera crítica. En segundo lugar, la enorme cantidad de contenido que recibimos a diario nos puede llevar a la fatiga informativa, haciendo más difícil filtrar y evaluar la información relevante. En tercer lugar, por el «sesgo de confirmación», las redes sociales tienden a reforzar nuestras creencias al mostrarnos contenido alineado con nuestros intereses previos, lo que puede limitar nuestra exposición a diferentes

perspectivas. Finalmente, por la promoción de la desinformación y las fake news. La facilidad para crear y compartir contenido sin verificar hace que las noticias falsas se propaguen rápidamente, complicando la tarea de distinguir entre hechos y ficción.

Si queremos desarrollar el pensamiento crítico en los adolescentes debemos:

1. Promover una educación en alfabetización mediática, desde una edad temprana, para desarrollar habilidades críticas frente a los medios digitales. Esto incluye enseñarles a identificar fuentes confiables, verificar la información y entender los mecanismos detrás de la creación y difusión de contenido.

2. Fomentar la reflexión y el diálogo en lugar de consumir pasivamente el contenido. Esto implica hacer preguntas sobre lo que leemos o vemos: ¿quién está detrás de esta información? ¿Qué evidencia se presenta? ¿Hay un sesgo evidente? El diálogo con otros, especialmente con quienes tienen opiniones diferentes, también enriquece nuestra perspectiva crítica.

3. Desarrollar hábitos de verificación, antes de compartir información. Existen herramientas como factcheckers y sitios especializados en la comprobación de datos que pueden ayudar a confirmar la autenticidad de la información.

4. Tomar conciencia de los sesgos cognitivos que todos tenemos, como el ya citado sesgo de confirmación, para cuestionar nuestras propias creencias y ser más objetivos.

5. Limitar su exposición a contenido tóxico, reduciendo el tiempo dedicado a las redes sociales y ayudándoles a ser selectivos con las fuentes que siguen, para evitar la sobrecarga informativa y el contenido tóxico que deteriora el pensamiento crítico.

6. Fomentar, en las propias redes, espacios para el diálogo crítico, donde se incentive el intercambio de opiniones saludable y reflexivo, en lugar de la polarización y el enfrentamiento, con foros moderados y grupos de discusión útiles para este fin.

El pensamiento crítico es más que una habilidad deseable; es una necesidad urgente en la era de las redes sociales. Nos protege contra la manipulación, la desinformación y los peligros de un entorno digital dominado por la velocidad y la superficialidad. Desarrollar el pensamiento crítico no solo mejora nuestra capacidad de análisis, sino que también contribuye a una sociedad más informada y responsable, capaz de tomar decisiones basadas en la razón y la evidencia en lugar de en impulsos y emociones efímeras.

En este sentido, el pensamiento crítico es el antídoto necesario frente a los desafíos que presentan las redes sociales, permitiéndonos navegar con mayor seguridad y conciencia en un mundo cada vez más interconectado.

EL PENSAMIENTO CRÍTICO Y LA FILOSOFÍA. UNA PROPUESTA DE UTILIDAD

A su vez, el pensamiento crítico es uno de los pilares fundamentales de la filosofía y una de las dimensiones del pensamiento, tal como desarrollé en el libro El niño filósofo. Este enfoque no solo nos permite analizar y cuestionar las estructuras subyacentes de las redes sociales, sino también entender cómo estas plataformas moldean nuestra identidad y relaciones. Por ejemplo, filósofos como Michel Foucault han explorado cómo las estructuras de poder influyen en la formación del sujeto. Las redes sociales pueden ser

vistas como un mecanismo de poder que regula comportamientos, dictando lo que es deseable o aceptable.

Aplicar el pensamiento crítico a nuestra interacción con las redes sociales implica cuestionar los algoritmos que rigen lo que vemos, el contenido que se prioriza y cómo estos factores moldean nuestras preferencias y opiniones. La filosofía nos anima a ser conscientes de estas influencias y a no aceptarlas pasivamente. En lugar de dejarnos llevar por el flujo constante de imágenes y opiniones, podemos cultivar una distancia crítica que nos permita evaluar el impacto real de las redes sociales en nuestra vida cotidiana.

La filosofía no solo nos ayuda a criticar la realidad de las redes sociales, sino que también nos ofrece caminos para repensar nuestra relación con ellas. ¿Podemos concebir un uso más ético y consciente de estas plataformas? Filósofos como Emmanuel Levinas han enfatizado la importancia del encuentro con el Otro, de una relación basada en la responsabilidad y el respeto mutuo. En lugar de instrumentalizar a los demás como meros objetos de consumo visual, podríamos aspirar a interacciones más genuinas y significativas.

La ética del cuidado, propuesta por filósofos como Carol Gilligan, sugiere que debemos cultivar una relación más compasiva y empática con los demás, lo cual podría traducirse en una nueva forma de interactuar en las redes sociales. Esto implicaría valorar la autenticidad sobre la perfección, el diálogo sobre el monólogo visual, y el ser sobre el parecer.

En última instancia, la filosofía nos invita no solo a pensar, sino también a actuar. Al aplicar un enfoque filosófico a nuestra interacción con las redes sociales, podemos resistir la tiranía de los likes y la superficialidad, promoviendo una cultura digital más reflexiva y consciente. Esto no significa abandonar las redes sociales, sino usarlas de manera que enriquezcan nuestra vida en lugar de empobrecerla.

A través de la filosofía, podemos imaginar un mundo digital donde la apariencia no sea el único criterio de valor, y donde el pensamiento crítico y la autenticidad ocupen un lugar central en nuestras interacciones. En este sentido, la filosofía no solo aporta sentido crítico frente a la apariencia, sino que también nos da las herramientas para construir una nueva y más saludable relación con las redes sociales.

En la adolescencia actual, todo ello es más necesario que nunca. Por eso, esta segunda parte no está dirigida a las familias, sino a los adolescentes. Se propondrá una serie de reflexiones filosóficas, en un lenguaje cercano y claro, que se inicia con una breve biografía que presente a los filósofos y filósofas escogidos y una explicación que enmarque sus ideas en el contexto actual que preside este libro. Se ha optado por hacer una interpretación libre y creativa de lo que estos filósofos habrían pensado de haber vivido en nuestra época, relatando historias de conversaciones imaginadas (presentadas en una tipografía distinta), para centrarnos, posteriormente, en el legado que suponen para los adolescentes actuales. La aspiración es que, en este punto, sean ellos y ellas los que puedan leer y reflexionar sobre lo leído. Por ello se incluye en cada filósofo una propuesta para reflexionar con unas preguntas que se recomienda que el joven o la joven se hagan a sí mismos. Me imagino una libreta donde poder apuntarlas y un espacio donde poder dialogar en familia. Aconsejo, por lo tanto, que cada uno de los breves capítulos de esta segunda parte sea leído en familia, tanto por los adultos como por los adolescentes, y después se hable sobre las preguntas propuestas a tenor de lo leído.

Así pues, no se trata de una propuesta académica al uso, preservando las palabras exactas de los autores. En lugar de eso, se ha preferido, en aras de su utilidad, presuponer, hipotéticamente, qué habrían opinado los pensadores propuestos sobre los temas tratados, de la forma más coherente posible con sus ideas.

5

PLATÓN: LAS SOMBRAS DE LA CAVERNA Y LAS APARIENCIAS

«El sabio querrá estar siempre con quien sea mejor que él».

PLATÓN

¿QUIÉN ES PLATÓN?

En la antigua Atenas, una ciudad llena de sabiduría y debates, vive un joven llamado Aristocles, aunque todos lo conocen como Platón. Su apodo, dicen, viene de su espalda ancha (platos en griego). Nacido en una familia rica y poderosa, Platón crece rodeado de historias de héroes, filósofos y políticos. Desde pequeño, su mente curiosa lo lleva a cuestionarlo todo: ¿qué es el bien?, ¿por qué somos como somos?, ¿cómo sabemos lo que sabemos?

Cuando se convierte en joven, Platón conoce a Sócrates, un filósofo extraño que no escribe libros, pero que hace preguntas que dejan a todos pensando. Sócrates no da respuestas fáciles; en su lugar, te lleva a descubrirlas por ti mismo. Platón queda fascinado por él y se convierte en su estudiante más leal. Aprende que no importa cuánto creas saber, siempre hay algo más por explorar.

Sin embargo, Atenas no entiende a Sócrates. Lo acusan de «corromper a los jóvenes» y lo condenan a muerte. Platón, devastado, está presente cuando su maestro bebe la cicuta, el veneno que termina con su vida. Este momento marca un antes y un después para él: promete dedicar su vida a luchar por un mundo más justo.

Con el corazón roto, Platón viaja por Egipto e Italia, donde aprende de los pitagóricos que los números y las ideas tienen una conexión con el universo. Estas experiencias lo inspiran a desarrollar su famosa teoría: el mundo que vemos no es la verdadera realidad, sino solo una copia imperfecta de un mundo superior de ideas perfectas.

Al regresar a Atenas, Platón funda la Academia, una escuela donde jóvenes como él pueden debatir y aprender sobre filosofía, matemáticas, política y ética. Es aquí donde escribe sus obras más famosas, como La República, en la que imagina un mundo gobernado por filósofos que buscan siempre el bien común.

Platón sigue enseñando y escribiendo hasta su muerte en el 347 a. C. Pero su legado no muere con él. Sus ideas siguen inspirando a generaciones, desafiándonos a pensar más allá de lo que vemos, a cuestionar lo que creemos y a buscar siempre la verdad. Para Platón, la filosofía no es solo conocimiento; es el camino hacia una vida mejor. Platón escribe para ser comprendido por todo el mundo y trata de hacerlo contando historias que simbolicen bien el mensaje que quiere dar a sus estudiantes. Quizá la más famosa de ellas sea el mito de la caverna, que hoy en día puede llevarnos a reflexionar sobre Internet y su impacto en la realidad. Así que ponte cómodo y léela a continuación. Si la comparas con la versión clásica, verás que hay algunas modificaciones que simplemente pretenden reforzar su utilidad para nuestra actualidad.

El mito de la caverna como metáfora de Internet y las redes sociales

Imagina una caverna oscura y profunda, un lugar donde la única luz proviene de pantallas brillantes que proyectan imágenes, sonidos y mensajes en las paredes. En esta caverna no hay sol, no hay cielo, no hay naturaleza; solo un desfile interminable de sombras y destellos de colores que hipnotizan a quienes las observan.

Dentro de la caverna, hay un grupo de personas encadenadas desde que nacieron. Estas cadenas no son de metal, sino de hábito y costumbre. Las personas están sentadas, mirando hacia adelante, completamente inmersas en las imágenes que aparecen en las pantallas. No pueden girar la cabeza ni mirar a su alrededor. Todo lo que saben, todo lo que creen, proviene de esas sombras digitales.

En la caverna moderna, esas sombras son las publicaciones de Instagram, los vídeos de TikTok, las noticias rápidas y las opiniones compartidas en X. Las personas encadenadas no ven el mundo real, solo versiones editadas, filtradas y manipuladas de él. Ven cuerpos perfectos moldeados con Photoshop, vidas felices destacadas en reels de quince segundos, y opiniones simplistas convertidas en memes virales. Para ellos, estas imágenes son la única realidad que conocen.

Un día, algo inesperado sucede. Una de las personas encadenadas empieza a sospechar que las sombras en las pantallas no son toda la verdad. Siente que hay algo más allá de esa caverna. Con esfuerzo y dolor, logra liberarse de las cadenas. Al principio, se siente perdido. Todo lo que conoce son las sombras, y la idea de un mundo diferente le da miedo. Sin embargo, decide levantarse y buscar la verdad.

Cuando sale de la caverna, sus ojos, acostumbrados a la luz artificial de las pantallas, son cegados por la luz del sol. Al principio, no puede ver nada. El mundo real le resulta confuso y abrumador. Pero, con el tiempo, sus ojos se adaptan. Descubre colores que nunca había visto, texturas que no se pueden replicar en una pantalla, y sonidos que no pueden comprimirse en un archivo de audio.

Mientras explora este nuevo mundo, el individuo comprende algo crucial: las sombras en las pantallas eran solo imitaciones. Las personas que aparecían en las publicaciones no eran realmente felices todo el tiempo, los cuerpos perfectos no eran naturales, y las opiniones contundentes eran simplificaciones de problemas complejos. Se da cuenta de que ha pasado toda su vida comparándose con una ilusión, persiguiendo metas vacías basadas en apariencias, no en verdades.

En este mundo real, también ve que las conexiones humanas son distintas. Aquí, la risa no es un emoji, sino una carcajada real que contagia. Los amigos no son solo perfiles con una foto idealizada, sino personas con defectos, virtudes y emociones auténticas. Descubre que la verdad es complicada y, a veces, dolorosa, pero también es hermosa en su imperfección.

Inspirado por este descubrimiento, decide regresar a la caverna para liberar a los demás. Quiere contarles lo que ha visto y convencerlos de que también se liberen de las cadenas. Sin embargo, cuando vuelve, se da cuenta de lo difícil que es su misión.

Intenta explicar lo que ha encontrado fuera de la caverna, pero sus antiguos compañeros no le creen. Le dicen que está loco, que las sombras en las pantallas son lo único real, que el mundo exterior no existe. Algunos incluso se enojan con él, acusándolo de querer destruir su comodidad. Las cadenas no son solo físicas; son mentales y emocionales.

Peor aún, cuando les habla del esfuerzo necesario para salir de la caverna, del dolor inicial de enfrentarse a una luz más brillante, la mayoría prefiere quedarse donde está.

«¿Por qué arriesgarse?», preguntan. «Aquí estamos cómodos. Aquí tenemos entretenimiento, aprobación y likes. ¿Qué más podríamos necesitar?».

Las cadenas que los atan no son visibles, pero son muy reales. Estas cadenas son la necesidad de aprobación constante, el miedo a perder relevancia y la ansiedad de no cumplir con los estándares de perfección que dictan las sombras en las pantallas. Cada notificación es un nuevo eslabón, cada «me gusta» fortalece la adicción, y cada comentario negativo refuerza el miedo al rechazo.

El prisionero liberado intenta mostrarles que esta búsqueda constante de validación no lleva a ningún lado, que vivir por las apariencias es vivir una mentira. Pero sus palabras caen en oídos sordos. Para la mayoría, las sombras son más atractivas que la verdad.

Sin embargo, algunos pocos comienzan a escuchar. Estos se atreven a cuestionar las sombras y las cadenas que los mantienen atrapados. Se preguntan si sus vidas son algo más que publicaciones y métricas digitales. Al igual que el prisionero que escapó, también sienten miedo y confusión al intentar romper las cadenas, pero, poco a poco, se liberan.

Cuando salen al mundo exterior, se dan cuenta de que la vida real es mucho más rica que cualquier red social. Descubren que las relaciones auténticas no necesitan filtros, que el éxito no se mide en seguidores, y que el valor de una persona no depende de las sombras que proyecta.

EL LEGADO DE PLATÓN HOY

El legado de Platón en relación con las redes sociales hoy en día puede interpretarse desde varias perspectivas, especialmente considerando su filosofía sobre el conocimiento, la verdad y la interacción social.

Respecto a la apariencia y la verdad, Platón, en su «Alegoría de la caverna», describe cómo los humanos a menudo confunden las sombras (apariencias) con la realidad. En las redes sociales, esto se refleja en la forma en que las personas muestran versiones idealizadas de sí mismas o comparten información que no siempre es verdadera. Las «sombras» de la caverna podrían ser paralelas a los filtros, fake news y las narrativas manipuladas que dominan estas plataformas.

Respecto a la búsqueda del conocimiento, Platón defiende el diálogo como herramienta para alcanzar la verdad. Sin embargo, en redes sociales, los debates a menudo se convierten en enfrentamientos emocionales y superficiales en lugar de intercambios profundos, que se alejan del ideal platónico de razonar colectivamente para llegar a la verdad.

Por otro lado, en su tiempo, Platón critica a los sofistas, unos maestros que usan el lenguaje para persuadir, sin preocuparse por la verdad. En las redes sociales, podemos ver un paralelismo en la forma en que influencers, políticos y empresas emplean estrategias retóricas para manipular opiniones y emociones, muchas veces con fines egoístas o comerciales.

Platón valora la educación como un medio para formar el alma y alcanzar la virtud. Las redes sociales, por otro lado, a menudo fomentan distracciones, la inmediatez y el consumismo, lo que puede entrar en conflicto con la formación moral y el pensamiento crítico que Platón considera fundamentales para una vida plena.

Finalmente, Platón ve la comunidad (la polis) como un espacio para el desarrollo ético y racional del individuo. Las redes sociales pueden ser una herramienta para construir comunidades globales, pero también pueden fragmentar sociedades al crear burbujas informativas o divisiones ideológicas que dificultan la deliberación colectiva.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta metáfora es: ¿quieres seguir encadenado en la caverna, persiguiendo ilusiones, o estás dispuesto a enfrentarte a la luz, aunque sea difícil y doloroso? La elección, como siempre, está en tus manos.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Estoy condicionado por lo que veo en las redes sociales?

—¿Creo que la realidad es blanca y negra o tiene matices?

—¿Sé mantener la tranquilidad cuando alguien no está de acuerdo conmigo?

—¿Me apunto a lo que opina la mayoría viral o reflexiono y me informo antes de formarme una opinión?

—¿Construyo mis relaciones cara a cara o todas ellas giran en torno a lo digital?

6

ARISTÓTELES: LA PERSUASIÓN EN LAS REDES SOCIALES

«La verdadera felicidad consiste en hacer el bien».

ARISTÓTELES

¿QUIÉN ES ARISTÓTELES?

Aristóteles es uno de los filósofos más importantes de la historia. Nace en el año 384 a. C. en Estagira, una ciudad de la antigua Grecia. A los diecisiete años, viaja a Atenas para estudiar en la Academia del filósofo Platón, donde pasa muchos años aprendiendo sobre filosofía, ciencia y política. Sin embargo, Aristóteles no se conforma con repetir lo que otros han dicho. Platón se interesa por las ideas, mientras que él está más interesado en el mundo real. Quiere entender el mundo a su manera, observando y experimentando. Por eso, se dedica a estudiar la naturaleza, los animales, la mente humana y la sociedad. Se hace preguntas interesantes: ¿Cómo funciona el mundo? ¿Qué es una buena vida? ¿Cómo podemos ser felices? Estas preguntas lo acompañan durante toda su vida y lo convierten en uno de los filósofos más importantes de la historia.

Después de la muerte de Platón, Aristóteles deja Atenas y viaja por distintas ciudades de Grecia y Asia. Durante un tiempo, se convierte en el tutor de Alejandro Magno, quien más tarde será uno de los conquistadores más poderosos de la historia. Para Alejandro, Aristóteles será posiblemente la persona más influyente de su vida.

Luego, Aristóteles regresa a Atenas y funda su propia escuela, el Liceo, donde enseña a sus alumnos sobre una gran variedad de temas, como lógica, biología, ética y política.

Aristóteles no se conforma con aceptar las cosas tal como son; siempre busca explicaciones y pruebas para entender el mundo. Es uno de los primeros pensadores en estudiar la naturaleza de manera científica. Observa animales y plantas, los clasifica y analiza su comportamiento. Sus estudios sientan las bases de la biología y ayudan a entender cómo funcionan los seres vivos.

Además de la ciencia, Aristóteles desarrolla la lógica, una forma de razonar correctamente para llegar a conclusiones verdaderas. También reflexiona sobre la política y escribe sobre los diferentes tipos de gobierno. Cree que el mejor gobierno es aquel que busca el bienestar de todos los ciudadanos y no solo de unos pocos. Sus ideas influyen en la forma en que se organizan muchas sociedades a lo largo de la historia.

Aristóteles quiere también comprender al ser humano y para ello escribe una obra, Ética a Nicómaco, que dedica a su hijo. En ella, sostiene que la felicidad (eudaimonía) es el fin último del ser humano y que se alcanza mediante una vida guiada por la razón y la práctica de virtudes como la justicia, la valentía y la templanza. En este libro, aporta la idea del término medio (mesotes), según la cual la virtud se encuentra en un punto intermedio entre dos extremos viciosos (exceso y defecto). Por ejemplo, la valentía es la virtud entre la temeridad (exceso) y la cobardía (defecto).

Su ética es teleológica, porque se enfoca en el propósito o fin del ser humano, y práctica, pues enfatiza la formación del carácter a través de hábitos virtuosos.

Sus múltiples escritos abarcan casi todas las áreas del conocimiento de su tiempo. Gracias a su capacidad de observación y razonamiento, Aristóteles deja una huella imborrable en la filosofía y la ciencia. Sus libros y enseñanzas siguen siendo estudiados en la actualidad, y muchas de sus ideas siguen vigentes en distintos campos del saber.

Aristóteles demuestra, y ello es esencial en la adolescencia, que el conocimiento es infinito y que siempre hay algo nuevo por descubrir. Su forma de pensar inspira a generaciones de científicos, filósofos y estudiantes a cuestionar el mundo y buscar respuestas.

Conversación de Aristóteles con su hijo Nicómaco en el Liceo, si hubiera conocido las redes sociales

El sol se filtra entre las columnas de mármol del Liceo, la escuela de Aristóteles. En el patio, el filósofo camina con su hijo Nicómaco, quien parece pensativo.

—Padre, todos en la ciudad hablan de los sofistas, esos maestros que atraen multitudes con discursos grandiosos —dice el joven—. La gente los sigue porque los hacen sentir indignados, emocionados o poderosos. ¿Eso los hace sabios?

Aristóteles sonríe. Reconoce en las palabras de su hijo una cuestión tan antigua como el propio pensamiento humano.

—Nicómaco, lo que describes no es muy distinto de lo que ocurre en las redes sociales modernas. Allí, muchos buscan la fama no por la verdad, sino porque saben cómo emocionar a la gente. Es lo que yo llamo pathos: el arte de mover a las personas con la emoción.

—¿Y eso está mal? —pregunta Nicómaco.

—No siempre —responde Aristóteles—. Las emociones son parte de nuestra naturaleza, pero no deben gobernarnos por completo. Hay quienes utilizan el pathos para inspirar, unir o educar. Otros, en cambio, lo usan para manipular, crear conflicto o engañar. ¿Acaso no ves hoy en las redes cómo algunos se hacen famosos apelando solo a la indignación o al escándalo?

Nicómaco asiente.

—Entonces, ¿cómo sabemos a quién escuchar?

Aristóteles se detiene y mira a su hijo con seriedad.

—Aquel que equilibre el pathos con el logos, la razón. No basta con emocionarnos; también debemos analizar lo que vemos. Un buen discurso no solo conmueve, sino que también tiene lógica y fundamento. Por eso, en la red no solo debes guiarte por lo que te hace sentir, sino por lo que tiene sentido y está bien argumentado.

Nicómaco mira el horizonte, reflexionando.

—Dices que debemos usar la razón y la emoción con equilibrio. Pero dime, padre, ¿realmente todo esto nos hace felices? Veo personas que parecen disfrutar su fama en redes, pero otras que viven comparándose, siempre buscando más aprobación. Y sufren por ello.

Aristóteles suspira. Es una pregunta difícil, pero crucial.

—Esa, Nicómaco, es la gran cuestión de la eudaimonía, la verdadera felicidad. En mi opinión, la felicidad no es placer instantáneo, ni

riqueza, ni fama. Es vivir con virtud, desarrollar lo mejor de nosotros mismos. Pregúntate: ¿las redes sociales te acercan a ser mejor, a aprender, a crear, a ser una mejor versión de ti mismo? ¿O solo te distraen con gratificación momentánea?

Nicómaco baja la cabeza.

—Creo que muchas veces solo nos distraen…

Aristóteles coloca una mano sobre su hombro.

—No todo en ellas es malo. Las redes son una prueba más de que el ser humano es un animal social, como he escrito en mi obra Política. Allí encontramos comunidades, conocimiento, amistad. Pero también pueden aislarnos, paradójicamente, haciéndonos sentir solos en medio de tanta conexión. El problema no es la herramienta, sino cómo la usamos.

Nicómaco frunce el ceño.

—Entonces, ¿deberíamos dejar de usarlas?

Aristóteles sonríe.

—No, hijo. Como en todo en la vida, la respuesta está en el justo medio. Ni rechazar por completo las redes ni obsesionarse con ellas. La virtud está en saber equilibrar.

—¿Cómo aplicamos eso en la práctica?

—Primero, no obsesionarse con la aprobación digital. No necesitas likes para tener valor. Segundo, usarlas con moderación. No permitas que consuman todo tu tiempo ni te alejen del mundo real. Y tercero, equilibrar el entretenimiento con el aprendizaje. Usa las redes no solo para divertirte, sino para aprender, reflexionar y crecer.

Nicómaco sonríe, comprendiendo mejor.

—Entonces, padre, si tú estuvieras en redes, ¿qué harías?

—Publicaría sobre la virtud, el pensamiento crítico y la búsqueda de la felicidad verdadera. Y quizá, con un poco de suerte, me haría viral no por emocionar, sino por hacer pensar.

Nicómaco se ríe con él. Tal vez la clave no es huir de la tecnología, sino aprender a usarla con sabiduría.

EL LEGADO DE ARISTÓTELES AL MUNDO DE HOY

Aristóteles muere en el año 322 a. C., pero sus ideas siguen vivas. Nos enseña que la verdadera felicidad no se encuentra en la validación de los demás, sino en cómo vivimos nuestra vida. Para los adolescentes de hoy, su mensaje es claro: no te obsesiones con la imagen que proyectas en redes, enfócate en quién eres realmente y en cómo puedes mejorar cada día.

En un mundo dominado por las redes sociales, la tecnología y la búsqueda constante de validación, su filosofía ofrece un camino hacia una vida más equilibrada, auténtica y feliz.

Así, Aristóteles nos enseña que la verdadera felicidad, o eudaimonía, no se encuentra en placeres momentáneos, fama o dinero, sino en vivir con virtud y propósito. Hoy, los adolescentes pueden preguntarse: «¿Mi tiempo en redes sociales me acerca a ser una mejor versión de mí mismo o solo me distrae con gratificación instantánea?». La felicidad real no está en los «me gusta» ni en la aprobación de los demás, sino en desarrollar habilidades, aprender y construir relaciones genuinas.

Igualmente, uno de los principios más importantes de Aristóteles es la doctrina del justo medio. Según él, la virtud está en encontrar un

equilibrio entre los extremos. Por ello, si lo aplicamos a la vida digital, esto significa que no debemos obsesionarnos con la aprobación en redes, pero tampoco ignorarlas por completo. Lo prudente es usarlas con moderación en lugar de caer en la adicción o en la desconexión total y lograr el difícil equilibrio entre el entretenimiento y el aprendizaje. Si pasamos horas en Tik-Tok o Instagram, ¿por qué no dedicar un poco de ese tiempo a aprender algo nuevo o reflexionar sobre nuestras propias ideas?

Aristóteles valora el logos, el uso de la razón y la lógica para analizar el mundo. En la era digital, esto es más importante que nunca. Las redes están llenas de información falsa, opiniones manipuladas y contenido diseñado solo para emocionar (pathos). Su legado nos recuerda la importancia de cuestionar lo que vemos, pensar por nosotros mismos y no dejarnos llevar por la primera impresión.

Y ello es esencial porque, como escribe en su obra Política, «el ser humano es un animal social». Esto significa que necesitamos interactuar con los demás para desarrollarnos plenamente. Hoy en día, las redes sociales parecen cumplir ese rol, pero también pueden generar aislamiento y comparaciones tóxicas. Aristóteles nos invitaría a preguntarnos: «¿Estoy usando las redes para fortalecer mis relaciones o me están alejando de la vida real?».

Para Aristóteles, cada ser humano tiene un propósito y debe esforzarse por alcanzarlo. No significa que todos debamos ser filósofos o científicos, sino que cada persona debe encontrar lo que realmente la motiva y desarrollarlo.

Si Aristóteles viviera hoy, probablemente tendría un canal de YouTube o escribiría hilos en X sobre la virtud, la felicidad y el pensamiento crítico. Su enseñanza para los adolescentes sería clara: no vivas para la validación externa, usa la razón para entender el mundo, encuentra un equilibrio en el uso de la tecnología y busca una felicidad basada en la virtud, no en la superficialidad.

Su legado es una llamada a vivir con propósito, autenticidad y sabiduría, incluso en la era digital.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Cómo puedo descubrir y entender lo real? Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Me dejo llevar por la emoción o utilizo también la razón en mi día a día?

—¿Me pregunto por lo que es verdad y lo que no en las redes sociales?

—En mis actos, ¿intento evitar los extremos y buscar el justo medio?

—¿Actúo buscando la felicidad con pensamiento crítico?

—¿Qué me apasiona? ¿Estoy construyendo algo significativo o solo sigo tendencias pasajeras?

7

EPICURO: EL DESEO Y LA BÚSQUEDA DE LA TRANQUILIDAD

«Busca el placer que no venga seguido de ningún dolor».

EPICURO DE SAMOS

¿QUIÉN ES EPICURO?

Epicuro nace en el año 341 a. C. en la isla de Samos. Desde joven, muestra una gran curiosidad por el mundo que lo rodea y se interesa profundamente por la filosofía. A los catorce años empieza a estudiar las ideas de Demócrito, quien habla de que todo en el universo está hecho de átomos y vacío, una idea que influirá mucho en su pensamiento.

A medida que crece, Epicuro desarrolla su propia filosofía, centrada en la búsqueda de la felicidad y el placer. Pero, cuando habla de placer, no se refiere a disfrutar sin límites de la comida, las fiestas o los lujos. Para Epicuro, el placer verdadero es la tranquilidad del alma, lo que él llama ataraxía, y la ausencia de dolor, o aponía. Él enseña que una vida feliz se consigue evitando el sufrimiento y los miedos innecesarios, como el miedo a los dioses o a la muerte.

Cuando Epicuro tiene unos treinta años, funda su propia escuela en Atenas, conocida como El Jardín. A diferencia de otras escuelas filosóficas, donde solo hombres ricos y poderosos pueden entrar, en El Jardín todos son bienvenidos: hombres, mujeres, e incluso esclavos. Epicuro crea un espacio donde las personas pueden discutir libremente sobre cómo llevar una vida feliz y sin miedo.

En sus enseñanzas, Epicuro dice que los dioses existen, pero que no se preocupan por los asuntos humanos, por lo que no hay razón para temerles. También explica que la muerte no es algo a lo que debamos temer, ya que cuando morimos simplemente dejamos de existir, y, por lo tanto, no experimentamos dolor ni sufrimiento. Por eso, si ni los más grandes temores son dignos de que perdamos el tiempo con ellos, ¿cómo no lo van a ser los otros, los más pequeños y cotidianos?

Epicuro lleva una vida sencilla, disfrutando de las cosas pequeñas, como la amistad, la comida básica y la reflexión. Cree que la clave para ser feliz es satisfacer solo los deseos naturales y necesarios, y evitar los excesos.

A lo largo de su vida, Epicuro escribe muchas cartas y libros explicando sus ideas, aunque lamentablemente, muchos de ellos se han perdido. Sin embargo, sus enseñanzas influyen profundamente en la filosofía y siguen siendo estudiadas hoy en día. Epicuro nos invita a reflexionar sobre lo que realmente necesitamos para ser felices y a vivir una vida libre de miedos innecesarios.

Epicuro a menudo se enfrenta con las políticas religiosas que intentan mantener a la población atemorizada e ignorante y explotan sus temores ante los fenómenos de la naturaleza, recurriendo a un materialismo que da una respuesta natural a estos fenómenos: los rayos no son la furia de los dioses, nacen del choque de las nubes o de alguna causa material. Los astros no están manipulados por los dioses, son elementos naturales que siguen sus propios movimientos.

Una lección a Hermarco en El Jardín

Imagínate a ese joven filósofo, Epicuro, y sus amigos paseando por El Jardín. A diferencia de muchas personas en su tiempo, que buscan la fama, el poder y la riqueza, Epicuro tiene en su cabeza una idea diferente sobre lo que significa ser verdaderamente feliz. Para él, la felicidad no depende de lo que los demás piensen de nosotros, ni de cuántas personas nos admiren, sino de algo mucho más simple: la tranquilidad del alma y la ausencia de preocupaciones innecesarias.

Epicuro nota que muchas personas pasan su vida tratando de ser populares, buscando siempre la aprobación de los demás. Observa que, aunque logren sus objetivos, no encuentran la paz interior que tanto desean. En cambio, viven preocupados, siempre pensando en cómo mantener su posición social o cómo superar a los demás. Él, por el contrario, cree que debemos preocuparnos por lo natural y lo necesario. Los deseos naturales son aquellos que surgen de nuestra propia naturaleza humana, como el deseo de alimento, agua, refugio y compañía. Estos deseos están alineados con nuestras necesidades básicas y son esenciales para la vida y la salud.

Y, entre ellos, hay los que son necesarios y los que no lo son. Los deseos necesarios son aquellos cuya satisfacción es esencial para la vida, el bienestar corporal y la tranquilidad del alma. Por ejemplo, la comida, el agua y el refugio son necesarios para la vida, así como la dieta moderada y el ejercicio lo son para la salud del cuerpo. Y luego está el alma y su tranquilidad, que necesita de la amistad, la libertad y la reflexión que bien puede proporcionar la filosofía.

Los deseos naturales y necesarios deben ser priorizados, ya que su satisfacción conduce a una vida plena y feliz, mientras que los

deseos no naturales o no necesarios, como la ambición desmedida o los lujos excesivos, generan ansiedad y sufrimiento.

En El Jardín, no importa si alguien es famoso o rico. Lo importante es aprender a disfrutar de las cosas simples de la vida: una buena conversación, una comida sencilla, o el placer de leer un libro bajo la sombra de un árbol. Lo más sencillo de la vida, lo que apenas cuesta, tiene un valor enorme.

Epicuro enseña a sus discípulos que la búsqueda de la fama y la popularidad es una trampa que nos aleja de la verdadera felicidad. Nos mantiene ocupados, buscando un sueño que no depende de nosotros, que se nos escapa de las manos. Para él, lo importante es disfrutar de los pequeños placeres y mantener el alma tranquila, lejos del estrés y la ansiedad que conlleva la necesidad de ser admirados por los demás y la lucha para conseguirlo.

Un buen día, un discípulo, Hermarco, se le acerca y le pide consejo. Le cuenta cómo sufre viendo el éxito de aquellos a los que admira en las redes sociales. «¡Su vida es tan perfecta en comparación con la mía!», se lamenta. Pasa muchas horas en Instagram, comparando su vida con la de los influencers a los que tanto admira y se siente mal, porque su vida no parece tan emocionante como la de ellos.

El maestro, Epicuro, con voz grave, le pide que reflexione, que no se someta a la esclavitud de la comparación con los demás, buscando una grandeza que se aleja tanto más cuanto más se persigue. Le recomienda alejarse de la presión constante, de ser popular, de obtener muchos «me gusta» y seguidores, de idolatrar a falsos profetas. Las redes sociales pueden hacernos creer, le dice, que necesitamos ser reconocidos y admirados por miles de personas para ser felices, pero esto es falso, puesto que, a menudo, nos lleva a sentirnos inseguros y ansiosos. De sus palabras se desprende la enseñanza de que los seres humanos debemos aprender a hallar la felicidad en lo sencillo, en lo que nos hace humanos, en lo que nos da paz.

—En lugar de disfrutar del momento presente —le dice a Hermarco —, deberías dejar de preocuparte tanto por cómo te ven los demás. Publicas fotos y mensajes buscando aprobación, y cada vez que no recibes la cantidad de «me gusta» que esperabas, te sientes mal. ¿No ves, querido Hermarco, que has caído en la trampa de la búsqueda de la fama y ello te ha alejado del camino de lo sencillo, de lo que realmente importa, eso que está cerca de nosotros y no vemos? Pasea, come, descansa, ama, valora la vida y no corras tras un espejismo, porque en realidad se trata de un desierto. Si te parece bien, te propondré una pequeña prueba que puede ilustrar lo que te quiero decir.

»Un día, mientras pasees por un camino apartado, trata de encontrarte con un anciano jardinero llamado Damasio, que vive modestamente en una pequeña cabaña rodeada de un hermoso huerto. Ve allí y pregúntale cómo puede ser tan feliz sin la aprobación de los grandes hombres de la ciudad. Luego, regresa para que podamos compartir lo que has aprendido —le dice Epicuro.

Hermarco así lo hace. Encuentra a Damasio y le hace la pregunta.

Damasio, sonriendo, le ofrece un sencillo cuenco de aceitunas y pan, y le invita a sentarse bajo la sombra de un olivo. Mientras comen, Damasio señala las flores que florecen, el suave murmullo de las hojas al viento, y el canto de los pájaros que llenan el aire.

—Mira, Hermarco —dice el anciano—, estos pequeños placeres son mis compañeros diarios. No necesito más que esto para sentirme pleno, pues la verdadera felicidad no depende de los elogios de otros, sino de aprender a disfrutar de lo que la vida nos ofrece en cada momento.

Hermarco, al principio incrédulo, comienza a notar la paz de aquel lugar. Los simples placeres de la comida sencilla, la belleza del huerto y la calma del entorno le ofrecen una satisfacción que nunca

había experimentado en los lujosos banquetes de la ciudad, ni en las redes que tanto frecuenta.

Y luego Hermarco regresa para hablar con su maestro Epicuro.

—Creo que lo he entendido. La verdadera felicidad radica en los placeres razonables y cotidianos, no en el esfuerzo constante por obtener la aprobación de los demás. La adicción al reconocimiento público de las redes pone mi vida bajo el control de quienes no me valoran por lo que soy y le restan valor a las pequeñas alegrías que me ofrece la vida, encontrando en ellas una paz que nunca antes había conocido.

—Así pues, querido Hermarco —le dice Epicuro—, te aconsejo que te decidas y apagues tu teléfono, para salir a caminar con tus amigos. Reíros, compartid historias y, por primera vez en mucho tiempo, sed verdaderamente felices, sin pensar en publicar a cada momento.

Así, Hermarco se convierte no solo en un fiel discípulo de Epicuro, sino también en un sabio practicante del arte de vivir con sencillez y gratitud.

EL LEGADO DE EPICURO

La filosofía de Epicuro nos invita a reflexionar sobre nuestra vida en las redes sociales. Nos recuerda que no necesitamos la aprobación de miles de seguidores para ser felices. Al centrarnos en los placeres simples y buscar la tranquilidad del alma, podemos encontrar una felicidad más duradera y profunda, lejos de la presión y el estrés de la popularidad digital. Al igual que los amigos de Epicuro en El Jardín, podemos aprender a disfrutar de la vida tal como es, sin filtros ni seguidores, solo con la tranquilidad que nos da saber que estamos viviendo de una manera auténtica y satisfactoria.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Seguirás dejando tu autoestima en manos de la fama que consigas? Tú decides la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Está relacionado mi valor, como persona, con el número de seguidores y likes que recibo?

—¿Me siento en paz cuando me preocupo por el seguimiento de mis publicaciones muy a menudo?

—¿Sé disfrutar de los pequeños placeres de la vida?

—¿Siento una cierta ansiedad si no me valoran positivamente en las redes sociales?

—¿Qué es para mí lo natural y lo necesario?

8

MARCO AURELIO Y LA FILOSOFÍA ESTOICA: LA FAMA COMO VANIDAD

«Quien se preocupa de su fama póstuma no piensa que todos los que podrán acordarse de él morirán también a su vez, y que lo mismo sucederá a quienes vengan después, hasta que toda fama se desvanezca como luces que parpadean en la lejanía. Y, aun cuando los que se acuerden de ti fueran inmortales, y tu memoria fuera imperecedera como ellos, ¿ganarías algo con eso? (…) Entretanto, no desperdicies la ocasión de cultivar en ti los dones de la naturaleza por ocuparte exclusivamente de lo que podrán decir los demás sobre ti».

MARCO AURELIO

¿QUIÉN ES MARCO AURELIO?

Marco Aurelio es un emperador romano y filósofo que vive en el siglo ii d. C. Nace en Roma en el año 121 en una familia noble, lo que le permite recibir una educación excelente desde joven. A medida que crece, se interesa profundamente por la filosofía, especialmente por el estoicismo, una corriente que enseña a mantener la calma y el control en medio de las dificultades de la vida.

A los diecisiete años, Marco Aurelio es adoptado por el emperador Antonino Pío, quien lo prepara para gobernar. Cuando Antonino Pío muere, Marco Aurelio asume el trono en el año 161, convirtiéndose en emperador del Imperio romano. A pesar de tener el poder absoluto, Marco Aurelio sigue siendo una persona humilde y reflexiva, siempre buscando actuar con justicia y sabiduría.

Durante su reinado enfrenta muchas dificultades, como guerras en las fronteras del imperio y una terrible plaga que causa sufrimiento en todo el territorio. A pesar de estos desafíos, Marco Aurelio se esfuerza por ser un líder justo y compasivo, guiado por los principios del estoicismo. Cree que el deber de un gobernante es servir a su pueblo y no buscar el poder por ambición.

En su tiempo libre, Marco Aurelio escribe un diario personal, que más tarde será conocido como Meditaciones. En este libro, reflexiona sobre la vida, la muerte, la naturaleza humana, y cómo mantener la calma en momentos de crisis. Aunque estas reflexiones son personales, han inspirado a muchas generaciones, ya que enseñan a mantener la paz interior incluso cuando las circunstancias externas son difíciles.

Marco Aurelio muere en el año 180, pero su legado como «emperador filósofo» perdura. Su vida y sus escritos nos recuerdan que, incluso en posiciones de gran poder, es posible vivir con humildad y sabiduría. Para los adolescentes de hoy, Marco Aurelio es un ejemplo de cómo enfrentar los desafíos con serenidad y cómo buscar la felicidad no en el éxito externo, sino en la paz interior.

En la antigua Roma, Marco Aurelio es conocido no solo como emperador, sino también como filósofo estoico. Desde joven, ha sido educado en esta filosofía, que le enseña a vivir con virtud y a enfrentar los desafíos de la vida con serenidad. Como gobernante del vasto Imperio romano, tiene poder y fama, pero Marco Aurelio sabe algo que muchos olvidan: la fama es una ilusión pasajera, una vanidad que no trae verdadera felicidad.

Marco Aurelio vive rodeado de personas que buscan constantemente la aprobación de los demás. Los gladiadores quieren ser aclamados en la arena; los poetas desean, con pasión, que sus versos sean recitados en cada rincón de Roma, y los políticos luchan por ganar influencia. Sin embargo, Marco Aurelio, a pesar de ser uno de los hombres más poderosos de su tiempo, se da cuenta de que la fama es como una sombra que cambia con la luz del día. En su diario, que más tarde se conocerá con el nombre de Meditaciones, escribe: «La fama es efímera y lo que recordamos de los que nos precedieron es igual de fugaz».

Para Marco Aurelio, lo importante no es lo que otros piensan de nosotros, sino cómo vivimos nuestras vidas. Él cree que el verdadero valor está en cultivar la virtud: la honestidad, la justicia, el autocontrol y la sabiduría. La fama puede desaparecer en un instante, pero las virtudes son lo que realmente define a una persona. La virtud es, para él, una cualidad moral o ética que representa el comportamiento correcto, el hábito de hacer el bien o la excelencia en el carácter de una persona. Es una disposición interna que guía las acciones hacia lo que es correcto, justo y valioso.

Sin embargo, Marco Aurelio rechaza, de forma tajante, la vanidad. Sostiene que es un rasgo de carácter que implica una preocupación excesiva por la apariencia física, los logros o la percepción que los demás tienen de uno mismo. Marco Aurelio advierte que las personas vanidosas suelen buscar constantemente la admiración, el reconocimiento o la aprobación externa, a menudo valorándose a sí mismas en función de cómo las ven los demás.

Mediante la vanidad se suele reflejar una actitud superficial, donde se da más importancia a lo externo que a lo interno, como las cualidades morales o intelectuales. Todos podemos tener un cierto grado de vanidad, porque nadie es perfecto. No obstante, cuando se vuelve dominante puede interferir en las relaciones personales y en la autenticidad de las acciones.

Fama y redes sociales. Una conversación posible entre padre e hija

En la actualidad, con un simple vídeo viral, una publicación llamativa o una foto perfecta, las personas pueden ganar miles de seguidores y «me gusta». Pero ¿realmente nos hace felices eso? ¿O estamos persiguiendo una ilusión, como los romanos de la época de Marco Aurelio?

El hijo más conocido de Marco Aurelio es Cómodo (Lucio Aurelio Cómodo Antonino), que nace el 31 de agosto del año 161 d. C. en Lanuvium, cerca de Roma. Cómodo sucederá a su padre como emperador del Imperio romano, aunque su reinado será muy diferente al de Marco Aurelio.

Mientras que Marco Aurelio es conocido por su sabiduría, su vida filosófica y su gobierno justo, Cómodo se convierte en uno de los emperadores más polémicos. Tras la muerte de Marco Aurelio en el año 180 d. C., Cómodo toma el poder y rápidamente adopta un estilo de vida más lujoso y despótico. A diferencia de su padre, Cómodo se interesa más por los placeres, el entretenimiento, y llega incluso a participar como gladiador en el Coliseo, algo que los romanos consideran indigno para un emperador.

El contraste entre Marco Aurelio y Cómodo ha fascinado a historiadores y escritores durante siglos, mostrando cómo un legado de virtud y sabiduría puede ser seguido por un periodo de decadencia. Todo ello ya se apunta en la niñez de Cómodo y disgusta profundamente a su padre.

Por ello, imagina que Marco Aurelio decide hablar con otra de sus hijas, con Annia Aurelia Galeria Faustina. Pretende evitar que siga el

camino de su hermano. Annia es una mujer discreta. Imagina el encuentro con su padre, el emperador. Ella le pregunta a Marco Aurelio por qué le preocupa tanto la vanidad de Cómodo, su hermano menor. Tal vez, de haber vivido hoy, le preguntaría sobre qué tiene de malo desear muchos «me gusta» en las redes.

Su padre le habla sobre ello y le contesta que la fama, ya sea en la arena del Coliseo —o en las redes sociales—, es algo externo y cambiante. En lugar de preocuparnos por lo que otros piensan, le dice, deberíamos centrarnos en lo que realmente importa: vivir con virtud y ser fieles a nosotros mismos. Le explica que la filosofía estoica nos invita a buscar la autocomprensión y a no depender de las expectativas externas. No importa cuántas personas nos alaben o nos critiquen; lo que importa es si estamos viviendo de acuerdo con nuestros propios principios. Le recuerda que debemos ser amables, justos y valientes no porque otros lo vean, sino porque es lo correcto. Y decide ponerle un ejemplo.

—Querida Annia, a veces paseo por una plaza de Roma, y veo cómo un joven artesano trabaja pacientemente en una estatua de mármol. Cada día, bajo el sol y ante la mirada de los transeúntes, cincela con esmero cada detalle, concentrado en su obra. A su alrededor, otros artesanos también trabajan, pero muchos lo hacen de forma diferente.

»Algunos tallan rápidamente figuras simples, diseñadas para atraer a la multitud con su brillo y tamaño, sin preocuparse por la calidad. Sus obras se venden rápidamente, y reciben constantes elogios. "Mira cuántas estatuas he vendido hoy", se jactan entre ellos. "El pueblo ama mi trabajo".

»El joven artesano, sin embargo, sigue enfocado en su pieza, sin prisa, sin buscar la aprobación inmediata. Alguien se acerca y le pregunta:

—¿Por qué te tomas tanto tiempo? Podrías ser famoso como los demás, si hicieras más estatuas y las vendieras rápido.

El artesano responde sin levantar la vista:

—La fama es como el aplauso en una plaza, fuerte al principio, pero olvidado pronto. Prefiero que mi obra hable por sí misma, incluso si toma tiempo. Lo que está bien hecho, permanece. Lo que es apresurado, se desvanece.

»Con cada golpe del cincel, el artesano recuerda que su objetivo no es llenar la plaza de su nombre, sino crear algo que, aunque menos visto al principio, perdure en el tiempo.

»¿Crees, Annia, que su esfuerzo vale la pena? ¿De dónde nace su motivación para trabajar?

LAS LECCIONES DE MARCO AURELIO

En el mundo de hoy, podemos aplicar estas lecciones cada vez que nos sentimos tentados a medir nuestro valor por nuestros seguidores o por la cantidad de «me gusta» que recibimos. En lugar de eso, podemos preguntarnos: ¿estoy actuando con honradez? ¿Estoy haciendo lo que es correcto, incluso si nadie lo ve?

Así como Epicuro nos enseña a centrarnos en los placeres simples, Marco Aurelio nos propone centrarnos en la virtud y la autocomprensión. Ambos filósofos nos invitan a encontrar la tranquilidad en nuestro interior, lejos de la búsqueda constante de aprobación externa.

La lección de Marco Aurelio y la crítica estoica a la fama nos muestran que la verdadera felicidad no está en lo que los demás piensan de nosotros, sino en vivir de manera auténtica y virtuosa. En

un mundo lleno de redes sociales y constantes comparaciones, esta filosofía nos ofrece un refugio, un recordatorio de que la paz y la felicidad están en nuestro interior, no en la aprobación externa.

En este artesano del que hemos hablado podemos ver una lección aplicable a las redes sociales actuales. Muchos buscan «me gusta» rápidos y aprobación inmediata, publicando constantemente para mantenerse visibles. Sin embargo, al igual que el artesano que prioriza la calidad sobre la cantidad, la verdadera satisfacción y legado vienen de lo que se hace con cuidado, paciencia y con un propósito más profundo que simplemente atraer la atención pasajera.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿De dónde debe salir la fuerza para ser mejor persona? Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Creo que la fama se mantiene constante o se pierde con facilidad? ¿Cuál es mi experiencia en las redes?

—¿Las comparaciones con los demás me preocupan? ¿Suelo verme inferior a otras personas, sobre todo en las redes sociales?

—Cuando tengo un objetivo, ¿lo persigo con constancia o me rindo fácilmente ante los obstáculos que se me presentan?

—¿Actúo correctamente por respeto a mí mismo/a o solo cuando estoy ante los demás?

—¿Me siento obligado/a a publicar continuamente en redes lo que me pasa?

9

MICHEL DE MONTAIGNE: LA AMISTAD EN LA ERA DIGITAL

«Lo que normalmente llamamos amigos y amistades no son sino relaciones de sociedad y familiaridad ligadas por alguna circunstancia o conveniencia merced a la cual nuestras almas se sujetan mutuamente. En la amistad de que hablo, estas se mezclan y confunden la una con la otra, en tan completa amalgama que borran la sutura que las ha unido y no la vuelven a encontrar. Si me instan a decir por qué lo amaba, siento que eso solo puede expresarse respondiendo: porque era él, porque era yo».

MONTAIGNE

¿QUIÉN ES MICHEL DE MONTAIGNE?

Michel de Montaigne nace en Francia, en el castillo de Montaigne, ubicado en la región de Périgord, en 1533. Su familia pertenece a la nobleza y recibe una educación humanista basada en el estudio del latín y los clásicos desde muy joven.

A él no le interesan las ocupaciones propias de su grupo social. No le interesa tanto la guerra o la política como a otros nobles de su

época; su mayor curiosidad es el ser humano, sus pensamientos, sus emociones y la forma en que vive.

Por ello, a los treinta y ocho años, deja su carrera política para retirarse a su castillo y dedicarse a la lectura, la escritura y la reflexión sobre la vida.

Como filósofo, en lugar de dar respuestas, prefiere hacer preguntas. Allí redacta los Ensayos, una obra revolucionaria donde reflexiona sobre la amistad, la muerte, la educación y la naturaleza humana, inaugurando un nuevo género literario.

En sus textos, Montaigne se muestra tal como es, con dudas, contradicciones y aprendizajes, algo que lo hace sentir cercano, incluso siglos después.

Uno de sus temas favoritos es la amistad verdadera, destacando su relación con Étienne de La Boétie, a quien considera su amigo ideal, en una relación basada en la confianza y el respeto mutuo.

Montaigne cree que un amigo no es solo alguien con quien pasamos el tiempo, sino alguien con quien podemos ser auténticos, sin máscaras ni pretensiones.

Montaigne muere en 1592, dejando un legado que sigue inspirando a quienes buscan conocerse a sí mismos y pensar con libertad.

Hoy en día, muchas personas tienen miles de seguidores en redes sociales, pero Montaigne nos haría una pregunta: ¿Son realmente amigos o solo números en una pantalla?

Para él, la amistad no se basa en la cantidad, sino en la profundidad. Tener muchos seguidores no significa tener relaciones reales y significativas. Montaigne nos recordaría que un solo amigo verdadero vale más que mil likes.

También nos invitaría a reflexionar sobre la autenticidad en redes. ¿Publicamos lo que realmente pensamos o solo lo que creemos que los demás quieren ver? En sus ensayos, Montaigne habla de la importancia de conocernos a nosotros mismos y no vivir para la aprobación de los demás, una lección que sigue siendo clave en la era digital.

Para los adolescentes de hoy, su mensaje es claro: no midas tu valor por seguidores o «me gusta», sino por las relaciones reales que construyes y por el conocimiento que adquieres de ti mismo y del mundo.

Montaigne y la carta inesperada

Imagina a Michel de Montaigne en su estudio, rodeado de libros y papeles. Es una mañana tranquila en su castillo, donde ha decidido retirarse para escribir y reflexionar sobre la vida. Afuera, el viento mueve suavemente los árboles, y, en el interior, solo se escucha el leve rasgueo de su pluma sobre el papel.

De repente, alguien llama a la puerta con urgencia. Montaigne se levanta con extrañeza y abre. Es un mensajero, con el rostro serio y la respiración agitada por el viaje.

—Señor Montaigne, traigo una carta para usted. Es sobre Étienne de La Boétie.

Al escuchar el nombre de su mejor amigo, Michel siente un escalofrío. Hace unas semanas que no lo ve, pero su amistad sigue intacta, más allá de la distancia temporal. Toma la carta y la lee con el ceño fruncido. Su amigo está gravemente enfermo.

—Debo ir a verlo —susurra.

El mensajero baja la mirada.

—Me temo que no tiene mucho tiempo…

Michel siente un nudo en la garganta. Su mente se llena de recuerdos de su amistad con La Boétie, una relación única, diferente a cualquier otra. No ha sido una simple compañía, sino un vínculo profundo, basado en la confianza, la libertad y el entendimiento mutuo.

Se sienta, toma aire y dice:

—Antes de partir, déjame contarte lo que significa una amistad verdadera. Algo que, en estos tiempos y en los que vendrán, muchos parecen haber olvidado.

Michel fija la mirada en el fuego de la chimenea y comienza a hablar.

—Cuando conocí a La Boétie, sentí que nuestras almas se reconocían. No tuvimos que forzar nuestra amistad ni fingir ser alguien que no éramos. Nos entendíamos sin necesidad de explicarnos. En este mundo, hay muchas personas que se llaman amigos, pero pocas lo son de verdad.

El mensajero escucha con atención.

—Hoy en día —continúa Michel —, la gente cree que tener muchos conocidos es lo mismo que tener amigos. Confunden cantidad con calidad. Pero una amistad real no se mide en números, sino en la profundidad del vínculo. Si La Boétie y yo hubiéramos vivido en una época donde la amistad se midiera por seguidores, habríamos tenido solo uno: el uno al otro. Y habría sido suficiente.

El mensajero asiente y dice:

—Ahora la gente busca ser vista, ser validada.

Michel sonríe con tristeza.

—Exactamente. Se rodean de otros no por el placer de la conversación o el apoyo mutuo, sino porque temen estar solos. Pero una amistad así es como una máscara: bonita por fuera y vacía por dentro. Cuando llega la dificultad, esos «amigos» desaparecen.

Se levanta y camina por la habitación.

—La Boétie y yo no nos escribimos solo para hablar del clima o para aparentar cercanía. Compartimos nuestras ideas, nuestras dudas, nuestra visión del mundo. Y, si mañana él se va, su ausencia me dolerá más que cualquier otra, porque perderlo es perder una parte de mí mismo.

El mensajero se queda en silencio. Michel lo observa con intensidad.

—Dime, ¿cómo son las amistades hoy? —pregunta.

El joven duda.

—Bueno… en las redes, todo el mundo tiene cientos o miles de «amigos». Se comentan las fotos, se envían mensajes, pero…

—Pero cuando alguien realmente sufre, pocos están ahí, ¿verdad? —interrumpe Michel con una mirada comprensiva.

El mensajero asiente.

—Lo que ocurre en las redes es una ilusión de amistad. Es fácil dar un «me gusta», comentar con un emoji o felicitar a alguien en su cumpleaños, porque una notificación lo recuerda. Pero la verdadera amistad es estar ahí sin que te lo pidan, sin que haya una recompensa de por medio.

El silencio llena la habitación. Finalmente, Michel toma su abrigo y se prepara para partir.

—Voy a ver a mi amigo —dice con determinación—. Porque la amistad no es solo un título o una etiqueta en una lista de contactos. Es estar presente cuando realmente importa.

Mientras sale del castillo, el mensajero lo observa con admiración. Quizás, en un mundo donde la amistad se ha vuelto superficial, el ejemplo de Montaigne y La Boétie es un buen recordatorio de lo que realmente significa ser amigo de alguien.

EL LEGADO DE MONTAIGNE, HOY

Michel de Montaigne, el filósofo que inventó el ensayo como un espacio de reflexión personal, sigue siendo relevante en pleno siglo XXI. Sus ideas sobre la amistad, la autenticidad y el autoconocimiento pueden ayudar a los adolescentes a navegar el mundo digital con más claridad y sentido crítico.

Montaigne valora la amistad profunda y sincera, como la que tuvo con Étienne de La Boétie. Para él, un amigo no es alguien con quien solo se comparten momentos felices, sino alguien con quien se puede ser auténtico y vulnerable, en la fortaleza y en la debilidad.

En contraste, en las redes sociales la amistad muchas veces es superficial. Tener miles de seguidores no significa tener relaciones reales. Montaigne nos recuerda que un solo amigo verdadero vale más que miles de «me gusta».

Montaigne escribe sus ensayos sin pretender ser perfecto, mostrando sus dudas y contradicciones. Cree que la verdadera sabiduría no reside en parecer inteligente, sino en conocerse a uno mismo.

Hoy, las redes nos empujan a crear versiones editadas de nosotros mismos. Filtramos nuestras fotos, tenemos prisa en cada publicación y nos preocupamos por la aprobación de los demás. Montaigne nos diría: «No vivas para ser visto, vive para comprenderte a ti mismo».

Igualmente, Montaigne no tiene miedo de cuestionar lo establecido. En sus ensayos, analiza sus propias ideas y se permite cambiar de opinión. En la era de la desinformación, donde las redes están llenas de noticias falsas y opiniones extremas, su método de reflexión es más necesario que nunca. No deberíamos creer todo lo que vemos en Internet sin cuestionarlo. Por el contrario, conviene escuchar diferentes puntos de vista antes de tomar una posición y aceptar que cambiar de opinión no es debilidad, sino crecimiento.

Montaigne vive en una época sin redes sociales, pero dedica gran parte de su vida a la contemplación, la lectura y la escritura. Siempre ha sabido que el aprendizaje y la felicidad no vienen de estar constantemente expuestos a estímulos, sino de tomarse tiempo para pensar.

Hoy, muchos adolescentes se sienten ansiosos cuando están desconectados, como si se estuvieran perdiendo algo importante (FOMO). Montaigne nos recuerda que el mundo real no está en la pantalla, sino en la conversación profunda, en el silencio, en el tiempo que pasamos con nosotros mismos.

Por ello, tomándolo como maestro, deberíamos aprender a pasar tiempo sin el teléfono y ver qué ocurre, escribir sobre nuestros pensamientos y emociones en lugar de solo consumir contenido, y aprender a tener conversaciones significativas cara a cara.

Montaigne no nos diría que dejemos las redes sociales, pero sí que aprendamos a usarlas sin perdernos en ellas. Su legado es una invitación a vivir con más autenticidad, profundidad y reflexión, recordándonos que lo más importante no es cómo nos ven los demás, sino cómo nos entendemos a nosotros mismos.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Qué entiendo por una verdadera amistad? Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Los/as amigos/as se aprovechan de nuestra confianza y debilidad?

—¿Cuántas de las personas en mi lista de contactos realmente me conocen en profundidad? ¿Por qué?

—Si tuviera problemas, ¿quién estaría ahí sin que se lo pidiera?

—¿Estoy viviendo experiencias por placer o porque quiero compartirlas en Internet?

—¿Qué no debería hacer nunca por un amigo/a?

10

BARUCH SPINOZA: LA BÚSQUEDA DE LA LIBERTAD EMOCIONAL

«A la felicidad se llega por la vía de la alegría desbordante y de la acción. Hay que saber descartar los encuentros tristes, reconocer aquellas cosas que nos convienen y transformar lo inevitable que nos es contrario: en definitiva, cargarse de buen humor y gozar del conocimiento de uno mismo y de los demás».

BARUCH SPINOZA

¿QUIÉN ES BARUCH SPINOZA?

Baruch Spinoza nace en Ámsterdam en 1632, en una familia de comerciantes judíos sefardíes. A temprana edad da muestras de una gran curiosidad por el mundo, pero, en lugar de aceptar las creencias establecidas sin cuestionarlas, prefiere pensar por sí mismo. Esto lo lleva a desarrollar ideas tan revolucionarias que termina siendo expulsado de su comunidad por herejía. Sin embargo, Spinoza no se deja intimidar y dedica su vida a la filosofía, buscando entender cómo podemos vivir mejor y ser realmente libres. De hecho, rechaza la fama y el dinero, prefiriendo una vida sencilla como pulidor de lentes, mientras dedica tiempo a reflexionar.

Su obra maestra es la Ética demostrada según el orden geométrico, comúnmente conocida como Ética. En ella explica cómo comprender nuestras emociones y alcanzar la verdadera libertad.

Para Spinoza, la clave de la felicidad está en comprender nuestras emociones. Así, escribe que muchas veces sufrimos porque nos dejamos llevar por lo que otros piensan de nosotros. Nos dejamos llevar por el miedo, la ira o la tristeza cuando no conocemos sus causas. En redes sociales, esto se ve claramente: nos sentimos bien cuando recibimos muchos «me gusta» o comentarios positivos, pero, si alguien nos critica o ignora, nos afecta profundamente. Es un ciclo de adulación y rechazo que nos hace dependientes de la validación externa.

Spinoza nos diría que la verdadera libertad no está en gustar a todos, sino en entender nuestras emociones y no ser esclavos de ellas. Si alguien nos elogia, debemos reconocer que es solo una opinión, no la verdad absoluta. Si alguien nos critica, tampoco debemos tomarlo como un ataque personal. El secreto está en ver las cosas con claridad, sin dejarnos arrastrar por impulsos.

Spinoza dice que la verdadera felicidad está en conocer el mundo, vivir con sabiduría y en armonía con la naturaleza. ¿Y en qué consiste la sabiduría? Tenemos el deber, dice Spinoza, de descubrir lo que aumenta nuestra potencia, que es singular y personal. Y ¿cómo reconocemos, pues, lo que nos potencia? Según Spinoza, porque lo que nos es positivo y conecta con nosotros nos provoca alegría. Llegados a este punto, el consejo es evidente. Debemos reorganizar nuestra vida de modo que favorezcamos los encuentros con lo que nos llena de alegría y tratemos de evitar la tristeza. Para Spinoza, lo que sirve a unos no sirve a los demás y, por tanto, cada uno debe descubrir las reglas de su propia naturaleza. ¿Y los límites? Los límites los establece la propia potencia de lo que realizamos cuando empieza a revertir en decrecimiento y tristeza.

Spinoza muere en 1677, dejando un legado que sigue inspirando a quienes buscan vivir con más paz y claridad.

El juicio por excomunión contra Spinoza

Imaginemos que Baruch Spinoza camina lentamente por las calles de Ámsterdam. El aire es fresco, pero su mente está inquieta. Ha sido convocado a una vista de excomunión, un juicio organizado por los líderes de su comunidad judía. Sus ideas sobre la razón, la libertad y la naturaleza de Dios han sido consideradas peligrosas. Pero lo que más le intriga es que en la notificación que ha recibido para la vista mencionan un tema desconocido para él: las redes sociales.

Cuando llega a la gran sala del tribunal, un grupo de rabinos y ancianos lo observa con seriedad. En el centro, un hombre de barba larga se aclara la garganta y le habla con autoridad.

—Baruch Spinoza, estás aquí porque tus ideas son una amenaza. Dices que el ser humano debe usar la razón en lugar de dejarse llevar por las emociones. Dices que no debemos depender de la opinión de los demás para encontrar la felicidad. Ahora dime, ¿qué dirías sobre lo que sucede en las redes sociales?

Baruch frunce el ceño. No sabe qué es una «red social», pero intuye que se refieren a algo que afecta la vida de las personas.

—Antes de responder —dice con calma—, quiero saber qué ocurre en esas redes. ¿Por qué me preguntáis sobre ellas?

Uno de los jueces responde:

—Son lugares donde la gente busca la aprobación de los demás. Publican imágenes y opiniones esperando recibir elogios, pero también pueden ser atacados y humillados si otros no están de acuerdo con ellos.

Baruch asiente lentamente.

—Entonces no son tan diferentes de la sociedad en la que vivimos.

Baruch observa a los jueces con serenidad.

—Desde hace tiempo afirmo que el ser humano es esclavo de sus emociones. Se siente feliz cuando lo alaban y miserable cuando lo critican. Pero esto es un error. No debemos depender de lo que los demás piensen de nosotros.

Uno de los jueces golpea la mesa con fuerza.

—¡Pero es natural querer ser aceptado! Nadie quiere ser rechazado.

Baruch mantiene la calma.

—Eso es cierto. Pero el problema no es querer ser aceptado, sino creer que nuestro valor depende de ello. En las redes que ustedes mencionan, la gente parece vivir para ser vista y aprobada. ¿No es eso una forma de esclavitud?

Los jueces murmuran entre sí. Uno de ellos, más joven, pregunta con curiosidad:

—Entonces, ¿cómo deberíamos vivir?

Baruch sonríe. Es una pregunta difícil, pero ha pasado su vida buscando la respuesta.

—La clave está en conocernos a nosotros mismos y comprender cómo funcionan nuestras emociones. Cuando dependemos de la validación de otros, nos volvemos inestables. Pero si entendemos

que nuestra felicidad no debe depender de la opinión ajena, encontramos la verdadera libertad. Solo aquello que nos aporta alegría puede conducir a la felicidad.

El tribunal guarda silencio. Finalmente, el juez principal cruza los brazos y dice:

—¿Entonces nos aconsejas ignorar las redes sociales?

Baruch niega con la cabeza.

—No. No se trata de ignorarlas, sino de usarlas con sabiduría. Lo mismo ocurre con la vida: no podemos evitar que otros nos critiquen o nos alaben, pero sí podemos decidir cómo reaccionar.

El joven juez parece intrigado.

—Pero si no buscamos la validación de los demás, ¿cómo sabemos si estamos haciendo lo correcto?

Baruch responde con firmeza:

—La verdad no se encuentra en la opinión de la mayoría, sino en la razón. No debemos hacer algo solo porque los demás lo aprueban, sino porque entendemos que es lo correcto.

El tribunal queda en silencio. Finalmente, el juez más anciano habla:

—Baruch Spinoza, tus ideas son peligrosas porque enseñan a las personas a pensar por sí mismas.

—¿No es ese el verdadero propósito de la vida?

Esa noche, al salir del tribunal, Baruch sabe que será excomulgado. Pero no siente miedo. Prefiere ser libre con su pensamiento que prisionero de la aprobación de los demás.

Los judíos ortodoxos de Ámsterdam no toleran la blasfemia de sus palabras y de sus textos. Finalmente, el 27 de julio de 1656, Baruch Spinoza es excomulgado de la comunidad judía.

Y quizá, siglos después, su mensaje siga siendo una advertencia para todos los que viven atrapados en el ciclo de los «me gusta» y el miedo al rechazo.

EL LEGADO DE SPINOZA PARA LOS ADOLESCENTES DE HOY

Spinoza es excomulgado de su comunidad por sus ideas, pero no deja que eso lo defina. Dedica su vida a entender cómo las emociones influyen en nuestro bienestar y cómo podemos alcanzar la verdadera libertad. Aunque vive en el siglo XVII, sus ideas son sorprendentemente útiles para los adolescentes de hoy, especialmente en plena era de las redes sociales, donde la validación externa y el miedo al rechazo dominan la vida digital.

De sus reflexiones podemos deducir que no debemos ser esclavos de los «me gusta» y la aprobación externa, dejando la alegría y la tristeza bajo el dominio ajeno. Debemos conocer bien las emociones y aprender a transformar lo triste en alegre, con el poder de nuestra razón. Las emociones intensas pueden controlarnos y en el contexto de las redes sociales nos llevan a cometer serios errores. Así, la indignación nos hace compartir noticias falsas sin pensar, la tristeza por la comparación nos lleva a sentirnos inseguros y la euforia de la aprobación nos hace publicar más para seguir recibiendo atención.

Spinoza nos dice que debemos ser conscientes de ello para poder empezar a tomar el control.

Spinoza cree que la verdadera libertad no es hacer lo que queramos sin pensar, sino actuar según la razón. En redes sociales, muchas

veces seguimos tendencias sin preguntarnos si realmente nos importan o si solo las seguimos por presión social.

Spinoza nos recuerda que las opiniones de los demás son solo eso: opiniones. No debemos tomarlas como verdades absolutas ni dejar que nos definan.

Si Spinoza viviera hoy, probablemente no rechazaría las redes sociales, pero nos advertiría sobre sus riesgos.

En un mundo donde las redes pueden atraparnos en un ciclo de ansiedad y comparación, Spinoza nos ofrece una alternativa: vivir con inteligencia, comprender nuestras emociones y encontrar la felicidad en la razón, no en la aprobación de los demás.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Soy consciente de las emociones que las redes sociales provocan en mí? Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Estoy publicando esto porque realmente quiero o porque espero que otros lo aprueben?

—¿Estoy reaccionando con enojo porque lo siento o porque fui manipulado por un contenido diseñado para provocar esa emoción?

—¿Estoy siguiendo esta tendencia porque me interesa o porque tengo miedo de quedar fuera?

—¿Me obsesiono con el rechazo aunque entiendo que es solo una opinión más?

—¿He desarrollado la alegría en mi interacción con las redes sociales?

11

FRIEDRICH NIETZSCHE: EL NIHILISMO Y LA CONSTRUCCIÓN DEL SUPERHOMBRE

«Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los cómos».

FRIEDRICH NIETZSCHE

¿QUIÉN ES FRIEDRICH NIETZSCHE?

En una pequeña ciudad de Alemania, llamada Röcken, nace en 1844 un niño que cambiará la forma en que piensa el mundo. Su nombre es Friedrich Nietzsche. Desde pequeño se muestra curioso y apasionado por la música, la literatura y la filosofía. Criado en una familia religiosa, Nietzsche parece destinado a seguir los pasos de su padre, un pastor protestante. Sin embargo, la vida tiene otros planes para él.

Cuando crece, Nietzsche asiste a las mejores universidades de Alemania. Allí estudia, con intensidad, las obras de los antiguos griegos, como Sócrates y Platón, y desarrolla un profundo interés por las grandes preguntas de la vida: ¿qué significa ser feliz? ¿Cómo encontrar un propósito en un mundo lleno de caos? Aunque es brillante, pronto se da cuenta de que no quiere repetir las ideas de

otros filósofos. Quiere desafiar lo establecido y descubrir su propia verdad.

A los veinticuatro años, Nietzsche se convierte en profesor de filología, pero su salud siempre es frágil. Sufre fuertes dolores de cabeza y problemas de visión, lo que lo obliga a dejar su trabajo. Aunque esto podría haberlo hundido, Nietzsche lo ve como una oportunidad para dedicarse completamente a su verdadera pasión: escribir. Es durante este tiempo que desarrolla algunas de sus ideas más famosas.

Nietzsche escribe libros que desafían las creencias tradicionales de su época. En obras como Así habló Zaratustra, habla de la importancia de ser auténticos y de no dejarnos llevar por lo que otros esperan de nosotros. Dice que debemos «crear nuestros propios valores» en lugar de aceptar los que nos imponen. También es famoso por su frase «Dios ha muerto», que no significa que esté en contra de la religión, sino que cree que las personas deben encontrar su propósito sin depender de viejas tradiciones.

Aunque Nietzsche no fue muy conocido en vida, sus ideas se vuelven influyentes después de su muerte, en 1900. Hoy, se le considera uno de los pensadores más importantes de la historia. Para los adolescentes, Nietzsche es un recordatorio de que no hay que tener miedo de cuestionar lo que nos rodea, de pensar diferente y de buscar un camino propio, incluso cuando parece difícil. Ser auténticos es, en su opinión, una de las mayores fortalezas que podemos tener.

El nihilismo y la construcción del superhombre: la conversación con Carl

Imaginemos que Friedrich Nietzsche camina por una gran ciudad moderna. A su alrededor, las calles están llenas de pantallas luminosas que muestran imágenes de gente sonriendo, bailando, y mostrando su vida perfecta. En cada esquina ve personas pegadas a sus teléfonos, deslizando sin cesar sus dedos en busca de algo nuevo, algo emocionante. Nietzsche observa con curiosidad y piensa: «Esta gente busca algo, pero no sabe exactamente qué».

Se detiene frente a un café lleno de jóvenes. Algunos ríen en sus mesas, pero otros están tan concentrados en sus teléfonos que no notan nada a su alrededor. Nietzsche, con su característico bigote y su sombrero negro, se acerca a uno de ellos, un joven llamado Carl, que suspira mientras mira las fotos de sus amigos en unas vacaciones que él no puede permitirse.

—¿Por qué estás tan abatido? —pregunta Nietzsche.

Carl lo mira confundido y contesta:

—Porque mi vida no es tan emocionante como la de los demás. Mira estas fotos, mira cómo todos parecen felices mientras yo estoy aquí, solo y aburrido.

Nietzsche sonríe con tristeza y le contesta:

—Eso se llama nihilismo, el vacío que sientes cuando piensas que tu vida no tiene valor, comparada con lo que otros muestran. Pero déjame decirte algo: esas vidas que ves en las pantallas no son reales. Son sombras, apariencias, no verdades. Si buscas el sentido de tu existencia ahí, siempre te sentirás perdido.

Después de presentarse mutuamente y hablar un rato tomando un café, Nietzsche invita al joven Carl a dar un paseo y reflexionar juntos, como hacían los antiguos. El joven, lleno de curiosidad, acepta.

Nietzsche empieza a caminar con Carl por la ciudad. Es una mañana hermosa, soleada.

—La cultura digital de hoy es como un enorme teatro lleno de máscaras. Cada publicación, cada foto, es una representación cuidadosamente diseñada para parecer perfecta. Pero detrás de esas máscaras, muchas personas están tan vacías como tú te sientes ahora.

Carl asiente, pensando que esas palabras describen exactamente lo que vive todos los días.

—Entonces, ¿qué puedo hacer? ¿Cómo salgo de este vacío?

Nietzsche se detiene frente a un muro grafiteado con la frase «Sé tú mismo». Ríe con ironía.

—No basta con «ser tú mismo» si ni siquiera sabes quién eres. Por eso yo hablo del superhombre, el Übermensch —le dice a Carl.

»Para superar el nihilismo, necesitas dejar de buscar sentido fuera de ti. Olvida los "me gusta", los seguidores, las expectativas de los demás. Crea tus propios valores, tus propias metas. El superhombre no necesita compararse con nadie, porque vive según sus propias reglas. No busca aprobación; busca autenticidad.

Carl lo escucha con atención, y pregunta:

—¿Cómo hago eso? Todo parece tan superficial…

Nietzsche le aconseja:

—Empieza por preguntarte: ¿qué te hace feliz, no porque alguien te lo diga, sino porque realmente lo sientes? ¿Qué te apasiona? Haz eso, no por la fama, sino porque es tu camino. Y, cuando sientas que estás cayendo en la vulgaridad de compararte con otros, recuerda esto: la vida no tiene sentido en sí misma. Tú debes dárselo.

Esa noche, Carl regresa a casa. Por primera vez en mucho tiempo, no abre su teléfono para perderse en las redes. En lugar de eso, toma un cuaderno y comienza a escribir. Piensa en lo que realmente quiere hacer, en lo que lo hace sentir vivo. Poco a poco, deja de preocuparse por lo que los demás publican y se enfoca en construir una vida que sea suya, auténtica.

Mientras tanto, Nietzsche sigue caminando por la ciudad, observando a las personas atrapadas en sus pantallas. Sabe que muchos no lo escucharán, pero no le importa. Su misión no es salvar a todos, sino inspirar a unos pocos valientes a mirar más allá de las sombras y construir algo real en medio del vacío.

«En este mundo lleno de superficialidad —piensa Nietzsche—, el verdadero desafío es crear, no copiar; vivir, no simplemente existir».

Y en medio de su paseo se le ocurre una idea brillante que piensa escribir en su nuevo libro Así habló Zaratustra, para describir cómo puede el ser humano transformar su espíritu y liberarse de la tradición. Esta transformación la recrea en tres etapas. Se imagina primero un camello que representa el espíritu de carga y obediencia. Es la etapa en la que la persona lleva sobre sí las pesadas cargas de la moral, las tradiciones, las normas sociales y religiosas impuestas por la cultura y la historia. Es un símbolo de humildad, sacrificio y resistencia. En esta etapa, el espíritu soporta los valores impuestos por la sociedad sin cuestionarlos, adoptando una actitud sumisa y obediente. Nietzsche piensa que el camello dice «sí» a las obligaciones y se fortalece cargando con «pesados deberes». Es el espíritu que acepta y se somete a lo que le exigen las estructuras externas, como las creencias religiosas o morales tradicionales. Después ve un león, que surge cuando el espíritu del camello ya no puede soportar más las cargas y se rebela contra ellas. El león simboliza la destrucción de los valores impuestos, una afirmación de la voluntad propia que dice «¡no!» a la sumisión. Finalmente, imagina un niño que representa la creatividad y la libertad total: un

nuevo comienzo donde el individuo crea sus propios valores y su sentido de vida.

EL LEGADO DE NIETZSCHE HOY

Aunque Nietzsche vive en el siglo XIX y no conoce las redes sociales, muchas de sus ideas pueden aplicarse críticamente a fenómenos actuales. Nietzsche promueve valores que hoy parecen más necesarios que nunca. Una de sus propuestas es el pensamiento independiente. En sus escritos, critica a las «masas» y a la mentalidad de rebaño, que podría compararse con las redes sociales que, a menudo, fomentan la uniformidad de pensamiento o la validación superficial. Del mismo modo, aunque su propuesta del concepto «superhombre» es descontextualizada y puesta al servicio de causas innobles como el fascismo, no deja de ser una apuesta que anima a superar la mediocridad y trascender las limitaciones impuestas por las normas sociales. Esto puede interpretarse como una invitación a no dejarse dominar por las presiones sociales que se intensifican en el entorno digital.

Nietzsche nos llama a desconfiar de ideologías que nos esclavizan, que someten a las personas al conformismo o al victimismo colectivo, algo que se podría asociar a algunos comportamientos en redes.

Si Nietzsche viviera hoy, tal vez nos invitaría a resistir la superficialidad y el ruido de las redes, buscando autenticidad y profundizando en valores más elevados que los que dicta la popularidad o el algoritmo. Su mensaje podría ser una llamada a ser creadores, no simples consumidores o seguidores.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Cómo podemos recrear nuestra identidad? Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Creo que existe el riesgo de que me manipulen en las redes sociales?

—¿Sigo las modas de las redes sin reflexión o pienso en lo que me hace único /a?

—¿Pienso que todo lo que aparece en las redes es cierto o desconfío a menudo de lo que me ofrecen?

—¿Me parece mejor la imitación o la autenticidad?

—¿Cuáles son mis valores personales?

12

HANNAH ARENDT: LA EDUCACIÓN Y EL ESPACIO PÚBLICO EN REDES SOCIALES

«No se nace libre, se llega a serlo».

HANNAH ARENDT

¿QUIÉN ES HANNAH ARENDT?

Hannah Arendt nace en 1906 en Linden, Alemania (hoy parte de Hannover). Durante su juventud, Hannah es una estudiante brillante y apasionada por la filosofía. A los dieciocho años ingresa en la Universidad de Marburgo, donde estudia con el famoso filósofo Martín Heidegger, con quien tiene una relación tanto intelectual como personal. Más tarde, continúa sus estudios en Friburgo y Heidelberg, donde se doctora en filosofía con una tesis sobre san Agustín y el concepto del amor.

A medida que crece, se da cuenta de que el mundo no siempre es justo y que el pensamiento crítico es la mejor herramienta para no caer en la manipulación de las masas.

Cuando Adolf Hitler llega al poder en Alemania, Hannah, que es judía, se ve obligada a huir, con veintisiete años. Se convierte así en

refugiada, primero en Francia y luego en Estados Unidos, donde llegará a ser una de las filósofas más importantes del siglo XX. Su gran pregunta es: ¿cómo es posible que existan sociedades que acepten mayoritariamente la opresión y el totalitarismo sin cuestionarlo?

Uno de sus conceptos más importantes es el de «espacio público», el lugar donde las personas pueden reunirse, debatir y tomar decisiones juntos. Hoy en día podríamos decir que las redes sociales son una nueva forma de espacio público, donde la gente comparte ideas y discute sobre política, cultura y sociedad. Pero Hannah nos advierte que, si solo usamos ese espacio, en este caso las redes, para repetir lo que otros dicen, sin reflexionar, podemos caer en la superficialidad y perder nuestra capacidad de pensar por nosotros mismos.

También nos alerta sobre el peligro del totalitarismo. Así escribe Los orígenes del totalitarismo, donde analiza cómo los regímenes opresivos manipulan a las masas.

En las redes sociales, este peligro puede verse cuando unas personas atacan a otras sin analizar los hechos o cuando seguimos tendencias sin pensar en su impacto. Hannah nos recuerda que ser libres significa atrevernos a pensar y actuar con autenticidad.

Igualmente desarrolla el concepto de «banalidad del mal», explicando cómo la gente puede cometer actos terribles simplemente por seguir órdenes sin cuestionarlas.

Finalmente, Hannah reflexiona también sobre la educación en su ensayo «La crisis de la educación», incluido en su libro Entre el pasado y el futuro. En este texto analiza los problemas del sistema educativo de su época y su impacto en la sociedad.

Hannah escribe que la educación es la forma en que los adultos introducen a los jóvenes en el mundo. Esto no significa imponer ideas, sino ayudarlos a comprender la sociedad y su historia. Según

ella, en el siglo XX se debilita la autoridad de los docentes. Los maestros dejan de ser vistos como guías del conocimiento y la enseñanza se enfoca en la igualdad entre profesor y estudiante, lo que, para ella, puede generar confusión en los jóvenes.

Hannah advierte que, al priorizar métodos educativos modernos sin una base sólida, los estudiantes pueden crecer sin un sentido claro del mundo y sin pensamiento crítico. Para ella, los adultos tienen la responsabilidad de proteger el mundo y enseñarlo a las nuevas generaciones. Si los jóvenes no comprenden el pasado ni las estructuras de la sociedad, no podrán participar activamente en el futuro.

En la era de las redes sociales y la sobreinformación, las ideas de Hannah son más actuales que nunca. Nos invitan a recuperar el valor del pensamiento crítico, a reconocer la importancia del conocimiento estructurado y a defender la educación como un espacio donde se forme a ciudadanos capaces de analizar, debatir y comprender el mundo con profundidad.

Hannah Arendt muere en 1975, en Nueva York, dejando un legado que nos invita a pensar por nosotros mismos y a participar activamente en la sociedad.

Conversación en el tren

Imaginemos un tren que avanza lentamente por el paisaje gris de la tarde. Hannah Arendt observa por la ventana con una expresión pensativa. El traqueteo rítmico de los vagones la acompaña, mientras repasa en un cuaderno sus preocupaciones sobre el mundo moderno. ¿Cómo se forman los ciudadanos en una sociedad que ya no valora la educación como antes? ¿Cómo aprenden los jóvenes en

una era donde las redes sociales parecen dictar lo que es verdad y lo que no?

A su lado, una mujer revisa unos documentos con gesto cansado. Es una maestra, lo nota de inmediato. Tiene ojeras, pero en su mirada hay algo más profundo: una preocupación que Hannah conoce bien. Finalmente, la mujer suspira y deja sus papeles a un lado. Mira a Hannah con curiosidad, como si la reconociera.

—Disculpe, ¿es usted Hannah Arendt? —pregunta con cierta timidez.

Hannah asiente con una leve sonrisa.

—Así es. ¿A qué se dedica usted?

—Soy maestra —responde la mujer—. O al menos, intento serlo en tiempos en los que enseñar parece haberse convertido en una lucha constante.

Hannah arquea una ceja, interesada.

—¿Por qué dice eso?

La maestra entrelaza los dedos sobre su regazo. Parece dudar, pero luego se anima a hablar.

—Siento que los jóvenes han perdido el respeto por la educación. Antes, los maestros eran figuras de autoridad, personas a quienes se escuchaba. Ahora, la autoridad parece haber desaparecido. Si algo no está en Internet, no existe. Si lo que digo no se convierte en un vídeo viral, no tiene importancia.

Hannah asiente con seriedad. Conoce bien ese problema.

—Lo que usted describe no es solo un problema en la escuela. Es un síntoma de algo más profundo: la crisis de la autoridad en nuestra sociedad.

La maestra la observa con interés.

—¿A qué se refiere con crisis de la autoridad?

Hannah se acomoda en su asiento.

—Durante siglos, la educación se basó en la transmisión del conocimiento. Los maestros eran figuras de respeto porque representaban el vínculo entre el pasado y el futuro. Eran los encargados de guiar a las nuevas generaciones en su entrada al mundo.

—¿Y ahora? —pregunta la maestra.

—Ahora, la idea de autoridad ha sido confundida con la imposición o la opresión, y, por miedo a ello, la hemos eliminado. Pero, sin autoridad, la educación pierde su sentido. Si todo es cuestionado sin un criterio claro, si el conocimiento de un maestro vale lo mismo que el de un influencer, entonces los jóvenes quedan sin una guía real.

La maestra suspira.

—Exactamente. Ahora los estudiantes creen que lo pueden aprender todo en YouTube o TikTok. Y si lo que decimos en clase no les parece entretenido, simplemente lo ignoran.

Hannah sonríe levemente.

—El problema no es la tecnología en sí, sino cómo la usamos. Las redes sociales han creado la ilusión de que todo el conocimiento es inmediato, de que aprender es simplemente recibir información rápida. Pero aprender es un proceso lento; requiere esfuerzo, reflexión y, sobre todo, la guía de alguien con experiencia.

La maestra asiente.

—Entonces, ¿cómo podemos recuperar la autoridad del maestro sin imponerla?

Hannah mira por la ventana. El sol comienza a esconderse y el reflejo del tren se dibuja en el cristal.

—No se trata de volver a un modelo rígido, donde los jóvenes solo obedecen sin pensar. Se trata de recuperar el respeto por el conocimiento. Los maestros no deben ser jefes, sino guías. Deben demostrar que su enseñanza no es solo una repetición de datos, sino una invitación a comprender el mundo con profundidad.

La maestra sonríe, comprendiendo la idea.

—¿Cree que eso sea posible en la era digital?

Arendt la mira con determinación.

—Si no lo es, debemos hacerlo posible. La educación es la única manera de formar ciudadanos libres.

El tren sigue su camino, y la conversación avanza con él.

—Hoy en día —continúa Hannah—, las redes sociales pueden ser un nuevo espacio público. Allí se forman opiniones, se debaten ideas, se toman posturas. Pero, si no enseñamos a los jóvenes a pensar críticamente, ese espacio puede ser peligroso.

—¿A qué se refiere? —pregunta la maestra.

—El totalitarismo no siempre llega con violencia —dice Hannah—. A veces llega cuando la gente deja de pensar por sí misma y solo repite lo que ve. Si las redes sociales se usan solo para difundir emociones sin reflexión, terminan siendo herramientas de manipulación en lugar de plataformas de conocimiento.

La maestra asiente.

—Entonces, ¿cómo podemos construir una ciudadanía digital democrática?

Hannah reflexiona un momento antes de responder.

—Para empezar, debemos enseñar a los jóvenes que tener acceso a información no es lo mismo que comprenderla. Debemos fomentar el pensamiento crítico. No creer todo lo que se ve en redes, cuestionar las fuentes, analizar los discursos. Incluso hay que ir más allá. Debemos dar valor al debate con argumentos, aprender a discutir sin insultos, a escuchar sin reaccionar impulsivamente.

»Igualmente, debemos promover la reflexión antes de compartir. No caer en la trampa de los contenidos virales sin entender sus causas y consecuencias.

—En resumen —dice la maestra—, enseñar a los jóvenes a pensar antes de publicar, antes de creer, antes de actuar.

Hannah asiente con una leve sonrisa.

—Exactamente. El mundo digital puede ser una herramienta de libertad o una prisión invisible. Todo depende de cómo lo usemos.

El tren comienza a reducir la velocidad. La estación está cerca.

La maestra mira por la ventana con un nuevo brillo en los ojos.

—Gracias, señora Arendt. Tal vez la educación esté en crisis, pero aún hay esperanza si logramos enseñar a pensar en este nuevo mundo.

Hannah recoge su cuaderno, le devuelve la sonrisa y le dice:

—Mientras existan maestros con inquietudes como usted, la esperanza sigue viva.

Cuando el tren se detiene, ambas se despiden. Tal vez su conversación no cambiará el mundo en un día, pero, como toda buena educación, es el inicio de algo más grande.

EL LEGADO DE HANNAH ARENDT PARA LOS ADOLESCENTES DE HOY

Hannah Arendt, una de las filósofas más influyentes del siglo XX, dedica su vida a analizar el poder, la libertad y la importancia del pensamiento crítico. Aunque vive en una época sin redes sociales ni tecnología digital, sus ideas siguen siendo esenciales para los adolescentes de hoy, que crecen en un mundo donde la información es inmediata, pero muchas veces superficial.

Uno de sus conceptos más importantes es la importancia del pensamiento crítico y la acción. Arendt advierte que, cuando las personas dejan de cuestionar lo que sucede a su alrededor y simplemente siguen a la mayoría, la democracia está en peligro. En las redes sociales, esto se ve cuando la gente comparte noticias sin verificarlas o repite opiniones sin analizarlas. Su legado nos invita a preguntar, investigar y formarnos un criterio propio antes de reaccionar.

También habla sobre la banalidad del mal, explicando cómo muchas veces los peores actos no son cometidos por personas malvadas, sino por individuos que simplemente «siguen órdenes» sin reflexionar. En el mundo digital, esto se relaciona con la cultura del odio en redes, donde muchas personas atacan a otras solo porque es tendencia o porque quieren encajar. Arendt nos recuerda que la responsabilidad individual es clave: no debemos participar en el odio colectivo sin pensar en las consecuencias.

Además, Arendt valora el espacio público como un lugar de debate y construcción de la sociedad. Hoy en día, las redes sociales cumplen ese rol, pero muchas veces están dominadas por la superficialidad y la polarización. Su legado nos desafía a usarlas de manera diferente: no solo para entretenernos, sino para participar en conversaciones que realmente importan.

En un mundo donde la información es infinita pero la reflexión es escasa, Arendt nos deja un mensaje claro: ser libres no significa hacer lo que todos hacen, sino pensar por nosotros mismos, cuestionar el mundo y actuar con responsabilidad. Ser, en suma, educados, libres y empáticos.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿La educación en la era digital debe ser crítica, si queremos evitar el peligro del totalitarismo?

Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿He sabido distinguir y evitar algunos discursos de odio presentes en las redes sociales?

—¿Creo que todos deberíamos ser responsables de lo que publicamos en las redes?

—¿Comparto lo que me llega de las redes, sin análisis ni reflexión sobre sus causas y consecuencias?

—¿Me siento libre de mostrarme tal y como soy en las redes sociales?

—¿Soy consciente de que el mundo digital puede ser una herramienta de libertad o una prisión invisible?

13

MICHEL FOUCAULT: VIGILANCIA, PODER Y CONTROL EN REDES SOCIALES

«Las relaciones de poder múltiples atraviesan, caracterizan, constituyen el cuerpo social; y estas no pueden disociarse, ni establecerse, ni funcionar sin una producción, una acumulación, una circulación, un funcionamiento del discurso».

MICHEL FOUCAULT

¿QUIÉN ES MICHEL FOUCAULT?

Michel Foucault nace en Poitiers, Francia, en 1926. De forma precoz, se interesa por la forma en que funciona la sociedad y cómo ciertas ideas llegan a considerarse «normales». No se conforma con aceptar las reglas sin cuestionarlas, así que dedica su vida a investigar cómo el poder y el conocimiento influyen en la manera en que pensamos y actuamos.

Para Michel, el poder no es solo algo que ejercen los gobiernos o la policía. Está en todas partes: en la educación, en la medicina, en las leyes y, si las hubiera conocido, en las redes sociales. Explica que el poder no solo nos obliga a hacer cosas, sino que también nos

moldea sin que nos demos cuenta, enseñándonos qué es aceptable y qué no.

Uno de sus conceptos más famosos es el panóptico, un tipo de prisión donde los presos nunca saben si están siendo vigilados, por lo que terminan controlando su propio comportamiento. Foucault dice que la sociedad moderna funciona igual: nos sentimos observados todo el tiempo y eso hace que nos comportemos de cierta manera.

Hoy en día vivimos en una especie de panóptico digital. Publicamos nuestras fotos y opiniones en Internet, pero también sabemos que todo lo que hacemos puede ser visto, juzgado y comentado. Muchas veces, nos autocensuramos o tratamos de encajar, porque sentimos la presión de estar bajo la mirada de los demás.

Michel nos invita a pensar críticamente sobre el mundo y aunque no llega a conocer las redes, puesto que fallece en 1984, su obra nos conduce a reflexionar sobre ellas: ¿quién decide qué es «normal» en las redes? ¿Por qué seguimos ciertas tendencias? ¿Realmente somos libres en Internet o solo estamos siguiendo reglas invisibles que otros han impuesto?

En un mundo donde todo lo que hacemos puede ser analizado y controlado, Foucault nos recuerda que la verdadera libertad comienza cuando aprendemos a cuestionar el poder que nos rodea.

Michel Foucault visita en la cárcel a un joven

Imaginemos que Michel visita una institución para jóvenes, donde está encerrado un chico, condenado por un delito de ciberacoso e inducción al suicidio.

El sonido de las puertas de hierro retumba en los pasillos de la institución juvenil. Michel, con su característica mirada inquisitiva, camina lentamente, observando cada detalle. No es la primera vez que visita un lugar así. Durante años ha estudiado el poder, las prisiones y cómo la sociedad controla a las personas sin necesidad de usar la fuerza. Pero esta vez está allí para hablar con Jules, un joven de diecisiete años que ha cometido un delito digital que casi le cuesta la vida a otra persona.

Michel llega a la pequeña sala de visitas, donde Jules lo espera. El chico es familiar de un amigo, que le pide que lo visite y hable con él. Jules está cabizbajo, jugando con sus manos. Cuando Foucault se sienta frente a él, el joven levanta la mirada con cierto recelo.

—¿Sabes quién soy? —pregunta el filósofo.

Jules asiente lentamente.

—Un profesor, ¿no? Alguien que viene a hablar. Conoces a mi tío Enzo, ¿verdad?

Michel asiente levemente.

—No he venido a juzgarte. He venido a entender.

El joven suspira y mira al suelo.

—Creé un perfil falso para humillar a Nathan, un compañero de mi escuela. Él me hizo pasar vergüenza en redes sociales, así que pensé en devolverle el golpe. Lo acosé, inventé rumores, hice que la gente lo atacara. No pensé que intentaría…

Se interrumpe, incapaz de decirlo en voz alta.

Michel apoya las manos sobre la mesa.

—Intentaste castigarlo, pero al final, terminaste atrapado también.

Jules frunce el ceño.

—¿Atrapado?

—Sí. Porque en las redes sociales vivimos dentro de una gran prisión invisible —explica Michel—. Un lugar donde sentimos que siempre estamos siendo observados, juzgados y comentados. No hay guardias, no hay celdas, pero todos actuamos como si hubiera alguien vigilándonos. Así es como funciona el panóptico digital.

Jules parpadea, confundido.

—Hace muchos años —continúa Michel—, se diseñó una prisión llamada panóptico. Era una torre en el centro de una cárcel, donde un solo guardia podía observar a todos los prisioneros sin que ellos supieran si estaban siendo vigilados en ese momento. ¿El resultado? Los prisioneros se controlaban a sí mismos, por miedo a ser castigados.

Jules asimila lentamente la idea.

—Entonces, ¿estás diciendo que en redes sociales nos comportamos como si alguien nos vigilara todo el tiempo?

Michel asiente.

—Exacto. Antes de publicar algo, piensas en cuántos «me gusta» recibirás, en si te criticarán, en cómo te verán los demás. Nos autocensuramos. Nos aseguramos de encajar en lo que la sociedad digital considera aceptable.

Jules aprieta los labios.

—Eso fue lo que pasó conmigo. Cuando Nathan me expuso en una publicación, todos se rieron de mí. Sentí que no podía escapar de lo que habían dicho de mí en Internet… y por eso quise vengarme.

Michel lo mira con interés.

—Entonces, dime, cuando creaste el perfil falso, ¿sentiste que estabas recuperando el control?

Jules asiente lentamente.

—Sí. Sentía que, por una vez, yo tenía el poder.

—Pero el poder en redes sociales es engañoso —dice Michel—. Creemos que lo tenemos, pero, en realidad, somos prisioneros de la aprobación de los demás. Pensamos que debemos construir una imagen perfecta para evitar el rechazo. Y cuando alguien nos hace daño públicamente, sentimos que debemos responder de la misma manera, porque tememos quedar marcados para siempre.

Jules traga saliva. Eso era exactamente lo que había sentido.

—Pero al final, ¿qué pasó? —preguntó Michel—. ¿Realmente recuperaste el control?

El joven baja la cabeza.

—No… Todo se salió de control. Las cosas que publiqué fueron compartidas por mucha gente, y cuando Nathan intentó… —se detiene un segundo y respira hondo—, me di cuenta de que no podía borrar lo que había hecho. Pero ya era tarde.

Michel asiente con seriedad.

—El panóptico digital no solo nos vigila, sino que nos atrapa en una espiral de validación y castigo. Nos hace creer que la única forma de sobrevivir es atacar antes de ser atacados. Pero el verdadero poder no está en la venganza, sino en romper ese ciclo.

Jules levanta la mirada.

—¿Cómo se rompe?

Michel esboza una leve sonrisa.

—Cuestionándolo. Dejando de vivir para la aprobación de los demás. Entendiendo que las redes no definen quién eres. Si seguimos actuando como prisioneros de la validación social, nunca seremos realmente libres.

Jules se queda en silencio. Por primera vez en mucho tiempo, alguien le ha mostrado que su vida no tenía por qué girar en torno a lo que las redes decían de él.

Michel se levanta para irse, pero se gira y le deja una última reflexión:

—El problema no es solo que nos vigilen, sino que nosotros mismos hemos aceptado vivir así. La pregunta es: ¿quieres seguir siendo prisionero o prefieres encontrar tu verdadera libertad? Eso sigue estando en tus manos. Una vez cumplida la pena, cuando salgas dentro de un tiempo, podrás decidir.

Jules lo observa marcharse, con una sensación extraña en el pecho. Tal vez, por primera vez, tiene la oportunidad de pensar en quién es más allá de las pantallas.

EL LEGADO DE FOUCAULT, HOY

Las redes sociales han transformado la manera en que nos relacionamos con el mundo, pero también han cambiado la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Para los adolescentes, plataformas como Instagram, TikTok o X no solo son espacios de entretenimiento, sino lugares donde se construye la identidad. Sin embargo, lo que muchos no perciben es que en este mundo digital opera un mecanismo que el filósofo Michel Foucault estudió hace

décadas: el panóptico, una estructura de vigilancia invisible que nos lleva a autocontrolarnos en busca de aprobación social.

Foucault explicó que el poder no siempre se ejerce de manera directa, como con leyes o castigos visibles. A veces el poder es más sutil y logra que las personas se controlen a sí mismas sin necesidad de una autoridad externa. Para ilustrarlo, usó la idea del panóptico, un diseño de prisión en el que los presos nunca sabían cuándo estaban siendo observados. Esto los llevaba a vigilarse a sí mismos todo el tiempo, comportándose como si siempre estuvieran bajo supervisión.

Hoy, las redes sociales funcionan de manera muy similar. Aunque no estamos en una prisión, sentimos que siempre estamos siendo observados. Cada foto que publicamos, cada comentario que dejamos y cada vídeo que subimos puede ser visto, analizado y juzgado por cientos o miles de personas. No necesitamos que alguien nos vigile directamente, porque nosotros mismos nos ajustamos a las normas invisibles de lo que es aceptado y popular en Internet.

Este fenómeno tiene un gran impacto en la forma en que los adolescentes construyen su identidad. Antes, las personas experimentaban quiénes eran en espacios privados, con un grupo cercano de amigos y familiares. Ahora, esa construcción sucede en público, con la presión de recibir validación en forma de «me gusta», comentarios y seguidores. Nos comportamos como si estuviéramos en un escenario, actuando para una audiencia que nunca deja de mirar.

La consecuencia de este panóptico digital es que nos convertimos en nuestros propios vigilantes. Antes de subir una foto, pensamos si encaja con la imagen que queremos proyectar. Si un comentario puede ser malinterpretado, lo editamos o lo eliminamos. Si una publicación no recibe suficiente atención, la borramos. No solo nos

preocupamos por lo que compartimos, sino también por cómo seremos percibidos.

Foucault nos invita a reflexionar sobre esto: ¿Somos realmente libres en las redes sociales? ¿Publicamos lo que queremos o lo que creemos que otros esperan de nosotros?

El filósofo nos enseña que el poder no solo está en gobiernos o instituciones, sino en sistemas invisibles que moldean nuestro comportamiento sin que nos demos cuenta. En el mundo digital, este poder se manifiesta a través de las tendencias, los algoritmos y la presión social que nos dice cómo debemos lucir y actuar para ser aceptados.

El desafío para los adolescentes de hoy es reconocer esta influencia y decidir hasta qué punto quieren participar en este juego de vigilancia y aprobación. ¿Pueden usar las redes sociales de manera auténtica, sin sentirse atrapados en la necesidad de encajar? ¿Pueden encontrar espacios donde expresarse sin miedo al juicio constante?

Foucault no nos da respuestas fáciles, pero nos da algo aún más valioso: la capacidad de cuestionar. Su legado en la era digital es una invitación a pensar críticamente sobre el poder invisible que nos rodea y a encontrar maneras de ser libres dentro de un mundo que nos observa constantemente.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Me siento continuamente controlado/a y vigilado/a en mis interacciones en las redes sociales?

Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Dependo de la validación de los demás en las redes sociales?

—¿Siento que pierdo el control, en cierta manera, cuando publico algo en las redes?

—¿Reflexiono antes de publicar o me dejo llevar por el impulso?

—¿Tengo pensamiento crítico? ¿Cómo lo distingo?

—¿Creo que la venganza por una mala crítica está justificada en las redes? ¿Hasta qué punto?

14

SIMONE DE BEAUVOIR: AUTENTICIDAD Y ALTERIDAD EN EL MUNDO DIGITAL

«Que nada nos defina. Que nada nos sujete. Que sea la libertad nuestra propia sustancia».

SIMONE DE BEAUVOIR

¿QUIÉN ES SIMONE DE BEAUVOIR?

En el corazón de París, en el año 1908, nace una niña llamada Simone de Beauvoir. Desde pequeña, Simone destaca por su inteligencia y pasión por la lectura. Mientras otras niñas sueñan con castillos y príncipes, Simone sueña con ideas, con cambiar el mundo y con comprenderlo. Aunque su familia es conservadora y burguesa, ella siente que quiere algo más que el papel tradicional que la sociedad reserva para las mujeres.

Cuando crece, Simone decide estudiar Filosofía en la Universidad de La Sorbona, algo muy poco común para una mujer en su época. En la universidad, es una de las estudiantes más brillantes, y allí conoce a Jean-Paul Sartre, con quien comparte ideas sobre la libertad, la existencia y la autonomía personal. Este se convierte en su compañero intelectual y sentimental. Aunque nunca se casan ni

forman una familia tradicional, su relación es un símbolo de sus ideales sobre la independencia y el amor libre.

Simone no quiere seguir las reglas tradicionales del matrimonio o la vida familiar porque cree que esas normas muchas veces limitan la libertad de las mujeres. En lugar de eso, dedica su vida a escribir, pensar y luchar por un mundo más justo.

Simone escribe muchos libros, pero el más famoso es El segundo sexo, una obra en la que reflexiona sobre lo que significa ser mujer en una sociedad que las trata como inferiores. La sociedad, escribe, ha relegado a las mujeres a un papel secundario y ella las invita a romper con las normas impuestas. En este libro, Simone escribe unas palabras que se convierten en el lema de una generación: «No se nace mujer: se llega a serlo». Con estas palabras explica que ser mujer no es solo un hecho biológico, sino que muchas de las ideas sobre lo que «deben ser» las mujeres son inventadas por la sociedad. El género es, pues, una construcción social.

Simone de Beauvoir invita a las mujeres a cuestionar estas ideas y a luchar por su libertad. Cree que cada persona debe tener el derecho de decidir su propio destino, sin importar su género.

Además de sus ensayos, Simone también escribe novelas, como Los mandarines, que ganó el prestigioso Premio Goncourt en 1954. Durante su vida, lucha por la igualdad de género, el acceso al aborto y otros derechos fundamentales, convirtiéndose en una figura clave en la historia del feminismo, esa idea de que todos los seres humanos somos iguales en derechos.

Aunque Simone no ejerce como maestra, será mentora de toda una generación que halla en sus palabras y en su vida una referencia a seguir, basada en los derechos humanos fundamentales y la libertad, principios que sirven para dignificar la vida.

Una aventura en el tiempo: Simone encuentra a Claire

En un rincón de la bulliciosa París, Simone de Beauvoir aparece de pronto en el siglo XXI. Aunque su mundo era diferente, las calles llenas de cafés y conversaciones, ahora, están llenas de personas mirando sus teléfonos, capturando fotos y publicando historias. Simone, la filósofa existencialista, camina observando este nuevo mundo digital con curiosidad. «¿Qué ha pasado con la conexión humana?», se pregunta, mientras entra en un café lleno de adolescentes pegados a sus pantallas.

Allí recuerda a Sylvie Le Bon, una filósofa que llegó a ser su discípula, amiga cercana y, finalmente, su hija adoptiva legal. Piensa en cómo fue clave en preservar sus obras asegurando que su legado intelectual y literario continuara vivo.

En una mesa cercana del café, ve a una joven llamada Claire. Está sentada con un grupo de amigos, pero nadie habla. Todos están revisando sus redes sociales. Claire desliza el dedo por su pantalla con una mezcla de ansiedad y tristeza.

—¿Qué te preocupa, joven?— pregunta Simone, sentándose a su lado. Claire, sorprendida, mira a la mujer con un aura de sabiduría.

—Es que… siento que no soy suficiente. Cada vez que entro en las redes, veo a gente con vidas perfectas, cuerpos perfectos y amigos increíbles. Me esfuerzo mucho para parecer feliz, para que mi perfil luzca bien, pero a veces siento que no soy yo misma.

Simone asiente con gravedad.

—Eso que describes se llama alienación. Estás tan concentrada en ser lo que los demás esperan de ti que te has alejado de quien

realmente eres. Pero dime, ¿te hace feliz construir esta identidad digital?

Claire baja la mirada.

—No. A veces siento que estoy compitiendo con una versión falsa de mí misma.

Simone le explica a Claire que el mundo digital es como una extensión de la vida real, pero con una tram-pa: en lugar de mostrarnos tal como somos, a menudo creamos versiones perfectas y editadas de nosotros mismos.

—Es lo que yo llamo vivir para el «otro» —dice Simone—. Nos preocupamos tanto por cómo los demás nos ven que olvidamos vivir para nosotros mismos.

Mientras hablan, Simone observa las publicaciones de Claire. Fotos con filtros, frases pensadas para obtener «me gusta» y una sonrisa que parece más forzada que genuina.

—Estás construyendo una máscara digital, Claire. Pero ¿qué hay detrás de esa máscara? ¿Quién eres realmente?

Claire suspira.

—No lo sé. Siento que he estado tanto tiempo tratando de ser aceptada que he olvidado quién soy.

Simone sonríe con empatía.

—La autenticidad, Claire, no es fácil. Vivir auténticamente significa atreverte a ser tú misma, incluso cuando eso no complace a los demás. Significa crear tu identidad no porque alguien te lo diga, sino porque tú decides quién quieres ser. Las redes sociales no son el problema. El problema es usarlas para buscar validación en lugar de expresarte de manera genuina.

Claire se queda pensando en estas palabras.

—¿Pero cómo dejo de compararme con los demás? ¿Cómo sé quién soy en realidad?

Simone señala a los amigos de Claire, aún inmersos en sus teléfonos.

—Empieza aquí. Habla con ellos. Escucha y comparte tus pensamientos de verdad, no lo que creas que quieren oír. Fuera del mundo digital, construye relaciones reales y significativas. Pregúntate qué te hace feliz a ti, no a tus seguidores.

A medida que la tarde avanza, Claire se siente más ligera. Entiende que no tiene que ser perfecta ni buscar la aprobación constante. Puede usar las redes sociales como un espacio para compartir quién es, no quien cree que los demás quieren que sea.

Simone se despide, dejando una última reflexión:

—En el mundo digital, la alienación es común, pero también es una oportunidad. Si logras ser auténtica frente a la presión de parecer perfecta, te estarás liberando. Y, al hacerlo, inspirarás a otros a hacer lo mismo.

Esa noche, Claire publica algo diferente: una foto suya sonriendo sin filtro, con un mensaje que dice: «Hoy aprendí que ser yo misma es suficiente».

Simone observa desde la distancia, satisfecha. Aunque los tiempos han cambiado, su mensaje sigue siendo el mismo: la libertad está en encontrar nuestra propia verdad, incluso en un mundo donde todo parece ser apariencia.

EL LEGADO DE SIMONE, HOY

Simone vive una vida llena de aventuras intelectuales, viajes y activismo. Es testigo de grandes cambios en el mundo, como el avance de los derechos de las mujeres, y sigue escribiendo y enseñando hasta el final de sus días, en 1986.

Hoy, Simone de Beauvoir es un símbolo de libertad y valentía. Para los adolescentes, su historia es un recordatorio de que no importa lo que la sociedad diga, siempre podemos cuestionar las normas y luchar por un mundo donde cada persona pueda ser auténtica y libre.

Su legado sigue siendo relevante en la era de las redes sociales, donde el concepto de libertad personal enfrenta nuevos retos.

Si estuviera viva hoy, es probable que viera cómo los problemas persisten, cómo la libertad y la autonomía personal siguen instaladas en la fragilidad, aunque se presentan de formas diferentes a las de su época.

En plataformas como Instagram, TikTok o Facebook, las personas, especialmente las mujeres, están constantemente expuestas a estándares irreales de belleza y éxito. Fotos editadas, cuerpos perfectos y vidas aparentemente ideales refuerzan la idea de que una persona solo vale por cómo luce o por la cantidad de seguidores que tiene. Simone habría señalado que estas imágenes son una nueva forma de opresión, porque nos hacen sentir que debemos ajustarnos a estas expectativas para ser aceptados.

Sin embargo, Simone también habría reconocido el poder de las redes sociales como herramientas para la liberación. Hoy, muchas mujeres utilizan estas plataformas para compartir sus historias, denunciar injusticias y conectar con otras personas que enfrentan los mismos desafíos. En lugar de ser un lugar solo para la superficialidad, las redes también pueden ser espacios para cuestionar los roles tradicionales y promover la igualdad.

Simone de Beauvoir creía que la libertad no era solo hacer lo que queremos, sino elegir de manera consciente y responsable cómo queremos vivir. En las redes sociales, esto puede significar cuestionar por qué publicamos lo que publicamos: ¿lo hacemos porque realmente queremos compartir algo importante o porque buscamos aprobación externa? ¿Estamos siendo auténticos o solo seguimos una tendencia?

Para Simone, ser libre implicaba romper con las expectativas que otros nos imponen y construir nuestra identidad de manera genuina. En un mundo digital lleno de filtros y apariencias, su mensaje es un recordatorio de que no necesitamos ajustarnos a lo que otros esperan. Podemos usar las redes para expresar quiénes somos realmente, no lo que creemos que otros quieren ver.

Además, otro aspecto del legado de Simone es la importancia de la solidaridad entre mujeres. En las redes sociales, esto se ve en movimientos como #MeToo o en campañas que buscan visibilizar desigualdades y promover la inclusión. Estas acciones colectivas reflejan el espíritu de lucha que Simone defendió, demostrando que juntas podemos cuestionar las estructuras que nos limitan.

Si Simone de Beauvoir estuviera viva hoy, seguramente nos animaría a usar las redes sociales de manera crítica y consciente, no solo para cuestionar los estereotipos, sino para promover un cambio real. Su legado nos recuerda que, aunque las plataformas digitales tienen sus problemas, también son herramientas poderosas para construir un mundo donde la libertad, la igualdad y la autenticidad sean posibles.

En la era de las redes sociales, el legado de Simone nos invita a no perdernos en el ruido y las apariencias, sino a ser valientes y auténticos, construyendo nuestra identidad más allá de los «me gusta» y los seguidores.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Quién quiero ser? Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Siento presiones que me muestran, en redes, una visión irreal del cuerpo humano? ¿Creo que la belleza debe seguir una norma única?

—¿Puedo publicar lo que siento y creo, sin miedo al rechazo o el ataque personal?

—Los vínculos que promuevo en las redes, ¿me hacen mejor persona, más justa?

—¿Utilizo las redes sociales para promover mi sentido crítico y/o creativo?

—¿A menudo me siento solo/sola, en realidad?

15

ZYGMUNT BAUMAN: MODERNIDAD LÍQUIDA Y LA FLUIDEZ DE LA FAMA

«Cuando una cantidad cada vez más grande de información se distribuye a una velocidad cada vez más alta, la creación de secuencias narrativas, ordenadas y progresivas, se hace paulatinamente más dificultosa. La fragmentación amenaza con devenir hegemónica. Y esto tiene consecuencias en el modo en que nos relacionamos con el conocimiento, con el trabajo y con el estilo de vida en un sentido amplio».

ZYGMUNT BAUMAN

¿QUIÉN ES ZYGMUNT BAUMAN?

Zygmunt Bauman nace en 1925 en Polonia, en una familia humilde. Su infancia se ve marcada por la Segunda Guerra Mundial, y su familia tiene que huir de los nazis, buscando refugio en la Unión Soviética. Estas experiencias lo hacen reflexionar sobre el miedo, el cambio y cómo las personas enfrentan los desafíos de un mundo en constante transformación.

Después de la guerra, Zygmunt estudia sociología, una disciplina que busca entender cómo funcionan las sociedades y por qué las

personas actúan como lo hacen. Pronto se convierte en profesor y comienza a escribir libros para explicar los cambios que observa en el mundo moderno. Zygmunt se pregunta: ¿por qué las personas parecen más solitarias en una época donde estamos más conectados que nunca? ¿Por qué las relaciones humanas son cada vez más frágiles?

Su idea más famosa es la «modernidad líquida», un concepto que explica cómo todo en el mundo actual parece cambiar y moverse rápidamente, como si fuera agua. Zygmunt dice que, en el pasado, las personas solían tener vidas más estables: trabajos que duraban toda la vida, relaciones más profundas y un sentido claro de comunidad. Sin embargo, en la modernidad líquida, todo es más incierto. Cambiamos de trabajos, de lugares y, a veces, incluso de amigos con mucha rapidez. Esto puede hacernos sentir libres, pero también solos e inseguros.

Zygmunt también reflexiona sobre las redes sociales, señalando que, aunque nos conectan con muchas personas, a menudo nos dejan vacíos porque las relaciones en línea son superficiales. Para él, en un mundo donde todo parece ser desechable, lo importante es buscar conexiones auténticas y valores que realmente nos hagan felices.

Zygmunt Bauman escribe más de cincuenta libros a lo largo de su vida, convirtiéndose en uno de los pensadores más importantes del siglo XX. Fallece en 2017, pero su legado sigue vivo. Para los adolescentes de hoy, Bauman es un recordatorio de que, aunque vivamos en un mundo rápido y cambiante, podemos encontrar estabilidad y sentido si reflexionamos sobre lo que realmente importa en nuestras vidas.

Por ejemplo, Bauman explica que las relaciones humanas ahora son más frágiles. Antes, la gente solía esforzarse por mantener amistades y vínculos, pero, hoy en día, con las redes sociales, es fácil cortar lazos y seguir adelante. Todo se ha vuelto más rápido,

pero también más superficial. Esto puede hacernos sentir solos, incluso cuando estamos rodeados de personas.

Zygmunt entiende los desafíos que enfrentan los jóvenes en este mundo líquido. Habla sobre cómo las redes sociales, el consumismo y la presión por estar siempre actualizados crean una sensación de inseguridad. Muchas personas sienten que deben mostrar una vida perfecta en Internet para ser aceptadas, lo que puede llevar a ansiedad y estrés. Pero Bauman nos invita a reflexionar: ¿realmente necesitamos adaptarnos a este ritmo frenético o podemos buscar formas más auténticas de vivir?

Imaginando a Bauman en un hospital. El amor líquido

Zygmunt Bauman se encuentra en un hospital en Varsovia, sentado junto a la cama de su esposa, Janina, que se recupera de una operación. Janina Bauman también es escritora y ha vivido experiencias traumáticas, puesto que es una superviviente del Holocausto. En su libro de memorias, titulado Invierno en la mañana: memorias de una joven en el gueto de Varsovia, relata sus experiencias en tiempos del nazismo.

Zygmunt está acostumbrado a reflexionar mientras la observa descansar, pero esta vez su atención se dirige hacia la cama de al lado, donde un joven polaco, llamado Piotr, está recostado con el brazo enyesado y varias vendas en la frente. Piotr, con el ceño fruncido, no deja de mirar su teléfono mientras suspira frustrado.

Zygmunt lo observa durante un rato, antes de romper el silencio con su tono calmado:

—Parece que tienes muchas cosas en mente. ¿Qué te preocupa?

Piotr levanta la vista, un poco avergonzado y murmura:

—Es complicado. Tuve un accidente mientras intentaba tomar un selfi en un puente. Quería que se viera genial para las redes sociales, pero me resbalé. Ahora no solo estoy aquí, sino que mi novia está enfadada conmigo. Dice que siempre estoy más preocupado por mis seguidores que por ella.

Zygmunt ladea la cabeza, intrigado.

—¿Por qué arriesgaste tanto por esa foto? ¿Qué esperabas lograr?

Piotr, encogiéndose de hombros, responde:

—Es lo que todos hacemos, ¿no? Subimos cosas a las redes para mostrar nuestra vida. Si no publico algo interesante, siento que la gente me olvida. Además, mi novia siempre dice que no soy lo suficientemente maduro, que no me esfuerzo en nuestra relación…; pensé que, algo llamativo como esto le gustaría.

Zygmunt se inclina hacia adelante, interesado en la mezcla de problemas que enfrenta el joven.

—Lo que describes es una parte importante de nuestra modernidad líquida —comienza a explicar—. En este mundo todo, desde la fama hasta las relaciones, parece fluir y cambiar constantemente. Antes, las conexiones humanas y las metas eran más estables, como sólidos. Pero hoy vivimos en un mundo donde todo parece temporal, desechable; incluso el amor.

Piotr lo mira con curiosidad, aunque no está seguro de entender. Zygmunt continúa:

—La fama que buscas en las redes sociales es líquida. Aparece rápidamente, pero desaparece igual de rápido. Subes una foto,

obtienes likes y comentarios, pero al día siguiente la gente ya está mirando otras cosas. Y, en cuanto a tu relación con tu novia, estás intentando mantenerla con los mismos principios líquidos; algo inmediato, que impresione en el momento, pero que no construye nada sólido.

Piotr se queda callado, pensando en las palabras del anciano.

—¿Entonces lo estoy haciendo todo mal?

Zygmunt sonríe.

—No necesariamente, pero estás atrapado en el flujo de esta modernidad líquida. Todo a tu alrededor te dice que necesitas ser visto, notado, y que incluso el amor debe ser emocionante y perfecto. Pero la verdadera conexión, ya sea con tus seguidores o con tu pareja, no se basa en grandes gestos o en likes, sino en construir algo duradero.

Piotr suspira.

—Es que nada parece durar. Con mi novia, discutimos mucho, porque dice que no me esfuerzo. Pero cuando intento hacer cosas como este selfi, no parece suficiente. ¿Cómo se supone que debo actuar?

Zygmunt lo observa con compasión.

—El amor, como la fama, se ha vuelto líquido para muchas personas. Vivimos en un mundo donde buscamos relaciones perfectas, sin defectos, y, cuando algo se complica, es más fácil desecharlo que arreglarlo. Pero el verdadero amor no es perfecto ni inmediato. Es algo que requiere esfuerzo constante, una decisión de cuidar al otro, incluso cuando no es fácil.

Piotr asiente lentamente.

—Entonces, ¿no se trata de los grandes gestos?

Zygmunt niega con la cabeza.

—No. Los gestos son importantes, pero el amor sólido se construye en los pequeños actos de cada día: escuchar, entender, mostrar interés genuino. Si intentas impresionar a tu novia solo para obtener su aprobación momentánea, eso no es amor; es performance. Y lo mismo ocurre con las redes sociales. Si vives para los likes, te sentirás vacío porque esos likes no construyen una identidad real.

Esa noche, mientras Zygmunt observa a su esposa dormir, ve a Piotr guardar su teléfono y abrir un cuaderno que tenía en su mochila. Piotr comienza a escribir una carta para su novia, algo sincero, sin fotos ni filtros, explicándole lo que siente y cómo quiere trabajar en su relación. Por primera vez, siente que está haciendo algo auténtico.

Antes de irse al día siguiente, Piotr se acerca a Zygmunt.

—Gracias por hablar conmigo. Creo que nunca había pensado en las redes sociales o en el amor de esa manera. Tal vez es hora de intentar algo más… real.

Zygmunt le sonríe.

—Recuerda, Piotr: la fama y el amor líquidos son atractivos porque parecen fáciles, pero no tienen raíces. Si quieres algo que dure, tienes que estar dispuesto a construirlo, aunque tome tiempo y esfuerzo.

Mientras Piotr se marcha con una sonrisa tímida, Zygmunt reflexiona sobre cómo, incluso en este mundo líquido, siempre habrá quienes busquen construir algo sólido y significativo.

SU LEGADO, HOY

Bauman escribe muchos libros que se convierten en referencias importantes para entender nuestra época. A través de sus obras, nos invita a detenernos y reflexionar sobre nuestra vida en un mundo donde todo cambia tan rápido. Aunque fallece en 2017, su pensamiento sigue siendo relevante para las generaciones jóvenes que buscan encontrar estabilidad en medio de la incertidumbre.

Para los adolescentes de hoy, Zygmunt Bauman es una guía para comprender mejor las dificultades del mundo moderno. Su mensaje es claro: aunque vivimos en una sociedad líquida, aún podemos buscar conexiones auténticas y construir una vida con significado si nos detenemos a pensar qué es lo que realmente importa, porque, al final, en medio de la fugacidad de la modernidad líquida, lo que realmente importa es lo que permanece. La fama, si se convierte en nuestra motivación principal, es solo la ilusión de conexión y reconocimiento, pero, en realidad, esas relaciones son superficiales. No es que sea malo, piensa, usar las redes sociales. El problema no son las redes en sí, sino cómo influyen en nuestra forma de vernos a nosotros mismos. En un mundo líquido, cambiamos de identidad tan rápido como cambiamos de foto de perfil. Intentamos ser lo que los demás quieren ver en lugar de descubrir quiénes somos realmente. Nos convertimos en productos, buscando constantemente aprobación externa.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Puedo construir relaciones profundas y duraderas? Tú debes buscar la respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿He corrido algún riesgo poco prudente para tener reconocimiento en las redes?

—¿He falseado mis valores o principios para conseguir más seguidores?

—¿Qué es para mí el amor? ¿Algo que fluye sin esfuerzo o algo en lo que debo perseverar?

—¿Dónde está mi seguridad personal en este mundo cada vez más líquido?

—Las redes, ¿me definen o las defino?

16

BYUNG-CHUL HAN: LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO Y LA AUTOEXPLOTACIÓN

«El "me gusta" es el amén digital».

BYUNG-CHUL HAN

¿QUIÉN ES BYUNG-CHUL HAN?

Byung-Chul Han nace en Corea del Sur en 1959. No se imagina que algún día se convertirá en uno de los filósofos más influyentes de su tiempo. Al principio estudia metalurgia, pero pronto se da cuenta de que lo suyo no es trabajar con metales, sino con ideas. Decide mudarse a Alemania y estudiar filosofía, donde comienza a analizar cómo funciona la sociedad moderna y cómo la tecnología cambia nuestra forma de vivir.

Uno de los temas que más le interesa es cómo las redes sociales afectan la vida de las personas. Byung-Chul Han se da cuenta de que, aunque las redes nos conectan con miles de personas, también pueden hacernos sentir más solos y ansiosos. Explica que en la sociedad actual todos estamos obsesionados con mostrarnos ocupados, exitosos y felices, pero en realidad muchas veces estamos agotados y perdidos.

En sus libros habla de «la sociedad del cansancio». Dice que antes la gente vivía en sociedades donde el poder nos decía qué hacer, como un jefe que da órdenes. Pero hoy el control es más sutil: nosotros mismos nos presionamos para ser productivos, destacar y obtener más «me gusta» y seguidores. Sin darnos cuenta, nos convertimos en nuestros propios jefes, exigiéndonos más de lo que podemos soportar.

También critica la cultura de la hipertransparencia, donde todo se comparte y se muestra en redes sociales. Según él, esto nos hace perder nuestra privacidad y nos convierte en una especie de «producto» que debe ser siempre visible para los demás. En lugar de vivir el momento, estamos preocupados por capturarlo y publicarlo.

Byung-Chul Han nos invita a desconectarnos de vez en cuando, a disfrutar de la vida sin necesidad de la aprobación de los demás y a cuestionarnos si realmente estamos viviendo como queremos o simplemente siguiendo lo que la sociedad espera de nosotros.

Hoy, sus ideas ayudan a entender por qué, en un mun-do donde parece que lo tenemos todo, seguimos sintiéndonos vacíos y agotados. Para los adolescentes, su mensaje es claro: las redes sociales pueden ser herramientas útiles, pero la verdadera felicidad no se encuentra en una pantalla, sino en vivir con autenticidad y sin miedo a la desconexión.

Byung-Chul Han y la pregunta de una alumna

Byung-Chul Han es filósofo y ensayista, y da clases de filosofía y estudios culturales. Es profesor en la Universidad de las Artes de Berlín, donde se enfoca en temas como la sociedad contemporánea,

la tecnología, el poder, la globalización y el impacto de la digitalización en nuestras vidas.

Sus clases y escritos abordan conceptos como la sociedad del cansancio, la autoexplotación, la hipertransparencia, el control digital y la desaparición del silencio y la contemplación en la era moderna. Han analiza cómo vivimos en un mundo donde la productividad y la sobreexposición nos agotan, y nos invita a reflexionar sobre la importancia de la desconexión y la tranquilidad.

Y allí, en una de sus clases, habla con Sophie.

El aula está casi vacía. La mayoría de los estudiantes ya se han ido, pero Sophie sigue ahí, sentada en la última fila, mirando la pantalla de su teléfono con el ceño fruncido. Byung-Chul Han, su profesor, nota su expresión y decide acercarse.

—Sophie, ¿todo bien? —pregunta con su tono calmado.

La joven suspira y apaga su teléfono. Tiene los ojos cansados y el alma aún más.

—No lo sé, profesor —dice finalmente—. Estoy agotada. Me esfuerzo en mis estudios, trato de ser buena en todo, pero nunca es suficiente. Y luego veo a otras personas en redes sociales, viajando, sonriendo, viviendo una vida increíble, mientras yo apenas puedo con la mía. Siento que me estoy perdiendo algo, como si la vida real estuviera ocurriendo en otro lugar y yo no formara parte de ella. Me siento deprimida y cansada. De hecho, he tenido que visitar a un psiquiatra que me ha recetado antidepresivos.

Byung-Chul la mira con comprensión. Conoce muy bien lo que Sophie siente.

—Eso que describes tiene un nombre —dice—. Se llama FOMO: Fear of Missing Out, el miedo a perderse algo. Las redes sociales nos hacen sentir que siempre hay una fiesta mejor, una oportunidad más

grande, un momento que estamos dejando pasar. Nos obligan a compararnos y a creer que no estamos haciendo lo suficiente.

Sophie baja la mirada.

—Eso es exactamente lo que me pasa. Siento que, si no estoy en constante movimiento, si no hago algo interesante, no valgo nada.

Byung-Chul se sienta frente a ella y cruza las manos.

—Vivimos en la sociedad del cansancio —explica—. Nos han enseñado que siempre debemos ser productivos, que descansar es perder el tiempo, que nuestra valía se mide en logros. Pero lo que no nos dicen es que este ritmo nos destruye por dentro.

Sophie lo escucha en silencio. Por primera vez, alguien parece entender lo que ella siente.

—Antes —continúa el profesor—, las personas eran oprimidas por otros. Los jefes explotaban a los trabajadores, los gobernantes imponían su poder. Pero ahora hemos convertido esa opresión en algo interno: somos nuestros propios jefes y nuestros propios esclavos.

—¿Cómo? —pregunta Sophie.

—Nos decimos a nosotros mismos: «Debo ser mejor», «Debo aprovechar cada oportunidad», «Debo tener éxito». Nos autoexplotamos sin darnos cuenta porque creemos que es nuestra elección. Pensamos que si trabajamos más, si nos esforzamos más, seremos felices. Pero, en realidad, lo único que conseguimos es estar agotados, vacíos.

Sophie siente un nudo en la garganta.

—Entonces, ¿nunca estaré satisfecha con mi vida? ¿Siempre sentiré que estoy quedándome atrás?

Byung-Chul hace una pausa antes de responder.

—Solo si sigues jugando a este juego. Las redes sociales nos han hecho creer que la vida es una competencia constante, que debemos ser vistos y aprobados por los demás. Pero la felicidad no es un espectáculo. La verdadera felicidad es silenciosa, no necesita aplausos ni validación.

Sophie piensa en las horas que ha pasado en Instagram y TikTok, comparándose con influencers y amigos que parecen tener vidas perfectas. De repente, se da cuenta de que ha estado corriendo en una carrera sin meta.

—Entonces, ¿qué debo hacer? —pregunta.

Byung-Chul le sonríe con amabilidad.

—Empieza por detenerte. La sociedad te dice que hagas más, que nunca pares, que te mantengas conectada. Pero el verdadero acto de resistencia es desconectar. Desactiva las notificaciones, deja de medir tu vida en comparación con los demás. Recupera el placer de hacer cosas solo para ti, sin necesidad de compartirlas.

Sophie siente, por primera vez en mucho tiempo, que puede respirar.

—No será fácil —admite—, pero quiero intentarlo.

Esa noche, en lugar de revisar su teléfono antes de dormir, cierra los ojos y simplemente descansa. Tal vez la vida no va de correr más rápido, sino de aprender a caminar con calma.

Byung-Chul Han sigue profundizando en sus análisis sobre la sociedad contemporánea. En los últimos años ha reflexionado sobre dos temas relevantes. El primero lo explora en su obra El espíritu de la esperanza, donde Han sostiene que la esperanza es esencial para la vida y no solo un fenómeno del futuro, una postura que refuerza a través de las ideas de diversos filósofos y pensadores. Subraya que

la obsesión por el control y el miedo son amenazas para la vida y la libertad, y destaca la importancia del amor para un conocimiento profundo. Al criticar el culto al optimismo mal entendido, aboga por una esperanza que fomente la solidaridad y la empatía en la sociedad.

El segundo lo trata en La crisis de la narración, donde analiza cómo la era digital ha transformado nuestra capacidad para contar y escuchar historias. Argumenta que la sobreabundancia de información y la velocidad de comunicación han llevado a una pérdida de profundidad en las narrativas.

EL LEGADO DE BYUNG-CHUL HAN

Byung-Chul Han es uno de los filósofos más críticos con la era digital y las redes sociales. A través de sus libros y ensayos ha dejado un legado que nos invita a reflexionar sobre cómo la tecnología está transformando nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestra forma de pensar.

Han explica que, en la era de las redes sociales, ya no necesitamos un jefe que nos controle porque nos autoexplotamos voluntariamente. Publicamos, creamos contenido, nos obsesionamos con los «me gusta» y los seguidores, todo con la ilusión de ganar reconocimiento. Nos convertimos en nuestros propios opresores, porque creemos que cuanto más visibles seamos, más éxito tendremos.

Para Han, las redes sociales nos han llevado a una era de hipertransparencia, donde todo se expone y se comparte. Ya no hay privacidad ni espacios para la contemplación. Antes, las cartas, los diarios personales y las conversaciones privadas eran parte de

nuestra vida íntima. Hoy todo se vuelve público y superficial, porque lo que no se muestra en redes parece que no existe.

Las redes sociales han intensificado la sociedad del cansancio, un concepto clave en el pensamiento de Han. Vivimos en una cultura donde sentimos que debemos estar siempre activos, respondiendo mensajes, creando contenido, participando en tendencias. Esto nos lleva a un estado constante de agotamiento, en el que nunca nos sentimos suficientes.

Han también advierte sobre el FOMO (Fear of Missing Out), el miedo a perdernos algo importante. Las redes nos hacen sentir que siempre hay algo mejor ocurriendo en otro lugar, con otras personas, y que nuestra vida es menos valiosa en comparación. Esto nos mantiene en un estado de insatisfacción constante, creyendo que nuestra felicidad depende de lo que publicamos y de la validación de los demás.

Uno de los mensajes más importantes de Han es que debemos recuperar la capacidad de desconectarnos. En un mundo donde la hiperconectividad nos llena de ruido y distracciones, el filósofo nos recuerda la importancia del silencio, la contemplación y la soledad. Solo alejándonos del bombardeo digital podemos recuperar nuestra creatividad, nuestra paz y nuestra verdadera identidad.

El legado de Han en relación con las redes sociales es una invitación a repensar nuestra relación con la tecnología. Nos advierte sobre los peligros de la sobreexposición, la autoexplotación y la ansiedad digital, pero también nos ofrece una alternativa: vivir de manera más consciente, alejarnos de la presión de la validación constante y encontrar momentos de verdadera desconexión y autenticidad.

En un mundo donde la pantalla parece ser el centro de todo, Han nos recuerda que la verdadera vida no ocurre en las redes, sino en el mundo real, en la tranquilidad de un momento sin necesidad de compartirlo, por obligación, con nadie más.

Reflexión para adolescentes críticos

La pregunta que te plantea esta historia es: ¿Debo replantear mi relación con la tecnología?

En tus manos está dar con tu propia respuesta.

Contesta a estas preguntas, tratando de pensar argumentos para sostener tu opinión:

—¿Siento que me pierdo algo si no estoy conectado?

—El ritmo acelerado, propio de las redes sociales, ¿es bueno para mí?

—¿Creo que conozco a fondo una persona y es verdaderamente mi amiga solo porque la sigo en las redes sociales?

—¿Tengo cuidado de mi privacidad y mi intimidad cuando publico algo en las redes?

—¿Me presiono a mí mismo/a en exceso?

TERCERA PARTE

¿HACIA DÓNDE VAMOS? ACOMPAÑAR A LOS ADOLESCENTES HACIA UNA VIDA AUTÉNTICA EN LA ERA DIGITAL

«Hay instantes en la vida en que lo ves todo claro, con absoluta lucidez: vuelves a descubrir energías y posibilidades escondidas, y comprendes por qué has sido tan cobarde o tan débil. Esos momentos constituyen puntos de inflexión en la vida. Llegan sin avisar, como la muerte o la conversión».

SÁNDOR MÁRAI, La mujer justa (1941)

Como hemos visto en la primera parte de este libro, en la era digital actual, los adolescentes se enfrentan a desafíos únicos que pueden afectar su bienestar emocional y desarrollo personal. La búsqueda constante de aprobación en forma de likes y la presión por mantener una imagen idealizada en las redes sociales pueden conducir a una dependencia perjudicial y a una disminución de la autoestima. No en vano, la filósofa Simone de Beauvoir planteaba, ya en su época, que la identidad no la construimos en solitario, sino en relación con los demás. En redes, muchas personas adoptan máscaras para encajar en estereotipos digitales y, de tanto disimular, podemos perdernos en la construcción de quiénes somos. Promover la autenticidad, como proponía la filósofa, implica aceptar la diversidad, resistir la presión de la imagen idealizada y valorar la singularidad.

Es esencial proporcionar estrategias y herramientas que permitan a los adolescentes desarrollar una relación saludable con la tecnología y fomentar una vida auténtica y reflexiva. Han sido muchas las preguntas que se han planteado con ayuda de la reflexión filosófica en capítulos anteriores. Por ejemplo, ¿debemos confiar nuestra autoestima a la opinión de los demás?, ¿es la fama digital un baremo cierto de nuestro valor personal?, y tantas otras.

En este capítulo, vamos a tratar de responder a las preguntas, de forma provisional y necesariamente incompleta, sin pretender más que proporcionar razones que se fundamentan en la experiencia docente de haber hablado muchas horas con mis alumnos sobre su relación con las redes y cómo las viven ellos y ellas.

ESTRATEGIAS PARA DESINTOXICARSE DE LOS LIKES. DESARROLLANDO UNA RELACIÓN SALUDABLE CON LAS REDES SOCIALES

Me permitiréis que inicie este punto con la opinión de un alumno en una fotografía filosófica. En este ejercicio, que les propongo en las clases, deben hacer tres fotografías simbólicas que expresen un concepto y deben acompañarlas con un título y una reflexión que las enmarque y clarifique. En el caso que nos ocupa, Marc, de catorce años, propuso para una de sus reflexiones el título Absorbidos por la luz. En su fotografía, Marc adjuntó una doble imagen donde se lo veía a él mirando el móvil en un lugar oscuro de casa. A su lado, por contraste, otra instantánea mostraba un montón de ropa con el móvil encendido encima. La reflexión que acompañaba la fotografía decía lo siguiente:

Esta fotografía tiene un significado muy profundo. Representa cómo el móvil nos absorbe completamente, cómo nos impide compartir el tiempo con las personas a las que amamos. Estamos totalmente pendientes de las redes sociales y les damos más importancia a los likes y followers que a los estudios, las personas, los deportes y las aficiones. Lo que quiere decir esta fotografía filosófica es que el móvil nos está robando completamente nuestro tiempo y eso es un gran problema. En la fotografía se ve una persona con el móvil y, a su lado, se ve la misma imagen, pero esta vez la persona ya no está

y solo está su ropa y el móvil, para representar que este ha absorbido a aquella. No hemos llegado a este punto, obviamente, pero la fotografía no deja de ser una metáfora de cómo nos afectan las pantallas. Estoy seguro de que alguna vez has intentado hablar con alguien y esa persona ni te ha escuchado ni te ha respondido. Esa es justamente la situación que pretendía representar con esta imagen, para que todo el mundo tome conciencia y reflexione sobre los efectos que nos causan las pantallas.

Como Marc plantea, la búsqueda de validación a través de likes puede llevar a los adolescentes a medir su autoestima en función de la aprobación virtual, lo que puede resultar, como ya hemos comentado, en una dependencia emocional de las redes sociales y en una falta de habilidades sociales en las relaciones reales. Para mitigar este efecto, podemos proponer una serie de acciones que vamos a enumerar.

1. Fomentar la autoconciencia digital: cuando hablo de las redes con mis alumnos y alumnas, un objetivo es que reflexionen sobre cómo se sienten antes y después de usar las redes sociales. Como dice Daniel Goleman, psicólogo y periodista científico, «la autoconciencia emocional es la brújula interna que nos guía a través de las complejidades sociales y emocionales del día a día».

Esta sencilla práctica les ayuda a identificar emociones negativas asociadas con la comparación social y la búsqueda de validación externa. Poner nombre a las propias emociones es una buena forma de iniciarse en su gestión.

2. Establecer límites de uso: en aquellos casos en que manifiestan malestar, les invito a definir horarios específicos para el uso de redes sociales y promover períodos de desconexión digital.

Es importante que sean ellos y ellas los que adopten de forma libre y responsable estos límites. Eso les hace sentirse partícipes de la decisión y es la mejor forma de que funcione.

Desactivar las notificaciones visuales y auditivas puede reducir la tentación de revisar constantemente las plataformas y disminuir la ansiedad por la aprobación inmediata. Establecer momentos del día sin dispositivos electrónicos, como antes de dormir o al compartir una comida en familia, puede ayudar a desconectar y reducir la ansiedad generada por la comparación social. Cal Newport, profesor de informática en la Universidad de Georgetown, afirma que «cuando somos intencionados con nuestro tiempo en línea, recuperamos el control de nuestras vidas».

3. Promover interacciones personales significativas: resulta fundamental que comprendan la ventaja que suponen las relaciones presenciales respecto a las virtuales para nuestro equilibrio y bienestar psicológico.

Fomentar la participación en actividades presenciales que fortalezcan las relaciones cara a cara, como deportes, artes o voluntariado, nos permiten enriquecer nuestra vida social de forma mucho más auténtica que la virtual y reducen la dependencia de la validación en línea.

El filósofo Montaigne, por ejemplo, nos explicó en sus Ensayos cómo valorar la amistad basada en la autenticidad y el crecimiento mutuo. En la era digital, las relaciones suelen ser superficiales y efímeras. Debemos preguntarnos si nuestros vínculos en redes son verdaderos o simplemente conexiones pasajeras sin profundidad.

Reforzar la importancia de las relaciones cara a cara con amigos y familiares para desarrollar habilidades sociales más genuinas y profundas es una medida que deberíamos adoptar.

Pedro Carrera, psicólogo especializado en educación y adolescencia, enfocado en el uso de tecnologías por parte de jóvenes y sus

implicancias para la salud mental y familiar, explica que «las redes sociales forman parte de la vida de nuestros hijos, pero no podemos dejar que ocupen el espacio que corresponde a la comunicación cara a cara o a otras experiencias vitales necesarias».

4. Desarrollar habilidades de afrontamiento: todos necesitamos proveernos de técnicas y estrategias de manejo del estrés y la ansiedad, aunque, en el caso de los adolescentes, esto es fundamental porque su inmadurez los deja más indefensos frente a las tensiones del vivir. En este sentido, técnicas como la meditación, la respiración controlada, la atención plena o la práctica de hobbies pueden proporcionar alternativas saludables a la búsqueda de aprobación en línea. Eso ayuda a los adolescentes a mantenerse en el presente y evitar la rumiación sobre la aprobación en redes sociales. Técnicas como la respiración diafragmática o la técnica 4-7-8 (inhalar 4 segundos, mantener 7 segundos y exhalar 8 segundos) pueden reducir la ansiedad, por lo menos en lo inmediato.

Igualmente, actividades como el yoga, las caminatas, la natación o cualquier deporte pueden disminuir los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aumentar la producción de endorfinas, mejorando el estado de ánimo. Nos lo dejó dicho el filósofo Epicuro cuando distinguió entre deseos naturales y artificiales. Según Epicuro, los deseos naturales son aquellos que surgen de nuestra propia naturaleza y que son esenciales para nuestra felicidad y bienestar. Él los clasificó en dos tipos: deseos naturales y necesarios, y deseos naturales no necesarios. Los primeros garantizan la supervivencia y la tranquilidad del cuerpo y del alma y, si no los satisfacemos, sufrimos (por ejemplo, comer, beber, dormir, sentirnos seguros, tener amigos). Los segundos son placenteros, pero no imprescindibles para vivir y podemos prescindir de ellos sin excesivo sufrimiento (por ejemplo, comida exquisita, lujos y comodidades). Así, Epicuro nos enseñó que la clave de la felicidad es distinguir entre estos deseos y evitar aquellos que son innecesarios o difíciles de satisfacer, ya que pueden generar dependencia y frustración.

En redes, buscamos likes y aprobación externa, creyendo que eso nos hará felices, cuando en realidad puede generar ansiedad y dependencia si no somos prudentes. La verdadera satisfacción proviene de relaciones genuinas y de una vida equilibrada, lejos de la necesidad constante de validación digital.

5. Escribir un diario: llevar un diario donde se expresen pensamientos y emociones puede ser una forma efectiva de procesar la ansiedad y liberar tensiones. No está de más, en este punto, recordar el ejemplo de Marco Aurelio, el filósofo. En sus Meditaciones , sus diarios personales, nos enseñó que la fama es efímera y que buscar reconocimiento, también en redes, es una trampa que nos aleja de la verdadera paz interior. Marco Aurelio nos invitó a centrarnos en lo que podemos controlar —nuestras acciones, pensamientos y valores— en lugar de dejarnos llevar por la opinión externa.

6. Reestructurar lo cognitivo: enseñar a identificar y desafiar pensamientos negativos sobre la autoimagen o la validación en redes sociales es una medida eficaz. En lugar de pensar: «No tengo suficientes likes : nadie me aprecia», cabe promover pensamientos más equilibrados como: «Los likes no determinan mi valor personal». Como decía el filósofo Spinoza, debemos incrementar las emociones que nos acercan a la alegría y disminuir aquellas que nos provocan sufrimiento.

7. Desarrollar hobbies offline : fomentar actividades fuera del ámbito digital, como la lectura, la música, el arte o el voluntariado, refuerza la autoestima desde fuentes más sólidas que la validación externa. Los juegos de mesa o cocinar en familia pueden ser opciones verdaderamente aconsejables.

8. Practicar técnicas de relajación muscular: trabajar la relajación progresiva de Jacobson, un médico norteamericano del siglo XX , puede ser una buena opción. La técnica de relajación progresiva de Jacobson nació en 1929 y se basa en la relación entre la tensión

muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental. Su técnica consiste en tensar y relajar grupos musculares para ayudar a liberar la tensión acumulada por la presión social en redes. Puede ser una forma efectiva de manejar el estrés y la ansiedad.

EDUCAR PARA LA RESPONSABILIDAD DIGITAL: EL PAPEL DE LAS FAMILIAS, LOS MAESTROS Y LOS MENTORES

La educación digital es una responsabilidad compartida que implica a familias, educadores y mentores en la formación de hábitos saludables y conscientes en el uso de la tecnología.

Por ello, los adultos deben ser ejemplos de uso responsable de la tecnología, demostrando cómo equilibrar la vida digital y la real. Retos como «24 horas sin redes sociales» pueden ser útiles para que los adolescentes experimenten los beneficios de la desconexión, así como ejemplificar la lectura en libros físicos más que en dispositivos digitales, por poner algunos ejemplos de acciones que se encuentran fácilmente a nuestro alcance.

De hecho, una alumna, Janna, se refirió a los malos ejemplos familiares, en una fotografía filosófica que tituló La niña viral. En ella aparecía la fotografía de una niña que enarbolaba una señal viaria de prohibido el paso ocultando su rostro. La reflexión que acompañaba la fotografía decía lo siguiente:

Una niña pequeña sale de la escuela. Aparenta unos cuatro años. Su madre la va a buscar y empieza, de inmediato, a grabar un vídeo que piensa subir a redes con el título La rutina de la tarde con una niña pequeña. La madre graba mientras se dirigen al coche y pide a

su hija que hable de la escuela. Mientras la niña habla, la madre está pendiente del encuadre del vídeo y de la luz. Al llegar al coche, vuelve a grabar. Cuando llegan a casa, siguen grabando. Su hija quiere ducharse y la madre insiste en que se ponga un bañador para que no aparezca desnuda. En la cena también la graba y, mientras la acuesta, el vídeo sigue encendido. Al acabar, cuelga el vídeo en TikTok y, a pesar de que consigue 4.000 visualizaciones muy rápido, ella no está contenta. A la mañana siguiente sigue grabando cuando la despierta, cuando desayuna, cuando la peina, en el coche e incluso cuando entra en la escuela. Esta rutina se repite todos los días, en invierno y en verano, los días laborables y los festivos, todo el año. Los vídeos circulan en otras redes y aunque ella no los controla, lo deja pasar.

Cuando llega a los 500.000 seguidores en TikTok, la madre empieza a ganar dinero con los vídeos y sigue grabando.

A raíz de esta historia, me pongo a pensar. ¿De verdad son tan importantes los likes, los seguidores, las visualizaciones y el dinero como para vender la vida privada de una niña? Creo que hay algo que no tenemos claro.

Parece claro que este abuso es una forma de agresión a los derechos de la menor y, en este caso ficticio, perpetrada por su propia madre. Resulta urgente evitar que casos como este sucedan en la realidad. Y, para ello, las prioridades de los adultos deben estar claras. Por eso, es nuestra responsabilidad definir reglas sobre el tiempo de pantalla y los tipos de contenido apropiado. Y ello implica, por ejemplo, ubicar el ordenador en un espacio común del hogar y limitar el tiempo de conexión, como máximo, a dos horas diarias, para prevenir los riesgos asociados al uso excesivo de la tecnología, así como establecer «zonas libres de tecnología» en casa, como el baño o las habitaciones, antes de dormir. Hay que priorizar el sueño y el descanso, evitando el uso de dispositivos al menos una hora

antes de acostarse y colocando los teléfonos fuera de la habitación para mejorar la calidad del sueño.

Es ciertamente poco prudente que un menor se encierre en su habitación con un acceso ilimitado al mundo.

Igualmente, es tarea también compartida enseñar a los adolescentes a evaluar la veracidad de la información en línea y a ser conscientes de las influencias negativas que pueden encontrar en las redes sociales. El filósofo Platón nos advirtió sobre las versiones distorsionadas de la realidad. Tal como los prisioneros de la caverna confunden sombras con verdad, los usuarios de las redes pueden quedar atrapados en una burbuja de apariencias, sin cuestionar la autenticidad de lo que consumen en ellas. Esto nos invita a desarrollar un pensamiento crítico y a no aceptar sin reflexión lo que vemos en el mundo digital.

Es mucho lo que se puede hacer en casa y en la escuela. Los adultos deben mostrar con su ejemplo cómo manejar emociones de forma saludable, cómo tomar decisiones con confianza y cómo aceptar las críticas sin que afecten a la propia autoestima, dado que esas habilidades sociales serán de capital importancia para que sus hijos e hijas puedan establecer una relación más sana con las redes sociales.

Se debe permitir que los adolescentes tomen decisiones, incluso si pueden cometer errores, porque eso les ayuda a desarrollar la confianza en su propio juicio. Guiarlos en la resolución de problemas, en lugar de darles respuestas inmediatas, fortalece su autonomía. Recordemos que, a cada etapa de la vida, hay que adjudicar «un peso» de responsabilidad que debe ser un reto (por lo tanto, entrañar una cierta dificultad) sin que sea una «roca» (peso inasumible para su nivel de madurez). Está en nuestras manos ayudarles a construir una mentalidad de crecimiento que conciba los errores y los fracasos como oportunidades de aprendizaje para reforzar su capacidad de afrontamiento. Así, en lugar de buscar

validación externa, pueden centrarse en su propio progreso y crecimiento personal.

Por otro lado, los adolescentes deben ver que los adultos que los rodeamos promovemos amistades y vínculos basados en el respeto y la autenticidad, en lugar de en la popularidad o la necesidad de aprobación, porque eso fortalece su seguridad en sí mismos.

Parece una tarea urgente redefinir el éxito personal y animar a los jóvenes a basar su autoestima en logros personales y valores internos, en lugar de en la cantidad de validación recibida en línea. Centrarse en metas personales y el desarrollo interior puede ayudar a construir una autoestima más sólida y duradera, basada en la autenticidad. Potenciar actividades donde experimenten logros personales fuera del entorno digital parece una buena opción.

Incentivar a los adolescentes a ser ellos mismos en lugar de intentar cumplir con las expectativas percibidas en las redes sociales es una práctica del todo aconsejable. Así nos lo aconsejó el filósofo Nietzsche cuando criticó la falta de propósito de la sociedad y nos retó a construir nuestra propia identidad desde la autenticidad. En redes, muchas personas caen en la pasividad, consumiendo contenido sin cuestionar. La alternativa está en manos de quienes usan la tecnología para su propio desarrollo, sin dejarse arrastrar por las tendencias vacías.

Los adultos debemos compartir con los adolescentes experiencias reales y honestas en lugar de solo momentos «perfectos». Nadie es perfecto y todos hemos cometido errores a lo largo de nuestras vidas, que, bien aprovechados, nos han llevado a manejar más eficientemente nuestra brújula y nuestro timón interiores. Enseñar a manejar las decepciones y fracasos de manera constructiva, entendiendo que la vida no siempre es como se presenta en las redes sociales, fortalece la capacidad de los adolescentes para enfrentar desafíos sin depender de la validación externa. No debemos sobreproteger a los adolescentes, sino permitirles

experimentar pequeñas frustraciones y guiarlos en cómo manejarlas, con conversaciones abiertas y sin juicios sobre las emociones y las dificultades que entraña su manejo.

Desarrollar la resiliencia emocional en la adolescencia es clave para que los jóvenes enfrenten desafíos, superen dificultades y mantengan un equilibrio emocional. Así, yo mismo he utilizado frases como «Todavía no lo logras, pero puedes seguir aprendiendo». Debemos ayudarles a analizar situaciones difíciles y buscar soluciones en lugar de evitar los problemas para resaltar, al mismo tiempo, la importancia de pedir ayuda cuando se necesite. El filósofo Zygmunt Bauman describió nuestra sociedad como un lugar donde todo es temporal y volátil, incluidas las relaciones y la fama digital. En redes, la popularidad es instantánea pero fugaz, y las conexiones humanas pueden ser descartables. Construir relaciones y proyectos con base sólida es un desafío en esta era de lo efímero.

Los adolescentes precisan entender que la felicidad no depende de la aprobación de los demás o de los likes en redes sociales. Enseñarles a diferenciar entre reconocimiento externo y autoestima interna les da herramientas para no depender emocionalmente de la validación social. Recordemos, de nuevo, al filósofo Spinoza, que sugirió que la verdadera libertad emocional surge del entendimiento de nuestras emociones. En un entorno donde los algoritmos refuerzan nuestras reacciones impulsivas, es esencial aprender a gestionar nuestras emociones para no ser dominados por la ira, la envidia o la ansiedad que las redes pueden generar.

Sin duda, en el fondo, todos estos consejos van en la misma dirección: la lucidez. Ser lúcido es ver la realidad tal como es, sin el engaño del miedo ni la comodidad de las ilusiones. Es una forma de madurez, porque implica aceptar que el mundo no es perfecto, que las personas son contradictorias y que la vida no siempre responde a nuestros deseos.

La falta de lucidez toma dos formas opuestas, pero igual de peligrosas. Por un lado, está la ceguera de la intolerancia: la rigidez de quienes creen tener la verdad absoluta y rechazan todo lo que no encaje en su visión del mundo. Esta postura convierte las diferencias en amenazas y destruye el diálogo. En su afán de simplificar, la intolerancia oscurece la realidad y empobrece el pensamiento. Por otra parte, está la ilusión de un paraíso inexistente, el sueño ingenuo de que todo podría ser perfecto si se siguiera una idea, un sistema o una persona. Quienes creen en estas promesas ignoran las complejidades de la vida y terminan desilusionados o fanatizados. Recordemos la figura del inmortal Don Quijote. La esperanza es necesaria, pero, cuando se vuelve ciega, lleva a la frustración o a la manipulación.

La lucidez es el punto medio entre estos extremos. No significa resignarse ni perder la capacidad de soñar, sino mantener los pies en la tierra mientras se avanza. Es la madurez de aceptar que la verdad rara vez es absoluta, que las soluciones requieren paciencia y que la realidad, aunque imperfecta, sigue siendo el único terreno donde podemos construir algo verdadero.

UNA CIUDADANÍA DIGITAL SANA

Como dice Alejandro Piscitelli, filósofo y especialista en nuevos medios, los nativos digitales no son simplemente usuarios frecuentes de la tecnología, sino que forman parte de un ecosistema donde la participación y la colaboración redefinen las formas de ciudadanía. Los adolescentes actuales no viven el mundo dividido en digital y real. Para ellos y ellas, todo es lo mismo y todo está relacionado. Por ello, del mismo modo que siempre se ha insistido en la escuela que educamos para el crecimiento individual, pero también para la ciudadanía colectiva, debemos ahora educar a los jóvenes en una ciudadanía digital sana.

Promover una ciudadanía digital sana en adolescentes implica educarlos para que usen la tecnología de manera ética, responsable y segura. La filósofa Hannah Arendt nos recordó que el debate público es uno de los pilares de la democracia. Sin embargo, en redes, los espacios de discusión suelen degradarse en insultos y polarización. Es clave educar para el diálogo, la argumentación y el respeto, creando una ciudadanía digital más consciente.

En este sentido, Aristóteles nos recordó que la persuasión (ethos, pathos y logos) es una herramienta poderosa, claramente visible ahora en la comunicación digital. Las redes sociales, diseñadas para captar la atención, utilizan estrategias retóricas para influir en el comportamiento de los usuarios. Es fundamental educar en alfabetización digital para reconocer estas dinámicas y evitar ser manipulados.

En este empeño debemos enseñar el concepto de ciudadanía digital, un concepto que da valor a actuar con respeto, responsabilidad y conciencia en línea. Fomentar la idea de que lo que se hace en Internet tiene consecuencias en la vida real es una premisa básica de dicha enseñanza. En opinión de Eva Casado, educadora y especialista en tecnología educativa y ciudadanía digital, «educar en ciudadanía digital supone preparar a los jóvenes no solo para protegerse de los riesgos de Internet, sino también para aprovechar las oportunidades que ofrece la red para la participación activa y responsable».

A ello se une el fomento del pensamiento crítico, que pone en cuestión la veracidad de la información antes de compartirla en las redes sociales. En este sentido es necesario explicar cómo funcionan los algoritmos y la desinformación en redes sociales y mostrar a los adolescentes herramientas para verificar noticias (por ejemplo, fact checkers). Es necesario educar sobre privacidad y seguridad en línea, enseñando a los adolescentes su configuración, los riesgos del oversharing (compartir sin control todo lo que tiene que ver con nuestra vida en Internet y las redes sociales) y el impacto de la

huella digital. Esta consiste en el rastro que dejamos al navegar por Internet. Cada vez que hacemos un clic o damos un «me gusta» en las redes sociales, o cuando usamos una aplicación desde nuestro móvil o nuestro ordenador, dejamos una información personal, algunos datos. En este sentido parece primordial reforzar la importancia de que los adolescentes no compartan datos personales con desconocidos. Según Antonio Gutiérrez, catedrático en la Universidad de Huelva (España), especializado en comunicación educativa, alfabetización mediática y competencia digital, «la educación en competencias digitales es fundamental para que los jóvenes desarrollen un pensamiento crítico frente a los mensajes mediáticos y se conviertan en ciudadanos activos».

Igualmente, una ciudadanía digital sana debe promover la empatía y el respeto en Internet, creando conciencia sobre el impacto del ciberacoso y cómo prevenirlo, tal como indicamos en uno de los capítulos iniciales de este libro. Ello incluye incentivar el uso responsable del lenguaje en redes y resaltar la importancia de la amabilidad digital. Debemos incorporar a nuestro lenguaje el concepto de «bienestar digital», que permite reflexionar sobre cómo el uso excesivo de las redes afecta la salud mental. La clave está en construir una relación equilibrada con la tecnología, promoviendo la desconexión consciente, involucrando a familias y educadores para que se conviertan en guías y referentes del uso saludable de la tecnología, generando un diálogo abierto sobre las experiencias digitales de los adolescentes.

Es posible, y debemos incentivarlo, crear contenido valioso y participar en proyectos digitales educativos o de impacto social que muestren cómo la tecnología puede ser usada para aprender, crear y colaborar.

VALORES PARA UNA RELACIÓN SANA EN LAS REDES

Una ciudadanía digital sana ayuda a los adolescentes a ser críticos, seguros y éticos en su uso de la tecnología, preparándolos para un mundo digital más consciente y responsable.

Para que los adolescentes desarrollen una relación saludable con las redes sociales, es fundamental que su uso esté guiado por valores éticos que fomenten el respeto, la responsabilidad y el pensamiento crítico.

Es evidente que el uso de las redes sociales conlleva consecuencias, por lo que los adolescentes deben ser responsables con lo que publican, comparten y comentan.

Ello requiere reflexionar con ellos y ellas sobre el impacto de sus publicaciones en su vida presente y futura, así como también establecer normas claras sobre el tiempo de uso y los contenidos apropiados que identifiquen fake news e incidan en verificar fuentes antes de compartir información. En este sentido puede ser útil analizar juntos ejemplos de publicidad engañosa, desinformación y sesgos en redes y fomentar la lectura de noticias en medios confiables en lugar de depender solo de las redes sociales.

El respeto en línea es clave para evitar el ciberacoso, los discursos de odio y los conflictos innecesarios. Debemos fomentar la empatía digital: enseñarles a ponerse en el lugar del otro antes de comentar o reaccionar, así como hablar sobre el impacto del ciberacoso y cómo actuar si lo presencian o lo sufren.

Las redes sociales pueden y deben promover debates sanos en los que se valore la diversidad de opiniones sin insultos.

Igualmente, hay que hacer hincapié en que la información personal es valiosa y su mal uso puede traer riesgos.

Por ello debemos enseñar a los adolescentes a configurar correctamente la privacidad en redes, resaltando la importancia de no compartir datos personales ni ubicaciones en tiempo real. En este

sentido puede ser útil compartir la «regla de los 5 segundos»: antes de publicar algo, detenerse y pensar si es seguro o apropiado. Por su parte, el filósofo Michel Foucault nos advierte sobre la sociedad de la vigilancia: en redes, somos observados constantemente por empresas, gobiernos y otros usuarios. Esto genera autocensuraycomportamientos condicionados. Es fundamental tomar conciencia de la privacidad y del poder que las plataformas ejercen sobre nuestras decisiones.

Las redes pueden fomentar la comparación social y la presión por mostrar una vida perfecta. Ser auténtico ayuda a mantener una autoestima sana y hoy en día es más necesario que nunca reflexionar sobre la diferencia entre la realidad y lo que se muestra en redes. Por ello debemos invitar a los adolescentes a compartir contenido que refleje quiénes son realmente, sin necesidad de buscar validación, al tiempo que promovemos el bienestar fuera de las redes con actividades deportivas, artísticas o de voluntariado que refuercen su identidad. En este sentido podemos reflexionar sobre lo dicho por la filósofa Simone de Beauvoir y su planteamiento de que la identidad se construye en relación con los demás. En redes, muchas personas adoptan máscaras para encajar en estereotipos digitales. Promover la autenticidad implica aceptar la diversidad, resistir la presión de la imagen idealizada y valorar la singularidad.

Así, el filósofo Byung-Chul Han nos muestra cómo las redes nos llevan a una autoexplotación constante en la que sentimos la necesidad de estar siempre activos, productivos y visibles. Esto genera agotamiento y ansiedad. Aprender a desconectar y establecer límites es clave para recuperar nuestro bienestar.

Las redes pueden ser una herramienta poderosa para generar un impacto positivo en la sociedad y, por ello, podemos incentivar la participación en campañas solidarias o proyectos educativos en línea y mostrar ejemplos de influencers y creadores de contenido que generan un impacto positivo. Cabe reivindicar, hoy más que nunca,

el uso de las redes como un espacio para compartir conocimientos, apoyar causas y crear comunidad.

REFLEXIÓN FINAL: ¿HACIA DÓNDE VAMOS?

El análisis filosófico de las redes sociales nos deja una conclusión clara: la tecnología no es buena ni mala en sí misma, pero su impacto depende de cómo la utilizamos. Si nos dejamos arrastrar por la superficialidad, la manipulación y la necesidad de validación externa, corremos el riesgo de perder nuestra autonomía y bienestar.

Sin embargo, si aplicamos los principios filosóficos que hemos propuesto, podemos usar las redes como herramientas para el crecimiento personal, la educación y la conexión auténtica con los demás. La clave está en fomentar un uso crítico, equilibrado y ético de la tecnología, para que no nos controle, sino que nos potencie como individuos y como sociedad. Siempre habrá conflictos. El conflicto es la base de toda narrativa, pero también de la vida misma. En el fondo, nuestras relaciones, ambiciones y deseos chocan constantemente con los de los demás y con las circunstancias. La cuestión no es si habrá conflicto, sino cómo lo enfrentaremos.

Podemos abordarlo al estilo de Shakespeare, con pasiones desbordadas, orgullo herido y, a menudo, con sangre. Sus personajes llevan el enfrentamiento hasta las últimas consecuencias, sea por amor, poder o venganza. Hamlet, Macbeth, Otelo y Lear, sus personajes magistrales, muestran cómo la intensidad del conflicto puede llevar al exceso, a la tragedia y, en muchos casos, a la destrucción.

O podemos hacerlo como los personajes de Chéjov, donde el conflicto no se resuelve con espadas ni gritos, sino con diálogos llenos de matices, con silencios que dicen más que las palabras y con una insatisfacción persistente. En El jardín de los cerezos, Tío Vania o Las tres hermanas, los personajes no estallan en violencia, sino que expresan sus frustraciones, anhelan sin actuar y a menudo se resignan a una vida que no termina de colmar sus deseos. No defendemos con ello una resignación que signifique una entrega voluntaria a la voluntad de otros, sino la aceptación lúcida de que en la vida hay condicionantes que no podemos cambiar, como dijo ya en su día el emperador filósofo Marco Aurelio. Según él, la sabiduría es vivir en armonía con la naturaleza y la razón, guiándose por la virtud y aceptando con serenidad aquello que no se puede controlar, no solo como conocimiento, sino como la capacidad de aplicar principios racionales y virtuosos a la vida cotidiana. De ello se deduce que no podemos vivir instalados en las quejas sobre nuestras circunstancias ni dejarnos llevar por pasiones irracionales o preocupaciones innecesarias, puesto que los conflictos deben resolverse con justicia, templanza, coraje y prudencia, adaptándose a lo inevitable con dignidad y tranquilidad.

En la vida cotidiana, podemos elegir entre la furia shakesperiana o la serenidad chejoviana. Podemos enfrentar el conflicto con arrebatos de ira y grandes gestos o con la conversación, la reflexión y la resignación, cuando proceda. Ninguna opción es del todo satisfactoria, porque el conflicto es parte de la existencia, pero la forma en que lo vivimos define quiénes somos.

No quisiera acabar este libro sin dirigirme, de nuevo, a los adolescentes, a mis alumnos y alumnas en especial. Por ello, concluyo ya, con esta carta para ellos y ellas:

Querido/a explorador/a de este vasto océano digital:

Imagina que las redes sociales son un inmenso mar, lleno de islas por descubrir. Algunas están llenas de tesoros de conocimiento, otras son espejismos que prometen oro y solo contienen arena. Tú eres el capitán o capitana de este viaje, y tu brújula no es otra que tu criterio, tu empatía y tu capacidad de mirar más allá de la superficie.

La vida no es una carrera contrarreloj, ni un horizonte lejano al que forzosamente debemos llegar. La vida es, cabalgando en el velero del tiempo, una travesía en la que hay que disfrutar del camino para encontrar sentido. Mientras navegamos, no estamos gastando el tiempo, como un balance bancario, sino pintando un lienzo, con trazos gruesos a veces, finos otras; una obra única y maravillosa que nos define y representa, que vamos enriqueciendo.

Al inicio de la travesía, todo parece fascinante: colores brillantes, palabras seductoras, likes que caen como monedas de oro en un cofre invisible. Pero no todo lo que brilla es un tesoro. A veces, las corrientes de la aprobación nos arrastran lejos de quienes realmente somos, nos hacen naufragar en la comparación y el deseo de encajar.

Por ello quiero recordarte, querido navegante, que todo ser humano recoge las enseñanzas de Ulises, padre mítico de nuestra tradición cultural, y se dispone a hacer el mismo trayecto interior que él hizo y que podemos marcar con tres hitos: vencer el miedo, habitar el presente y encontrar el propio lugar en el mundo.

Desde la escuela y la familia te queremos valiente, para vencer el miedo que a todos nos provoca la novedad y la incertidumbre, que nos persigue en nuestra época. El miedo no puede ser un hogar habitable y seguro, porque paraliza, porque impide abrirse a los demás y al mundo, porque nos debilita. No, no se puede vivir en el miedo y, por eso, siempre te recomendaremos que seas el capitán o capitana de tu alma, que te apoyes y apoyes a los demás, que sueñes un futuro mejor y decidas esforzarte para acercarte a él, sin dejar a nadie atrás. El miedo no desaparece, pero puede ser fuente

de determinación si no dejamos que la energía que desprende nos detenga los pasos.

Nos enseña también Ulises, en la Odisea, que solo podemos vivir plenamente el presente, y que esto no significa menospreciar el pasado ni el futuro. Sobre el pasado hemos edificado el presente y nos ha garantizado todas las experiencias que nos han guiado hasta dónde estamos. Y el futuro es el que garantiza la viabilidad de nuestros esfuerzos al marcar dirección y sentido a nuestros pasos, ya que la compañía de otros y otras siempre nos lleva más lejos aunque, a veces, nos haga ir más lentos. Pasado, pues, y futuro para vivir en plenitud un presente que nos hace disfrutar de todos los retos que logramos y nos fortalecen, y también de los imprevistos que nos ponen en cuestión y nos ayudan a crecer, a madurar. Solo es plenamente nuestro el presente y en él debemos fiar nuestra fuerza y perseverancia para descubrir nuevos senderos y seguirlos.

Y por último, Ulises vuelve a casa, con su amada Penélope, que ha tejido y destejido la vida en palabras como esperanza, paciencia y amor. Encuentra al héroe su lugar en el mundo, donde encaja, allí donde todo adquiere sentido. Tú estás navegando ya por las aguas del presente, hacia el futuro, para buscar tu sitio en el mundo, el lugar donde podrás finalmente encontrarte como en casa.

Si quieres encontrar el verdadero tesoro, no te quedes en la espuma de lo inmediato. Profundiza. Usa las redes no solo para entretenerte, sino para aprender, para cuestionar, para alzar la voz ante la injusticia. Sé un navegante que distingue las verdades de las mentiras, que no se deja engañar por mapas falsos ni por piratas que venden ilusiones.

Y cuando al fin llegues a la isla donde crees que está el gran tesoro, abre el cofre con cuidado. Dentro no encontrarás joyas, ni fama, ni más seguidores. Encontrarás un espejo. En él verás tu reflejo, pero también el de los demás. Porque el verdadero tesoro de este viaje

no es ser visto, sino aprender a ver con empatía, con generosidad, con respeto. Busca la alegría, la alegría de estar vivo, de poder aprender siempre de nuevo, la alegría de saber que dentro de ti está el niño o la niña que fuiste, pero también la semilla del adulto que serás.

Que tus palabras en redes sean como faros que iluminan, no como tormentas que destruyen. Que uses tu voz no para gritar más fuerte, sino para construir puentes. Que cuando compartas, lo hagas con conciencia, sabiendo que detrás de cada pantalla hay alguien tan real como tú.

Si logras esto, habrás encontrado el mayor tesoro: ser una persona libre, crítica y responsable, capaz de usar la tecnología no como una jaula, sino como un barco que te lleve a nuevos horizontes, sin perder nunca de vista quién eres.

Buen viaje, capitán/capitana. Que navegues con sabiduría.

Con afecto, un compañero de travesía

JORDI NOMEN

PARA SABER MÁS

Comparto, a continuación, la bibliografía que me ha ayudado en la reflexión… Y algunas propuestas más.

INTRODUCCIÓN. DEL FOMO AL ROMO

MORENO, E., Redes, Nube de Tinta, 2024.

PARTE I. EL FENÓMENO DE LA FAMA Y LA MANIPULACIÓN EN LA ERA DIGITAL. SU IMPACTO EN LA ADOLESCENCIA

HUXLEY, A., Un mundo feliz (R. Barcia, trad.), DeBolsillo, 2005. (Obra original publicada en 1932).

ORWELL, G., 1984 (M. Suárez, trad.), DeBolsillo, 2003. (Obra original publicada en 1949).

RUIZ GÓMEZ, A., «Fama y fortuna digital en la era de las redes sociales: Una clasificación de los influencers en las redes sociales», aDResearch ESIC International Journal of Communication Research, 19, 8-29, 2019.

SUÁREZ ÁLVAREZ, R., FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, L. M., y BLANCO ALFONSO, I., Vulnerabilidad y cultura digital: Riesgos y oportunidades de la sociedad hiperconectada, Editorial Dykinson, 2021.

VAN DIJCK, J., La cultura de la conectividad: Una historia crítica de las redes sociales, Ediciones Cátedra, 2016.

1. LA ADOLESCENCIA, LA AUTOESTIMA Y LA BÚSQUEDA DE IDENTIDAD EN LA ERA DIGITAL

BALLESTEROS GUERRA, J. C., y PICAZO SÁNCHEZ, L., «Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes», Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), 2019.

DECI, E. L., y RYAN, R. M., La motivación intrínseca y la autodeterminación en el comportamiento humano (J. A. Castillo, trad.), Ediciones Moral, 1987. (Trabajo original publicado en 1985).

HIGGINS, E. T., El yo discrepo: La teoría de la autodiscrepancia (M. L. Rodríguez, trad.), Editorial Prentice Hall, 1996.

MOLINUEVO, J. L., El cuerpo y la imagen en la era de la tecnoestética, Editorial Tecnos, 2016.

NIETO LÓPEZ, J. C., El síndrome del protagonista: Cómo dejar de ser el héroe de tu propia historia, Editorial Independiente, 2022.

PÉREZ BONAVENTURA, I., ¡Hola, autoestima! Atrévete a ser tú sin miedos ni vergüenzas, B de Blok, 2022.

SALDÍVAR, M. J., Redes sociales y construcción de la identidad en adolescentes, Editorial Porrúa, 2014.

TORRECILLAS LACAVE, T., VÁZQUEZ-BARRIO, T., y SUÁREZ-ÁLVAREZ, R. «Experiencias de ciberacoso en adolescentes y sus efectos en el uso de internet», Revista ICONO 14. Revista Científica de Comunicación y Tecnologías Emergentes, 20(1), 2022,

<//doi.org/10.7195/ri14.v20i1.1624Icono 14+2> (consultado el 28 de abril de 2025).

2. LA ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

HARI, J., El valor de la atención: Por qué nos la robaron y cómo recuperarla (G. Martin, trad.), Capitán Swing, 2022.

JURADO DE LOS SANTOS, P., y TEJADA FERNÁNDEZ, J., «Conductas disruptivas y fracaso escolar: percepción del profesorado y del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria», Estudios sobre Educación, 37, 173-193, 2019.

MARK, G., Cómo recuperar la capacidad de atención: Un método revolucionario para concentrarse y combatir la distracción (A. Rivas Gonzálvez, trad.), Tendencias, 2023.

PÉREZ, L., «Gloria Mark: "La atención es el recurso más valioso del siglo XXI"», El País, 15 de octubre de 2024, <elpais.com/cultura/2024-10-15/gloria-mark-la-atencion-es-el-recursomas-valioso-del-siglo-xxi.html>.

SERAPIO COSTA, A., «Realidad psicosocial: La adolescencia actual y su temprano comienzo», Revista de Estudios de Juventud, (73), 11-23, 2006.

SMALL, G., y VORGAN, G., El cerebro digital: Cómo las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente, Ediciones B, 2011.

3. DEL ACOSO AL CIBERACOSO EN LA ADOLESCENCIA

BISQUERRA, R., Prevención del acoso escolar con educación emocional: Con la obra de teatro Postdata, Desclée de Brouwer, 2014.

Fundación ANAR y Mutua Madrileña (2024), «Informe anual sobreacosoescolar», accesibleen <acortar.link/YJn6r9>(consultado el 6 de mayo de 2025).

GARAIGORDOBIL, M., El bullying y el ciberbullying: Prevención e intervención, Editorial Pirámide, 2011.

—, «El impacto del ciberacoso en adolescentes», Digitas, 2023, accesible en <acortar.link/kmCYTk> (consultado el 6 de mayo de 2025).

GOFFMAN, E., La presentación de la persona en la vida cotidiana, Ediciones Siglo XXI, 1959.

GONZÁLEZ DE RIVERA, J. L., Acoso escolar y ciberbullying: Diferencias, causas y soluciones, Editorial TEA, 2017.

PÉREZ, C., El ciberacoso: La cara oculta de las redes sociales, Editorial Sanz y Torres, 2016.

YANGUAS, J. M., Ciberbullying: acoso escolar y acoso en la red, Editorial Pirámide, 2011.

4. CONSECUENCIAS PARA LA ADOLESCENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EN LAS RELACIONES PERSONALES

CIRILLO, F., La técnica Pomodoro: El famoso método para mejorar la gestión del tiempo (2.ª ed.), Editorial Zenith, 2018.

CUESTA, L., «Evitar castigar a los niños quitándoles el móvil», La Voz de Galicia, 2 de noviembre de 2024, accesible en <acortar.link/jWB0jK> (consultado el 6 de mayo de 2025).

ECHEBURÚA, E., «La adicción de los jóvenes a las redes sociales es una epidemia silenciosa que no genera rechazo social», eldiario.es Cantabria, 2 de noviembre de 2022, accesible en <acortar.link/nNxzM9> (consultado el 6 de mayo de 2025).

INSA MARCO, A., «Soledad, autoestima e identidad: los problemas del uso masivo de redes sociales entre jóvenes», El País, 12 de octubre de 2024, accesible en <acortar.link/iSGhK0> (consultado el 6 de mayo de 2025).

KAHNEMAN, D., Pensar rápido, pensar despacio, Editorial Debate, 2012.

PARTE II. ¿PUEDE LA FILOSOFÍA APORTAR SENTIDO CRÍTICO FRENTE A LA APARIENCIA? ¿PODEMOS PENSAR CON EL APOYO DE LA FILOSOFÍA UNA NUEVA RELACIÓN CON LAS REDES SOCIALES?

GILLIGAN, C., En un lugar diferente: El desarrollo de la mujer y la teoría psicológica (M. A. M. L. Ledesma, trad.), Editorial Paidós, 1982. (Obra original publicada en 1982).

FOUCAULT, M., El Panóptico/El ojo del poder, La Piqueta, 1979.

LÉVINAS, E., Totalidad e infinito: Ensayo sobre la exterioridad (A. P. Sastre, trad.), Editorial Sígueme, 1961. (Obra original publicada en 1961).

NOMEN, J., El niño filósofo, Arpa, 2018.

Los siguientes capítulos, de uso tanto para los adultos como para los adolescentes, contienen una propuesta de lectura de una obra original del filósofo y la de un especialista en su obra.

5. PLATÓN: LAS SOMBRAS DE LA CAVERNA Y LAS APARIENCIAS

MARTÍNEZ, J. J., La fábula de la caverna, Platón y Nietzsche, Península, 1991.

PLATÓN, La República o El Estado, Austral, 2011.

6. ARISTÓTELES: LA PERSUASIÓN EN LAS REDES SOCIALES

ARISTÓTELES, Ética a Nicómaco, Gredos, 2014.

AYLLON, J. R., Tres consejeros: Aristóteles, Confucio y Chesterton, Ediciones Palabra, 2015.

7. EPICURO: EL DESEO Y LA BÚSQUEDA DE LA TRANQUILIDAD

EPICURO, Obras completas, Cátedra, 2005.

ROBERT, M., Cómo salvar una mala racha: ideas filosóficas para tranquilizarnos y desdramatizar, Ariel, 2020.

8. MARCO AURELIO Y LA FILOSOFÍA ESTOICA: LA FAMA COMO VANIDAD

AURELIO, M., Meditaciones, Arpa, 2023.

PIGLIUCCI, M., Cómo ser un estoico, Ariel, 2018.

9. MICHEL DE MONTAIGNE: LA AMISTAD EN LA ERA DIGITAL

MONTAIGNE, M., Ensayos completos, Cátedra, 2013.

—, De la amistad, Taurus, 2014.

ORIHUEL, R., Paseos con Montaigne, Universo de Letras, 2023.

10. BARUCH SPINOZA: LA BÚSQUEDA DE LA LIBERTAD EMOCIONAL

BAÑERAS, N. y CAMPANO, J., Spinoza y la no dualidad: Del cuerpo a la alegría, Kairós, 2024.

SPINOZA, B., Ética demostrada según el orden geométrico, Tecnos, 2007.

11. FRIEDRICH NIETZSCHE: EL NIHILISMO Y LA CONSTRUCCIÓN DEL SUPERHOMBRE

DE LA VEGA, R., Conversaciones sobre la vida, Renacimiento, 2022.
NIETZSCHE, F., Así habló Zaratustra, Austral, 2017.

—, Más allá del bien y del mal, Plutón ediciones, 2022.

12. HANNAH ARENDT: LA EDUCACIÓN Y EL ESPACIO PÚBLICO EN REDES SOCIALES

ARENDT, H., Eichmann en Jerusalén, DeBolsillo, 2006.

—, Entre el pasado y el futuro: Ocho ejercicios sobre la reflexión política, Austral, 2018.

CAMPILLO, N., Hannah Arendt: Lo filosófico y lo público, Universitat de València, 2013.

13. MICHEL FOUCAULT: VIGILANCIA, PODER Y CONTROL EN REDES SOCIALES

ECO, U., Interpretación y sobreinterpretación, Cambridge University Press, 1998.

FOUCAULT, M., El Panóptico/El ojo del poder, La Piqueta, 1979.

14. SIMONE DE BEAUVOIR: AUTENTICIDAD Y ALTERIDAD EN EL MUNDO DIGITAL

BEAUVOIR, S., El Segundo Sexo: Lectura crítica de la introducción y la conclusión, Diálogo, 2012.

LA CECLA, F., Machos. Sin ánimo de ofender, Siglo XXI Editores, 2004.

15. ZYGMUNT BAUMAN: MODERNIDAD LÍQUIDA Y LA FLUIDEZ DE LA FAMA

BAUMAN, Z., Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos, Fondo de Cultura Económica, 2010.

—, Vida de consumo, Fondo de Cultura Económica, 2007. SIBILIA, P., La intimidad como espectáculo, Fondo de Cultura Económica, 2008.

16. BYUNG-CHUL HAN: LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO Y LA AUTOEXPLOTACIÓN

GONZÁLEZ GARCÍA, J., La crítica de la razón neoliberal: El pensamiento político de Byung Chul Han, Plaza y Valdés Editores, 2017.

HAN, B.-C., La sociedad del cansancio, Herder Editorial, 2012.

—, Psicopolítica: Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder, Herder Editorial, 2014.

PARTE III. ¿HACIA DÓNDE VAMOS? ACOMPAÑAR A LOS ADOLESCENTES HACIA UNA VIDA AUTÉNTICA EN LA ERA DIGITAL

CARRERA, P., Redes sociales: Manual de supervivencia para padres e hijos, Plataforma Editorial, 2020.

CASADO, E., Ciudadanía digital: Educación para una sociedad conectada, Narcea Ediciones, 2020.

GOLEMAN, D., Inteligencia emocional, Editorial Kairós, 2015.

—, Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia, Editorial Kairós, 2015.

GUTIÉRREZ, A., y TYNER, K., Educación para los medios, alfabetización mediática y competencia digital, Gedisa, 2012.

JACOBSON, E., Relajación progresiva, Editorial Científico-Técnica, 1979.

NEWPORT, C., Minimalismo digital: En defensa de la atención en un mundo ruidoso, Editorial Paidós, 2019.

PISCITELLI, A., Nativos digitales: Dieta cognitiva, inteligencia colectiva y arquitecturas de la participación, Santillana, 2010.

Entiendo la preocupación de una familia cuyo hijo o hija esté excesivamente enganchado a las redes sociales. A continuación, presento una selección de recursos que pueden ayudar a comprender y abordar esta situación, organizados en películas, novelas, cómics, ensayos y páginas web, cada uno con una breve descripción de su contenido.

PELÍCULAS

1. Estado eléctrico (2025)

Esta película de ciencia ficción sigue a una adolescente en un mundo futurista donde la tecnología tiene un papel central. Aborda temas como la dependencia tecnológica y sus consecuencias en la salud mental.

2. Desconexión (2012)

Explora cómo la tecnología y las redes sociales afectan las relaciones humanas, mostrando historias entrelazadas de personas que buscan conexión en un mundo digitalizado.

3. Hombres, mujeres y niños (2014)

Analiza cómo Internet y las redes sociales influyen en la vida de adolescentes y sus familias, abordando temas como la comunicación, la intimidad y la alienación.

4. El dilema de las redes sociales (2020)

Documental que revela cómo las redes sociales manipulan la psicología humana para generar adicción, lo cual afecta a la salud

mental y las relaciones interpersonales.

5. Nerve. Un juego sin reglas (2016)

Un thriller que muestra cómo una aplicación de desafíos en línea puede llevar a los adolescentes a situaciones peligrosas, resaltando la presión social y la búsqueda de aprobación en Internet.

SERIES

Aquí tienes tres series que exploran la adolescencia desde diferentes perspectivas, con una breve sinopsis:

1. Adolescencia (2025)

Esta miniserie británica sigue a Jamie Miller, un adolescente de trece años acusado del asesinato de una compañera de clase. A través de un innovador plano secuencia, la serie explora temas como la masculinidad conflictiva, la violencia en Internet y la influencia de las redes sociales en los jóvenes.

2. Big Mouth (2017)

Esta serie animada para adultos sigue a dos amigos, Nick y Andrew, mientras navegan por los desafíos de la pubertad. Basada en experiencias reales de sus creadores, aborda de manera humorística y sincera temas como los cambios corporales, la sexualidad y las emociones intensas que caracterizan la adolescencia.

3. Yo nunca (2020)

Esta comedia dramática sigue a Devi Vishwakumar, una adolescente indoestadounidense que, después de un año traumático, busca mejorar su estatus social en la escuela. La serie aborda temas como la identidad cultural, la amistad, el duelo y las complejidades de las relaciones adolescentes.

Todas estas series están disponibles en Netflix España.

NOVELAS

1. Clics (2021)

Narra la historia de una adolescente que busca popularidad en las redes sociales, enfrentándose a las consecuencias de su obsesión por la imagen pública.

2. El círculo (2013)

Explora una sociedad donde la privacidad es inexistente y las redes sociales dominan la vida de las personas, cuestionando los límites de la transparencia y el control.

3. Feed (2010)

Ambientada en un futuro donde las personas tienen implantes cerebrales conectados a Internet, la novela aborda temas de consumo, control corporativo y pérdida de individualidad.

4. Los juegos del hambre (2008)

Aunque no trata directamente sobre redes sociales, refleja cómo los medios de comunicación pueden manipular y controlar a las masas, ofreciendo paralelismos con la influencia de las redes en la sociedad actual.

5. Neuromante (2002)

Considerada una obra pionera del ciberpunk, presenta un mundo donde las personas se conectan directamente a una red global, anticipando temas de dependencia tecnológica y realidad virtual.

6. Redes (2024)

Redes, de Eloy Moreno, es una novela que explora el impacto de las redes sociales en la vida de los adolescentes. A través de la historia de una joven que se siente abrumada por la perfección que observa en las plataformas digitales, la trama aborda temas como la búsqueda de validación, el ciberacoso y la distorsión de la realidad en el entorno virtual. La narrativa destaca cómo la obsesión por las apariencias y la constante comparación pueden afectar la autoestima y las relaciones personales. Moreno invita a reflexionar sobre la necesidad de equilibrar la vida online y offline, enfatizando la importancia de conexiones auténticas y la salud mental en la era digital.

CÓMICS

1. Estado eléctrico (2020)

Novela gráfica que inspira la película homónima, ilustrando un mundo donde la tecnología avanzada afecta profundamente la vida humana.

2. Snotgirl (2019)

Sigue a una influencer de moda que, detrás de su imagen perfecta en redes sociales, enfrenta inseguridades y problemas personales, destacando la disonancia entre la vida online y offline.

3. The Private Eye (2018)

Ambientado en un futuro donde Internet ha colapsado, explora las consecuencias de la sobreexposición y la pérdida de privacidad en la era digital.

4. Y: El último hombre (2002)

Presenta un mundo posapocalíptico donde la comunicación y las redes sociales han desaparecido, invitando a reflexionar sobre nuestra dependencia de la tecnología.

ARTISTA

Y, para acabar, dejadme que os recomiende un artista, Pawel Kuczynski, muy crítico y reflexivo sobre las redes sociales y sus impactos. Podéis ver alguna de sus obras en el enlace <l1nq.com/PKfjq> (consultado el 6 de mayo de 2025).