



02/ Vivir con las emociones tanto los mayores como los jóvenes.

Calixto Plumed Moreno, O. H.,

Doctor en Psicología. Psicólogo Clínico.

Escuela de Enfermería y Fisioterapia San Juan de Dios.

Universidad Pontificia Comillas. Madrid.

El autor nos plantea el escenario postpandemia en el que necesitamos recuperar las relaciones con los demás, nuestra inteligencia social se manifiesta a través de nuestros cuerpos. Como bien dice el hermano Calixto, sin vida social, nos ahogamos, nos sentimos débiles y manipulables. Lo que necesitamos actualmente es saber curar, cuidar y acompañar a las personas heridas por el sufrimiento, esencialmente, el ocasionado por el vacío existencial que lleva al derrotismo y al sinsentido de la vida. La tecnología es una herramienta maravillosa a nuestro servicio pero que requiere la determinación de utilizar nuestros recursos y, sobre todo, nuestra capacidad crítica. El futuro depende de la educación en valores, en nuevos hábitos higiénicos y en respeto a los demás.

Palabras clave: Emoción, Vida, Redes sociales, Tecnología.

In this article, the author looks at the post-pandemic scenario in which people need to recover their relations with others, considering that our social intelligence is expressed through our bodies. As Br. Calixto so rightly states, without social life, we suffocate and feel weak and manipulable. What we now need is to know how to heal, care for and accompany people injured by suffering and essentially by that which has been caused by the existential vacuum that leads to a sense of defeat and of a lack of meaning in life. Technology is a wonderful tool that is at our disposal but it calls for determination to use our resources and, above all, our critical capacity. The future depends on education in values, new hygienic habits and respect for others.

Key words: Emotions, Life, Social networks, Technology.

1/

Los agentes sanitarios educadores y formadores de la sociedad.

Clásicamente se nos ha dicho que los determinantes biológicos de la salud por orden de influencia eran: 1.º El estilo de vida y 2.º El medio ambiente, casi igualados; 3.º El sistema de asistencia sanitaria y 4.º La biología humana.

También tradicionalmente se nos comentaba, -y lo hemos comprobado en algunas Autonomías-, que la proporción relativa de dinero público gastado en cada determinante ha sido aproximadamente esta: 1.º Sistema de asistencia sanitaria (12/16 del presupuesto); 2.º Biología humana (2/16 del presupuesto); 3.º Estilo de vida (1/16 del presupuesto) y 4.º Medio ambiente (1/16 del presupuesto). ¡Y así hemos andado!

La actual pandemia nos ha puesto cara a cara con los microorganismos. Tanto los virus como las superbacterias prosperan al ritmo de la evolución. Como nosotros. Todos formamos parte de la evolución. La vida microscópica parece fue la primera en estar en la tierrra, y puede ser quede la última. ¿Circuito de origen y final: alfa y omega?

Alrededor del 8% del genoma humano procede de virus que infectaron a nuestros ancestros hace millones de años (según dice E. Lázaro). Lo que para nosotros es una pandemia devastadora en estos momentos, para los virus no es más que el efecto de la selección natural (defiende M. Porcar). La mayor parte de virus microorganismos no son patógenos. El equilibrio de nuestro planeta depende de ellos (para Josefa Antón).

Somos muy conscientes y, lo hemos experimentando durante días pasados, que un confinamiento emocional prolongado puede llegar a cercenar el “sentido de la vida” de nuestros mayores y calar profundamente en su cerebro. Ningún político ha tenido en cuenta esta situación (ha comentado recientemente Francisco Mora).

En los planes sociosanitarios se intentó confinar, aislar durante más tiempo a los mayores, olvidando o ignorando que, en estas personas, el mayor sentido de su vida, el mayor peso psicológico reside en la relación emocional con los demás. Flaco servicio se les ha hecho y se les está haciendo. Porque el motor de la emoción retrasa de manera notable el envejecimiento. Pues, sigue siendo cierto que, la edad biológica no coincide con la edad cronológica. Además, muy relacionado está el hecho que, no se trata simplemente que seamos sensoriales y epidérmicos, que necesitamos “tocarnos”. Sabemos que, nuestra inteligencia social se manifiesta a través de nuestros cuerpos (Oscar Vilarroya). Y lo social es esencial al ser humano.

Nuestro cerebro está especializado en solucionar problemas sociales. Sin vida social, nos ahogamos. En el confinamiento prolongado nos asfixiamos. No lo soportamos. Nos sentimos débiles y manipulables. Nos sentimos explotados.

Por otro lado, las llamadas redes sociales, no socializan porque no tienen muy en cuenta nuestra corporeidad. Pues vivimos nuestra sociabilidad a través de nuestro cuerpo, no por las pantallas. Necesitamos tocarnos.

Las reuniones on line no son lo mismo que las reuniones presenciales. Se pueden aprovechar y, de hecho, han venido para quedarse en nuestra forma de trabajar, pero no suprimir las presenciales que refuerzan la sociabilidad. Nuestro cerebro tiene hambre de lo social directo y corporal.

Nunca estaremos preparados, porque todo cada día resulta nuevo, y podremos experimentar incertidumbre, inseguridad. La palabra miedo puede implicar o significar ansiedad, nerviosismo y hasta desconfianza.

De aquí que, teniendo en cuenta los papeles que desempeñan cada uno de los determinantes de la salud, los profesionales de la misma serán los formadores y educadores desde el presente. Cuando esto pase, ya será tarde. Desde ya, hay que ver lo bueno de estas vivencias de cada día, no esperar a mañana, que el mañana no existe, aunque lo sospechemos.

Lo que necesitamos actualmente es saber curar, cuidar y acompañar a las personas heridas por el sufrimiento y esencialmente el ocasionado por el vacío existencial que lleva al derrotismo y al sinsentido de la vida.

Pocas cosas tenemos bajo control, ni siquiera nuestra propia capacidad de concentración... Tal vez la vida no sea tan complicada como la hacemos y tengamos que contentarnos con cosas más sencillas, no tan sofisticadas... Habremos de aprender a relajarnos, a serenarnos, a no exigirnos y a no sentirnos mal porque no llegamos, porque no sabemos, porque no hacemos...

El futuro depende de la educación en valores, en nuevos hábitos higiénicos, en respeto a los demás. Aprender de la historia, para no repetir lo que hemos hecho, ya que las consecuencias pueden ser similares o mayores. A desterrar la indiferencia y, a integrar la espiritualidad. A tomar consciencia de la vulnerabilidad de la persona. A considerarnos integrantes del mundo (Laudato Si') y sabremos dialogar mediante las conversaciones y los pactos.

2/

El mundo afectivo-emocional.

Todos experimentamos las mismas emociones, pero todos las experimentamos de forma distinta, porque somos únicos y diferentes. La frecuencia con la que se suceden nuestros episodios emocionales es otro rasgo crucial para la comprensión del perfil emocional individual (Cf. Ekman, P. (2004). El rostro de las emociones. Barcelona: RBA Libros).

Un episodio emocional puede ser breve, a veces con una duración de escasos segundos, a veces mucho más largo. Cuando dura horas, hablamos de un estado de ánimo y no de una emoción. Si se hace consciente, estable y normalizado podríamos llegar a hablar de sentimientos.

La emoción tiene que ver con algo que le importa a la persona. La emoción, de entrada, es incontrolable, surge, puede iniciarse de manera inconsciente. Está implicado el cerebro emocional (sistema límbico). El sentimiento lo podemos manejar y conducir: pasa al terreno de lo más consciente. Está más implicado el cerebro racional (córtex).

Experimentamos las emociones como algo que nos sucede, no algo que escogemos... No somos conscientes de nuestras valoraciones emocionales... Nos damos cuenta de que respondemos emocionalmente, cuando la emoción ya ha comenzado, cuando la valoración inicial se ha completado. Cuando nos damos cuenta de que estamos atrapados por la emoción, se puede reevaluar la situación. Pero ojo, ¡no es fácil el retorno! La emoción puede dominar la razón.

Nos emocionamos con respecto a asuntos que fueron relevantes para nuestros antepasados y con respecto a otros que hemos visto que nos

importan en nuestra propia vida. La persona, el hombre es un ser emocional desde su origen evolutivo.

El deseo de experimentar o no experimentar una determinada emoción (*tristeza / angustia, asco/ desprecio, placer/disfrute, alegría/contento, diversión, excitación, alivio, asombro, éxtasis/elevación, gratitud, felicidad, ira, miedo/sorpresa, disgusto / perplejidad / abatimiento, preocupación, desdén/desprecio...*), es la causa de gran parte de nuestro comportamiento: es el intento de feedback 360 grados (que incrementa los niveles de motivación, fructifica en personas con mayor madurez, permitiendo de manera eficaz su pleno desarrollo, el desempeño lo más adecuado posible, basado en sus competencias y posibilidades).

Una señal eficiente (clara, rápida y universal) informará a los demás de lo que la persona emocionada esté sintiendo. Pero hay que aprender a leer las emociones, no a proyectar las propias. Las cuasi-emociones que menos claras tienen las señales son la turbación, la culpa, la vergüenza y la envidia. Las otras emociones hablan por sí mismas.

Resulta imprescindible aprender a vivir con las emociones. La inteligencia emocional, la inteligencia espiritual, que todos tenemos en esencia, es clave para la empatía, la acogida, la hospitalidad. Nos ayuda al desarrollo de nuestra relación humanizada y digna.

3/

La relación familiar y la afectividad.

La comunicación adolescente-madre predice positivamente el desarrollo de estilos de afrontamiento, particularmente para los estilos de afrontamiento centrados en las emociones de los niños. En contraste, la comunicación adolescente-padre predice negativamente algunos estilos de afrontamiento centrados en la emoción para los niños, incluido el afrontamiento de desahogo, el afrontamiento de búsqueda de apoyo social emocional y el afrontamiento religioso. La comunicación adolescente-padre no predice ningún estilo de afrontamiento para las niñas.

Algunos estudios han explorado respuestas de socialización de los padres a la ira, la tristeza y la preocupación y cómo pueden diferir para los jóvenes que varían en su renuencia a expresar emociones.

Los resultados sugieren que los diferentes niveles de resistencia de los adolescentes a expresar emociones están relacionados con las respuestas de socialización de emociones de los padres de maneras significativas que pueden desempeñar un papel único en la promoción o el desaliento de la expresión de emociones negativas.

Las redes sociales se están apoderando de la vida de los adolescentes y alterando la forma en que se relacionan con los demás. Están creando su propia y cambiante cultura.

Lo cual es motivo de preocupación para los adultos, que no lo entienden. Sobre todo, los adolescentes están motivados para usar las redes sociales porque pueden desarrollar una identidad basada en un perfil idealizado.

Este perfil debe ser al menos tan bueno como el de sus pares, para obtener la aprobación de estos últimos. Este es especialmente el caso en un contexto donde los cambios en la estructura familiar otorgan un mayor peso a la opinión de los pares. Los jóvenes se ven impulsados a buscar refugio en Internet por la falta de apoyo familiar y de padres menos presentes emocionalmente. Este efecto podría limitarse fomentando la comunicación entre los adolescentes y sus padres.

La inteligencia emocional, la inteligencia espiritual, que todos tenemos en esencia, es clave para la empatía, la acogida, la hospitalidad

4/

Las llamadas redes sociales, las nuevas tecnologías y su influencia emocional.

Estos son datos (Cf. Masip, M. (2018). *Desconecta*. Barcelona: Planeta-Círculo de Lectores):



Un 75% de la población mundial afirma tener dependencia del móvil. España es el país europeo con más adicción adolescente a la red, el 21,3% de los adolescentes la padecen, mientras la media europea se sitúa en un 12,7%. Los adolescentes consultan su teléfono cada 7 minutos... Un 70% de los adultos mayores de 35 años, considera que hemos dejado de comunicarnos en persona para hacerlo a través del móvil. Por cada segundo que pasa se crean seis nuevos perfiles en las redes sociales. El 75% de los adultos utilizan el teléfono móvil cuando están con sus amigos o familiares. El 92% de las imágenes con contenido sexual propio enviadas, acaban siendo vistas por otros ojos que no son los de destino original. El 97% de la población considera que la sociedad actual hace mal uso del teléfono móvil.

Y estas son opiniones, (Cf. Sanguinetti, P. (2022) *Inteligencia artificial (IA): el silencio de los humanistas*. (La Lectura, 15/07):



Tenemos que reivindicar el papel de las humanidades y precisamos de la simbiosis entre IA y Humanidades.

Las máquinas ingeligenes han poblado el cine y la literatura. El escenario más inquietante no es que sean capaces de rebelarse contra los humanos, sino de confundirse con ellos.

Contamos con una clara situación social que está orientada como sigue (Cf. Hidalgo, D. (2021) *Anestesiados*. Madrid: Libros de la Catarata): Las edades de la tecnología digital:

A) La era de la tecnología digital sólida (1960/1980-2007): los aparatos digitales más habituales, estaban situados en lugares precisos, enmarcando así su uso físico y temporalmente, de modo que resultaba casi incompatible con otras actividades;

B) La edad de la tecnología líquida (2007-2020): la aparición del primer iPhone marcó la inflexión entre tecnología sólida y líquida;

C) El comienzo de la era de la tecnología gaseosa (2020-...): vaporización de la tecnología, basada en la miniaturización de los aparatos conectados, en su penetración difícilmente detectable y en la multiplicación de la velocidad de conexión. La auténtica alfabetización digital no consiste en utilizar un ordenador o navegar por Internet, sino en comprender y sopesar las consecuencias de un estilo de vida permanentemente conectado.

Numerosos estudios indican que el cerebro no reacciona del mismo modo a la lectura de una página impresa que a la de una pantalla, por lo que es más difícil adquirir conocimientos profundos en un e-book que en un libro. La multiplicación de dispositivos informáticos desempeña un papel en la disminución de la inteligencia. La delegación de facultades en la máquina, equivale a renunciar a una parte de nosotros mismos.

¿Qué decir del impacto específico de la tecnología en el sueño?:

Entre 1991 y 2015, el número de adolescentes estadounidenses que no dormía lo necesario aumentó en un 57%, y si ponemos la lupa sobre los años más recientes, la cifra de quienes dormían menos de siete horas por noche aumentó en un 27% entre 2012 y 2015. Hay quien dice que los nativos digitales, esa generación que vive inmersa en lo digital desde que nace, han desarrollado una suerte de sexto sentido y facultades excepcionales, pero la literatura científica desmiente de manera categórica tal idea: la inmensa mayoría del uso de lo digital se concentra en las aplicaciones más triviales: redes sociales, videojuegos, plataformas audiovisuales, tan sencillas de utilizar como un cepillo de dientes, explica un directivo de Google.

5/

Personalidad, emoción y redes sociales.

En las últimas dos décadas, la investigación científica ha explorado el uso problemático de internet, los videojuegos y los teléfonos móviles. Sin embargo, todavía hay poco conocimiento consistente sobre la concurrencia del uso problemático de la tecnología y el papel de las características de personalidad desadaptativas en la adolescencia. Los adolescentes con altos niveles de uso problemático de la tecnología reflejan una mayor disfunción general de la personalidad que otros grupos.

Los especialistas en marketing invierten mucho en los sitios de redes sociales (SRS) con el objetivo de llegar a un número creciente de consumidores. Se plantearon preocupaciones con respecto a la influencia de las publicaciones que se muestran en los SRS en relación con el comportamiento, en particular, la promoción de comportamientos nocivos para la salud dirigidos a adolescentes que pueden estar en riesgo de prácticas sugestionables. Las redes de pares en la escuela y la posición de los estudiantes en estas redes pueden influir en su bienestar académico.

El apoyo emocional es altamente protector contra la mala salud mental. Aunque existen varias medidas de apoyo emocional, ninguna aborda específicamente las redes sociales (SM) como fuente de apoyo emocional. Mientras que el apoyo emocional cara a cara (FTF) se asocia con probabilidades ligeramente menores de depresión, el apoyo emocional basado en SM se asocia con probabilidades ligeramente mayores de depresión.

En una era de creciente impacto de la comunicación en línea en los sitios de redes sociales, la interacción emocional no está limitada ni restringida por el tiempo o el espacio. El duelo se extiende al anonimato del ciberespacio. ¿Qué papel juega la interacción virtual en los sitios de redes sociales para lidiar con la emoción humana básica del duelo causado por la pérdida de una persona amada? Hay patrones de regulación emocional en sitios de redes sociales y similitudes, así como diferencias en el duelo en línea de niños, adolescentes y adultos.

Las redes sociales proporcionan nuevos espacios donde explorar la identidad y su presentación a los demás, siendo fundamental estudiar cómo afectan a la construcción del autoconcepto y el afecto percibido en la adolescencia.

Los problemas emocionales en la adolescencia son un problema de salud pública, no sólo por las consecuencias o impacto negativo que suponen sobre la calidad de vida, el bienestar y desa-

rollo de los propios jóvenes, sino por los costes socio-económicos y sanitarios que ello supone. La presencia de alteraciones emocionales en la infancia y la adolescencia ha propiciado el enorme interés por desarrollar estrategias específicas tanto para su evaluación como su intervención. En la actualidad, el uso problemático de las redes sociales es considerado un factor de riesgo para la salud mental de los adolescentes debido a las consecuencias negativas presentes en el funcionamiento psicosocial.

Los déficits en regulación emocional podrían ser un factor antecedente del uso problemático de las redes sociales, subyaciendo como mecanismo explicativo de esta relación la presencia de sintomatología depresiva en adolescentes.

Las redes sociales proporcionan nuevos espacios donde explorar la identidad y su presentación a los demás, siendo fundamental estudiar cómo afectan a la construcción del autoconcepto y el afecto percibido en la adolescencia. Las redes sociales permiten a los adolescentes experimentar con un autoconcepto diferente, que influye sobre sus afectos.

El uso excesivo de redes sociales puede afectar el bienestar de los adolescentes. Investigaciones recientes encuentran relaciones significativas entre el uso problemático de las redes sociales (UPRS) y el desajuste psicológico.

El porcentaje de alto riesgo de UPRS más elevado en las chicas podría relacionarse con los niveles más bajos en percepción intrapersonal, regulación emocional e IE global, lo que apunta a la necesidad de diseñar estrategias de prevención que atiendan a dichas diferencias de género. A través de las redes sociales se expresan ciertas emociones y afectos, así como la configuración de la identidad personal de las personas más jóvenes.

Ha habido aumentos en la depresión adolescente y el comportamiento suicida en las últimas dos décadas que coinciden con el advenimiento de las redes sociales (SM) (plataformas que

permiten la comunicación a través de medios digitales), que es ampliamente utilizada entre los adolescentes.

El aumento del tiempo dedicado o la frecuencia de uso de SNS y el comportamiento problemático y adictivo en SNS se asocian significativamente con niveles más altos de síntomas depresivos. Estos hallazgos ayudan a informar a los médicos y educadores sobre cómo dirigirse a los jóvenes vulnerables que corren el riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

El uso de las redes sociales está asociado con preocupaciones sobre la imagen corporal, trastornos alimentarios y conductas de cambio corporal en los adolescentes. Los marcos biopsicosociales son útiles para conceptualizar las relaciones entre el uso de las redes sociales y los resultados de la imagen corporal, la alimentación y el desarrollo muscular.

6

Adicción y dependencia a las redes: Facebook, Twitter, Instagram y las emociones.

La exposición sistemática a las redes sociales provoca comparaciones sociales, especialmente entre las mujeres que comparan su imagen con la de los demás; son particularmente vulnerables a la disminución del estado de ánimo, la autoobjetivación, las preocupaciones corporales y una menor percepción de sí mismos.

Estudios actuales han explorado si las posibilidades de tener migraña están influenciadas por la amistad de un joven con un migrañoso.

La migraña puede propagarse a través de las redes sociales en adolescentes jóvenes.

Las redes sociales juegan un papel importante en la vida diaria de los adolescentes y también se han vuelto muy interesantes para la investigación en salud. Hay información sobre la percepción social de las publicaciones relacionadas con la ortodoncia en las redes sociales. Si bien los estados emocionales de los usuarios se percibieron de manera muy diferente en ambos SNS, el contenido relacionado con la ortodoncia también reveló efectos significativos en la percepción social. Debido a que los selfies con frenillos visibles se asociaron con sentimientos positivos por parte de los adultos jóvenes.

Existen diferencias entre culturas individualistas y colectivas en el uso emocional de Facebook: relación con la empatía, la autoestima y el narcisismo. Instagram es un sitio de redes sociales (SNS) que facilita los procesos de búsqueda de retroalimentación y comparación social (SCFS), que son particularmente relevantes durante la adolescencia. Los me gusta representan retroalimentación evaluativa numérica y parecen ser considerados como una forma de recompensa social. Los “me gusta” tienen una relevancia social y afectiva especial para los adolescentes con SCFS alto, quienes pueden volverse más susceptibles emocionalmente a los comentarios que reciben de su audiencia en Instagram.

Instagram es la red social de más rápido crecimiento y cuenta con una audiencia que comparte estilos de vida relacionados con su interés por la belleza y la moda. La popularidad de los influencers y su liderazgo de opinión ha dado como resultado la convergencia de una determinada imagen corporal con la promoción de productos y marcas. Los adolescentes ponen mayor atención e intensidad emocional en el atractivo del cuerpo desnudo de los influencers en comparación con los adultos jóvenes, y muestran poco interés en las marcas. Y se siguen incorporando continuamente otras redes que inmediatamente se apropian de los jóvenes y adolescentes.

Las redes sociales se han convertido en ámbitos de interacción social entre los jóvenes, que crean un perfil para relacionarse con los demás. Aunque dicen conocer los riesgos, admiten que aceptan a desconocidos como amigos y ofrecen datos reales sobre su vida. Ante esta situación, se hace más evidente la necesidad de la alfabetización mediática y digital de estos jóvenes que, aunque no deberían estar en Facebook hasta los 13 años, cuentan con un perfil de manera mayoritaria.

Facebook y Twitter han cambiado las relaciones interpersonales. Los adolescentes son el sector de la población que más utiliza estas redes. Los utilizan de forma emocional, para expresar sus emociones y comentar las de los demás. La empatía, el narcisismo y la autoestima pueden jugar un papel importante en el uso de estas redes. Quienes usan Facebook y Twitter tienen puntajes más altos en empatía. Se ha observado que ciertas formas de utilizar estas dos redes sociales están asociadas al narcisismo. Un mayor uso de Facebook y Twitter se asocia con una menor autoestima.

Mirando en positivo, las redes están sirviendo para exponer, manifestar y buscar soluciones frente a muchas enfermedades crónicas. Los adolescentes hacen uso de las mismas e intercambian información al respecto durante el periodo de la enfermedad.

La detección y captación de sustancias a través de las redes es un hecho. Otro tanto sucede con las bebidas. Destaca Instagram y se suman otras redes para dar a conocer y distribuir y también pueden servir para detectar y superar posibles riesgos en su consumo.

Muerte, duelo, dolor forman parte de nuestra experiencia generalizada. En las plataformas sociales, es Facebook la que más refleja esta inquietud y manifestaciones de los usuarios y su abordaje. Y en ellas se pronuncian con diversas actitudes ante estos fenómenos relacionados con la muerte y con el proceso de morir. La afectividad, una vez más a flor de piel.

Las emociones cumplen un papel fundamental en la capacidad de acción de los seres humanos, razón por la cual es indispensable estudiarlas para entender los fenómenos sociales contemporáneos

7/

Control por las redes sociales. Ciberviolencia.

Uno de los principales causantes de los conflictos en las parejas adolescente son los celos. La presencia de los celos en las relaciones afectivas se debe principalmente a que existe una normalización social que se relaciona con una necesidad para demostrar cariño.

Las emociones cumplen un papel fundamental en la capacidad de acción de los seres humanos, razón por la cual es indispensable estudiarlas para entender los fenómenos sociales contemporáneos en los que participan los adolescentes.

Comprender las experiencias de la compasión, los celos y la envidia de los adolescentes implicados en situaciones de cyberbullying en los roles de espectadores y agresores.

La compasión adquiere la forma de tristeza y rabia, especialmente entre los espectadores de cyberbullying. Por otra parte, los celos son un motivo que justifica la agresión a otros a través de Internet, y una forma de gestionar las tensiones en los vínculos sexo-afectivos.

El uso de redes sociales digitales y la participación en escenarios presenciales en los que se disputan posiciones a nivel académico favorece el proceso de comparación social vinculado a la envidia que está en la base del cyberbullying.

En el caso de la ciberviolencia, las variables que precedían la violencia perpetrada a través de las redes sociales fueron la necesidad de exclusividad, la relación asimétrica, el afecto de la madre y el padre, el control de la madre, el sexo y la cibervictimización. Las variables predictoras de la cibervictimización, por su parte, son el sexo y la cibervictimización.

Dilucidar los factores personales que protegen contra las consecuencias psicológicas de la cibervictimización podría ayudar a una detección e intervención escolar más eficaz. Hay conexión entre las habilidades de IE, el género y la cibervictimización, sugiriendo que la regulación emocional puede ser considerada un recurso valioso, así como de inclusión en futuros programas de prevención de cibervictimización ajustados por géneros.

El ciberacoso ha surgido recientemente como una nueva forma de acoso escolar que se lleva a cabo en el ciberespacio, convirtiéndose en un importante problema psicosocial y generando un gran impacto sobre aquellos adolescentes que lo sufren. Ser víctima de ciberacoso puede crear un importante desajuste emocional y psicológico, afectando a áreas tan importantes como la satisfacción vital (SV).

Las emociones en el cyberbullying están a orden del día. Hay una gran diferencia entre las emociones de aquel que acosa y las emociones que experimentan las víctimas.

Es preciso trabajar una buena educación emocional entre los jóvenes, ya que son muy vulnerables e inmaduros a los efectos y reacciones. Y las redes sociales son un vehículo muy apropiado cuando no se sabe controlar su uso.

Las competencias sociales y emocionales están ganando protagonismo y empiezan a relacionarse con conductas incluso violentas. Las redes sociales constituyen la llave de entrada a las relaciones interpersonales, más para los jóvenes. Pero está comprobado que puede ser una vía abierta a la violencia en las redes.

Y más si se van depositando contenidos emocionales on line ya que existe el riesgo de acoso cibernético aprovechando este material subido a la red. El maltrato tiene consecuencias afectivas negativas indiscutibles. Está implicada la amígdala del sistema límbico, pero parece ser que puede implicar otras estructuras neurales que no se están teniendo en cuenta actualmente.

8/

Pensemos en positivo: las redes durante la Covid 19.

Los niños y adolescentes pasan una parte cada vez mayor de su vida social conectándose entre sí a través de las redes sociales. Si bien esto es claramente un logro y puede haber ayudado a muchos de ellos durante los difíciles bloqueos de COVID-19, existe un debate político y científico en curso sobre el daño potencial que el uso (excesivo) de las redes sociales puede representar para los jóvenes.

La pandemia del COVID-19 ha tenido un impacto significativo en el funcionamiento diario, tomándose medidas importantes para reducir la propagación del virus. Los estudios informan de un aumento en la adicción al juego y al uso de Internet con un impacto perjudicial en el bienestar psicosocial.

Existe una relación entre la adicción al juego, el uso de Internet y las preocupaciones por el COVID-19. Los adolescentes en general han aumentado el uso de redes sociales y de servicios de transmisión. Además, las puntuaciones altas en adicción al juego, uso compulsivo de Internet y uso de redes sociales también informan de puntuaciones altas en depresión, soledad, aversión, mala calidad del sueño y ansiedad relacionada con la pandemia.

En confinamiento por COVID-19 ha tenido un efecto significativo en el uso de Internet y en el bienestar psicosocial de los adolescentes.

9/

Dos sugerencias / conclusiones.

Cuando una persona decide de manera voluntaria utilizar la tecnología, cuando sopesa los objetivos y las consecuencias de su uso, cuando es capaz de limitar su uso y seguir siendo dueña de ella misma, la tecnología es lo que se supone que deber ser: una herramienta maravillosa a su servicio. Todo ello requiere la determinación de utilizar nuestros recursos y capacidad crítica.

La humanidad del siglo XXI será tecnocrítica o no será. Cobrará consciencia de que solo puede perdurar como especie libre e inteligente si delimita el papel de la tecnología y define lo que espera de ella. Asumirá que eso implica sacrificios y esfuerzo, y entenderá que es el precio por evitar su propio fin.

Bibliografía

Amendola, S., Spensieri, V., Biuso, G. S., & Cerutti, R. (2020). The relationship between maladaptive personality functioning and problematic technology use in adolescence: A cluster analysis approach. *Scandinavian journal of psychology*, 61(6), 809-818.

Almansa Martínez, A., Fonseca, O., Castillo Esparcia, A. (2013) *Redes sociales y jóvenes: Uso de Face-book en la juventud colombiana y española*. Comunicar. Revista científica iberoamericana de comunicación y educación Núm. 40 Pág. 127-134

Aranda, M., García-Domingo, M., Fuentes, V., & Linares, R. (2022). *Inteligencia emocional y apego adulto: efectos del uso problemático del smartphone*. *Anales de Psicología*, 38(1), 36-45.

Bazarova, N. N., Choi, Y. H., Whitlock, J., Cosley, D., & Sosik, V. (2017). *Psychological distress and emotional expression on Facebook*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 157-163.

Benítez-Andrades, J. A.; Arias, N.; García-Ordás, M.T.; Martínez-Martínez, M.; García-Rodríguez, I. (2020) *Feasibility of Social-Network-Based eHealth Intervention on the Improvement of Healthy Habits among Children*. *Sensors (Basel)*; 20(5) 2020 Mar 04.

Bergman, B.G.; Wu, W.; Marsch, L. A.; Crosier, B.S.; DeLise, T.C.; Hassanpour, S. (2020)

Associations Between Substance Use and Instagram Participation to Inform Social Network-Based Screening Models: Multimodal Cross-Sectional Study. *J Med Internet Res*; 22(9): e21916, 2020 09 16.

Blossom Fernandes, Urmi Nanda Biswas, Roseann Tan-Mansukhani, Alma Vallejo, & Cecilia A. Essau. (2020) *The impact of COVID-19 lockdown on Internet use and escapism in adolescents*. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* Vol. 7 nº. 3- septiembre 2020 - pp 59-65

Botting, N., Durkin, K., Toseeb, U., Pickles, A., & Conti Ramsden, G. (2016). *Emotional health, support, and self-efficacy in young adults with a history of language impairment*. *British Journal of Developmental Psychology*, 34(4), 538-554.

Bovero, A., Tosi, C., Botto, R., Fonti, I., & Torta, R. (2020). *Death and dying on the social network: an Italian survey*. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care*, 16(3), 266-285.

Caetano, A.P., Freire, I., Veiga Simão, A.M., D. Martins, M.J. & Pessoa, M. T. (2016) *Emoções no cyberbullying: um estudo com adolescentes portugueses*. *Educ. Pesqui.*, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 199-212, jan./mar.

Calvo González, S., & San Fabián, J. L. (2018). *Redes sociales y socialización afectiva de las personas jóvenes: necesidades docentes en Educación Secundaria Obligatoria*.

REICE. Revista Iberoamericana sobre
Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.

Campbell, S., & Osborn, T. L. (2021).
*Adolescent psychopathology and psychological
wellbeing: a network analysis approach.*
BMC psychiatry, 21(1), 1-13.

Chapoton, Boris; Régnier Denois,
Véronique; Nekaa, Mabrouk; Chauvin,
Franck; Flaudias, Valentin. (2020)
*Social Networking Sites and Perceived
Content Influence: An Exploratory Analysis
from Focus Groups with French Adolescents.*
Int J Environ Res Public Health;
17(19)2020 09 25.
MEDLINE | ID: mdl-32992902.

Christiane Arrivillaga, Lourdes Rey
y Natalio Extremera. (2022)
*Uso problemático de redes sociales e
inteligencia emocional en adolescentes:
análisis de las diferencias por género.*
European journal of education and
psychology, ISSN 1888-8992, ISSN-e
1989-2209, Vol. 15, N°. 1, 2022

Cipolletta, Sabrina; Malighetti, Clelia;
Cenedese, Chiara; Spoto, Andrea. (2020)
*How Can Adolescents Benefit from
the Use of Social Networks?*
The iGeneration on Instagram. Int J Environ
Res Public Health; 17(19)2020 09 23.

Cudo, Andrzej; Szewczyk, Marta;
Blachnio, Agata; Przepiórka, Aneta;
Jarzabek-Cudo, Agnieszka. (2020)
*The Role of Depression and Self-Esteem
in Facebook Intrusion and Gaming
Disorder among Young Adult Gamers.*
Psychiatr Q; 91(1): 65-76, 2020 03.

Cudo, Andrzej; Torój, Malgorzata;
Demczuk, Marcin; Francuz, Piotr. (2020)
*Dysfunction of Self-Control in Facebook
Addiction: Impulsivity Is the Key.*
Psychiatr Q; 91(1): 91-101, 2020 03

Da Silva Santo, M. A.,
& Dell'Aglio, D. D. (2022).
*Autolesão na Adolescência sob a Perspectiva
Bioecológica de Desenvolvimento Humano.*
Revista Psicologia: Teoria e Prática, 24(1), 1-24.

De Los Reyes Mera, V., Jaureguizar
Alboniga-Mayor, J., Bernarás Iturrioz, E.,
& Redondo Rodríguez, I. (2021).
*Violencia de control en las redes sociales
y en el móvil en jóvenes universitarios.*
Aloma: revista de psicología, ciències
de l'educació i de l'esport 39(1): 27-35

De Nardi, Laura; Trombetta, Andrea;
Ghirardo, Sergio; Genovese, Maria Rita
Lucia; Barbi, Egidio; Taucar, Valentina. (2020)
*Adolescents with chronic disease and social
media: a cross-sectional study.*
Arch Dis Child; 105(8): 744-748, 2020 08.

Dönmez, Yunus Emre;
Soylu, Nusret. (2020)
*The Relationship between Online Sexual
Solicitation and Internet Addiction in Adolescents.*
J Child Sex Abus; 29(8): 911-923, 2020.

Echeverri, S. J. Ú., Klimenko, O.,
Otálvaro, I., & Restrepo, Y. A. C. (2021).
*Riesgo de adicción a redes sociales e Internet
y su relación con habilidades para la vida y
socioemocionales en una muestra de estudiantes
de bachillerato del municipio de Envigado.*
Psicogente, 24(46), 123-155.

Errasti, J., Amigo, I., &
Villadangos, M. (2017).
*Emotional uses of Facebook and Twitter:
Its relation with empathy, narcissism, and s
elf-esteem in adolescence.*
Psychological Reports, 120(6), 997-1018.

Errasti Pérez, J. M., Amigo Vázquez, I.,
Villadangos Fernández, J. M.,
& Moris Fernández, J. (2018).
*Differences between individualist and
collectivist cultures in emotional Facebook
usage: Relationship with empathy,
self-esteem, and narcissism.*
Psicothema.

Eskin Bacaksiz, F., Taskiran Eskici, G.,
Kader Harmanci Seren, A. (2020)
*"From my Facebook profile":
What do nursing students share on Timeline,
Photos, Friends, and About sections?*
Nurse Educ Today; 86: 104326, 2020 Mar.
MEDLINE | ID: mdl-31945672.

Ekman, P. (2004).
El rostro de las emociones.
Barcelona: RBA Libros.

Fabris, M. A., Marengo, D.,
Longobardi, C., & Settanni, M. (2020).
*Investigating the links between fear
of missing out, social media addiction,
and emotional symptoms in adolescence:
The role of stress associated with neglect
and negative reactions on social media.*
Addictive Behaviors, 106, 106364.

Flaskerud, J. H. (2020).
*Loneliness, social isolation,
morbidity and social networks.*
Issues in Mental Health Nursing,
41(7), 650-654.

Galbava, S., Machackova, H.,
& Dedkova, L. (2021).
*Cyberostracism: Emotional and behavioral
consequences in social media interactions.*
Comunicar, 29(67).

Gao, T., Li, M., Hu, Y., Qin, Z.,
Cao, R., Mei, S., & Meng, X. (2020).
*When adolescents face both Internet addiction
and mood symptoms: A cross-sectional
study of comorbidity and its predictors.*
Psychiatry research, 284, 112795.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112795>

García, L., Orts, C. Q.,
& Peña, L. R. (2020).
*Cibervictimización y satisfacción vital en
adolescentes: la inteligencia emocional como
variable mediadora.*
Revista de Psicología Clínica con Niños
y Adolescentes, 7(1), 38-45.

González-Cabrera, J.;
Pérez-Sancho, C. y Calvete, E. (2016)
*Diseño y validación de la "escala de inteligencia
emocional en internet" (EIEI) para adolescentes.*
Psicología conductual = behavioral
psychology: Revista internacional de
psicología clínica y de la salud,
ISSN 1132-9483, Vol. 24,
N°. 1, págs. 93-105

González García, E.,
& Martínez Heredia, N. (2018).
*Redes sociales como factor incidente en el
área social, personal y académica de alumnos
de Educación Secundaria Obligatoria.*
Tendencias Pedagógicas, 32, 133-146.
<https://doi.org/10.15366/tp2018.32.010>

Gracia Granados, B., Quintana-Orts, C. & Rey, L. *Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva Health and addictions: salud y drogas*, ISSN-e 1578-5319, Vol. 20, Nº. 1, págs. 77-86

Graf, I., Kruse, T., Braumann, B., Hofer, K., & Ehlebracht, D. (2022). *Looking good but tweeting bad? The social perception of orthodontic-related posts on Twitter and Instagram*. *Head & face medicine*, 18(1), 1-11.

Hein, T. C., & Monk, C. S. (2017). *Research Review: Neural response to threat in children, adolescents, and adults after child maltreatment—a quantitative meta-analysis*. *Journal of child psychology and psychiatry*, 58(3), 222-230.

Hertlein, K. M., & van Dyck, L. E. (2020). *Predicting engagement in electronic surveillance in romantic relationships*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 604-610.

Hidalgo, D. (2021) *Anestesiados*. Madrid: Libros de la Catarata.

Hortoványi, J. (2015). *Effect of the media on the drawings of 14-16 years old adolescents*. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudományos Folyoirata*, 30(2), 192-200.

Jabłońska, M. R., & Zajdel, R. (2020). *Artificial neural networks for predicting social comparison effects among female Instagram users*. *PloS one*, 15(2), e0229354.

Jassogne, C., & Zdanowicz, N. (2020). *Real or Virtual Relationships: Does It Matter to Teens?* *Psychiatria Danubina*, 32(suppl. 1), 172-175.

Kaess, M. (2020). *Social media use in children and adolescents—on the good or the bad side of the force?* *Child and adolescent mental health*, 25(4), 199-200.

Kim, H., Schlicht, R., Schardt, M., & Florack, A. (2021). *The contributions of social comparison to social network site addiction*. *PloS one*, 16(10), e0257795. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257795>

Kornienko, O., & Rivas-Drake, D. (2022). *Adolescent intergroup connections and their developmental benefits: Exploring contributions from social network analysis*. *Social Development*, 31(1), 9-26.

Kross, E., Verduyn, P., Boyer, M., Drake, B., Gainsburg, I., Vickers, B., Ybarra, O., & Jonides, J. (2019). *Does counting emotion words on online social networks provide a window into people's subjective experience of emotion? A case study on Facebook*. *Emotion (Washington, D.C.)*, 19(1), 97-107. <https://doi.org/10.1037/emo0000416>

Lehrer, H. M., Janus, K. C., Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2017). *Personal and Environmental Resources Mediate the Positivity-Emotional Dysfunction Relationship*. *American journal of health behavior*, 41(2), 186-193. <https://doi.org/10.5993/AJHB.41.2.10>

Li, Q., Zhao, L., Xue, Y., & Feng, L. (2021). *Stress-buffering pattern of positive events on adolescents: An exploratory study based on social networks*. *Computers in Human Behavior*, 114, 106565.

Mañas-Viniegra, L., Núñez-Gómez, P., & Tur-Viñes, V. (2020). *Neuromarketing as a strategic tool for predicting how Instagramers have an influence on the personal identity of adolescents and young people in Spain*. *Heliyon*, 6(3), e03578.

Marín-López, I., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Hunter, S. C., & Llorent, V. J. (2020). *Relations among online emotional content use, social and emotional competencies and cyberbullying*. *Children and Youth Services Review*, 108, 104647.

Marín-Cortés, A., Palacio, D., Medina, J., & Carmona, A. (2021). *Compasión, celos y envidia: emociones sociales y Cyberbullying entre adolescentes*. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 12(2), 494-515. <https://doi.org/10.21501/22161201.3459>.

Masip, M. (2018). *Desconecta*. Barcelona: Planeta-Círculo de Lectores).

McNeil, D.; Zeman, J. (2020) *Adolescents' Reluctance to Express Emotions: Relations to Parent Emotion Socialization*. Accepted: 8 November 2020 / Published online: 26 November 2020 © Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2020.

Montgomery, S. C., Donnelly, M., Bhatnagar, P., Carlin, A., Kee, F., & Hunter, R. F. (2020). *Peer social network processes and adolescent health behaviors: A systematic review*. *Preventive medicine*, 130, 105900.

Morán-Pallero, N., & Felipe-Castaño, E. (2021). *Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes*. *Behavioral Psychology*, 3(29), 611-625.

Musetti, A., Starcevic, V., Boursier, V., Corsano, P., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2021). *Childhood emotional abuse and problematic social networking sites use in a sample of Italian adolescents: The mediating role of deficiencies in self-other differentiation and uncertain reflective functioning*. *Journal of Clinical Psychology*, 77(7), 1666-1684.

Myerberg, L. B., Rabinowitz, J. A., Reynolds, M. D., & Drabick, D. A. (2019). *Does negative emotional reactivity moderate the relation between contextual cohesion and adolescent well-being?* *Journal of Youth and Adolescence*, 48(11), 2179-2189.

Nie, J., Li, W., Long, J., Zeng, P., Wang, P., & Lei, L. (2020). *Emotional resilience and social network site addiction: The mediating role of emotional expressivity and the moderating role of type D personality*. *Current Psychology*, 1-13.

O'Dea, B., Han, J., Batterham, P. J., Achilles, M. R., Calear, A. L., Werner-Seidler, A., ... & Christensen, H. (2020). *A randomised controlled trial of a relationship-focussed mobile phone application for improving adolescents' mental health*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 899-913.

Ostendorf, S., Wegmann, E., & Brand, M. (2020). *Problematic social - networks - use in German children and adolescents - the interaction of need to belong, online self - regulative competences, and age*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2518.

Oksanen, A., Miller, B. L., Savolainen, I., Sirola, A., Demant, J., Kaakinen, M., and Zych, I. (2021). *Social Media and Access to Drugs Online: A Nationwide Study in the United States and Spain among Adolescents and Young Adults*. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 13(1), 29 - 36. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2021a5>

Pan, Y. J., Chen, Y. C., Lu, S. R., Juang, K. D., Chen, S. P., Wang, Y. F., ... & Wang, S. J. (2020). *The influence of friendship on migraine in young adolescents: A social network analysis*. *Cephalalgia*, 40(12), 1321-1330.

Paredes, A., Vitaliti, J. M., Aguirre, J., & Strafile, S. (2015). *Tipos de apoyo y la digitalización de las redes personales. El uso de Facebook de adolescentes rururbanos de Mendoza (Argentina)*. *Revista hispana para el análisis de redes sociales*, 26, 97-123.

Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). *Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents*. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4598.

Peña Axt, J. C., Lagos, L. A., & Henríquez, V. B. (2019). *Los celos como norma emocional en las dinámicas de violencia de género en redes sociales en las relaciones de pareja de estudiantes de Temuco, Chile*. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 8(2), 180-203.

Piteo, E. M., & Ward, K. (2020). *Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents-a systematic review*. *Child and adolescent mental health*, 25(4), 201-216.

Reid, A. E., Hancock, D. W., & Kadirvel, S. (2020). *Are college students' perceptions of social network drinking accurate? Examining the validity of the Important People Instrument*. *Psychology of addictive behaviors*, 34(2), 335.

Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., & Extremera, N. (2018). *Inteligencia emocional y cibervictimización en adolescentes: El género como moderador= Emotional intelligence and peer cybervictimisation in adolescents: Gender as moderator. Inteligencia emocional y cibervictimización en adolescentes: El género como moderador= Emotional intelligence and peer cybervictimisation in adolescents: Gender as moderator, 9-18*.

Rimpelä, A., Kinnunen, J. M., Lindfors, P., Soto, V. E., Salmela-Aro, K., Perelman, J., ... & Lorant, V. (2020). *Academic well-being and structural characteristics of peer networks in school*. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2848.

Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). *A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys*. *Journal of youth and adolescence*, 49(2), 399-409.

Rodríguez, J. A. P., & Ortiz, M. Á. C. (2018). *Evaluación de problemas emocionales y nuevas tecnologías en los jóvenes*. *Revista de Estudios de Juventud*, (121), 91-115.

Romero, E., & Alonso, C. (2019). *Maladaptive personality traits in adolescence: behavioural, emotional and motivational correlates of the PID-5-BF scales*. *Psicothema*, 31(3), 263-270. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.86>

Saini, N., Sangwan, G., Verma, M., Kohli, A., Kaur, M., & Lakshmi, P. V. M. (2020). *Effect of social networking sites on the quality of life of college students: a cross-sectional study from a city in north India*. *The Scientific World Journal*, 2020.

Sánchez-Hernández, M. D., Herrera, M. C., & Expósito, F. (2021). *Does the Number of Likes Affect Adolescents' Emotions? The Moderating Role of Social Comparison and Feedback-Seeking on Instagram*. *The Journal of Psychology*, 156(3), 200-223.

Sanguinetti, P. (2022). *Inteligencia artificial: el silencio de los humanistas*. (La Lectura,15/07)

Scott, E. S., Canivet, C., & Östergren, P. O. (2020). *Investigating the effect of social networking site use on mental health in an 18-34 year-old general population; a cross-sectional study using the 2016 Scania Public Health Survey*. *BMC public health*, 20(1), 1-10.

Sevic, S., Ciprić, A., Buško, V., & Štulhofer, A. (2020). *The relationship between the use of social networking sites and sexually explicit material, the internalization of appearance ideals and body self-surveillance: Results from a longitudinal study of male adolescents*. *Journal of youth and adolescence*, 49(2), 383-398.

Shensa, A., Sidani, J. E., Escobar-Viera, C. G., Switzer, G. E., Primack, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2020). *Emotional support from social media and face-to-face relationships: Associations with*

depression risk among young adults.
Journal of affective disorders, 260, 38-44.

Simpson, E. G.; Lincoln, C.R.;
McCauley Ohannessian, C. (2019)
Does Adolescent Anxiety Moderate the Relationship between Adolescent-Parent Communication and Adolescent Coping?
Published online: 25 October 2019
© Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2019.

Souza, M. H. D. N., Nóbrega, V. M. D.,
& Collet, N. (2020).
Social network of children with chronic disease: knowledge and practice of nursing.
Revista Brasileira de Enfermagem, 73.

Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020).
Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood.
Journal of adolescence, 79, 173-183.

Van Rijsewijk, L. G., Snijders, T. A.,
Dijkstra, J. K., Steglich, C.,
& Veenstra, R. (2020).
The interplay between adolescents' friendships and the exchange of help: A longitudinal multiplex social network study.
Journal of Research on Adolescence, 30(1), 63-77.

Van Royen, K., Poels, K.,
& Vandebosch, H. (2016).
Help, I am losing control! Examining the reporting of sexual harassment by adolescents to social networking sites.
Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19(1), 16-22.

Van Zalk, M. H., Nestler, S., Geukes, K.,
Hutteman, R., & Back, M. D. (2020).
The codevelopment of extraversion and friendships: Bonding and behavioral interaction mechanisms in friendship networks.
Journal of Personality and Social Psychology, 118(6), 1269.

Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S.,
& Ohannessian, C. M. (2020).
Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis.
Journal of Adolescence, 79, 258-274.

Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L.,
& Platt, R. (2020).
Social media use and depression in adolescents: a scoping review.
International Review of Psychiatry, 32(3), 235-253.

Yang, J., Ti, Y., & Ye, Y. (2022).
Offline and Online Social Support and Short-Form Video Addiction Among Chinese Adolescents: The Mediating Role of Emotion Suppression and Relatedness Needs.
Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25(5), 316-322.

