

Amenazas

ALA
madurez



intrapersonal

FRANCISCO UGARTE CORCUERA Y JOSÉ ANTONIO LOZANO DÍEZ

«Actualmente se suma un riesgo adicional a la crisis de identidad que se vive en el mundo: un yo adicional, el que se proyecta en las redes sociales, que dificulta aún más el conocimiento de uno mismo».

No cabe duda que hoy un desafío es la crisis de identidad, extendido a personas de todos los grupos sociales, edades y culturas. Es un tema cuyo estudio y discusión se debate en foros académicos, medios de comunicación, cultura y opinión pública en general¹.

Son diversas las causas que han originado un problema tan generalizado y profundo. Sus consecuencias afectan de forma importante el proceso de madurez: quien no sabe quién es, no sabe a dónde va y qué quiere.

PROBLEMAS ACTUALES

El entorno digital evoluciona a enorme velocidad. La convivencia con dispositivos electrónicos y la captación de la realidad a través de pantallas -acentuadas por el confinamiento derivado de la pandemia de Covid-19- ha significado para muchas personas una confusión con la realidad: el denominado Síndrome de disociación cognitiva, que en los hechos supone una ruptura entre la realidad y lo digital.²

El desarrollo de la identidad en el ambiente digital supone agregar un nuevo yo a la personalidad: a los tradicionales yo auténtico, el ego y el yo que ven los demás, se ha sumado el yo que mostramos en las redes sociales que, en una gran mayoría de los casos, no corresponde con la realidad. Es principio esencial de la Psicología el que para alcanzar una vida lograda, y con ello la felicidad, se requiere la alineación de los distintos yos (lo que también podría denominarse unidad de vida).

La ruptura de los yos, cuando no coincide el yo auténtico con el ego, el yo que ven los demás o el que se muestra en las redes conduce a procesos de ansiedad y depresión. Vivimos el momento de mayor porcentaje de personas con estos dos problemas.

EL NUEVO ENTORNO DIGITAL

El entorno digital ha crecido de manera exponencial. De forma silenciosa, el empleo de dispositivos se volvió desproporcionado. Michel Desmurget, director de investigación en el Instituto Nacional de la Salud en Francia, señala que en el periodo básico de formación (entre los 2 y 18 años), los jóvenes invierten en pantallas el tiempo equivalente a 30 años escolares.³

El número de horas frente a pantallas ha ido logrando que la realidad se percibida a través de ese medio, rompiendo el umbral que existe entre la realidad y lo digital, sobre todo en los jóvenes. Por otra parte, la evolución de la tecnología parece no enfocarse solo hacia la realidad virtual, sino hacia la realidad aumentada, representada de forma clara por proyectos como el Metaverso, que parece iniciar una nueva relación del hombre con el mundo.

Un estudio sobre la brecha digital entre adultos y adolescentes, realizado durante tres años en colegios de Barcelona, Madrid, Zaragoza, Sevilla y Santiago de Compostela, señaló que:

[...] La mayoría de jóvenes emplean las TIC y las redes sociales para lo que les motiva personalmente: sociabilidad, ocio, relaciones personales, etc. Se confirma que los jóvenes emplean las TIC y redes sociales para conocerse, presentarse y construir su identidad.

Los adultos entienden las nuevas tecnologías y las redes sociales como un «mundo aparte», mientras que para los jóvenes apenas hay distinción entre la vida real y la vida virtual, pues fusionan ambas experiencias como una misma realidad [...].⁴

La confusión entre realidad y mundo digital conduce a distintos riesgos, de ellos tres son profundos, a grado tal que pueden implicar un cambio de época histórica, esto es, transformaciones en la forma en que pensamos y sentimos. Una cosmovisión distinta. Esos riesgos son: la pérdida de la noción espaciotemporal, la pérdida de la atención y la alteración de la percepción.

- El sentido del tiempo y el espacio es la forma de relación con nuestra propia vida y el lugar que ocupamos en el mundo. El empleo indiscriminado de pantallas contribuye a desintegrar la **noción espaciotemporal**: estar encerrados en un espacio pequeño, frente a una pantalla con un solo escenario, impide distinguir los distintos momentos del día.
- La **pérdida de atención** afecta la capacidad intelectual por la saturación de información, que suele ser desordenada. Se calcula que en un día ordinario se reciben literalmente miles de impactos sin tiempo para procesarlos, perdiendo la capacidad de reflexión.
- Finalmente, la **alteración de la percepción** surge por las muchas horas dentro del mundo digital, que crean una visión encapsulada, como si la realidad circundante hubiera dejado de existir. De pronto, somos, sentimos y percibimos en el mundo digital.

LOS INFLUENCERS

Hasta hace algunos años vivíamos en el mundo del *mass media*. Los medios de comunicación masiva, como el cine y la televisión, generaron modelos atractivos que impusieron modas, estilos de vida y consumo. En el momento actual, los medios masivos se han sustituido por las plataformas *streaming* y las redes sociales.

Las redes sociales originan una figura de mayor aceptación, sobre todo en la generación Centennial: los denominados *influencers*, que han generado una relación distinta con los jóvenes. Ya no sólo se trata de imponer un modelo difundido de vida –inalcanzable para la mayoría–, sino que el *influencer* pareciera más cercano y asequible. Los influencers se han vuelto el medio de *marketing* más importante para muchas empresas, sobre todo las que atienden mercados dirigidos a gente joven.⁵

El seguidor del *influencer* lo percibe como un modelo alcanzable, y tiende a imitarlo y a compararse con él, causando nuevos conflictos sociales. Anteriormente, los modelos de vida derivados de los medios masivos, no generaban el sentido de comparación por su carácter inaccesible.

La figura del *influencer* se ha vuelto engañosa, por dar la impresión de que goza de un alto nivel de felicidad, lo cual no es así. La mayoría de las emociones que se expresan en las redes sociales son falsas. Se vive una pandemia de la comparación, que causa daños en la madurez intrapersonal de los jóvenes por distintos motivos. Apuntamos tres destacables:

- a. **Una visión irreal del éxito**, olvidando que cada uno experimenta una realidad y circunstancia distinta, tiempos y alcances diferentes.
- b. **Pérdida de visión de los propios éxitos**, lo que conduce a no ser agradecido. La comparación enfoca la atención en el *influencer*, dejando de lado la valoración de lo propio, de lo que se tiene. Se pierde con ello el sentido del agradecimiento, fundamental para alcanzar la felicidad.
- c. **Perder consciencia de la valía de uno mismo** frente al *influencer*, causando un sentimiento de envidia.

Para paliar la comparación y sus efectos negativos, muchos jóvenes tienden a convertirse en avatares, a través de los cuales pretenden superar sus propias limitaciones y así relacionarse más fácilmente con los otros en el mundo digital.

LA GENERACIÓN DE CRISTAL

Por Generación de cristal –término acuñado por la filósofa Mònserrat Nebrera– se entiende a los

jóvenes nacidos después del año 2000, hijos de la Generación X (nacidos entre 1965 y 1981). Esta generación de cristal tiende a ser especialmente frágil frente a la realidad. En sus años de desarrollo, la Generación X vivió cambios importantes en la cultura –como la revolución sexual, el hippismo y algunas crisis político-económicas– que, al padecerlas, provocaron en ellos una visión sobreprotectora de los hijos. Las expresiones «mamá gallina» en México o «mamá bocadillo» en España representan muy bien a una generación de padres que limitan las capacidades de sus hijos al sobreprotegerlos y al ser permisivos en cuanto a la disciplina.

Conforme emerge la Generación de cristal, algunas características limitantes de su perfil comienzan a definirse. Para ellos: todo es efímero, manifiestan poco interés en la cultura y la lectura, tienen baja autoestima y poca tolerancia a la crítica, al rechazo y a la frustración. Sin embargo, otras características representan valores emergentes: poseen mayor sensibilidad a problemas sociales y confían en valores como la amistad, valentía, prudencia, templanza, fortaleza y justicia.

En septiembre de 2015, los profesores Greg Lukianoff y Jonathan Haidt, publicaron un influyente artículo en la revista *The Atlantic* en el que, refiriéndose a estudiantes universitarios de Estados Unidos, señalaban que:

la confusión entre realidad y mundo digital conduce a distintos riesgos.



[...] En una encuesta de 2014, realizada por la American College Health Association, el 54 por ciento de los estudiantes universitarios encuestados dijeron que habían «sentido una ansiedad abrumadora» en los últimos 12 meses, frente al 49 por ciento en la misma encuesta, solo cinco años antes. Los estudiantes parecen estar reportando más crisis emocionales; muchos parecen frágiles, y esto seguramente ha cambiado la forma en que los profesores y administradores universitarios interactúan con ellos. La pregunta es si algunos de esos cambios podrían estar haciendo más daño que bien [...].⁶

El fenómeno parece extenderse a universidades y comunidades de jóvenes a lo largo del planeta. La Generación de cristal representa un reto relevante de madurez intrapersonal,

la adecuada relación de la persona consigo misma es un signo de madurez relevante.

del que no se vislumbra un claro desenlace en los próximos años.

ANONIMATO Y SEUDOANONIMATO EN LAS REDES SOCIALES

Los comportamientos dentro de internet son distintos a los del trato personal directo. A diferencia de lo que ocurre en las relaciones presenciales entre personas -en las que uno está siendo visto y de ahí pueden surgir compromisos-, a internet se puede entrar ocultando la identidad bajo anonimato o seudoanonimato. El anonimato se refiere a no tener ningún rastreador que pueda identificar al internauta. Si se visita en forma anónima un sitio *web* en más de una ocasión, no existe manera de constatar que se trata de la misma persona. El seudoanonimato en internet supone el empleo de un nombre falso, impidiendo conocer la identidad real del internauta, aunque su uso deja rastro en la red.

Bajo ocultamiento de la identidad, el ingreso a internet genera efectos desinhibitorios del comportamiento: la entrada y salida se realiza sin hacer compromisos, el lenguaje tiende a ser más violento y cuando las cosas se complican se puede salir en cualquier momento.⁷

La convivencia social a través de identidades ocultas o falsas causa nuevos problemas, entre los que se destacan:

- a. **Falsedad de información**, dirigida a grupos específicos para la obtención de rentabilidades de carácter político o económico. La denominada posverdad -información falsa dirigida a la generación de emociones- ha tenido uno de sus principales epicentros en el ambiente digital.
- b. **Polarización**, debida al comportamiento desinhibido en las redes sociales, que supone el crecimiento del odio y la violencia. En términos políticos, la polarización surgida de las conversaciones en las redes sociales, es hoy uno de los mayores riesgos para los regímenes democráticos.

- c. **Impacto en la personalidad de los internautas** que ejercen un rol actuado, por encima de su identidad.

CRISIS DE RESILIENCIA

Un aspecto que ha aumentado de forma consistente en los últimos años, es el crecimiento excesivo de la sensibilidad. De acuerdo con distintos estudios, hoy vivimos en un ambiente donde priman las emociones. Paradójicamente, mientras más domina la sensibilidad, disminuye proporcionalmente el EQ, esto es la inteligencia emocional, por la dificultad de canalizar los sentimientos.

Asimismo, un tema que ha crecido de manera proporcional al aumento de la sensibilidad es, particularmente, el de la intolerancia a la frustración, que supone falta de capacidad para soportar los problemas y contratiempos, o el aplazamiento de recompensas. Esto es, falta *resiliencia*, que es la capacidad de soportar circunstancias adversas y de recuperarse después de un fracaso.⁸

Afirmamos que se vive una crisis de resiliencia en muchos sectores de la población, que bien puede llevar también a la procrastinación. Las personas con poca resiliencia suelen presentar estados de estrés, enfado, ansiedad, tristeza, resentimiento. Normalmente, tienden a victimizarse y a culpar a otros de lo que les sucede.

Característica destacable de la crisis de resiliencia, es la tendencia generalizada a huir del dolor, frecuentemente ocultando las emociones, lo que significa dar la espalda a los procesos naturales de duelo. Otra particularidad es recurrir a mecanismos de fuga a través de placeres transitorios (comida, alcohol, uso de drogas...), que al final generan adicciones. Al intentar huir del dolor, se produce más dolor, y al no querer entrar en contacto con las emociones negativas, éstas crecen.

Queda claro que la falta de resiliencia supone la no aceptación de la propia realidad, lo que



implica a su vez falta de identidad y, consecuentemente, inmadurez intrapersonal.

II CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MADUREZ INTRAPERSONAL

La adecuada relación de la persona consigo misma es un signo de madurez relevante. Consiste ante todo en identificarse con lo que uno es en sentido amplio, es decir, con todo aquello que forma parte de su ser: pasado, presente y futuro; lo que cada uno es y lo que le corresponde ser, según su situación en el mundo. Por tanto, la madurez intrapersonal radica en la identidad o identificación con uno mismo, que a su vez es fundamento de la autenticidad de la persona. Tal autenticidad equivale a la congruencia, a la unidad de vida, que es coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace⁹

El obstáculo principal para conseguir la propia identidad suele estar en el ego, entendido en dos acepciones: primero, como la falsa imagen



hoy vivimos en un ambiente donde priman las emociones. Paradójicamente, mientras más domina la sensibilidad, disminuye proporcionalmente el EQ, esto es la inteligencia emocional, por la dificultad de canalizar los sentimientos.

que la persona se forma de sí misma, porque se visualiza de manera distinta a como es en la realidad (muchas veces por imaginarse aquello que los demás piensan de ella o por los actos que han influido en su vida); segundo, como exceso de autoestima, característico de quien se considera o pretende considerarse más que los demás, y difícilmente reconoce sus limitaciones. En ambos casos falla la identificación con lo que la persona realmente es, con su yo real y, consecuentemente, en esta falta de identidad radica esencialmente la inmadurez.

Cabe destacar también que las relaciones con otras personas dependen en buena medida de la relación con uno mismo. Por eso, cuando a alguien se le dificulta entenderse con los demás, lo primero que le convendrá hacer –si quiere resolverlo– es revisar cómo ocurre aquello en su propia persona. Por ejemplo: la dificultad para aceptar al otro puede tener su origen en no aceptarse a sí mismo.

III RASGOS DE MADUREZ INTERPERSONAL

¿Qué características destacan, entonces, de la persona intrapersonalmente madura y cómo se consigue esta madurez?

1. En primer lugar, la persona madura se conoce **objetivamente**, es decir, con realismo. Esto no es fácil porque, si bien el riesgo de incurrir en el subjetivismo puede presentarse ante cualquier objeto de conocimiento, cuando se trata de conocer el propio yo el problema se agudiza. La voluntad y las emociones, por ejemplo, pueden alterar el propio conocimiento: vernos como nos gustaría ser y no como somos; concentrarnos en nuestros defectos y tener una visión negativa de nosotros mismos, que no incluya nuestras cualidades o, al revés, sobrevalorarnos y tener una idea mejor de lo que correspondería a nuestra realidad, etcétera. Para que este conocimiento de uno mismo sea objetivo, requiere de la humildad intelectual, que consiste en atenerse a la realidad –tal cual es– sin dejar que los deseos o las emociones la alteren.

2. El conocimiento maduro de uno mismo, además de objetivo, ha de ser **completo**, para que la identidad también lo sea. Esto incluye no sólo lo que la persona es en el presente, sino también abarca su pasado –que sigue pesando

sobre ella– y su futuro, al que pertenecen sus proyectos y metas personales. Este conocimiento, por otra parte, no se reduce a lo que la persona es, sino que incluye también obligaciones y responsabilidades que derivan de su ser y sus circunstancias particulares de vida: quien ha formado una familia, será consciente del deber de educar a los hijos; quien ocupa un puesto relevante en su actividad profesional, tendrá en cuenta a quienes dependen de él; quien cursa una carrera universitaria, adquirirá los conocimientos que se le ofrecen, etcétera.

3. Conocerse no es lo mismo que **aceptarse**, ni la aceptación deriva automáticamente del conocimiento propio, porque es un acto distinto que pertenece a la voluntad. Alguien que se conozca bien puede no aceptarse, por ejemplo, rechazando interiormente determinados defectos o, incluso, algunas cualidades que puedan comprometerle. La aceptación de sí mismo depende, ciertamente, del propio conocimiento –si no me conozco, no me puedo aceptar–, pero va más allá: consiste en el amor recto a uno mismo, de igual manera que aceptamos a otra persona porque la queremos. Este es un signo claro de madurez, indispensable para la identificación con nuestro propio yo. En consecuencia, la persona madura se acepta a sí misma integralmente, sin excluir nada de lo que pertenece a su ser real. Las posibilidades de evadir tal aceptación son muy variadas, pero la principal suele radicar en el ego, que rechaza lo que no le gusta de sí mismo o idealiza aspectos del propio yo que no son reales. También la solución aquí radicará en la humildad –no tanto intelectual, como volitiva y afectiva–, que consiste precisamente en quererse ordenadamente a sí mismo, para aceptarse.

4. La verdadera aceptación de uno mismo es condición para otro rasgo importante de la madurez intrapersonal: el afán de **dar lo mejor de nosotros mismos**, para alcanzar la plenitud a la que estamos llamados como seres humanos y que, en buena medida, se identifica con la felicidad que todos deseamos. Aceptarse a uno mismo no se relaciona en absoluto con la actitud conformista y resignada que asume quien se instala pasivamente ante la vida, sin ningún afán de superación. Por ejemplo, para que la aceptación de las propias deficiencias sea auténtica, incluirá la intención de superarlas hasta donde sea posible.

Esta disposición de mejora continua es, por tanto, condición para una progresiva identificación con uno mismo y es una característica de la persona madura, que vive el presente con intensidad y mira hacia el futuro con esperanza.

5. La **sinceridad** con uno mismo resulta indispensable para conocerse y aceptarse, para no incurrir en el autoengaño o en la justificación, y evitar así evadir la realidad. Para la persona madura es esencial la veracidad: llama a las cosas por su nombre y le repugna todo aquello que suene a falsedad o doblez. Consecuentemente, se desenvuelve con naturalidad, sin fingimientos ni actitudes artificiales, contrarias a la sinceridad y a la autenticidad. Este rasgo de madurez intrapersonal suele traducirse en serenidad y paz interior, porque la persona no tiene que defender ninguna imagen, está identificada con lo que es. Cabe advertir, por otra parte, que ser sincero y auténtico no significa dejarse llevar por los impulsos y las emociones -como en ocasiones se entiende la espontaneidad-, sino ser congruente en el comportamiento, lo que incluye el autodominio.

6. La **autoestima**, rasgo de madurez intrapersonal, consiste en la valoración objetiva de uno mismo y, por tanto, tiene presentes las cualidades y fortalezas que se poseen. Es compatible con el conocimiento de las propias debilidades que, como se ha señalado, se aceptan y procuran superarse hasta donde sea posible. En cambio, la baja autoestima -cercana al complejo de inferioridad- impide la maduración de la persona, porque no le permite desplegar sus capacidades para ofrecer lo mejor de sí misma. Ciertamente la autoestima puede tener el riesgo de conducir a la soberbia, al ego, no solo porque se sobrevaloren las cualidades, sino porque se atribuyan a uno mismo, como si se fuera el único autor de ellas. Otro tanto ocurre si los propios defectos se minusvaloran o no se reconocen como tales. Para evitar estos peligros, además del conocimiento objetivo de uno mismo, es pertinente atribuir muchas de las cualidades recibidas a Dios y a aquellas personas o circunstancias que nos las hayan facilitado. Tradicionalmente se ha dicho que la **humildad** es la verdad, lo cual, aunque pudiera desconcertar a primera vista, coincide con la auténtica autoestima, que es la valoración verdadera de uno mismo, por lo que se es (más que por lo que se hace).

el obstáculo principal para conseguir la propia identidad suele estar en el ego.

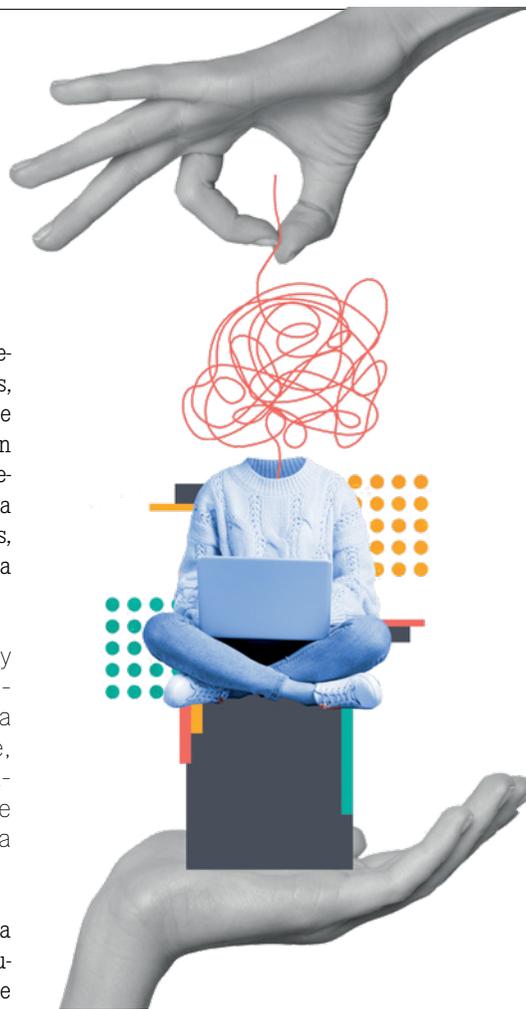
7. Relacionada íntimamente con la autoestima se encuentra la **seguridad personal**, derivada de la confianza en sí mismo y de una sana autonomía interior, lo que facilita actuar sin depender de los demás: bajo la propia libertad y responsabilidad. Esto no significa incurrir en el individualismo, porque quien es seguro de sí sabe que necesita de los demás y, en consecuencia, se apoya en ellos para complementar sus propias capacidades. Entre otras cosas, sabe trabajar en equipo, asumiendo las responsabilidades que le corresponden.

Por otra parte, para adquirir esta seguridad propia, es preciso enfrentarse a situaciones que

exijan esfuerzo y valentía -mejor si son retos que se presentan desde la infancia-, como lo advierten quienes han tratado con acierto el tema de la fragilidad de los jóvenes, hoy:

Como el sistema inmune, los niños deben exponerse a las dificultades y los estresores (dentro de unos límites y de formas acordes con su edad), o no lograrán madurar y desarrollarse como adultos capaces que puedan interactuar de forma productiva con las personas y las ideas que desafían sus creencias y convicciones morales.¹⁰





La persona madura, consecuentemente, no depende ni se preocupa del «qué dirán» los demás, porque está segura de que sus actuaciones se identifican con su ser. Esta seguridad también se favorece cuando la persona no se toma demasiado en serio: es capaz de reírse de sí misma con sentido del humor, y piensa en los demás, como lo expresa la conocida oración atribuida a santo Tomás Moro:

Dame, Señor, una buena digestión, y también algo que digerir [...]. No permitas que esa cosa pesada que se llama «Yo» me preocupe demasiado. Dame, Señor, sentido del humor. Dame la gracia de comprender una broma, y de descubrir un poco de alegría en esta vida y comunicarla a los demás.

1. La capacidad de **adaptación** es otra señal de madurez, que se facilita mucho cuando la persona es segura de sí misma. La vida es dinámica y cambiante, requiere flexibilidad para adaptarse a cualquier circunstancia. El inseguro se aferra a su posición porque teme perderla, con lo que ordinariamente vive desadaptado. Si volvemos al fundamento de la madurez intrapersonal, es claro que la identidad con uno mismo incluye identificarse con el proceso de la propia existencia, que nunca es estático. La capacidad de adaptación abarca muchos ámbitos: las relaciones con quienes piensan de manera diferente, aquellos que proceden de otras culturas o pertenecen a generaciones distintas, etcétera. Lo mismo en lo referente a las actividades que corresponde realizar: el trabajo profesional, labores de responsabilidad social, deporte o entretenimiento, por ejemplo. También son señales de madurez la **tolerancia a la frustración** y la **capacidad de aprender de los fracasos**.

2. Un primordial rasgo de madurez es la **libertad interior**, que consiste en la ausencia de condicionamientos internos a la hora de tomar decisiones y actuar. La persona madura posee criterios claros: sabe lo que está bien y lo que está mal, y no tiene paradigmas o prejuicios que la condicionen, por lo que procede libremente, orientándose con soltura a lo que conviene hacer. Esos criterios nunca serán

obstáculo para la libertad sino todo lo contrario, porque orientan positivamente sobre el modo de proceder, de acuerdo con la propia naturaleza humana, y así poder caminar hacia la plenitud personal a la que estamos llamados. Cabe advertir que la verdadera libertad no consiste en actuar por impulsos o irracionalmente, sino de manera prudencial, queriendo positivamente hacer lo que se quiere hacer. Más aún, ordinariamente, esta libertad interior o libertad de espíritu, tiene el efecto de disfrutar lo que se hace, porque se está convencido de que vale la pena y se lleva a cabo con determinación.

3. El último rasgo de madurez intrapersonal que deseamos destacar es consecuencia de todo lo anterior y se refiere a la manifestación de uno mismo. Cuando alguien no ha logrado identificarse con su propio ser, suele vivir de apariencias. Experimenta la necesidad de cultivar una imagen, un ego que no corresponde al yo real, por esa falta de identidad. La persona madura, en cambio, **se manifiesta como es**: no pretende aparentar otra cosa que no sea su propia realidad. Ciertamente no resulta fácil, porque el ego suele inclinarse a crearse una imagen por encima del yo real, de manera que para evitarlo será necesario el esfuerzo de

mantenerse en la verdad sobre uno mismo que, como se ha indicado, coincide con la virtud de la humildad. Esta tarea es ardua, pero vale la pena si queremos ser personas integralmente maduras. Y, para los creyentes, se facilita considerablemente si se sabe que se cuenta con la ayuda de Dios para alcanzarla. </>

¹ Cfr. SECRETARÍA DE ESTADO PARA LA COOPERACIÓN AL DESARROLLO DE BÉLGICA. Artículo extraído del dossier pedagógico *Vivre ensemble autrement* (octubre, 2002), perteneciente a la campaña de Educación para el Desarrollo Annoncer la Colour, Traducción para CIP-UHEM: Elsa Velasco. <https://www.fuhem.es/cip-ecosocial/dossier-intercultural/contenido/9%20EL%20CONCEPTO%20DE%20IDENTIDAD.pdf> (consulta: 1-11-2022).

² Cfr. ESPARZA, Daniel. «Crisis de identidad y revolución digital», Revista Caracteres. *Estudios culturales y críticos de la esfera digital*, vol. 1, n. 1, mayo de 2012, pp. 77-85.

³ Cfr. DESMURGET, Michel. *La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos*, Península, Barcelona, 2020.

⁴ Cfr. GARRIDO-LORA, M., BUSQUET DURAN, J. y MUNTÉ-RAMOS, R.A. (2016). *De las TIC a las TRIC. Estudio sobre el uso de las TIC y la brecha digital entre adultos y adolescentes en España*. Análisi. Quaderns de Comunicació i Cultura, 54, p. 52. <http://dx.doi.org/10.7238/a.v0i54.2953> (consulta: 1-11-2022; el subrayado es nuestro).

⁵ NYMOEN, Ole y SCHMITT, W.M. *Influencers. La ideología de los cuerpos publicitarios*, Península, Barcelona, 2022.

⁶ LUKIANOFF, Greg y HAITT, Jonathan. «More From Campus Politics», *The Atlantic*, September 2015 Issue, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2015/09/the-coddling-of-the-american-mind/399356/> (consulta: 1-11-2022; la traducción es nuestra).

⁷ DEL PRETE, Anchiara y RENDÓN PANTOJA, Silvia. «Las redes sociales on-line: espacios de socialización y definición de identidad», *Revista Psicoperspectivas*, vol. 19, n. 1, marzo de 2020, https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242020000100086 (consulta: 1-11-2022).

⁸ Cfr. ACHOR, Schawn y GIELAN, Michelle. «La resiliencia consiste en recuperarse, no en aguantar», *Harvard Business Review Press, Inteligencia emocional. Resiliencia*, 2017.

⁹ Cfr. Ugarte, Francisco. *En busca de la realidad*, Rialp, Madrid, 2006.

¹⁰ Haidt, Jonathan y Lukianoff, Greg. *Deusto*, 3a edición, Barcelona, 2020, p. 61.



Francisco Ugarte Corcuera Es doctor en filosofía por la Universidad de la Santa Cruz en Roma y maestro en Filosofía por la UNAM.

José Antonio Lozano Díez Es presidente de la Junta de Gobierno de la Universidad Panamericana-IPADE y doctor en derecho por la Universidad de Navarra.