



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,
Volumen 9, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5

AUTOESTIMA Y PLATAFORMAS DIGITALES: CONTINUIDADES Y EXACERBACIONES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE COMUNICACIÓN

**SELF-ESTEEM AND DIGITAL PLATFORMS:
CONTINUITIES AND EXACERBATIONS IN
UNIVERSITY COMMUNICATION STUDENTS**

Jesús Yair Domínguez Salazar
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Autoestima y Plataformas Digitales: Continuidades y Exacerbaciones en Estudiantes Universitarios de Comunicación

Jesús Yair Domínguez Salazar¹

do332621@uaeh.edu.mx

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

RESUMEN

Las plataformas digitales frecuentemente son señaladas como causantes de crisis de autoestima entre jóvenes universitarios. Este artículo cuestiona ese discurso esencialista sobre la tecnología imaginando que las plataformas no crean nuevos procesos psicosociales sino que exacerbaban dinámicas sociales que siempre han existido en la construcción del yo. A partir de un estudio cualitativo basado en diez entrevistas semiestructuradas con estudiantes de la Licenciatura en Comunicación de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, se analizan tres hallazgos centrales desde la perspectiva del proceso civilizatorio de Norbert Elias: 1) *la fragmentación identitaria como adaptación a figuraciones digitales complejas donde convergen múltiples audiencias*, 2) *la contradicción entre el discurso que minimiza la importancia de métricas digitales y las prácticas que revelan dependencia de esa validación externa*, y 3) *el autocontrol preventivo como intensificación del proceso civilizatorio en entornos de vigilancia ubicua*. Los resultados obtenidos de esta investigación, entre otras cosas demuestran que las plataformas digitales en el discurso histórico del siglo XXI representan una nueva configuración de interdependencias sociales que exagera mecanismos de autocontrol, pudor y regulación emocional característicos del proceso civilizatorio eliasiano. La autoestima emerge así no como propiedad individual sino como resultado de equilibrios de poder y reconocimiento dentro de figuraciones digitales. El estudio contribuye a despatologizar y desmitificar las prácticas digitales juveniles reconociendo que responden a procesos sociohistóricos de larga duración intensificados por la ruptura de barreras espacio-temporales.

Palabras clave: autoestima, plataformas digitales, Norbert Elias, proceso civilizatorio, figuraciones sociales, autocontrol

¹ Autor principal

Correspondencia: do332621@uaeh.edu.mx

Self-esteem and Digital Platforms: Continuities and Exacerbations in University Communication Students

ABSTRACT

Digital platforms are frequently blamed for self-esteem crises among young university students. This article challenges this essentialist discourse about technology by imagining that platforms do not create new psychosocial processes but rather exacerbate social dynamics that have always existed in the construction of the self. Based on a qualitative study based on ten semi-structured interviews with students in the Bachelor's Degree in Communication at the Autonomous University of the State of Hidalgo, three central findings are analyzed from the perspective of Norbert Elias's civilizing process: 1) identity fragmentation as an adaptation to complex digital figurations where multiple audiences converge; 2) the contradiction between the discourse that minimizes the importance of digital metrics and practices that reveal dependence on this external validation; and 3) preventive self-control as an intensification of the civilizing process in environments of ubiquitous surveillance. The results of this research, among other things, demonstrate that digital platforms in the historical discourse of the 21st century represent a new configuration of social interdependencies that exacerbates mechanisms of self-control, modesty, and emotional regulation characteristic of the Eliasian civilizing process. Self-esteem thus emerges not as an individual property but as a result of balances of power and recognition within digital representations. The study contributes to depathologizing and demystifying youth digital practices by recognizing that they respond to long-standing sociohistorical processes intensified by the breakdown of space-time barriers.

Keywords: self-esteem, digital platforms, Norbert Elias, civilizing process, social representations, self-control

Artículo recibido 02 setiembre 2025
Aceptado para publicación: 29 setiembre 2025



INTRODUCCIÓN

Las plataformas digitales como *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, *X* se han consolidado como espacios centrales en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios. Con frecuencia se observa que el debate público las señala como las culpables de las crisis de autoestima, ansiedad y fragmentación identitaria entre las nuevas generaciones. Sin embargo, esta perspectiva fundamentada en un juicio sustancialista ignora una cuestión fundamental: ¿son las plataformas digitales las que crean estos fenómenos o simplemente intensifican procesos sociales que siempre han existido?

Este artículo argumenta al mismo tiempo que pretende desmitificar que las plataformas digitales no inventan la búsqueda de validación externa, la comparación social ni la fragmentación del yo. Estos procesos son constitutivos de la construcción social de la identidad en cualquier contexto histórico. Lo específico de las plataformas digitales radica en tres mecanismos que exacerbaban estas dinámicas: 1) *la ruptura de las barreras espacio-temporales que antes contenían la información social*, 2) *la multiplicación y superposición de audiencias que obligan a fragmentar la presentación del yo*, y 3) *la cuantificación explícita de la aprobación social mediante métricas públicas* (likes, comentarios, seguidores).

A partir de un estudio cualitativo con estudiantes de la Licenciatura en Comunicación de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), la intención de esta investigación es explorar cómo estos jóvenes construyen y gestionan su autoestima en relación con sus prácticas digitales. La elección de esta población responde a su doble condición: son *usuarios intensivos* y, simultáneamente, *productores conscientes de contenido digital*, lo que los convierte en sujetos privilegiados para observar reflexivamente estas dinámicas.

Para ello, se plantea una pregunta que permita guiar dicha investigación *¿Cómo experimentan y significan los estudiantes universitarios de comunicación la relación entre su autoestima y sus prácticas en plataformas digitales? Específicamente: ¿qué continuidades y rupturas identifican entre sus dinámicas de validación social offline y online?*

Justificación de la investigación

Diversos investigadores han buscado diferentes correspondencias entre uso de plataformas digitales y afectaciones a la salud mental juvenil (Bernal *et al.*, 2025; Portillo *et al.*, 2021).



Sin embargo, este tipo de estudios todavía parecen encontrar distintos vacíos en la comprensión profunda de cómo estos procesos son vividos, narrados y significados socialmente por las personas que las utilizan diariamente. Más aún, por parte del discurso social existe una tendencia a patologizar y mitificar las prácticas digitales juveniles sin reconocer las continuidades históricas con formas previas de construcción identitaria.

Dentro de esta investigación se parte de una mirada sociológica que, permita situar las plataformas digitales como escenarios exacerbadores de lógicas sociales ya existentes y discutidas por diversos autores (Beck y Beck, 2003; Martín, 1991; Zabudovsky, 2013) desde antes que la humanidad tuviese acceso a ellas. Esta perspectiva permite diseñar intervenciones educativas y políticas públicas más efectivas, que atiendan las raíces sociales del fenómeno y no solo sus manifestaciones tecnológicas.

Estructura del artículo

El artículo se encuentra organizado en cuatro secciones. I) se presenta el marco teórico-conceptual centrado en la postura teórica de Elias, complementado por Goffman y Bauman, II) se describe la metodología basada en un enfoque cualitativo basado en entrevistas semiestructuradas; III) se analizan tres hallazgos centrales emergentes del trabajo de campo, y por último, IV) se discuten las implicaciones teóricas y prácticas de los resultados.

MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

Figuraciones sociales y el proceso civilizatorio en entornos digitales

Desde una lectura psico-social Elias (1990, 1994, 1996, 2009) ofrece un marco conceptual central en el desarrollo de este estudio. La postura teórica del proceso civilizatorio y el concepto de figuraciones sociales permiten el análisis de la autoestima no como atributo psicológico individual sino como resultado de un proceso social en el que convergen *equilibrios de poder, interdependencias y reconocimiento dentro de configuraciones sociales específicas*.

Para Elias (1997, 2009a, 2009b), el proceso civilizatorio es un proceso histórico de larga duración mediante el cual las sociedades occidentales han desarrollado formas cada vez más sofisticadas de autocontrol emocional y corporal. Lo que en antaño se atribuía como un control externo ejercido por instituciones sociales (Iglesia, Estado, familia) se interioriza progresivamente a través de la vergüenza

y el pudor como autocontrol: los individuos aprenden a regular sus impulsos, emociones y presentación pública anticipando las expectativas sociales.

Elias (2008) rechaza la dicotomía individuo-sociedad. Su concepto de *figuraciones* designa redes de interdependencia donde los individuos están constituidos por sus relaciones con la otredad. La autoestima, bajo esta lectura, no es una valoración aislada que los individuos realizan de sí mismos, sino que se observa como el resultado de equilibrios de poder, reconocimiento y estatus dentro de las figuraciones en las que participa. Como señala Elias (2008, 2009c), el individuo, solo existe en relación con su otredad: la identidad personal se configura en función de las posiciones que se ocupa en entramados relacionales.

Las plataformas digitales como nuevas figuraciones civilizatorias

Las plataformas digitales constituyen figuraciones contemporáneas que intensifican mecanismos del proceso civilizatorio de tres maneras específicas:

1. Vigilancia ubicua y permanente: Elias (1996) demuestra que históricamente, el autocontrol se ejercía ante audiencias específicas y temporales. Las plataformas digitales eliminan esta posibilidad porque el contenido persiste indefinidamente y circula no solo más allá de la audiencia imaginada sino con más rapidez. Esto exige en el individuo un autocontrol preventivo constante: regular el comportamiento no solo es significado de cuidar la interacción ante quienes la observan en este momento, sino ante todas las audiencias posibles en el futuro.

2. Convergencia de figuraciones: (Elias, 1990b, 1990a, 2008) mostró que la vida social tradicional se encuentra segregada en diversos contextos: la familia, el trabajo, los amigos se encontraban en figuraciones distintas en espacios-tiempos diferentes. Las plataformas digitales rompen totalmente con esas segregaciones: *familiares, profesores, amigos íntimos, conocidos casuales y desconocidos* son capaces de convivir en el mismo espacio digital, muchas veces incluso sin estar conectados, cuestión que multiplica las demandas de autocontrol porque cada figuración tiene normas de comportamiento específicas que ahora deben gestionarse tanto individual como simultáneamente.

3. Cuantificación del reconocimiento: El reconocimiento que el individuo tiene en la figuración social siempre ha sido central para la autoestima, pero antes de las plataformas digitales operaba de manera distinta (reputación, comentarios verbales).

Las plataformas digitales cuantifican y visibilizan explícitamente el reconocimiento mediante métricas públicas (likes, seguidores, comentarios). Esto intensifica la ansiedad por el poder dentro de la figuración porque el fracaso en obtener validación se ha convertido en un escenario público y medible. Por otro lado, Elias (2003) y Elias y Scotson (2016) señalan que, los equilibrios de poder entre establecidos y marginados se reproducen en nuevas configuraciones. Dentro de las plataformas digitales, quienes acumulan capital simbólico (seguidores, influencia) ocupan posiciones dominantes que condicionan la autoestima de quienes no cuentan con esas métricas y aspiran a ese reconocimiento.

La presentación del yo en figuraciones digitales: Goffman revisitado

Por su parte, Goffman (1981) complementa la postura plasmada por Elias al ofrecer herramientas microsociológicas para analizar cómo los individuos negocian su presentación en escenarios sociales específicos. Gracias a su *metáfora dramática* —la vida social como teatro donde actuamos roles según audiencia y contexto— se puede comprender las prácticas digitales.

Goffman (1981) distingue entre *frontstage* (región anterior donde se ejecuta la actuación pública) y *backstage* (región posterior donde se prepara y descansa). Las plataformas digitales generalizan y exacerbaban esta distinción: el backstage se ha convertido en el momento de selección de fotos, edición de textos, borrado de publicaciones el cual ocurre de manera invisible, mientras que su producto se presenta como frontstage permanente en los *muros* donde la otredad puede verlos y reaccionar ante él. No obstante, desde la lectura eliasiana, lo que Goffman llama *gestión de impresiones* es aprehendido como una manifestación del proceso civilizatorio: la interiorización del autocontrol que obliga a los individuos a monitorear y ajustar constantemente su comportamiento ante la otredad. La diferencia es que, en la postura de Elias la historización y sociologización de este proceso, ayuda a observarlo y operacionalizarlo como un proceso no universal, sino como daño colateral de configuraciones sociales específicas.

La fragmentación identitaria observada en los hallazgos puede interpretarse goffmanianamente como *competencia dramática* (saber actuar en múltiples escenarios) o eliasianamente como *navegación de figuraciones complejas* (gestionar interdependencias contradictorias). Ambas lecturas se complementan.

Identidad líquida y ansiedad en la modernidad tardía: Bauman

Por último, en una lectura distinta, Bauman (2017, 2018) ofrece un diagnóstico del contexto histórico donde emergen estas prácticas. En la modernidad líquida, las estructuras sociales sólidas que en el antiguo régimen proporcionaban a los individuos identidades estables en donde la clase, la profesión y la comunidad, por mencionar algunas, se han vuelto fluidas y sobre todo inestables. La identidad, desde la lectura de Bauman (2018), deja de ser un producto heredado para convertirse en un proyecto biográfico que cada individuo debe construir y reconstruir día a día.

La autoestima, en este marco, en ese proyecto de *autoingeniería simbólica* es un indicador del éxito o fracaso. Las plataformas digitales vistas en esta investigación como una vitrina de exposición social obligan a los individuos a buscar la constante renovación con el afán de mostrar a la otredad contenido nuevo que tiene como objetivo convertirse en un capital simbólico, que, a su vez, se convierte en *likes* y *seguidores*.

La *liquidez* baumaniana puede entenderse como una fase específica del proceso civilizatorio propuesto por Elias donde las interdependencias en los entramados sociales se han vuelto tan complejas, globalizadas y aceleradas que los individuos experimentan mayor incertidumbre sobre sus posiciones en las figuraciones sociales. La ansiedad identitaria que Bauman describe es, en términos desde la lectura de Elias, el resultado de equilibrios de poder cada vez más inestables y volátiles.

Síntesis conceptual: Autoestima como proceso relacional en figuraciones digitales

A partir de lo antes observado, se rescatan cinco conceptos operativos que guían el análisis de este artículo, en primera instancia existen las I) *figuraciones digitales* que sirven como redes de interdependencia mediadas por plataformas donde convergen múltiples audiencias con expectativas contradictorias, II) el *autocontrol preventivo* que dentro del artículo se entiende desde la intensificación del proceso civilizatorio mediante vigilancia ubicua y permanente que exige regular el comportamiento anticipando todas las posibles audiencias futuras, III) La *fragmentación identitaria estratégica* como Adaptación del yo a múltiples figuraciones convergentes mediante presentaciones diferenciadas según plataforma y audiencia; IV) la *validación cuantificada* usada desde métricas digitales como indicadores explícitos de reconocimiento y estatus dentro de figuraciones, generando ansiedad por equilibrios de poder visibles y medibles y, por último, V) *el pudor y vergüenza digitales* el cual permite emociones

reguladoras internalizadas que controlan qué se publica y qué se oculta en función de las normas de las figuraciones digitales.

Bajo estos 5 conceptos, el individuo construye su autoestima no como característica psicológica interna sino como resultado de equilibrios de poder, reconocimiento y estatus dentro de figuraciones digitales específicas. La construcción de esta se encuentra mediada por procesos de autocontrol civilizatorio intensificados por las características específicas de las plataformas digitales: convergencia de audiencias, cuantificación de la aprobación y permanencia temporal de las representaciones del yo que la persona hace de sí misma, la representación de la otredad y sobre todo, la representación que la persona hace de lo que cree que la otredad construye.

METODOLOGÍA

Enfoque y diseño

Esta investigación adoptó un enfoque cualitativo interpretativo (Denzin y Lincoln, 2011; Weber, 2002) debido a que la primera orientación del artículo versa en comprender los significados subjetivos que los estudiantes universitarios atribuyen a sus experiencias en plataformas digitales. El diseño llevado a cabo corresponde a un estudio de caso instrumental centrado en la Licenciatura en Comunicación de la UAEH, seleccionado por dos razones: 1) los estudiantes de comunicación son usuarios intensivos de plataformas digitales, y 2) su formación disciplinar les proporciona reflexividad sobre sus propias prácticas comunicativas.

Participantes y muestreo

Se realizó un muestreo teórico intencional hasta alcanzar saturación teórica. Primero se condujeron tres entrevistas piloto con egresados recientes (generación 2020-2024) para refinar el instrumento. Posteriormente se entrevistaron diez estudiantes activos (con matrícula vigente) de entre 18 y 25 años, semestre cursado e intensidad de uso de plataformas haciendo mención que el sexo o género nunca formaron parte de los criterios de inclusión.

La saturación se identificó a partir de la séptima entrevista, cuando las categorías analíticas dejaron de producir información nueva. Las tres entrevistas subsecuentes (8, 9 y 10) confirmaron los patrones identificados sin aportar elementos novedosos, punto en el cual se determinó finalizar el trabajo de campo.



Criterios de inclusión

1. Estudiantes activos de la Licenciatura en Comunicación (UAEH)
2. Usuarios activos de al menos dos plataformas digitales (*Facebook, Instagram, TikTok o X*)
3. Edad entre 18-25 años
4. Disposición a narrar experiencias personales

Técnica de recolección

Se utilizaron entrevistas semiestructuradas con duración promedio de 45-60 minutos, realizadas entre marzo y mayo de 2025. El guion se organizó en cinco ejes temáticos:

1. Identidad digital: Presentación del yo en plataformas (qué muestran/ocultan)
2. Validación social: Importancia de likes, comentarios y seguidores
3. Comparación y ansiedad: Prácticas comparativas y efectos emocionales
4. Configuración del yo: Percepción de sí mismos dentro y fuera de plataformas
5. Reflexión crítica: Interpretación del papel de plataformas en su vida emocional

Todas las entrevistas fueron grabadas (con consentimiento informado previo), transcritas literalmente y anonimizadas mediante pseudónimos (Informante 1-10).

Consideraciones éticas

El proyecto cumplió con estándares éticos de investigación social:

- Consentimiento informado por escrito
- Garantía de anonimato y confidencialidad
- Derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias
- Compromiso de entregar resultados publicados a los participantes
- Derecho a no responder preguntas que generaran incomodidad

Análisis de datos

Las transcripciones se analizaron mediante codificación temática asistida por MAXQDA. El proceso siguió tres fases:

1. **Codificación abierta:** Identificación de temas emergentes directamente de las narrativas
2. **Codificación axial:** Agrupación de códigos en categorías analíticas vinculadas al marco teórico (fragmentación identitaria, validación cuantificada, autocontrol preventivo)



3. **Codificación selectiva:** Identificación de patrones transversales y relaciones entre categorías

Es importante no omitir que la confiabilidad se reforzó mediante triangulación de datos (comparación constante entre entrevistas) y reflexividad del investigador (registro de decisiones analíticas en memos).

RESULTADOS Y ANÁLISIS

El análisis de las entrevistas reveló tres hallazgos centrales que estructuran esta sección: *1) la fragmentación identitaria como estrategia adaptativa ante audiencias múltiples, 2) la contradicción entre discurso y práctica respecto a la validación digital, y 3) el autocontrol preventivo como forma contemporánea de regulación social.* Cada hallazgo se presenta con evidencia empírica directa (citas de informantes) y su interpretación teórica.

Hallazgo 1: Fragmentación identitaria estratégica - Navegación de figuraciones digitales complejas

Uno de los patrones más consistentes fue que los estudiantes *no mantienen una identidad coherente* entre plataformas ni entre sus vidas online y offline. Lejos de ser una crisis identitaria, este comportamiento emerge como una estrategia consciente ante la convergencia de audiencias incompatibles en espacios digitales.

Evidencia empírica

El Informante 5 explicó: *En Facebook tengo agregadas a algunas personas y en Instagram a otras... no es lo mismo lo que subo en cada una.* Esta segmentación deliberada de audiencias por plataforma refleja el reconocimiento de que familiares, amigos, profesores y desconocidos requieren presentaciones diferentes del yo.

El Informante 9 fue más explícito sobre las tensiones que genera esta multiplicidad: *Claro que he modificado o borrado algunas publicaciones, pero no siempre es por baja interacción sino para que mis padres no las vean.* Aquí observamos que el autocontrol no responde solo a búsqueda de popularidad, sino a la gestión de interdependencias contradictorias entre diferentes figuraciones que convergen en el mismo espacio.

Los Informantes 3 y 6 confirmaron que usan diferentes plataformas para *diversas cosas*, reconociendo implícitamente que su identidad no es unitaria sino situacional y relacional.



Interpretación teórica desde Elias

Desde la perspectiva eliasiana, este comportamiento no representa fragmentación patológica sino *competencia social para navegar dentro de figuraciones complejas*. Elias (1990b, 2008) demuestra que el yo no es una entidad aislada sino un nodo en redes de interdependencia. La identidad personal emerge de las posiciones que se ocupan en múltiples figuraciones simultáneas: familia, trabajo, amigos, grupos de interés.

Históricamente, estas figuraciones estaban marcadas y discriminadas por espacios geográficos y temporales, una persona en su figuración familiar es hijo, en la escuela es estudiante, en el partido de fútbol es guardameta; es pareja y partner.

En cada uno de sus entramados sociales se va moviendo y cambiando de sus posiciones, sin embargo, en la actualidad gracias a las plataformas digitales esa segregación se ha disuelto ya que estas interrelaciones se combinan en el mismo tiempo y espacio. Esto no crea un problema nuevo, sino que intensifica una tensión constitutiva de toda vida social: la necesidad de ajustar el comportamiento según las expectativas específicas de cada figuración.

La fragmentación identitaria es entonces una estrategia adaptativa ante lo que Elias llamaría *una configuración de interdependencias* particularmente compleja. Las *nuevas* generaciones no están perdidas o confundidas; están ejerciendo competentemente lo que Elias (2009a) describe como *autocontrol civilizatorio*: regular la presentación del yo según las normas *tecnológicas* de las figuraciones en las que participan.

Goffman (1981) complementa esta lectura: la dramatugia del yo siempre ha requerido ajustar la actuación según la audiencia. Lo específico de las plataformas es que exigen simultaneidad de estas presentaciones, generando mayor carga cognitiva y emocional porque las audiencias que antes estaban separadas ahora observan el mismo escenario. Lo que significa que *la fragmentación identitaria no es patología individual* sino una adaptación competente a una nueva configuración de interdependencias sociales donde múltiples figuraciones convergen. Representa continuidad, no ruptura, con procesos civilizatorios de larga duración.



Hallazgo 2: La paradoja de la validación negada - Dependencia del reconocimiento en figuraciones digitales

El segundo patrón expuesto en el artículo revela una *contradicción sistemática* entre el discurso explícito de los informantes que minimizan la importancia de métricas digitales y sus prácticas efectivas que revelan dependencia de esa validación.

Evidencia empírica

El Informante 8 afirmó: *Ya no es causa de mis sentimientos positivos o negativos, pero en algún momento lo fue*. Esta narrativa de superación fue recurrente: varios entrevistados construyeron un relato donde antes eran inmaduros y ahora son más seguros frente a las reacciones que se generan en sus plataformas digitales. Sin embargo, sus descripciones de prácticas cotidianas contradecían esta afirmación.

El Informante 10 expresó abiertamente: *Las personas que tienen depresión por las reacciones están mal de su cabeza, no deben darle tanta importancia*. Este distanciamiento moral es totalmente revelador ya que proyecta en otros lo que se niega en uno mismo.

Por contraste, el Informante 3 reconoció sin ambigüedad: *Me gusta que la gente se ría de las cosas que comparto y que interactúen en mi publicación*. La búsqueda de reacciones es aquí explícita y no genera culpa.

Existe una marcada contradicción entre el discurso explícito de los usuarios de redes sociales y sus comportamientos reales, aunque la gran mayoría de los informantes insiste en afirmar que los likes no importan y que publican contenido simplemente por expresarse o compartir momentos personales, sus prácticas cotidianas revelan una historia completamente diferente. Esta contradicción entre lo que se dice y lo que se hace, *constituye uno de los hallazgos más significativos del estudio* sobre las dinámicas de validación social en plataformas digitales.

El componente emocional de estos comportamientos tampoco puede pasarse por alto. Los informantes describieron experimentar una genuina satisfacción y gratificación cuando sus publicaciones reciben muchos comentarios o reacciones, gracias a esto se genera en el individuo un estado emocional positivo que funciona como recompensa y refuerza la conducta de publicación.



Por el contrario, cuando una publicación no cuenta con la aceptación y reacciones según sus expectativas se reportan sentimientos de frustración, decepción e incluso cuestionamiento sobre el valor del contenido compartido o sobre su propia relevancia social.

Interpretación teórica desde Elias

Esta contradicción revela un fenómeno central en la teoría eliasiana: la tensión entre autodeterminación aparente y dependencia real de las figuraciones. Elias (1990b) menciona que el proceso civilizatorio genera la ilusión de un yo autónomo e independiente, cuando es completamente imposible que sea él o ella como individuos aislados, en realidad los individuos están atravesados por interdependencias sociales que van a determinar sus elecciones y comportamientos.

La autoestima, en términos eliasianos, nunca ha sido una propiedad interna del individuo sino el resultado de equilibrios de poder y reconocimiento dentro de figuraciones específicas. Como señalan Elias y Scotson (2016), las posiciones de estatus y reconocimiento son relacionales: *solo existen en comparación con otros dentro de la misma configuración social*.

La negación discursiva de: *los likes no me importan* es una función latente como significado de interponer una barrera ideológica e identitaria que sirve como barrera y mecanismo de protección del individuo ante esta evidencia; esto muestra que se encuentran obligados a ocultar una dependencia que es, en realidad, constitutiva de toda identidad social a través de *norma social emergente* que condena la búsqueda explícita de validación.

Por su parte, Bauman (2017) aportaría que, en la modernidad líquida, donde las identidades no solo son inestables, sino que se construyen diariamente como si esta fuese un rompecabezas, la autoestima se ha mercantilizado como capital simbólico que debe renovarse constantemente y las reacciones se convierten en la moneda de cambio, de este mercado identitario, pero admitir su importancia equivaldría a reconocer la fragilidad del proyecto del yo.

Por lo tanto, el hallazgo de esta investigación refiere que la validación digital no es un fenómeno nuevo las plataformas hacen visible la dependencia mutua entre individuos dentro de figuraciones, generando ansiedad, pero también mayor reflexividad sobre nuestra constitución social.

Hallazgo 3: Autocontrol preventivo - Intensificación del proceso civilizatorio en figuraciones digitales

El tercer hallazgo central es que los estudiantes ejercen un autocontrol anticipado permanente sobre sus publicaciones, intensificando mecanismos del proceso civilizatorio identificados por Elias. Como ya se hizo mención dentro de esta investigación, los informantes consistentemente reportaron *detenerse de publicar* dependiendo de las personas que tienen la capacidad de ver esas publicaciones. Este autocontrol no es solo estético (editar fotos) sino estratégico y relacional: evaluar qué audiencia puede ofenderse, malinterpretar o juzgar negativamente e incluso hasta recibir un castigo.

El Informante 9 reveló que borra publicaciones *para que mis padres no las vean*, no por lo que pueda causar en los desconocidos sino lo que ellos y ellas pudiesen pensar y las consecuencias que podría tener. Esto muestra que la idea de autocontrol sigue reproduciéndose tal cual lo hacían las generaciones anteriores donde existe una figura de poder, aun cuando la convivencia dentro de la figuración sea entre pares.

Interpretación teórica desde Elias

Este hallazgo es central para aplicar la teoría eliasiana a entornos digitales. Elias (2009a) alude que el proceso civilizatorio es la consecuencia de la progresiva interiorización del control ejercido por las figuraciones sociales, algo de suma importancia porque lo que nace de un proceso de *educación* a través de las instituciones se convierte en un autocontrol que obliga al individuo a controlar y regular sus impulsos; emociones y comportamientos a través de los otros en nosotros.

Este proceso genera lo que Elias (2009a) llamó pudor y vergüenza a estas emociones que sirven para regular el comportamiento de los individuos; el pudor es la incomodidad anticipada que sentimos al imaginar cómo otros podrían juzgarnos negativamente, lo que nos lleva a autocensurar comportamientos antes de ejecutarlos. La vergüenza es la emoción que surge cuando fallamos en ese autocontrol y somos efectivamente juzgados.

Elias (1990b) argumenta que el proceso civilizatorio permite que los individuos tengan una autoconciencia mucho más fuerte sin embargo la consecuencia no deseada de este fenómeno es la ansiedad debido a que se sabe consciente del comportamiento que se debe desarrollar frente a la otredad.



Lo que hacen las plataformas digitales es exacerbar esta situación ya que los y las jóvenes se conocen bajo esas reglas implícitas en las plataformas digitales.

CONCLUSIONES

Aportaciones teóricas

Este estudio realiza tres contribuciones principales al campo de estudios sobre juventud, comunicación digital y construcción identitaria, todas ellas articuladas desde la teoría del proceso civilizatorio de Elias:

Las plataformas digitales como fase contemporánea del proceso civilizatorio

La principal aportación teórica de este estudio es demostrar que las plataformas digitales no representan una ruptura con procesos sociohistóricos sino *una fase intensificada del proceso civilizatorio* que Elias (1996) reconoce a lo largo de siglos. Los mecanismos de autocontrol, interdependencia y reconocimiento social que operan en figuraciones digitales son los mismos que han estructurado la vida social desde las sociedades cortesanas, la única diferencia es que hoy se desarrollan a través de plataformas digitales se observan exacerbados por condiciones las tecnológicas específicas del siglo XXI.

Esta idea busca *despatologizar* las prácticas digitales juveniles. Contra narrativas dominantes que presentan las plataformas como amenazas sin precedentes para la salud mental, este estudio demuestra que los jóvenes están ejerciendo competencias civilizatorias sofisticadas: autocontrol anticipado, navegación de figuraciones complejas, gestión de interdependencias contradictorias. La generación actual no se encuentra perdida o fragmentada, simplemente; se encuentra adaptándose competentemente a una nueva configuración de relaciones sociales.

Figuraciones digitales: convergencia, cuantificación y permanencia

El estudio identifica tres características específicas que distinguen las figuraciones digitales de configuraciones sociales previas:

En primera instancia se observa la convergencia de figuraciones, antes de las plataformas digitales los individuos cada una de ellas se encontraba separada la una de la otra, hoy gracias a la facilidad de la tecnología la diferencia espacio temporal ya no existe. El reconocimiento y valía personal ahora se mide a través de las diversas métricas como likes y seguidores. Se elimina el *basketage* debido a que las publicaciones se quedan indefinidamente en el espacio digital.

Estas tres características intensifican los procesos que Elias (1996, 2009a) llama pudor y vergüenza como reguladores internos del comportamiento. El autocontrol preventivo que se observa en los jóvenes es la respuesta adaptativa a figuraciones donde la vigilancia es ubicua y permanente.

Autoestima como resultado de equilibrios figuracionales

Siguiendo a Elias (1990b, 2008) este estudio demuestra empíricamente que la autoestima no es una propiedad psicológica individual sino el resultado de posiciones relacionales dentro de figuraciones específicas. La autoestima depende de:

Reconocimiento de otros significativos dentro de las figuraciones

Equilibrios de poder (quién tiene más capital simbólico)

Capacidad de cumplir con expectativas normativas de cada figuración

) Gestión exitosa de interdependencias contradictorias

Implicaciones prácticas

Los hallazgos, interpretados desde la lectura de Elias, sugieren que las intervenciones educativas sobre uso saludable de redes sociales deberían transformarse radicalmente:

En primera instancia se observa que la llamada *alfabetización digital* requiere una *alfabetización figuracional* la cual debe desarrollarse desde el reconocimiento de interdependencia de cada una de las figuraciones en las que se encuentra el individuo, para ello se necesita a) reconocer conscientemente las diferentes figuraciones en las que participamos, b) identificar las expectativas específicas de cada figuración; c) desarrollar estrategias para gestionar convergencias inevitables, y, d) comprender que la fragmentación identitaria es estrategia adaptativa, no patología.

Por otro lado, la idea de promover la *desnaturalización del autocontrol como única respuesta* para la eliminación de la baja autoestima causada por las plataformas digitales, esto porque Elias (1996, 2009a) demuestra que el autocontrol preventivo, aunque funciona como un elemento adaptativo, encuentra costos emocionales en el individuo. Para ello se propone: a) Hacer visible que el autocontrol constante no es natural sino producto de configuraciones sociales específicas, b) cuestionar colectivamente las normas que exigen hipervigilancia permanente; c) crear espacios donde el autocontrol pueda relajarse legítimamente, y, d) desarrollar tolerancia social a la imperfección en la presentación del yo.

Por último, el *reconocimiento de competencias mucho más allá de los riesgos* ya que los jóvenes no son víctimas pasivas sino agentes competentes que navegan por la red y generan figuraciones complejas en las que intervienen: a) partir del reconocimiento de estas competencias, b) fortalecer capacidades existentes en lugar de corregir comportamientos; c) Involucrar a los jóvenes como expertos en sus propias prácticas, y, d) evitar pánico moral que infantiliza sus experiencias.

Reflexión final: Las plataformas digitales como espejo del proceso civilizatorio

Las plataformas digitales no han cambiado la naturaleza fundamental de la construcción social del yo, pero sí han *intensificado, acelerado y visibilizado* procesos que antes operaban de manera más lenta y difusa. En términos eliasianos, representan una fase del proceso civilizatorio caracterizada por:

Mayor densidad de interdependencias: Más figuraciones convergentes que nunca

Mayor intensidad de autocontrol: Vigilancia ubicua que no permite backstage

Mayor visibilidad de equilibrios de poder: Cuantificación explícita del reconocimiento.

Como todos los procesos sociales, este fenómeno genera oportunidades y tensiones, por un lado, las plataformas permiten conexiones, expresión creativa y participación en figuraciones globales mientras, al mismo tiempo, exigen niveles de autocontrol emocional, corporal y conductual que pueden ser agotadores.

Los jóvenes universitarios entrevistados no son víctimas pasivas de las plataformas digitales, y mucho menos, usuarios inconscientes de estas, sino que se convierten en agentes competentes que navegan creativamente con las contradicciones de construir una identidad coherente en espacios donde múltiples figuraciones, expectativas sociales divergentes y métricas de validación cuantificadas convergen simultáneamente.

Elias (1990b) menciona, y es de suma importancia dentro de la investigación, que el proceso civilizatorio genera individuos más autoconscientes de su propio proceso social, pero eso tiene como daño colateral que sean más vulnerables emocionalmente. Esta investigación confirma esa tesis: *los jóvenes contemporáneos son extraordinariamente competentes en gestionar figuraciones complejas, sin embargo, pagan al mismo tiempo con el precio que esto conlleva, un desgaste emocional.*

Reconocer esta competencia y su costo es el primer paso para diseñar políticas educativas y tecnológicas que potencien la autonomía juvenil en lugar de despreciar; etiquetar e infantilizar sus prácticas.



No se trata de proteger a los jóvenes de las plataformas digitales sino de colectivizar la reflexión sobre las demandas del proceso civilizatorio actual y crear condiciones para que puedan renegociar esas demandas.

Las plataformas digitales no son el problema, simplemente son el escenario donde se hacen visibles tensiones constitutivas de la vida social moderna: hoy existe los jóvenes se encuentran frente a un problema que puede ser mayor a comparación de generaciones anteriores, a) la imposibilidad de sostener una identidad coherente ante múltiples audiencias; b) la dependencia del reconocimiento de otros para sostener la autoestima, y, c) la fatiga del autocontrol permanente. Es de suma importancia no omitir que estas tensiones no se resolverán con mejor uso individual de tecnologías, sino que se requiere diversas transformaciones colectivas donde se involucran incluso cuestiones con otros actores y figuraciones como la familia y la escuela.

En última instancia, este estudio invita a reconocer que los problemas atribuidos a las plataformas digitales son, en realidad, problemas del proceso civilizatorio mismo, estas plataformas solo los hacen más evidentes, más intensos; más inmediatos, y, sobre todo, permiten a las generaciones adultas juzgar el comportamiento de los jóvenes. Esta visibilización, aunque dolorosa, puede ser también una oportunidad para reflexionar críticamente sobre las formas en que organizamos nuestra vida social y las demandas que imponemos a quienes participan en ella, pero sobre todo a las nuevas generaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Bauman, Z. (2017). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.

Bauman, Z. (2018). *Identidad*. Losada.

Beck, U., & Beck, E. (2003). *La individualización: El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas*. Paidós.

Bernal, A., Tello, L., Andrango, C., Abad, L., Pluas, A., Cabrera, M., & Kleber, J. (2025). El impacto del uso de redes sociales en la autoestima de adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 498-517. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.15733

Denzin, N., y Lincoln, Y. (2011). *Manual de investigación cualitativa*. Gedisa.

Elias, N. (1990a). *Compromiso y distanciamiento*. Ediciones Península.

Elias, N. (1990b). *La sociedad de los individuos*. Ediciones Península.



- Elias, N. (1994). Civilización y violencia. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 65, 141-151. <https://doi.org/10.2307/40183672>
- Elias, N. (1996). *La sociedad cortesana*. FCE.
- Elias, N. (1997). *La civilización de los padres y otros ensayos*. Grupo Editorial Norma.
- Elias, N. (2003). *Ensayo acerca de las relaciones entre establecidos y forasteros*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=837509>
- Elias, N. (2008). *Sociología fundamental*. Gedisa.
- Elias, N. (2009a). *El proceso de la civilización*. Fondo de Cultura Económica.
- Elias, N. (2009b). *La soledad de los moribundos*. Fondo de Cultura Económica.
- Elias, N. (2009c). *Los alemanes*. Nueva Trilce.
- Elias, N., y Scotson, J. (2016). *Establecidos y marginados: Una investigación sociológica sobre problemas comunitarios*. Fondo de Cultura Económica.
- Goffman, E. (1981). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Amorrortu.
- Martín, J. (1991). *De los medios a las mediaciones: Comunicación, cultura y hegemonía*. Gustavo Grill.
- Portillo, V., Avila, J., y Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 3(1), 139-149.
- Weber, M. (2002). *Economía y sociedad*. FCE.
- Zabludovsky, G. (2013). El concepto de individualización en la sociología clásica y contemporánea. *Política y cultura*, 39. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422013000100011

