LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 13 de octubre de 2021

LIBROS CÚPULA

#STOPCIBERBULLYING

ÀNGELA MÁRMOL

Del cielo al infierno en un post

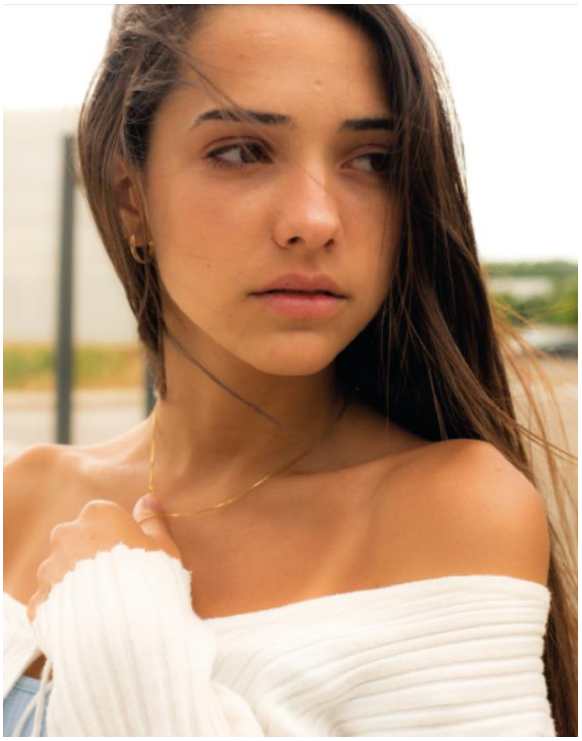
El segundo libro de Àngela Mármol, que sigue comprometida en la lucha contra el acoso. La autora habla del ciberbullying a partir de su propia experiencia en el último año, en un libro lleno de reflexiones personales.

- Estos últimos tiempos, como consecuencia de la pandemia, hemos visto cómo el uso de las tecnologías se multiplicaba exponencialmente. Pero este incremento, de la mano de las malas prácticas y el mal uso que se hace de las mismas, han traído consigo también el aumento de trastornos de ansiedad, depresiones y otras patologías que están haciendo mayor mella, sobre todo, entre los adolescentes. Hay otro fenómeno en preocupante auge: **el ciberbullying.**
- **¿**Cómo se puede pasar de estar en lo más alto de las redes sociales a caer en un abismo de *hate*? Después del éxito de *Sonríe aunque te cueste*, Àngela Mármol se ha convertido en un referente cuando se aborda el problema del bullying, **una voz reconocida y demandada** en escuelas e instituciones para dar charlas y conferencias**, por su gran capacidad comunicativa y su discurso empático y cercano a los jóvenes.** En el evento "Actuamos contra el Bullying" de la ACB, millares de niños entre 12 y 14 años pudieron escuchar la experiencia de Ángela. Ahora, en su segundo libro nos muestra que, a pesar de lo que parece, el ciberacoso no es un juego ni una broma, sino que está a la orden del día.

- Debido a una experiencia traumática a la que tuvo que hacer frente en 2020, la influencer ha vuelto a revivir una etapa que creía haber dejado atrás hace mucho. Pero de esta vivencia también ha sacado valiosas lecciones, y ha conseguido sobreponerse. El peligro de las redes sociales es muy real, pero también lo son nuestra fuerza y valentía. Àngela no ha perdido la sonrisa y anima a que nadie la pierda.

INTRODUCCIÓN

«Mucha gente se olvida de que no soy un nick. Tengo nombre y apellidos, y ambos responden a una persona detrás de las pantallas a la cual pocas personas conocen de verdad»



Tras su primer libro, *Sonríe aunque te cueste*, vuelve **Àngela Mármol** dispuesta a compartir con los lectores una **difícil experiencia personal con las redes sociales**. Una ventana que se abre a la esfera privada de la influencer que nos permite descubrir a **una persona vulnerable sin miedo a exponer sus vivencias si con ello consigue ayudar a otros** evitándoles pasar por lo mismo o proporcionándoles las herramientas necesarias para saber afrontar algo así.

Las redes sociales son un escenario complejo, complicado, que pueden causar mucho sufrimiento si no se hace un uso adecuado de estos canales. Durante el último año, Àngela Mármol confiesa haberlo pasado francamente mal debido a cómo las redes han afectado a su vida personal y la de su entorno. Ahora está aquí, en estas páginas, para convencer a viva voz de que **nada es lo que parece**. Que detrás del color rosa siempre hay escalas de grises y que, tras cada sonrisa que ves, se esconden decepciones, traiciones y sufrimientos. **Es muy fácil que te engañen desde detrás de una pantalla y que, por culpa de ello, tu confianza, tu autoestima y tu felicidad disminuyan**. Y eso no se puede permitir.

La autora también busca **acabar con la idea falsa de realidad perfecta que inunda todas estas plataformas** y que lleva, cada vez a más personas, a intentar alcanzar algo que no existe. Y, por ende, a la infelicidad más absoluta.

A causa de todas las críticas recibidas en el último año a través de las redes sociales Àngela Mármol narra la impotencia que ha ido creciendo dentro de ella por culpa de todos los vídeos de niños y niñas que se dejaban llevar por mentiras. Ha sido, cuenta, **un enorme sufrimiento que ha experimentado en primera persona y que le bloqueaba a la hora de hacer muchas cosas**. Incluso, la condujo a la necesidad de preguntar a su entorno más cercano cómo era, porque ni siquiera lo recordaba. Llegó un punto en que

la influencia de las redes en su vida le hizo desconocerse. Àngela Mármol **pasó de ser una persona a convertirse en un perfil**. Su persona ya no existía. Le habían dicho tantas veces cómo ser, qué hacer o cómo actuar que desconectó de sí misma. Su cuerpo ya no sentía y su mente no le encontraba sentido a nada. Como un ente sin alma, llega a describirse.

Pero **el caso de Àngela es solo uno de muchos otros que se dan y se darán a diario en todo el mundo en este nuevo panorama donde a menudo olvidamos la importancia de que estas redes sirvan para divertirse, ser uno mismo y ayudar a otros; no para herir y esputar comentarios ofensivos, insultos y menosprecios que acaban con las ganas de vivir de mucha gente.**

ASÍ ES EL PROCESO

Empiezas en las redes y todo es color de rosa: te aferras a los likes y comentarios positivos, que te suben el ánimo e intentas que eso se mantenga por encima de todo. **En vez de complacerte y vivir experiencias para recordar, las vives para compartirlas y tener la respuesta de tus seguidores**. Llega un punto en el que el mero hecho de publicar una foto te crea ansiedad por el qué dirán. **Te has perdido en tu propio personaje**, has pasado de ser persona a perfil y a vivir para ello. Solo piensas en lo que les gusta a tus seguidores y te olvidas de cómo eres realmente. **Te conviertes en un avatar moldeado según el gusto de la sociedad.**

Si tienes menos likes, te crees peor persona, ya que no entiendes por qué antes recibías más apoyo, crees que los comentarios de gente desconocida te definen… En definitiva, tu autoestima ya no depende de ti y te pierdes. Ya no sabes quién eres, qué te gusta ni quiénes son tus amigos de verdad… No sabes qué camino seguir en tu vida.

¡BAM! De repente pasa algo serio y te encuentras en un mar de inseguridades y despechos. Inconscientemente, tu autoestima se había erigido sobre pilares de halagos de la gente que te admiraba. **Cuando no hay pilares, todo se hunde**. Te acostumbras a tener todo ese apoyo de las redes, pero este se desvanece en un abrir y cerrar de ojos, y crees que no te queda nada.

LIBROS CÚPULA

Si no tienes Instagram, ¿no eres persona?

A ese punto hemos llegado. La realidad es que no estamos hechos de píxeles que necesitan un enchufe y likes para funcionar y ser interesantes. Somos seres humanos con células y nos alimentamos con comida cuyas fotos no es necesario publicar para hacer postureo. Se disfruta igual de bien sin compartirla. Puede que hayan desaparecido los esclavos como tales, pero nos hemos hecho esclavos de una pantalla. Y por decisión propia. Por no poder o no saber cómo salir de ella. Y es triste. Muy triste.

Las redes pueden ser un peligro: **son adictivas**, siempre quieres más y más, hasta el punto de que te da igual pisar a quien sea para crecer. Y se están volviendo un problema para muchas personas. Detrás de las pantallas todo es válido. Si insultas a alguien, te sientes bien porque gente llevada por el mismo odio que albergas tú en tu interior te va a apoyar. Y, en definitiva, se le da más importancia al odio que al apoyo. Triste, pero cierto.
Por encima de todo y de todos, quieren ser famosos.

«A diario, muchos niños y niñas me envían vídeos llorando porque les está insultando gente que ni conocen y algunos incluso piensan en quitarse la vida y no tienen reparo en decírmelo. ¡No se puede tolerar! Paso por mis mensajes privados y siento sus lágrimas… Piden ayuda a gritos, perdidos entre insultos que no saben gestionar. ¿Es más fácil insultar que admitir que a alguien se le da bien algo? ¿En serio? ¿Es más fuerte el que insulta? ¿Se ha perdido el respeto? Pues sí. En las redes sociales se han perdido el respeto, el apoyo y la empatía. Los tenemos que recuperar».

El propósito de este libro

La autora quiere acercarse a los lectores con el fin de mostrarles **la cara menos amable de las redes sociales**, **desde su óptica como creadora de contenido**. Así, se propone ayudarles a ver cómo están afectando a muchas personas y **cómo la sociedad está normalizando determinados actos que deberíamos, lejos de ello, erradicar**.

Con este libro, pretende mostrar a los demás cómo es posible protegerse de las redes y evitar convertirse en otra víctima del **ciberbullying**. Ayudarles a no entrar en el juego de los que cometen este tipo de acoso convirtiéndose así en cómplices, a saber detectarlo en uno mismo o en el entorno de alrededor y a encontrar razones y formas para **ser valiente** y **denunciar este tipo de comportamientos**, y a **buscar apoyo de la familia, profesores, amigos…** porque es importante tener claro que no es un tema para afrontar en soledad.

Un arma de doble filo

En las redes, puedes contarle algo a la persona equivocada y que esta lo cuelgue y acaben sabiéndolo millones de personas a las que no ves directamente. Hasta que no te encuentras cara a cara con la realidad, no te das cuenta de que esa repercusión que ha tomado tu persona te puede afectar hasta el extremo. Ya no son píxeles en una pantalla. Es tu vida real. Y ahí es donde incide con fuerza. Esa cifra son personas reales: detrás de cada número hay un niño, una niña, un adolescente, etc. Todos ellos ven lo que haces, incluso su vida puede cambiar por ti…

«No me di cuenta hasta que una niña me susurró al oído, en una firma de libros, que si no fuera por mí se hubiese suicidado. Se me erizó la piel y me quedé sin palabras. No entendía cómo una sonrisa mía podía resultar una acción determinante que ayudase a conservar una vida».

*****

Sonreír continuamente en los vídeos parece fácil, pero todos tenemos problemas en casa y con los amigos, nos provocan ansiedad los estudios y el trabajo. Al final, como ya no nos respetamos como personas, sino que hemos creado una marca, nos ponemos una máscara en la pantalla y nadie sabe realmente lo que pasa detrás de ella. Una sonrisa en las redes puede esconder un ataque de ansiedad dentro de una ambulancia en la vida real.

Nadie te enseña esos tipos de peligros de las redes sociales. Desde fuera, todo parece perfecto, pero la mayoría son engaños, mentiras y egoísmo que, si no estas preparado, te hacen caer en un agujero negro y no hay ningún manual para salir de ahí.

Me he dado cuenta de que, hasta ahora, mi felicidad dependía de la estabilidad de mis relaciones con los demás, y eso tiene que cambiar. De hecho, está cambiando y yo estoy cambiando también. Tengo que trabajarme, tengo que vivir, conocer, mirar las cosas de otra manera y aprender, para que así mi caos gris se convierta en un mar de risas y llantos, de preguntas y respuestas sin sentido, de colores. Pero, sobre todo, para estar bien, estar bien YO SOLA, sin depender emocionalmente de nadie y ser feliz.

¿Por qué nos cuesta tanto ponernos como prioridad?

Medirnos en likes

La serie Black Mirror lo predijo, pero nadie creyó que fuera a pasar tan pronto. En uno de sus episodios, a la gente se la medía por los likes que conseguía. Su valor dependía de ellos, ya que ibas por la calle y sobre la cabeza de cada persona se veía cuántos likes tenía, si subían, bajaban… Muchas personas aún no son conscientes de lo diferente que se puede llegar a tratar a alguien únicamente por la cantidad de likes y seguidores que tiene.

Hemos llegado a un punto en el que, supuestamente, **cuantos más likes tiene una persona, más querida es, más valorada y más «buena»**, y solo por esa condición también se le tienen que exigir ciertas cosas: estar siempre de buen humor, que se muestre abierto a cualquier comentario que le puedan hacer, decir que sí a todo, aguantar toda acción que le pueda afectar provocada por el hecho de ser un personaje popular, etc.

Hoy en día, la mejor persona es la que más repercusión social tiene… ¿Y qué pasa con eso? Que mucha gente sabe que esa persona ha llegado a tener esa cantidad de likes y seguidores empezando igual que todos. De hecho, ese estilo de vida parece alcanzable, así que mucha gente se ofusca, se obsesiona por conseguirlo y deja de tener en cuenta lo que ella quiere y solo se basa en «ser como…». Por encima de todo, quiere llevar el mismo estilo de vida que el otro, llegando al punto de que, si no lo consigue, se cree peor persona o que no vale para nada, y desde luego no es así. La mayoría de la gente que tiene seguidores es porque ha estado en el momento adecuado y en la plataforma correcta.

Un like no determina cómo eres, cuánto te quieren o si cuentas con 2000 amigos. Un like es eso, un like. Pero a tu publicación, a esa publicación concreta, NO A TI. No dejéis que vuestra cuenta de Instagram sea lo único que os represente.

Influencer = superficial, estúpida

La gente de mi entorno, que siempre me había hablado normal y me había tratado como a una persona más, empezó a mirarme por encima del hombro e, indirectamente, me hizo entender que, si tenía más seguidores, era «peor», cuestionable y culpable de toda discusión en una relación de amistad, porque claro, «tú eres la que ha cambiado».

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Me llamaron Àngela
- Te zambulles en las redes y… ¡Planchazo!
- Las redes no son un juego

2. ¡Que comiencen los Juegos del Hambre!
- ¿Me quiero o no me quiero? Autoestima
- ¡Cuidado con los likes!

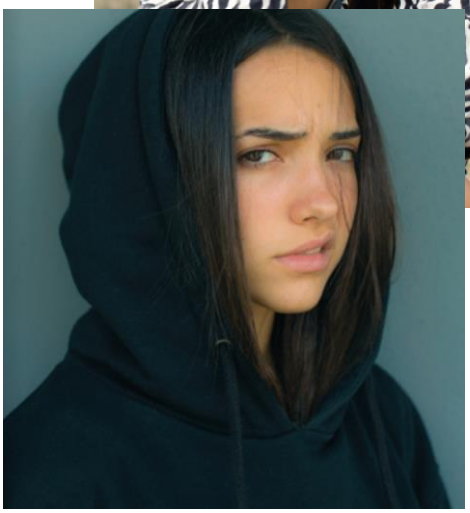
3. Toc, toc… ¿Quién es?
- No es oro todo lo que reluce
- ¿Ángel o demonio?

4. Bienvenidos al Más Allá
- Bla, bla bla…
- Ciberviolencia, con todas sus letras

5. ¡Arriba el telón!
- Es más serio de lo que parece
- ¿Sabes que es delito?
- Sigo siendo el rey o la reina

6. Test y actividades

7. El cambio está en nuestras manos
- Cómo hacer frente al cyberbullying



Razones por las que este libro es NECESARIO

- El ciberbullying afecta a nuestros adolescentes con la misma intensidad que el acoso escolar, aunque con **mayor incidencia en niños que acaban de terminar primaria y entran en la adolescencia,** pues cada vez se adelanta la edad en que los niños tienen smartphones.

- Según diversos estudios, el **discurso de odio** entre los niños y adolescentes aumentó un 70 % desde que los estudiantes comenzaron a hacer clases virtuales.

- Al menos dos estudiantes en cada clase sufren ciberacoso escolar en España. El **suicidio,** muchas veces ligado al acoso, se ha convertido en la **primera causa de muerte entre los jóvenes** y ha crecido un 30% desde 2010.

- El libro **cuenta con el aval y la colaboración de la asociación NACE (No Al Acoso Escolar),** que aportan contenido al final del libro con sus consejos de actuación frente al ciberbullying.

LIBROS CÚPULA

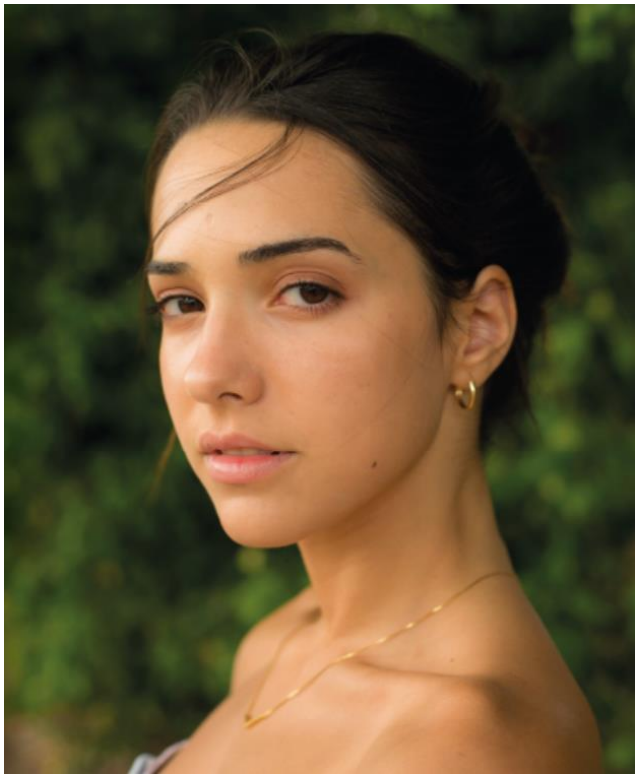
-

DEL CIELO AL INFIERNO EN UN POST

ÀNGELA MÁRMOL
Libros Cúpula, 2021
17 x 22 cm.
220 páginas
Cartoné
PVP c/IVA: 15,95 €
A la venta desde el 13 de octubre de 2021

Para más información a prensa, imágenes y entrevistas:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es