







# Afrontar la diversidad entre adolescentes: Eficacia de las narrativas personales en webs de apoyo

## Coping with distress among adolescents: Effectiveness of personal narratives on support websites

-  Sofie Mariën. Doctoranda, Grupo de Investigación MIOS, Departamento de Estudios de la Comunicación, Universidad de Antwerp (Bélgica) (sofie.marien@uantwerpen.be) (<https://orcid.org/0000-0002-5421-4886>)
-  Dra. Heidi Vandebosch. Catedrática, Grupo de Investigación MIOS, Departamento de Estudios de la Comunicación, Universidad de Antwerp (Bélgica) (heidi.vandebosch@uantwerpen.be) (<https://orcid.org/0000-0001-6779-3170>)
-  Dra. Sara Pabian. Profesora Asociada, Centro Tilburg para la Cognición y la Comunicación, Universidad de Tilburg (Bélgica) (S.J.R.Pabian@tilburguniversity.edu) (<https://orcid.org/0000-0001-9676-7553>)
-  Dra. Karolien Poels. Catedrática, Grupo de Investigación MIOS, Departamento de Estudios de la Comunicación, Universidad de Antwerp (Bélgica) (karolien.poels@uantwerpen.be) (<https://orcid.org/0000-0002-5276-0293>)

### RESUMEN

Compartir, leer y responder a narraciones personales en webs de apoyo entre iguales puede tanto fortalecer como amenazar la confianza de los adolescentes para hacer frente a los acontecimientos estresantes (es decir, la autoeficacia como estrategia de afrontamiento). Los principios de la escritura expresiva, el intercambio social de emociones, la persuasión narrativa y los efectos en uno mismo pueden proporcionar información sobre la forma en que esas acciones pueden relacionarse con la autoeficacia como estrategia de afrontamiento. Mediante una encuesta transversal en línea con 311 adolescentes de habla holandesa de entre 14 y 18 años, este artículo explora cómo estas acciones y los motivos del apoyo social (es decir, la búsqueda de información y la búsqueda de apoyo emocional) se relacionan con la autoeficacia de los adolescentes como estrategia de afrontamiento tras usar la web de apoyo entre iguales. Los resultados muestran que la experiencia de los usuarios al leer y responder a narraciones personales no estaba relacionada con su autoeficacia de afrontamiento. Sin embargo, se encontró una relación negativa entre la experiencia de compartir una narración personal y la autoeficacia, por lo que los usuarios no percibieron que el sitio web fuera útil para su confianza general a la hora de hacer frente a acontecimientos estresantes. No obstante, esta relación negativa se invirtió cuando también tenían el objetivo de encontrar apoyo emocional con sus iguales.

### ABSTRACT

Sharing, reading and responding to personal narratives on peer-to-peer support websites may provide adolescents with informational and emotional support to feel more confident in coping with stressful events. However, their use may also pose a threat to adolescents' coping self-efficacy. Principles of expressive writing, social sharing of emotions, narrative persuasion and self-effects may provide insight in how these actions may both positively and negatively relate to coping self-efficacy. By using a cross-sectional online survey with 311 Dutch-speaking adolescents between the ages of 14 and 18, this article explores how these actions and social support motives (i.e. information-seeking and emotional support-seeking) are related to adolescents' perceptions about the usefulness of these websites to their coping self-efficacy. The results showed a positive relation between adolescents' social support motives and their belief in the usefulness of these websites to their coping self-efficacy. Therefore, we conclude that it may be an effective coping strategy for many adolescents. There was a negative relation between experience with sharing a personal narrative and coping self-efficacy, meaning that these users did not perceive the website to be helpful to their overall confidence in coping with stressful events. However, this negative relation was reversed when they were motivated to find emotional support with similar others.

### PALABRAS CLAVE | KEYWORDS

Adolescencia, estrategias de afrontamiento, narrativa, análisis cuantitativo, apoyo social, ambientes virtuales.  
Adolescence, coping strategies, narrative, quantitative analysis, social support, virtual environments.

## 1. Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), 1 de cada 5 adolescentes con edades comprendidas entre 15 y 19 años en la región europea padece de alguna forma de dificultad psicológica. Por consiguiente, es importante mejorar las creencias y competencias de afrontamiento de los adolescentes, porque pueden moderar el impacto de acontecimientos vitales estresantes sobre su salud y funcionamiento físico y mental (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016).

Una estrategia importante de afrontamiento es la búsqueda de apoyo social, definida como «la estrategia de recurrir a otros frente a acontecimientos estresantes» (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016: 38). Sin embargo, los adolescentes pueden sentirse inseguros en pedir ayuda a iguales en su entorno personal fuera de línea. Hay dos razones principales que lo explican. En primer lugar, los adolescentes suelen creer que sus experiencias personales son únicas y distintas a las de los demás, y es imposible que los demás les puedan ayudar (Neff & McGehee, 2010). En segundo lugar, su mayor concienciación sobre la opinión de los demás dificulta la búsqueda de apoyo en su entorno directo.

Las características específicas de las ciberpáginas anónimas de apoyo entre iguales (p. ej. seguridad, normas sociales mutuas) facilitan el acceso al apoyo social entre iguales de quienes son reacios a buscar apoyo en un contexto fuera de línea (Prescott et al. 2017; Sun et al., 2014; Vermeulen et al., 2018).

El empleo de narraciones personales en ciberpáginas de apoyo entre iguales puede proporcionar a los adolescentes apoyo informativo y emocional para que se sientan con más confianza en el afrontamiento (o sea, aumentar su autoeficacia en el afrontamiento). Basándonos en de Graaf et al. (2016), definimos una narración personal en línea como una presentación en línea de acontecimientos concretos experimentados por ciertas personas en una situación específica.

Mientras en varios estudios se considera que su uso tiene efectos positivos sobre el bienestar y la autoeficacia de adultos (Frattaroli, 2006; Rains & Wright, 2016; Rains & Young, 2009), sus efectos sobre los adolescentes no se han estudiado a menudo (Ali et al., 2015; Barak & Dolev-Cohen, 2006; Yang, 2018). Además, en recientes investigaciones se ha advertido sobre un posible efecto negativo de la corrumiación en línea sobre la salud mental de los adolescentes (Frison et al., 2019).

Usando un estudio transversal en línea con adolescentes de lengua materna neerlandesa con edades comprendidas entre 14 y 18 años que usan ciberpáginas de apoyo entre iguales, hemos examinado la relación entre acciones específicas (es decir, experiencia en lectura, respuesta y publicación) y motivos de apoyo social (es decir, búsqueda de información sobre una cuestión o problema, y búsqueda de apoyo emocional en otras personas en situación similar) relacionados con las percepciones de los adolescentes sobre la utilidad de estas ciberpáginas en su autoeficacia de afrontamiento. Hemos integrado distintas percepciones, como la teoría de la escritura expresiva, la autopersuasión y la persuasión narrativa para explicar cómo el uso de ciberpáginas anónimas de apoyo entre iguales pueden tener efectos tanto positivos como negativos sobre la autoeficacia de afrontamiento de los adolescentes.

### 1.1. Narraciones personales en línea y autoeficacia de afrontamiento

#### 1.1.1. Publicación: Escritura expresiva e intercambio social de emociones

Para explicar la relación entre compartir la narración personal propia y la autoeficacia de afrontamiento, nos hemos basado en la literatura sobre la teoría de la escritura expresiva y la publicación social de emociones. Lo primero implica que alguien escribe sobre sus pensamientos y emociones más profundos, lo que permite reorganizar esos pensamientos, adquirir nuevas percepciones y reflexionar sobre sus estrategias de afrontamiento (por ejemplo, ¿Cómo lo afronté antes? ¿Cómo lo puedo afrontar mejor?) (Pennebaker & Seagal, 1999). Se averiguó que podían conseguir múltiples resultados positivos sobre bienestar, como reducción de síntomas depresivos y ansiedad, y una mayor autoeficacia de afrontamiento, y que dichos beneficios probablemente sean mayores si la tarea se repite durante múltiples sesiones (Frattaroli, 2006). Por ejemplo, un estudio sobre escritura expresiva de niñas adolescentes mostró que las entrevistadas disponían de más estrategias de afrontamiento adaptativas después de tres sesiones de escritura sobre un problema personal (Vashchenko et al., 2007).

Sin embargo, la investigación sobre la publicación social de emociones muestra que los adolescentes a menudo tienen tendencia a centrarse en los aspectos negativos de sus experiencias a la hora de compartir

una narración personal con otros (Duprez et al., 2015; Vermeulen et al., 2018). Es probable que ello empeore las emociones a corto plazo (Choi & Toma, 2014; Pennebaker & Seagal, 1999; Wright & Chung, 2001). Por medio de investigación longitudinal se averiguó además que la rumiación y las preocupaciones pueden eventualmente provocar más síntomas de depresión y ansiedad entre los adolescentes (Young & Dietrich, 2015).

### 1.1.2. Lectura: Teoría social cognitiva y persuasión narrativa

Los efectos de las narraciones personales sobre los lectores se pueden explicar con la teoría social cognitiva y la literatura sobre persuasión narrativa. La teoría social cognitiva asume que la gente puede aprender de figuras ejemplares de su entorno (Bandura, 2001). En base a esta teoría, la investigación sobre persuasión narrativa ha permitido averiguar que las narraciones tienen efectos considerables sobre creencias, actitudes, intención de acciones, comportamiento real y autoeficacia (Braddock & Dillard, 2016; Perrier & Martin-Ginis, 2018). Como los lectores pueden tomar como ejemplos las narraciones personales de los demás, pueden aprender como hacer frente a sus propias experiencias dolorosas. La premisa es que cuanto más frecuentemente leen los adolescentes las narraciones personales de otros, mayores serán los efectos beneficiosos (Braddock & Dillard, 2016).

Sin embargo, es posible que los lectores puedan también adoptar los enfoques negativos de afrontamiento y las creencias de autoeficacia de quienes los publican. En recientes investigaciones se ha averiguado que las historias que describen a un protagonista con altas creencias de autoeficacia han influido de manera positiva sobre las creencias de los lectores relacionadas con su propio autocontrol. Pero los investigadores advirtieron de que lo contrario también puede ser cierto; que las creencias de baja autoeficacia del protagonista también pueden influir negativamente sobre las creencias de los lectores relacionadas con su propio autocontrol (Isberner et al., 2019).

### 1.1.3. Respuestas: Autoefectos y autopersuasión

En base a la literatura sobre autoefectos en redes sociales, podemos suponer que dar a los demás un consejo adecuado sobre estrategias de afrontamiento puede ser una forma de autopersuasión (Stavrositu & Kim, 2018; Valkenburg, 2017). Después de dar un consejo útil a otros, los entrevistados pueden considerarse expertos en el afrontamiento de acontecimientos estresantes y, por consiguiente, sentirse con más confianza a la hora de establecer una conducta de afrontamiento adecuada para ellos mismos. Sin embargo, la investigación también permitió averiguar que los entrevistados a menudo responden con su propia experiencia negativa similar (Bastiaensens et al., 2019; Prescott et al., 2017), y, por consiguiente, corren el riesgo de poner en marcha un hilo de corrumiación. Este concepto se refiere al intercambio repetido de un problema concreto entre dos o más personas que se centra en los aspectos, emociones y pensamientos negativos (Rose et al., 2017). Una investigación reciente sobre conversaciones privadas en redes sociales permitió averiguar que la corrumiación predijo síntomas depresivos entre adolescentes de edades comprendidas entre 12 y 19 años (Frison et al., 2019).

En resumen, puede haber aspectos positivos y negativos en el uso por adolescentes de narraciones personales en ciberpáginas de apoyo entre iguales. El objetivo principal de esta investigación es explorar cómo el empleo por adolescentes de narraciones personales en ciberpáginas de apoyo entre iguales (es decir, publicar, leer y responder a narraciones personales) está relacionado con su autoeficacia de afrontamiento después de usar dichas ciberpáginas, lo que refleja si los adolescentes perciben o no el uso de esas ciberpáginas como útiles para su confianza en hacer frente a acontecimientos estresantes.

- RQ1: ¿Cuál es la relación entre acciones específicas (p. ej. experiencia en compartir, leer, responder a narraciones personales) con la autoeficacia de afrontamiento de adolescentes después de haber usado ciberpáginas de apoyo entre iguales?

## 1.2. Motivos de apoyo social y autoeficacia de afrontamiento

### 1.2.1. Apoyo informativo y emotivo como estrategia de afrontamiento

Para superar los posibles efectos negativos de narraciones personales en ciberpáginas de apoyo entre iguales, puede ser importante para los adolescentes encontrar el apoyo social que necesitan. Por ejemplo,

la investigación sobre escritura expresiva (Milbury & López, 2017; Pennebaker & Seagal, 1999; Travagin et al., 2015) y la puesta en común social de emociones (Rimé et al., 2019) asume que el apoyo social a los demás puede reforzar el efecto positivo de la escritura sobre acontecimientos dolorosos. Investigaciones previas sobre el uso de apoyo social en línea también permitió averiguar que el nivel del apoyo social percibido contribuye a obtener resultados positivos del uso de apoyo social en línea sobre el bienestar, tanto en poblaciones adultas como adolescentes (Welbourne et al., 2013). Los usuarios de ciberpáginas de apoyo entre iguales buscan generalmente apoyo informativo como, por ejemplo, consejos e información sobre la manera de hacer frente a un acontecimiento doloroso, y apoyo emotivo. Es decir, el intercambio de empatía afectiva y cognitiva para mejorar su estado de ánimo y encontrar reconocimiento (Rimé, 2009).

El apoyo social puede estar íntimamente relacionado con la autoeficacia de afrontamiento de los adolescentes. El apoyo informativo puede ayudar a «averiguar más sobre una situación o estado estresante, incluidos su transcurso, causas, consecuencias y significados, así como aprender sobre estrategias de intervención y remedios» (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016: 37). A su vez, el apoyo emocional parece «el impulso o deseo de entrar en contacto con una figura de apego» (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016: 38). Estimula un uso activo frecuente y explica la relación positiva entre el empleo de apoyo en línea con el estrés percibido (Welbourne et al., 2013) y los recursos de afrontamiento percibidos (Nabi et al., 2013).

Por consiguiente, suponemos que el apoyo informativo sobre una cuestión o problema y el apoyo emocional de otros en situación similar que los adolescentes encuentran por medio de la publicación, la lectura y la respuesta a narraciones personales puede ayudar a los adolescentes a sentirse con más confianza a la hora de hacer frente a acontecimientos estresantes.

- RQ2: ¿Qué relación tienen los motivos de apoyo social (es decir, el apoyo informativo sobre una cuestión o problema y el apoyo emocional de otros en situación similar) con la autoeficacia de afrontamiento de adolescentes después de usar ciberpáginas de apoyo entre iguales?

### 1.2.2. Interacciones entre motivos de apoyo social y acciones

Una acción puede satisfacer un motivo de apoyo social mejor que otra. Por ejemplo, una investigación ha permitido averiguar que los usuarios pasivos tienen principalmente una necesidad de información, mientras que los usuarios activos muy a menudo necesitan apoyo emocional (Sun et al., 2014; Welbourne et al., 2013). Otra investigación ha permitido averiguar que el uso activo de ciberpáginas de apoyo entre iguales mejora el bienestar psicológico por medio del apoyo emocional de otros en situación similar (Sun et al., 2014; van-Uden-Kraan et al., 2008; Welbourne et al., 2013), mientras que el apoyo informativo explicaba la mejora de los lectores en bienestar psicológico (van-Uden-Kraan et al., 2008).

Por consiguiente, es interesante explorar la relación entre los dos motivos de apoyo social, la experiencia de los usuarios en acciones y la posibilidad de una interacción-efecto entre los dos en la autoeficacia de afrontamiento.

- RQ3: ¿Qué relación tienen los motivos de apoyo social (es decir, el apoyo informativo en una cuestión o problema y el apoyo emocional de otros en situación similar) con acciones específicas (es decir, experiencia en publicación, lectura y respuesta a narraciones personales)?
- RQ4: ¿Qué relación tienen las interacciones entre motivos de apoyo social y acciones con la autoeficacia en afrontamiento de adolescentes después de usar ciberpáginas de apoyo entre iguales?

## 2. Material y métodos

### 2.1. Procedimiento

Hemos realizado un estudio transversal mediante encuesta con usuarios adolescentes de ciberpáginas de apoyo entre iguales, en este caso con edades comprendidas entre 14 y 18 años. La encuesta en línea fue distribuida con ayuda de 10 ciberpáginas de apoyo entre iguales flamencas y neerlandesas. Todas las ciberpáginas participantes permitían a los usuarios el intercambio de narraciones sobre experiencias personales de manera anónima. Solo parte de ellas permitían a los lectores dar una respuesta de apoyo social. Por ejemplo, foros de apoyo social que permitían a los usuarios el intercambio directo de narraciones

personales y respuestas de apoyo social entre ellos, y ciberpáginas de información juvenil (salud), que informan a sus usuarios sobre problemas y asuntos comunes por medio del uso de narraciones personales enviadas por sus usuarios. Estas ciberpáginas trataban problemas y asuntos diversos que son importantes en la fase vital de la adolescencia. Algunas se centraban en temas específicos, como la sexualidad, la identidad sexual o problemas relacionados con la escuela.

Las ciberpáginas participantes distribuyeron el enlace a la encuesta en línea a través de sus plataformas en redes sociales o en sus propias páginas destinadas a la publicación y lectura de narraciones personales. Se pidió a los participantes que aclararan cuáles de las ciberpáginas participantes habían visitado durante los pasados 12 meses para garantizar que incluían solamente a aquellos adolescentes que en ese momento usaban dichas ciberpáginas o habían usado esas ciberpáginas en el pasado. La encuesta permaneció en línea durante 20 días, incluidos dos fines de semana. Un total de 311 usuarios adolescentes de ciberpáginas de apoyo entre iguales rellenaron la encuesta. Aproximadamente un 80% eran niñas y la edad media era 15,87 años (SD=1,33 años).

## 2.2. Medidas

### 2.2.1. Motivos de apoyo social

Los motivos de apoyo social fueron medidos con dos elementos en una escala del 1 (de ningún modo aplicable) al 5 (totalmente aplicable). Los elementos fueron respectivamente «Uso ciberpáginas con narraciones personales... para buscar información sobre un problema/asunto al que tengo que hacer frente» y «...para conectar con gente como yo en busca de apoyo social».

### 2.2.2. Experiencia en acciones

Las investigaciones anteriores solo distinguían entre uso pasivo (es decir, solo lectura) y uso activo (es decir, también con respuesta y publicación) preguntando a los entrevistados si habían contribuido a la ciberpágina o no (van-Uden-Kraan et al., 2008). En este estudio, queríamos distinguir entre publicar y responder a narraciones personales. Tanto la experiencia en lectura como la respuesta a las narraciones personales de los demás fueron medidas con una escala del 1 al 4 (1=nunca, 2=una vez, 3=menos de cinco veces, 4=cinco veces o más), midiendo la experiencia general de los usuarios en estas acciones durante los últimos 12 meses. Se midió la publicación de narraciones personales con una escala del 2 al 8, reflejando la suma de las puntuaciones de la publicación de narraciones personales en foros de apoyo y ciberpáginas de información (salud) (ambos medidos con una escala del 1 al 4; véase más arriba). Estas medidas fueron escogidas por acuerdo con las ciberpáginas participantes, quienes declararon que los usuarios pasivos frecuentes visitaban sus ciberpáginas 5 veces o más durante un año y los usuarios activos frecuentes publicaban 5 veces o más durante un año.

### 2.2.3. Autoeficacia de afrontamiento

Hemos usado la escala «Autoeficacia de afrontamiento» (CSE) de Chesney et al. (2006). Esta escala contiene tres factores relacionados con la autoconfianza en el uso de estilos eficaces de afrontamiento, es decir, el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema para solucionarlo (problema CSE, seis elementos), superación de emociones y pensamientos desagradables (emociones CSE, cuatro elementos), y obtención de apoyo de amigos y familia en un contexto fuera de línea (apoyo CSE, dos elementos). Emplearemos la forma abreviada de estos factores a la hora de describir los resultados de este estudio. Se ha dejado fuera de la escala original un elemento, porque tenía un factor bajo de carga (es decir, hacer nuevos amigos). La escala fue introducida usando la siguiente frase: «Después de usar narraciones personales en estas ciberpáginas (o leer las narraciones personales de otros, reaccionar a las narraciones personales de otros y/o publicar mis propias narraciones personales) tengo más confianza en mí mismo para...». Esta medida refleja en qué medida consideran que estas ciberpáginas son útiles en su confianza para afrontar acontecimientos estresantes. Los elementos fueron medidos en una escala del 1 (en absoluto) al 7 (totalmente).

### 2.3. Análisis de datos

Se calcularon estadísticas univariantes y bivariantes para explorar las correlaciones entre las variables. Se probó un modelo de medición en Mplus 8.3 usando un análisis factorial confirmatorio (como sugiere Anderson & Gerbing, 1988). Hemos usado los tres factores de autoeficacia de afrontamiento como tres variables dependientes separadas en el modelo. Los criterios de bondad de ajuste indicaron que el modelo de medición encajaba bien (CFI=.984; RMSEA=.034, 90% C.I. [.000 - .055];  $\chi^2(41)=55.77$ ,  $p=.06$ ). Los factores de carga normalizados de los seis elementos de la construcción latente del problema CSE iban de .63 a .73; los factores de carga de los cuatro elementos de la construcción latente de emoción CSE iban de .69 a .74, y los factores de carga de los dos elementos de medición de apoyo CSE eran .80 y .95. En el siguiente paso, se aplicó un modelo de ecuación estructural para investigar las asociaciones entre las variables principales usando Mplus con estimación MLR.

## 3. Resultados

### 3.1. Descripciones

La Tabla 1 muestra las correlaciones entre las variables. La puntuación media de la búsqueda de información y de la búsqueda de apoyo emocional fue respectivamente 3,63 (SD=1,39) y 2,30 (SD=1,81). Estos motivos de apoyo social estaban desvinculados, lo que refleja que se trata de motivos distintivos. Aproximadamente un 60% de todos los entrevistados habían leído cinco o más narraciones personales durante los últimos 12 meses. Un 60% no había respondido nunca a una narración personal, mientras que un 15% había respondido más de cinco veces. Un 40% había publicado su propia narración personal al menos una vez durante los últimos 12 meses. Todas las acciones estaban correlacionadas, en particular las respuestas y las publicaciones, lo que significa que es más probable que quienes publican narraciones personales respondan a las narraciones personales de los demás y viceversa. En esta muestra de problema CSE, la emoción CSE y el apoyo CSE tenían puntuaciones medias de 4,18 (SD=1,22), 4,11 (SD=1,36) y 3,96 (SD=1,68). En particular, el problema CSE y la emoción CSE estaban muy correlacionadas. Por consiguiente, cuanto más crea un participante que el uso de estas ciberpáginas le ayuda a solucionar problemas, más creerá que también ayudan a afrontar emociones y pensamientos difíciles, y viceversa.

Tabla 1. Descripciones											
Correlaciones entre las principales variables											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Sexo	1	-								
2	Edad	.075	1	-							
3	Búsqueda de información	.102	-.096	1	-						
4	Búsqueda de apoyo emocional	.037	-.081	.072	1	-					
5	Lectura	.015	-.008	.180**	.240***	1	-				
6	Respuesta	-.166**	.174**	.037	.276***	.341***	1	-			
7	Publicación	-.051	-.078	.083	.244***	.229***	.590***	1	-		
8	Problema CSE	.124*	-.079	.160**	.176**	.055	.009	-.024	1	-	
9	Emoción CSE	.052	-.090	.085	.142*	.060	.025	-.036	.689***	1	-
10	Apoyo CSE	.049	.001	-.013	.174**	.057	.058	-.002	.412**	.386***	1
	M		15,87	3,63	2,30	3,38	1,89	2,85	4,18	4,11	3,96
	SD		1,33	1,39	1,81	0,867	1,16	1,35	1,22	1,36	1,68
	Campo		14-18	1-5	1-5	1-4	1-4	2-8	1-7	1-7	1-7

Nota. Problema CSE=autoeficacia en afrontar un problema; emoción CSE=autoeficacia en afrontar emociones y pensamientos negativos; apoyo CSE=autoeficacia en pedir ayuda a amigos y familia. \*  $p<.05$ . \*\*  $p<.01$ . \*\*\* $p<.001$ .

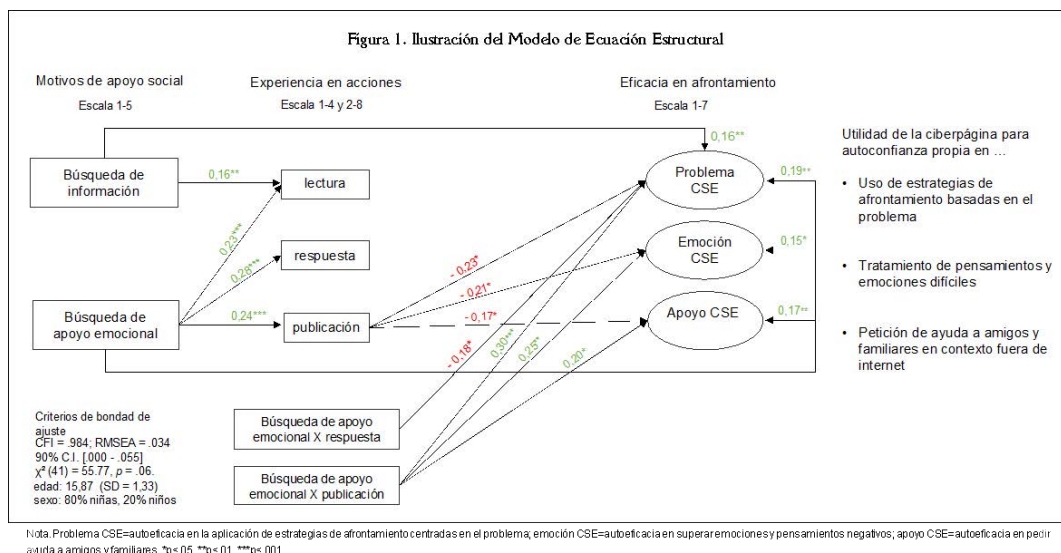


### 3.2. Modelo de ecuación estructural

La Figura 1 presenta los resultados estandarizados del Modelo de Ecuación Estructural. Las correlaciones de los detalles de medición no se han mostrado por razones de claridad. Los índices de ajuste mostraron un buen ajuste para el modelo: CFI=.918; RMSEA=.049, 90% C.I. [.039 - .058];  $\chi^2(159)=275.96$ ,  $p<.001$ . Las varianzas explicadas de las tres diferentes formas de autoeficacia de afrontamiento iban de .085 a .163 (problema CSE: .163; emoción CSE: .117; apoyo CSE: .085).

En primer lugar, el modelo estructurado reveló asociaciones entre motivos de apoyo social y experiencias en acciones. Tanto los motivos de búsqueda de información ( $\beta=.16$ ,  $p<.01$ ) como los de búsqueda de apoyo emocional ( $\beta=.23$ ,  $p<.001$ ), predijeron experiencia en la lectura de narraciones personales en línea. La búsqueda de apoyo emocional predijo experiencia en responder a los demás ( $\beta=.28$ ,  $p<.001$ ) y publicación de la propia narración personal ( $\beta=.24$ ,  $p<.001$ ), pero la búsqueda de información no predijo estas acciones. En segundo lugar, el modelo también mostró las asociaciones entre motivos y la autoeficacia de afrontamiento. La búsqueda de información ( $\beta=.16$ ,  $p<.01$ ) y la búsqueda de apoyo emocional ( $\beta=.19$ ,  $p<.01$ ) predijeron considerablemente un aumento en el problema CSE. Además, la búsqueda de apoyo emocional también predijo un aumento en emoción CSE ( $\beta=.15$ ,  $p<.05$ ) y apoyo CSE ( $\beta=.17$ ,  $p<.01$ ). En tercer lugar, el modelo estructural se componía de asociaciones entre experiencias en acciones y formas diferentes de CSE. Solo una de las acciones, la experiencia en la publicación de narraciones propias personales en línea predijo considerablemente cambios en CSE. Más experiencia en la publicación de narraciones propias personales en línea estaba asociada con menos problema CSE ( $\beta=-.23$ ,  $p<.05$ ), menos emoción CSE ( $\beta=-.21$ ,  $p<.05$ ), y menos apoyo CSE ( $\beta=-.17$ ,  $p=.05$ ). La última asociación era marginalmente no significativa.

Por último, el modelo indicó la importancia de dos condiciones de interacción específicas para predecir CSE. En concreto, la interacción entre la búsqueda de apoyo emocional y tener experiencia en responder a narraciones personales en línea fue un predictor negativo considerable del problema CSE ( $\beta=-.18$ ,  $p<.05$ ). Además, la condición de interacción entre la búsqueda de apoyo emocional y la experiencia en la publicación de narraciones propias en ciberpáginas de apoyo entre iguales predijo considerablemente un aumento del problema CSE ( $\beta=.30$ ,  $p<.001$ ), la emoción CSE ( $\beta=.25$ ,  $p<.01$ ) y el apoyo CSE ( $\beta=.20$ ,  $p<.05$ ).



## 4. Análisis y conclusión

### 4.1. Análisis

El objetivo de este estudio es explorar la relación entre los motivos de apoyo social para usar narraciones personales en ciberpáginas de apoyo entre iguales (es decir, la búsqueda de información sobre un asunto

o problema, y la búsqueda de apoyo emocional con otros en situación similar), acciones (es decir, la experiencia en la publicación, la lectura y la respuesta a narraciones personales) y la creencia de los adolescentes en la utilidad de estas ciberpáginas para su confianza en afrontar acontecimientos estresantes (es decir, la mejora de la autoeficacia de afrontamiento). La autoeficacia de afrontamiento se dividió a su vez en autoconfianza en aplicar estrategias de afrontamiento centradas en problemas para resolverlos, tratamiento de emociones y pensamientos difíciles, y encontrar apoyo en amigos y familia en un contexto fuera de línea. Las relaciones positivas entre los motivos de apoyo social y las acciones muestran que la búsqueda de información es principalmente un motivo de apoyo social para lectores frecuentes. Además, la búsqueda de apoyo emocional entre otros en situación similar es un importante motivo de apoyo social para los usuarios que tienen más experiencia con todas las acciones (es decir, publicación, lectura, respuesta). Mientras otra investigación sugiere que los lectores buscan información principalmente en las narraciones personales de los demás (Sun et al., 2014; Welbourne et al., 2013), este hallazgo refleja que los lectores también pueden buscar apoyo emocional.

Las relaciones positivas entre los motivos de apoyo social y la autoeficacia de afrontamiento reflejan que la búsqueda de información puede ayudar a los usuarios a sentir más confianza a la hora de usar estrategias de afrontamiento centradas en un problema para resolverlo (problema CSE). Como se ha explicado más arriba, Skinner y Zimmer-Gembeck (2016) también sugieren que el apoyo informativo sirve de ayuda para aprender «estrategias de intervención y remedio» (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016: 37). El empleo de estas narraciones personales en la búsqueda de apoyo emocional de otros en situación similar puede ayudar a los usuarios a sentirse más seguros en superar emociones y pensamientos desagradables (emoción CSE) y en pedir ayuda a amigos y familia (apoyo CSE). Esto se ajusta a investigaciones previas que sugieren que reduce el estrés percibido (Welbourne et al., 2013) y refuerza los recursos de afrontamiento percibidos (Nabi et al., 2013). La búsqueda de apoyo emocional estaba relacionada también con una mayor confianza en el empleo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema (problema CSE). Es probable que los usuarios crean que otros en situación similar no solo podrán proporcionar el mejor apoyo emocional posible, sino también la información más específica y valiosa sobre cómo solucionar problemas ya conocidos.

Los resultados muestran que las experiencias en lectura y respuesta no están relacionadas con ninguna forma de autoeficacia de afrontamiento, lo que no es acorde con las expectativas basadas en la literatura sobre persuasión narrativa y autopersuasión. Una explicación posible es que los efectos (positivos y negativos) de leer y responder a narraciones personales sobre ciberpáginas de apoyo entre iguales son pequeños y subconscientes. Además, este efecto puede depender mucho de la narración específica en cuestión. Se ha averiguado que ciertas características narrativas, en particular un sentido de semejanza entre protagonistas, situaciones y acontecimientos (Green, 2004; Hoeken et al., 2016) y carácter emotivo (Nabi & Green, 2015), refuerzan el efecto persuasivo. Se ha encontrado una relación negativa entre la experiencia en la publicación de narraciones personales en ciberpáginas de apoyo entre iguales y todas las formas de autoeficacia en afrontamiento. Por eso, los usuarios adolescentes que tienen más experiencia en publicar narraciones personales declararon que se sentían menos seguros en usar estrategias de afrontamiento centradas en problemas para solucionarlos (problema CSE), en superar emociones y pensamientos desagradables, (emoción CSE) y en pedir ayuda a amigos y familia (apoyo CSE) después de usar ciberpáginas de apoyo entre iguales. Eso significa que estos usuarios no percibían que el uso de estas ciberpáginas ayudara a su confianza en afrontar acontecimientos estresantes. Como se ha explicado en la revisión bibliográfica, una posible explicación es que los usuarios que escriben a menudo sobre acontecimientos dolorosos refuerzan sus emociones negativas (Choi & Toma, 2014; Wright & Chung, 2001). También puede reflejar que los adolescentes que presentaron una narración personal no recibieron el apoyo que esperaban o no obtuvieron una respuesta de apoyo social en absoluto. Por ejemplo, los lectores pueden responder con sus propias experiencias negativas similares y, por consiguiente, se da inicio a un hilo de corrumiación. Aunque quienes publican tienen un motivo para conectar con otros en situación similar y oír sus experiencias, es posible que busquen principalmente una afirmación positiva y validación de sus propios sentimientos y pensamientos en vez de oír experiencias, pensamientos y emociones negativas similares de otros. Algunas de las ciberpáginas de información juvenil (salud) que participaron en este



estudio no permitieron a los lectores proporcionar respuestas de apoyo social a las narraciones personales de quienes habían publicado. Esto puede afectar a la manera en que percibieron la utilidad de estas ciberpáginas en su confianza en afrontamiento quienes publicaron.

Los efectos de la interacción entre los motivos de apoyo social y la experiencia en acciones muestran que los beneficios y las amenazas al uso de estas narraciones puede depender de los motivos subyacentes para usarlos. En primer lugar, la relación negativa entre la publicación y todas las formas de autoeficacia de afrontamiento se invierte cuando quienes publican con frecuencia también tienen un motivo para buscar apoyo emocional a través de la conexión con otros en situación similar. La posibilidad de obtener apoyo social y encontrar una conexión social con otros en situación similar puede maximizar los beneficios y minimizar los costes de publicar una narración personal (Milbury et al., 2017; Pennebaker & Seagal, 1999; Travagin et al., 2015). Además, es posible que los adolescentes más jóvenes (de aproximadamente 12 a 15 años) no hayan adquirido todas las competencias necesarias para una reflexión efectiva sobre experiencias estresantes (Berk, 2014; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). Por consiguiente, algunos adolescentes pueden beneficiarse del apoyo de otros, preferentemente de iguales con experiencias similares, para entender sus experiencias (Pennebaker & Seagal, 1999; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). En segundo lugar, los adolescentes que tienen más experiencia en responder a narraciones personales de otros y tienen un motivo para buscar apoyo a través de la conexión con otros en situación similar declaran sentirse con menos confianza en usar estrategias de solución de problemas (problema CSE) después de usar ciberpáginas de apoyo entre iguales. Una posible explicación consiste en que a los entrevistados les afectan las emociones negativas de quienes publican y, por consiguiente, responden con sus propias experiencias negativas (corrumiación), lo que puede reforzar sus emociones negativas (Frison et al., 2019). Otra explicación puede ser la falta de credibilidad de las reacciones de los usuarios (Bastiaensens et al., 2019), lo que puede provocar que los entrevistados crean que su respuesta no fue útil. Esto último, a su vez, puede reducir la confianza de los entrevistados en tratar ellos mismos sus dificultades. Esto puede ser más difícil si los adolescentes responden a narraciones personales para ponerse en contacto con otros en situación similar.

## 4.2. Recomendaciones prácticas

De este estudio se pueden derivar recomendaciones prácticas para ciberpáginas de apoyo entre iguales. La investigación previa sobre ciberpáginas de apoyo en línea ha señalado la necesidad de ajustar el diseño de la interfaz para que se ajuste a las expectativas de los usuarios y se consiga el mayor beneficio posible (Li et al., 2015; Moses et al., 2018; Sun et al., 2014). En este estudio se muestra que los usuarios frecuentes (quienes publican, los lectores, y los entrevistados) necesitan conectar con otros en situación similar para obtener apoyo emocional. Sugerimos que estas ciberpáginas proporcionen más posibilidades para que los usuarios puedan conectar entre ellos y garanticen que se reconocen las contribuciones de quienes responden. Sin embargo, no está claro cómo han interpretado los encuestados esta necesidad de conexión con otros en situación similar. Por ejemplo, los adolescentes pueden buscar usuarios con experiencias similares, pero también se pueden sentir más cómodos contando su relato a otros usuarios similares en sexo, edad, pasatiempos, intereses, etc. Es necesaria más investigación cualitativa para entender cómo las características y el diseño de la interfaz de las ciberpáginas puede responder mejor a esta necesidad. Suponemos que el diseño de la interfaz puede ayudar a los usuarios a reflexionar con más eficacia sobre las experiencias de los demás y de las suyas propias para reforzar su autoeficacia de afrontamiento. La necesidad de encauzar los procesos de reflexión de los usuarios por medio de instrucciones o interfaces específicas puede ser mayor en adolescentes que todavía no han desarrollado todas sus competencias cognitivas y emocionales para reflexionar con efectividad sobre acontecimientos dolorosos en comparación con los adultos (Travagin et al., 2015; Wright & Chung, 2001).

Con base en la teoría de la escritura expresiva, la escritura de autopersuasión y expresiva, sugerimos que un diseño adaptado de interfaz puede ayudar a los usuarios a centrarse en los aspectos positivos de sus experiencias y sus estrategias de afrontamiento efectivas en vez de en los pensamientos y emociones negativos para mejorar su confianza en el afrontamiento. Según la investigación sobre escritura expresiva, quienes escriben pueden necesitar que les encaucen en su proceso de reflexión con el fin de experimentar

el máximo de beneficios (Wright & Chung, 2001). Esta necesidad puede ser mayor en adolescentes que todavía no han desarrollado todas las competencias cognitivas y emocionales para reflexionar de manera eficaz sobre acontecimientos dolorosos (Travagin et al., 2015). Por ejemplo, gracias a un estudio sobre una intervención de escritura expresiva con adolescentes se averiguó que dar a adolescentes instrucciones para escribir sobre los beneficios de una experiencia dolorosa mostraba más resultados positivos que una intervención de escritura expresiva estándar (Facchin et al., 2014). Finalmente, estas adaptaciones de interfaz pueden también conducir a narraciones y reacciones más provechosas que responden mejor a la necesidad de información de los lectores. También podemos formular recomendaciones con fines educativos. En primer lugar, los educadores podrían prestar más atención al empleo del apoyo entre iguales en línea a la hora de tratar el uso de Internet por los adolescentes. Los profesores no solo deberían informar a los adolescentes sobre las plataformas que tienen a su disposición y los efectos positivos resultantes de su uso, sino que también deberían tratar los posibles efectos negativos, como la corrumiación, la intensificación de las emociones negativas y el riesgo de adoptar estrategias de afrontamiento negativas. En segundo lugar, las escuelas podrían desempeñar un papel importante en la autoeficacia de afrontamiento de los adolescentes ofreciendo cursillos de competencia de afrontamiento para ayudarles a distinguir entre estrategias de afrontamiento eficaces e ineficaces que dependen de situaciones específicas.

### 4.3. Limitaciones e investigación futura

A causa del pequeño tamaño de la muestra y del reducido porcentaje de participantes masculinos, no hemos podido comprobar la existencia de diferencias por edad y sexo. Sin embargo, las necesidades de apoyo social y las estrategias de afrontamiento pueden estar relacionadas con la edad y el sexo. En particular, es posible que los adolescentes jóvenes (aproximadamente de 12 a 15 años) no hayan adquirido todas las competencias necesarias para una reflexión efectiva sobre experiencias estresantes (Berk, 2014; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016) y a causa de las diferencias de socialización según sexo, escribir sobre una experiencia estresante y corrumiación puede tener efectos diferentes sobre chicos y chicas (Yang, 2018). Como nuestra muestra se compone principalmente de niñas adolescentes, los hallazgos de este estudio podrían aplicarse principalmente a chicas adolescentes. Una investigación ulterior debería aspirar a disponer de una muestra más equilibrada en edad y sexo. Además, en este estudio no se ha tenido en cuenta el estado emocional general de los adolescentes, lo que puede haber influido sobre cómo perciben el uso de las ciberpáginas de apoyo entre iguales. Por consiguiente, una investigación ulterior debería tratar el estado emocional.

Este estudio ha usado medidas de creación propia y de autoinforme sobre motivos de apoyo social y experiencias en acciones basadas en la literatura sobre afrontamiento y en previos estudios sobre uso de apoyo entre iguales. Por consiguiente, estas medidas no han sido validadas por investigaciones anteriores y una investigación ulterior se beneficiaría de datos objetivos. Siguen pendientes de respuesta muchas cuestiones sobre la relación entre acciones vinculadas a narraciones personales (es decir, publicación, lectura y respuesta) y la autoeficacia en afrontamiento. Es posible que las relaciones que proponemos sean principalmente subconscientes. Por consiguiente, es necesaria una investigación experimental para estudiar dichas relaciones con más detalle.

Por último, hay diferentes maneras de explicar por qué algunos usuarios activos no percibieron que el uso de estas ciberpáginas sirviera de ayuda en su autoeficacia de afrontamiento. Proponemos que las características de las ciberpáginas pueden contribuir a ese efecto. A causa del método cuantitativo que hemos usado, no hemos podido tener en cuenta las diferencias de características y diseño entre las ciberpáginas de apoyo entre iguales que formaron parte de nuestro estudio. Son necesarios otros métodos de investigación cualitativa, como entrevistas y grupos temáticos de adolescentes usuarios de ciberpáginas de apoyo entre iguales, para continuar explorando las opiniones y expectativas de los adolescentes en relación con las ciberpáginas de apoyo entre iguales.

### 4.4. Conclusión final

Por medio de la aplicación de la teoría de la escritura expresiva, la teoría de la autopersuasión y la persuasión narrativa en el contexto de las ciberpáginas de apoyo entre iguales, en el presente estudio se

sugiere que el uso de narraciones personales por los adolescentes puede tanto reforzar como suponer una amenaza a la autoeficacia de afrontamiento de los adolescentes en función de sus acciones específicas y motivos de uso. El comportamiento de búsqueda de apoyo emocional e informativo de los adolescentes en estas ciberpáginas puede contribuir positivamente a la confianza de los adolescentes en afrontar acontecimientos dolorosos. Sin embargo, quienes han publicado frecuentemente una narración personal, no percibieron que el uso de estas ciberpáginas sirviera de ayuda a su confianza en el afrontamiento de acontecimientos dolorosos. Esto se puede deber a la intensificación de emociones negativas y al riesgo de rumiación o corrumiación. Sin embargo, quienes publicaron con frecuencia y también tenían motivos para conectar con otros en situación similar en busca de apoyo emocional se mostraron más positivos sobre el uso de estas ciberpáginas. Por consiguiente, sugerimos que la posibilidad de conectar con otros en situación similar en ciberpáginas de apoyo entre iguales es un factor importante. Es posible que el modo actual en que los adolescentes intercambian narraciones personales en ciberpáginas de apoyo entre iguales no sirva de manera suficiente a la finalidad de reflexión y al intercambio de estrategias de afrontamiento efectivas. Una investigación ulterior debería explorar las expectativas de los adolescentes sobre las ciberpáginas de apoyo entre iguales y si el diseño de la interfaz puede ayudar a los adolescentes a reflexionar con más eficacia sobre sus experiencias estresantes y sentirse más seguros en el afrontamiento.

### Apoyos

Esta investigación ha sido financiada por el Consejo de Investigación de la Universidad de Amberes (Uso de narraciones personales en línea para mejorar el afrontamiento de la angustia psicológica por los adolescentes, BOF-DOCPRO 2018, 36938).

### Referencias

- Ali, K., Farrer, L., Gulliver, A., & Griffiths, K.M. (2015). Online peer-to-peer support for young people with mental health problems: A systematic review. *JMIR Mental Health, 2*(2), 19. <https://doi.org/10.2196/mental.4418>
- Anderson, J.C., & Gerbing, D.W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin, 103*(3), 411-423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Barak, A., & Dolev-Cohen, M. (2006). Does activity level in online support groups for distressed adolescents determine emotional relief. *Counseling and Psychotherapy Research, 6*(3), 186-190. <https://doi.org/10.1080/14733140600848203>
- Bastiaensens, S., Van-Cleemput, K., Vandebosch, H., Poels, K., Desmet, A., & De-Bourdeaudhuij, I. (2019). Were you cyberbullied? Let me help you. Studying adolescents' online peer support of cyberbullying victims using thematic analysis of online support group fora. In H. Vandebosch, & L. Green (Eds.), *Narratives in research and interventions on cyberbullying among young people* (pp. 95-112). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-04960-7\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-030-04960-7_7)
- Berk, L. (2014). *Development through the lifespan*. Pearson. <https://bit.ly/33yHard>
- Braddock, K., & Dillard, J. (2016). Meta-analytic evidence for the persuasive effect of narratives on beliefs, attitudes, intentions, and behaviors. *Communication Monographs, 83*(4), 446-467. <https://doi.org/10.1080/03637751.2015.1128555>
- Chesney, M.A., Neilands, T.B., Chambers, D.B., Taylor, J.M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *British Journal of Health Psychology, 11*(3), 421-437. <https://doi.org/10.1348/135910705x53155>
- De-Graaf, A., Sanders, J., & Hoeken, H. (2016). Characteristics of narrative interventions and health effects: A review of the content, form, and context of narratives in health-related narrative persuasion research. *Review of Communication Research, 1*, 88-131. <https://doi.org/10.1348/135910705X53155>
- Duprez, C., Christophe, V., Rimé, B., Congard, A., & Antoine, P. (2015). Motives for the social sharing of an emotional experience. *Journal of Social and Personal Relationships, 32*(6), 757-787. <https://doi.org/10.1177/0265407514548393>
- Facchin, F., Margola, D., Molgora, S., & Revenson, T.A. (2014). Effects of benefit-focused versus standard expressive writing on adolescents' self-concept during the high school transition. *Journal of Research on Adolescence, 24*(1), 131-144. <https://doi.org/10.1111/jora.12040>
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(6), 823-865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Frison, E., Bastin, M., Bijttebier, P., & Eggermont, S. (2019). Helpful or harmful? The different relationships between private facebook interactions and adolescents' depressive symptoms. *Media Psychology, 22*(2), 244-272. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1429933>
- Green, M.C. (2004). Transportation into narrative worlds: the role of prior knowledge and perceived realism. *Discourse Processes, 38*, 247-266. [https://doi.org/10.1207/s15326950dp3802\\_5](https://doi.org/10.1207/s15326950dp3802_5)
- Hoeken, H., Kolthoff, M., & Sanders, J. (2016). Story perspective and character similarity as drivers of identification and narrative persuasion. *Human Communication Research, 42*(2), 292-311. <https://doi.org/10.1111/hcre.12076>
- Isberner, M.B., Richter, T., Schreiner, C., Eisenbach, Y., Sommer, C., & Appel, M. (2019). Empowering Stories: Transportation into Narratives with Strong Protagonists Increases Self-Related Control Beliefs. *Discourse Processes, 56*(8), 575-598. <https://doi.org/10.1080/0163853x.2018.1526032>

- Li, S., Feng, B., Li, N., & Tan, X. (2015). How social context cues in online support-seeking influence self-disclosure in support provision. *Communication Quarterly*, 63(5), 586-602. <https://doi.org/10.1080/01463373.2015.1078389>
- Milbury, K., Lopez, G., Spelman, A., Wood, C., Matin, S.F., Tannir, N.M., Jonasch, E., Pisters, L., Wei, Q., & Cohen, L. (2017). Examination of moderators of expressive writing in patients with renal cell carcinoma: The role of depression and social support. *Psycho-Oncology*, 26(9), 1361-1368. <https://doi.org/10.1002/pon.4148>
- Moses, J., Dwyer, P., Fuglestad, P., Kim, J., Maki, A., Snyder, M., & Terveen, L. (2018). Encouraging online engagement: The role of interdependent self-construal and social motives in fostering online participation. *Personality and Individual Differences*, 133, 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.035>
- Nabi, R., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721-727. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
- Nabi, R.L., & Green, M.C. (2015). The role of a narrative's emotional flow in promoting persuasive outcomes. *Media Psychology*, 18(2), 137-162. <https://doi.org/10.1080/15213269.2014.912585>
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Pennebaker, J., & Seagal, J. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::aid-jclp6>3.0.co;2-n](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199910)55:10<1243::aid-jclp6>3.0.co;2-n)
- Perrier, M.J., & Martin-Ginis, K.A. (2018). Changing health-promoting behaviours through narrative interventions: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 23(11), 1499-1517. <https://doi.org/10.1177/1359105316656243>
- Prescott, J., Hanley, T., & Ujhelyi, K. (2017). Peer communication in online mental health forums for young people: Directional and nondirectional support. *JMIR Mental Health*, 4(3), e29-e29. <https://doi.org/10.2196/mental.6921>
- Rains, S., & Wright, K. (2016). Social support and computer-mediated communication: A state-of-the-art review and agenda for future research. *Annals of the International Communication Association*, 40(1), 175-211. <https://doi.org/10.1080/23808985.2015.11735260>
- Rains, S., & Young, V. (2009). A meta-analysis of research on formal computer-mediated support groups: Examining group characteristics and health outcomes. *Human Communication Research*, 35(3), 309-336. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2009.01353.x>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Rimé, B., Bouchat, P., Paquot, L., & Giglio, L. (2019). Intrapersonal, interpersonal, and social outcomes of the social sharing of emotion. *Current Opinion in Psychology*, 31, 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.024>
- Rose, A.J., Glick, G.C., Smith, R.L., Schwartz-Mette, R.A., & Borowski, S.K. (2017). Co-rumination exacerbates stress generation among adolescents with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(5), 985-995. <https://doi.org/10.1007/s10802-016-0205-1>
- Skinner, E.A., & Zimmer-Gembeck, M.J. (2016). *The development of coping*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-41740-0>
- Stavrositu, C., & Kim, J. (2018). Self-persuasion through mobile applications: Exploring different routes to health behavioral change. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(8), 516-522. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0079>
- Sun, N., Rau, P.P.L., & Ma, L. (2014). Understanding lurkers in online communities: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 38, 110-117. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.022>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T.A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42-55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Valkenburg, P. (2017). Understanding self-effects in social media. *Human Communication Research*, 43(4), 477-490. <https://doi.org/10.1111/hcre.12113>
- Van-Uden-Kraan, C., Drossaert, C., Taal, E., Seydel, E.R., & van-de Laar, M. (2008). Self-reported differences in empowerment between lurkers and posters in online patient support groups. *Journal of Medical Internet Research*, 10(2), e18-e18. <https://doi.org/10.2196/jmir.992>
- Vashchenko, M., Lambidoni, E., & Brody, L.R. (2007). Late adolescents' coping styles in interpersonal and intrapersonal conflicts using the narrative disclosure task. *Clinical Social Work Journal*, 35(4), 245-255. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0115-3>
- Vermeulen, A., Vandeboosch, H., & Heirman, W. (2018). #Smiling, #venting, or both? Adolescents' social sharing of emotions on social media. *Computers in Human Behavior*, 84, 211-219. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.022>
- Welbourne, J.L., Blanchard, A.L., & Wadsworth, M.B. (2013). Motivations in virtual health communities and their relationship to community, connectedness and stress. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 129-139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.024>
- World Health Organization (Ed.) (2018). *Adolescent mental health in the European Region*. <https://bit.ly/36sLkD4>
- Wright, J., & Chung, M. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(3), 277-291. <https://doi.org/10.1080/03069880120073003>
- Yang, Q. (2018). Understanding computer-mediated support groups: A revisit using a meta-analytic approach. *Health Communication*, 35(2), 1-13. <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1551751>
- Young, C., & Dietrich, M. (2015). Stressful life events, worry, and rumination predict depressive and anxiety symptoms in young adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(1), 35-42. <https://doi.org/10.1111/jcap.12102>