



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final
Configuraciones del Self adolescente en la era digital:
una aproximación desde la Terapia Gestalt

Autora: Astudilla Taborda, Camila Maillen

Legajo: A-5602/2

DNI 40.695.543

Graduada responsable: Ps. Mainez, Agustina

Modalidad: ensayo

Agradecimientos

A mi familia, quienes, a mis 18 años, me impulsaron a seguir el sueño de dedicarme a lo que me apasiona, brindándome desde el amor todo lo necesario para lograrlo.

A mis amigas de la vida, y a Soledad y Martina, compañeras que se convirtieron en amigas del alma, siendo un verdadero sostén para mí durante la carrera.

A la Facultad de Psicología, por su excelencia académica y por la calidez humana de los docentes que la conforman.

A la educación pública, por brindarme la posibilidad de formarme como profesional y, sobre todo, por enseñarme a mirar otras realidades, comprendiendo la importancia de no permanecer ajena.

A todos aquellos que, de alguna manera, fueron parte de este camino, ofreciendo su presencia, una palabra de aliento o escucha. Cada uno fue motor en un camino que no siempre fue fácil, y que hoy culmina con gran gratitud.

Índice

Resumen y palabras clave.....	4
Introducción.....	5
Desarrollo	
El Self como función: bases para una mirada integral.....	7
Adolescencia en red: hipervisibilidad, validación y configuraciones del Self.....	9
Self cristalizado: interrupciones de contacto.....	10
Restablecer el contacto.....	12
Reflexiones finales.....	14
Referencias bibliográficas	17

Resumen

Se analizan las tensiones en la construcción del self adolescente en un entorno digital dominado por redes sociales, plataformas que promueven dinámicas que tienden a estandarizar la experiencia y limitar las singularidades. El problema se sitúa en el modo en que la búsqueda de validación propia de esta etapa se entrelaza con una lógica neoliberal que, a través de sus ideales, condiciona la autenticidad del ser y favorece modos rígidos de contacto. La hipótesis sostiene que, en redes sociales saturadas de información, exigencias y demandas externas, se interrumpen las modalidades de contacto, impidiendo que pueda accionar desde el saber quien soy. El trabajo parte de las bases filosóficas y epistemológicas de la Terapia Gestalt —fenomenología, existencialismo, psicología de la gestalt y teoría de campo— para comprender la noción de self como un proceso relacional y dinámico. Luego, se analiza la adolescencia como una etapa de transición y crisis, en la que el grupo de pares, el cuerpo y los ideales de época se articulan con las dinámicas de exposición, hipervisibilidad y validación propias de la era digital. A continuación, se examinan las interrupciones del contacto como modos de adaptación que, en contextos sobreestimulados, rigidizan la experiencia y empobrecen la vitalidad. Finalmente, se propone el restablecimiento del contacto a través del awareness, como camino para recuperar autenticidad, elección y presencia. Las conclusiones destacan la necesidad de una práctica clínica que acompañe al adolescente a reconocerse como un self en proceso, promoviendo espacios de pausa y encuentro donde sea posible resistir la lógica de la performance y habitar el mundo desde una experiencia más viva, consciente y singular.

Palabras clave

Adolescente - Redes Sociales - Self

Introducción

El presente Trabajo Integrador Final, elaborado en el marco de finalización de la carrera de Psicología, se propone advertir las tensiones que emergen en la configuración del self adolescente en un contexto de uso intensivo de redes sociales. La perspectiva adoptada se sustenta en los fundamentos de la Terapia Gestalt, desde donde se buscará reflexionar sobre los modos en que la exposición digital y la mirada del otro interrumpen el contacto, rigidizan las formas de estar en el mundo y, en consecuencia, erosionan la vitalidad y empobrecen la experiencia.

A partir de investigaciones que evidencian el uso excesivo de redes sociales durante la adolescencia, se procurará problematizar esta temática a la luz de los aportes de Fritz Perls —creador de la Terapia Gestalt— y de distintos autores gestálticos contemporáneos.

La era digital en la que vivimos inmersos, junto con el continuo y acelerado desarrollo tecnológico que la caracteriza, ha transformado profundamente las relaciones humanas, alterando los límites entre lo público y lo privado y reconfigurando los modos de decir, mostrar y vincularse. En este contexto, las redes sociales emergen como plataformas que permiten a los usuarios construir y visibilizar distintas partes de sí mismos a través de perfiles, páginas personales y contenidos diversos. Allí, cada persona puede narrar “quién es”, compartir imágenes, gustos e intereses, e incluso exponer aspectos de su vida cotidiana, ya sea ante vínculos cercanos o ante audiencias masivas y desconocidas. Investigaciones como la de Roxana Morduchowicz (2012) han demostrado que la tecnología y estas plataformas atraviesan de manera significativa la vida cotidiana de los adolescentes, dando lugar a una nueva cultura juvenil.

Por otro lado, la adolescencia constituye una etapa vital del desarrollo humano, de transición entre la niñez y la adultez, caracterizada por profundos cambios físicos, cognitivos y, especialmente, emocionales. Aspectos como el protagonismo del cuerpo, el pasaje del pensamiento concreto al abstracto, la construcción de la identidad y los ideales de época explican los sentimientos de confusión y confrontación generacional propios de este período, donde el grupo de pares se convierte en un pilar fundamental en la búsqueda por construir el autoconcepto, la autoestima, el *self*.

En este sentido, Violet Oaklander (2001), autora gestáltica, sostiene que la ‘estima’ se refiere al valor que le otorgamos a algo, mientras que el ‘concepto’ es una idea o noción, es decir, lo que pensamos sobre ello. Por este motivo, la Terapia Gestalt propone la noción de *self* no como una entidad mental estática o abstracta, sino como una función dinámica y en constante transformación. Tal como lo definió Latner (1991), es el nosotros-en-proceso. Será, por tanto, desde esta mirada interactiva, que se concebirá las expresiones del ser humano en relación al contexto con el que se encuentra en permanente tensión dialéctica.

Para la Psicología y el campo de la Salud Mental, resulta fundamental no naturalizar las influencias que el contexto ejerce sobre las narrativas que los adolescentes construyen acerca de sí mismos. Es necesario identificar las problemáticas emergentes de este excesivo uso de redes sociales, como así realizar una lectura crítica de las lógicas socioculturales que las sostienen. Con este propósito, se partirá de los sustentos teóricos que hacen a la mirada integral propia de la Terapia Gestalt, la cual, permitirá introducir la noción de self. Se analizará cómo la adolescencia está atravesada por una era digital caracterizada por el exceso de información y demandas externas, y se indagará, entonces, cómo estos procesos favorecen interrupciones del contacto que pueden derivar en la neurosis o en modos estereotipados de contacto. Finalmente, se reflexionará acerca de las formas en que el adolescente puede restablecerlo, al habitar y sostener su propia forma de ser en el mundo, expresándose y encontrando el centro y el apoyo necesario para desenvolverse desde el *darse cuenta* y la posibilidad de elección.

Desde la Terapia Gestalt, se cuestionan los modos que conducen al adolescente a sostener un *falso self* en torno a la mirada del otro, ya que la exposición constante y la necesidad de aceptación moldean formas de ser que se apoyan más en ideales de perfección, éxito y eficiencia, confundiendo la visibilidad con el valor personal.

De allí la importancia del contacto, como vía de autenticidad y crecimiento, y el rol del psicólogo, como quien facilita aquellos espacios donde el adolescente puede reconectarse con su experiencia inmediata, recuperar su presencia en el aquí y ahora y distinguir entre aquello que lo vitaliza y lo que lo aliena. Acompañar este proceso supone sostener una práctica clínica orientada a favorecer la integración, el *darse cuenta* y la posibilidad de elegir cómo habitar el mundo desde una forma de ser más propia y viva.

El Self como función: bases para una mirada integral

A partir de las bases filosóficas y epistemológicas que sustentan la Terapia Gestalt, se propone comprender la noción de self como una función en continuo devenir. Esta perspectiva emerge de una mirada integral del ser humano, concebido como un organismo en permanente interacción con su entorno. Para situar esta noción, resulta necesario revisar los orígenes del enfoque y los fundamentos teóricos que lo conforman.

Si bien la Terapia Gestalt se nutre de las contribuciones de diversos autores, su desarrollo no puede pensarse sin la influencia fundacional de Fritz Perls. Entre los pilares conceptuales que la sostienen se mencionan la fenomenología, el existencialismo, la psicología de la gestalt y la teoría de campo. Spagnuolo Lobb (2013) describe cómo la fenomenología aportó una mirada centrada en lo manifiesto, en aquello que se presenta a la conciencia en un momento determinado, priorizando la descripción de la vivencia inmediata por sobre la explicación, el juicio o la interpretación. Por su parte, el existencialismo contribuyó con la concepción del ser humano como un ser-en-situación o ser-en-el-mundo, subrayando el valor de la existencia auténtica, la libertad y la responsabilidad como pilares de la dignidad humana (Peñarrubia, 1998, p. 83). Finalmente, la psicología de la gestalt —que, si bien no constituye una terapia, ofreció desde sus estudios sobre la percepción aportes decisivos— introdujo las nociones de figura-fondo, gestalt y gestalt incompleta. En palabras de Perls (1976), una gestalt es una configuración: una forma particular en la que se organizan las partes individuales que la componen. Su premisa básica sostiene que la naturaleza humana se organiza en formas o totalidades, y es vivenciada y comprendida por el individuo sólo en esos términos.

Desde esta integración, la Terapia Gestalt concibe al ser humano como una totalidad dinámica y relacional. Brandolín (2013) enfatiza que no es posible comprender las expresiones del ser humano si se las separa del campo en el que se inscriben. El campo no es un mero contexto, sino una totalidad en la que cada fenómeno psicológico es co-creado por el organismo y su ambiente. Toda experiencia se organiza, entonces, en torno a lo que emerge como figura sobre un fondo, en un proceso continuo de contacto, ajuste y reorganización.

Esta concepción permite abordar los procesos humanos —y especialmente aquellos que atraviesan momentos vitales de transformación, como la adolescencia— desde una lógica no reduccionista, que reconoce la complejidad de los vínculos, del ambiente, la historicidad de la persona y la importancia del presente vivido como lugar de exploración genuina del ser. En el marco de una relación terapéutica horizontal, basada en el diálogo existencial, más que en la asimetría y la interpretación, el self se entiende como una función que se manifiesta en la frontera de contacto entre el organismo y su entorno. En palabras

de Latner (1991) somos nosotros-en-proceso, configurándonos momento a momento en función de nuestras necesidades, del ambiente y de la forma en que nos relacionamos con él. Es en ese proceso dinámico, situado y relacional donde emerge nuestra capacidad de construir sentido, de elegir con libertad y de responder creativamente a las circunstancias de la vida. Retomando a Brandolín (2013), el *self* representa nuestro ser auténtico y saludable, responsable de las elecciones que forjan el sentido que damos a nuestra existencia. No es algo que se tiene, sino algo que acontece: una función en continuo devenir.

Sin embargo, como expresó Heidegger, los seres humanos hemos sido arrojados a la existencia: nacemos en un estado de inermidad y dependencia, y vivimos sin garantías de que el entorno responda de manera adecuada a nuestras necesidades. Habrá experiencias en las que encontremos apoyo, y otras que resulten frustrantes y nos pongan en tensión. El entramado relacional, discursivo y simbólico que nos rodea —la familia, el grupo de pares, la cultura, las normas sociales, los discursos dominantes— impacta profundamente en la forma en que construimos nuestro *self*. Así, el mundo no solo nos recibe, también nos condiciona: moldea nuestras formas de percibir, de sentir y de ser, y define qué aspectos del *self* son reconocidos y sostenidos, y cuáles quedan relegados o poco integrados.

En este contexto, las lógicas neoliberales que atraviesan la cultura contemporánea introducen ideales de inmediatez, eficiencia, exposición, competencia e individualismo que se infiltran en nuestras formas de pensar, sentir y vincularnos. Ideales que se infiltran sutilmente en nuestro discurso cotidiano, en las formas de vincularnos y mostrarnos, instalándose como verdades incuestionables que terminamos por asumir como propias. Así, los mensajes del entorno comienzan a operar como mandatos internalizados que inciden en la manera en que construimos nuestro *self*. Cuando las necesidades auténticas del organismo no encuentran un entorno que las sostenga y legitime, la persona se ve empujada a construir una forma de ser adaptativa, funcional a esas expectativas, demandas y amenazas externas. Se trata de un autoconcepto que no nace del contacto con la novedad de la vida, sino de una necesidad de adaptarse a un ambiente poco soportativo. Es allí donde se cristaliza un carácter, un falso *self*, una forma de estar en el mundo que responde más a la supervivencia que a la vitalidad.

Desde la Terapia Gestalt, esto implica una interrupción en el proceso creativo del *self*, que en lugar de actualizarse libremente en el presente, se rigidiza en modos estereotipados de contacto. El autoconcepto deja de ser una expresión auténtica y se convierte en un carácter moldeado por las figuras dominantes del entorno. Recuperar el

contacto con lo propio —con lo que fue silenciado o desautorizado— y con la capacidad de elegir se vuelve, entonces, un acto profundamente político y terapéutico.

Adolescencia en red: hipervisibilidad, validación y configuraciones del Self

Con el fin de contextualizar la población abordada en este trabajo, se retoman los aportes de Baños y Peirano (2019), quienes conceptualizan la adolescencia como una etapa de transición y crisis en el desarrollo humano. Este período, comprendido entre la infancia y la adultez, se caracteriza por profundos cambios físicos, cognitivos y, especialmente, emocionales. Los autores señalan como aspectos centrales el protagonismo del cuerpo a partir de los cambios puberales, la evolución del pensamiento del plano concreto al abstracto —que introduce oscilaciones en el razonamiento— y la construcción identitaria basada en modelos identificatorios presentes en las amistades, los vínculos afectivos y los ideales culturales.

Dichos procesos, propios del desarrollo humano, se entrelazan hoy con el uso culturalmente intensivo de las redes sociales durante la adolescencia. Investigaciones recientes, como la de Pérez Calvo (2025), confirman la presencia de una comparación social excesiva, acompañada de una autovaloración crítica y desproporcionada de la propia experiencia en relación con la ajena. En palabras del autor los hallazgos evidencian, además, una dificultad en la gestión afectiva y en la elaboración de criterios lógicos y cognitivos que permitan filtrar la sobrecarga informativa —o infoxicación— y sostener emocionalmente al usuario. En la misma línea, Roxana Morduchowicz (2012) analizó los procesos socioculturales que intervienen en el uso, la socialización y la significación de la web por parte de los jóvenes en Argentina, concluyendo que el 95% de los adolescentes tiene acceso a internet y que el acelerado desarrollo de las nuevas tecnologías de comunicación ha impactado de diversas maneras en la forma en que los adolescentes construyen su identidad.

Desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, que concibe al self como una función emergente de la interacción del campo organismo-ambiente, estas conclusiones adquieren una dimensión clínica particular: las plataformas digitales no constituyen entornos neutros, sino verdaderos campos de experiencia que pueden limitar la construcción del self, intensificando la comparación social y obstaculizando el contacto auténtico consigo mismo y con los demás.

En este sentido, el uso excesivo de las redes sociales vuelve difusas las fronteras entre lo público y lo privado; actuando como escenarios privilegiados de hipervisibilidad. Experiencias que antes se vivenciaban en la intimidad o dentro de pequeños grupos, hoy se exponen, comentan y retroalimentan en tiempo real ante una audiencia amplia —muchas

veces desconocida—, transformando profundamente las formas de construir un autoconcepto y de vincularse con otros. Esta exposición constante responde, en muchos casos, a una lógica de validación externa, donde la imagen proyectada adquiere más importancia que la propia experiencia. La búsqueda de aprobación mediante likes, seguidores o comentarios positivos configuran un nuevo régimen de competencia simbólica, donde no sólo está en juego el deseo de pertenecer, sino también el temor a la exclusión o la invisibilización.

Se trata de dinámicas que adquieren una lectura particular: el campo en el que se desenvuelve el adolescente está saturado de estímulos y atravesado por ideales de eficiencia, visibilidad y perfección, que a menudo no se corresponden con sus emociones y necesidades auténticas. En este contexto, resulta necesario reflexionar sobre cómo este escenario puede favorecer la consolidación de interrupciones de contacto, es decir modos defensivos y estereotipados –gestalent fijas– que impiden el encuentro pleno con la novedad para ser asimilada, y dan lugar a experiencias neuróticas.

Las redes sociales, así, no sólo median las relaciones interpersonales, sino que también configuran el tipo de experiencias que se vuelven posibles o imposibles, deseables o rechazadas. La cultura de la competencia y la performance impactan directamente en la forma en que los adolescentes se perciben, se narran y se vinculan, condicionando el contacto consigo mismos y con los demás. Actualmente, las redes sociales no son meras herramientas tecnológicas ni canales neutros de comunicación: constituyen verdaderos campos de experiencia donde se moldean los modos de percibir, actuar y ser en el mundo.

Para los adolescentes, estos espacios ofrecen múltiples oportunidades de expresión, interacción y pertenencia, funcionando como escenarios privilegiados para la exploración y construcción identitaria. Sin embargo, dentro de un espacio saturado de estímulos y scroll constante, ¿qué se vuelve figura?.

Self cristalizado: interrupciones de contacto

Para profundizar en cómo se configuran estas formas de contacto en un campo sobreestimulado como el digital, resulta pertinente retomar los aportes de Salonia (1997), quien plantea que, en el desarrollo infantil, distintas *modalidades* de contacto —introyección, proyección, confluencia, retroflexión y deflexión— constituyen fases del camino evolutivo de maduración y preparación al contacto. Desde el nacimiento y de manera secuencial, cada una de ellas presenta una función y un carácter posibilitador.

No obstante, cuando un campo se encuentra sobreestimulado y regido por imperativos ajenos a las necesidades auténticas del organismo, estas modalidades pueden convertirse en *interrupciones* del contacto, al repetirse de manera estereotipada. Así,

cristalizan una forma de estar en el mundo que erosiona la vitalidad y empobrece la experiencia.

Frente a esta tensión, los adolescentes buscan formas de adaptación que pueden observarse de la siguiente manera:

- **Introyección:** implica incorporar pasivamente valores, normas o expectativas del entorno sin haberlos discriminado ni digerido. En el contexto digital, se expresa cuando el adolescente asume como propios ciertos ideales estéticos, estilos de vida o exigencias de productividad que circulan en las redes, aunque estos entren en conflicto con su realidad o bienestar. Como plantea Peñarrubia (1998), la introyección opera como un modo de tragar sin masticar, imposibilitando la construcción de criterios personales.
- **Proyección:** consiste en atribuir al afuera aspectos propios que resultan difíciles de aceptar o integrar. En redes sociales, esto puede observarse cuando el malestar interno se expresa en forma de críticas a otros, comentarios hostiles o necesidad constante de diferenciarse. Según Peñarrubia (1998), la proyección es un modo de evitar el contacto consigo mismo al desplazarlo hacia lo externo.
- **Confluencia:** se manifiesta cuando el límite entre el self y el otro se diluye, perdiéndose la diferenciación. Esta forma de interrupción es frecuente en la adolescencia, donde la necesidad de pertenecer al grupo de pares se intensifica. En redes sociales, puede expresarse como la adopción acrítica de opiniones, estéticas o modos de expresarse que circulan en una comunidad digital, incluso a costa de la autenticidad personal.
- **Retroflexión:** implica dirigir hacia uno mismo emociones, impulsos o necesidades que originalmente estaban destinadas al entorno. En la vida digital, esto se puede traducir en adolescentes que se culpan por no ser suficientes o se castigan emocionalmente ante la falta de reconocimiento virtual. Muchas veces se puede enmascarar bajo la forma de mejora personal, pero con un gran costo en términos de espontaneidad y autocompasión.
- **Deflexión:** se refiere a desviar o evitar el contacto con lo que verdaderamente ocurre. En redes sociales, puede observarse en la sobreexposición irónica, el uso excesivo del humor como defensa, o la compulsividad del scroll como forma de evitar el vacío existencial. Como plantea Peñarrubia (1998), la deflexión fragmenta el proceso de darse cuenta, impidiendo la toma de conciencia que habilitaría una respuesta auténtica.

Es importante subrayar que estas interrupciones de contacto no constituyen fallas del organismo, sino intentos legítimos de autorregulación frente a contextos desregulados. Se trata de respuestas adaptativas ante un entorno que, con frecuencia, frustra, invisibiliza o tergiversa las necesidades auténticas. En la práctica clínica, identificar estos mecanismos no busca señalarlos como síntomas, sino como caminos que en algún momento fueron válidos y útiles, permitiendo sobrevivir y pertenecer. Sin embargo, cuando se vuelven crónicas, dificultan el ajuste creativo y empobrecen el campo de lo posible.

Restablecer el contacto

Tras comprender cómo las modalidades de contacto pueden devenir en interrupciones frente a un entorno saturado de demandas, la Terapia Gestalt invita a ampliar la mirada hacia las condiciones sociales que sostienen esa rigidización del self. En esta línea, los planteos de Fritz Perls (1999) resultan especialmente pertinentes para comprender la neurosis y el hecho de que no se gesta únicamente en el interior del organismo, sino en la frontera de contacto entre éste y su entorno. El autor señala la tendencia innata de los seres humanos hacia lo ritual, entendida como expresión del sentido de identificación social y de la necesidad de contacto con un grupo. En este contexto, sostiene que el organismo bien integrado es aquel que logra convivir en sociedad sin ser absorbido completamente por ella y, al mismo tiempo, sin retirarse del todo. A partir de esta premisa introduce la idea de una *sociedad neurótica*, en la que las personas tienen dificultades para reconocer con claridad el límite de contacto entre sí mismos y la sociedad, lo que dificulta discriminar y atender su necesidad dominante ante las demandas simultáneas del entorno.

Respecto a la neurosis, Perls (1999) señala que el límite social y ambiental se siente extendiéndose demasiado por sobre el organismo, por lo que la neurosis aparece como una maniobra defensiva para protegerse de la amenaza de ser aplastado por un mundo avasallador. Sin embargo, como se desarrolló anteriormente, se destaca que no hay relaciones causales entre los elementos que constituyen el campo. Esto significa que no se trata de imputar a ninguno como responsable de los males del otro, sino de buscar un equilibrio: restablecer la capacidad de estar presentes en la propia experiencia, asimilando los aspectos del ambiente que son útiles y nutritivos, y respondiendo mediante ajustes creativos tanto a las propias necesidades, como a las demandas del entorno.

En este proceso, el psicólogo desempeña un rol fundamental. El vínculo terapéutico que se construye conjuntamente y el diálogo que se despliega en ese espacio puede posibilitar un contacto pleno. La noción de *diálogo* es central en la Terapia Gestalt, ya que supone el encuentro entre la fenomenología del individuo –la narrativa que trae sobre su

mundo– y la fenomenología que el psicólogo devuelve sobre ella. Resnick (2020) describe cómo, a lo largo del proceso, ese compromiso entre ambas fenomenologías genera movimiento: a través del diálogo, de un experimento, de la voz o del silencio, se produce un desplazamiento que da lugar a la diferencia, a la novedad.

Es precisamente en la diferencia donde se abre un espacio posible para el aprendizaje y el darse cuenta (*awareness*). Es la diferencia la que posibilita su registro y, con ello, la elección. En la Terapia Gestalt, el objetivo no es producir cambios en sí mismos, sino restablecer la posibilidad de elegir. De este modo, se acompaña al adolescente en el proceso de registrar lo que absorbe del mundo y cuáles son sus recursos frente a ello.

El crecimiento aparece cuando el adolescente puede habitar y sostener su propia forma de ser en el mundo, expresándose y generando así el centro y el apoyo necesario para desenvolverse a partir del darse cuenta y de la opción. No se trata de introspección ni de un insight, entendido como elaboración cognitiva de lo que cree saber sobre sí mismo o sobre lo que hace. El *darse cuenta*, es la capacidad del organismo para percibir, sentir y estar presente en su experiencia inmediata, incluyendo pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno, sin juicios ni defensas automáticas. Implica un contacto consciente con el momento presente, donde se reconoce lo que emerge como figura y lo relegado en el fondo. Según Yontef (2009), el darse cuenta se desarrolla a través del contacto y la experimentación basada en el deseo de saber lo que uno necesita, la disposición a permanecer en la confusión, el conflicto y la duda que acompañan la búsqueda de lo dado, así como en asumir la responsabilidad en la creación de nuevas soluciones.

Restablecer el contacto, por lo tanto, no implica corregir ni forzar al adolescente a abandonar sus modos defensivos, sino reconocer las interrupciones y comprender para qué sirven, de modo que se favorezca el *awareness* y, con él, la capacidad de elegir. En palabras de Peñarrubia (1998) la Terapia Gestalt se presenta como la vía del vacío fértil: allí donde lo inédito puede aparecer, donde la experiencia deja de estar colonizada por mandatos y se abre espacio para lo propio.

Reflexiones finales

Al llegar al final de este recorrido, más que una conclusión, se propone abrir una pausa. Una pausa que permita respirar entre tanto estímulo, información y velocidad; que habilite la reflexión y, sobre todo, el contacto con aquello que, en medio de algoritmos, aún puede sostenerse como experiencia auténtica.

A lo largo del trabajo se ha analizado cómo el uso intensivo de redes sociales afecta la construcción del autoconcepto adolescente, en un momento vital de búsqueda identitaria. El recorrido permitió advertir que estas plataformas no funcionan como meras herramientas tecnológicas, sino verdaderos campos de experiencia que moldean cómo las personas perciben, se perciben a sí mismas y se vinculan con los demás.

Se comprendió que el adolescente no *posee* una identidad, sino que es un self en continuo devenir, ajustándose creativamente a la complejidad del campo organismo-ambiente en el que se encuentra inmerso. Asimismo, hablar de la adolescencia implicó abordarla como una etapa vital atravesada por profundos cambios físicos, cognitivos y, especialmente, emocionales. De allí la relevancia que tienen aspectos como el cuerpo, el pensamiento —que oscila en los modos de razonar al transitar del plano concreto hacia uno abstracto— y la construcción identitaria, que se apoya en aquellos lazos afectivos con amistades, pares, ideales y referentes culturales.

Analizar esta problemática requirió situarla en el contexto sociocultural contemporáneo, signado por una lógica neoliberal basada en la sobreexigencia, la eficiencia, la inmediatez y la exposición constante. En ese escenario, las redes sociales actúan como extensiones de estas lógicas, infiltrándose en el campo de lo cotidiano y redefiniendo los modos de contacto. A partir de distintos contenidos dentro de las plataformas digitales, se advierte cómo se difunden discursos que determinan y moldean la construcción de las identidades adolescentes, marcadas por contradicciones propias de la época. Se exaltan ideales de “belleza natural”, que responden, en realidad, a estándares estéticos hegemónicos; se promueve la productividad permanente y el éxito individual como meta aspiracional, siempre que se alcance bajo la urgencia e inmediatez del sistema; se celebra el cuidado de la salud física y mental, mientras ello no interfiera con el rendimiento. Estas tensiones, presentes en los mensajes que circulan en las distintas plataformas, y que pueden reproducirse en otros ámbitos de la vida adolescente, configuran verdaderas paradojas del ser humano contemporáneo, y nos invitan a interrogarnos qué posibilidades de existencia quedan disponibles bajo tales mandatos.

En principio, considero fundamental visibilizar la problemática e interrogarnos, como profesionales de la salud mental, acerca del impacto que estos discursos ejercen sobre las narrativas de las personas en general, y sobre las adolescentes en particular. Se vuelve

necesario revisar, de manera consciente y ética, qué ideales se promueven en las intervenciones de nuestro campo: ¿acompañamos a cada adolescente a recuperar su singularidad o adoptamos, aunque sea de forma inadvertida, un rol pasivo que refuerza las exigencias impuestas por la norma?

Sostener una práctica ética hoy requiere recuperar el valor del encuentro como espacio de presencia. Más que ofrecer respuestas, la tarea clínica consiste en crear las condiciones para que la persona pueda registrarse, más allá de ese entorno que constantemente lo incita a hacer y responder, y que deja poco margen para sentir y contactar con lo dado.

Desde la Terapia Gestalt, se busca que cada organismo pueda reencontrarse con su autenticidad: contactar con la novedad, con la figura pregnante, que pueda ser sentida y expresada sin juicios. Recuperar esta posibilidad constituye un acto terapéutico, pero también político, ya que implica resistir la lógica de un sistema que muchas veces prioriza la performance sobre la presencia, el personaje sobre el ser genuino y la superficialidad sobre el vínculo.

Reconocer la problemática digital como parte del campo contemporáneo supone, a su vez, acompañar el proceso de habitarlo conscientemente: registrar las interrupciones de contacto que allí se producen y, frente a ellas, conservar la posibilidad —y la responsabilidad— de discernir qué aspectos realmente nos pertenecen. En la medida en que se reconoce lo propio, se abre también la posibilidad de elegir y construir algo diferente.

Se trata de explorar modos más creativos y saludables de habitar una realidad que no puede negarse, evitando que las redes sociales se conviertan en el único espacio posible de contacto y validación. Asimismo, es esencial promover narrativas que respeten los ritmos singulares y la no linealidad de los procesos vitales, reconociendo que el sentido no reside en llegar primero, sino en poder estar presentes en el camino.

Volver a la experiencia presente tal como se manifiesta —sin definirla ni dotarla de suposiciones— constituye hoy un gesto contracultural. En tiempos donde el valor se mide por la inmediatez de la respuesta, poder habitar el silencio, la pausa o la incertidumbre es una forma de resistencia. Porque, incluso en medio de la vorágine, la autenticidad de cada persona insiste: busca contacto, creatividad y movimiento.

Si bien no existen respuestas concluyentes frente a una problemática aún abierta, persiste la convicción de que el posicionamiento crítico y reflexivo abre un horizonte terapéutico y humano acorde a los desafíos de nuestro tiempo. Acompañar el proceso de volver al contacto —con uno mismo, con el otro y con la experiencia— puede entenderse como una práctica de cuidado y libertad. En ese sentido, la clínica gestáltica tiene mucho para ofrecer: presencia, disponibilidad, escucha y pausa. Espacios donde detenerse se

vuelve posible, y donde el self no se concibe como un producto, sino como un proceso vivo en continuo devenir.

Referencias bibliográficas

- Baños, J., L. Peirano (2019). *Entrevista a un Adolescente. Cuadernillo Teórico*, Universidad Nacional de Rosario, Facultad de Psicología.
- Brandolín, D. (2013). La concepción de la naturaleza humana para la Terapia Gestalt, *Revista Cuadernos de Campo*, 12.
- Latner, J. (1991). *Fundamentos de la Gestalt*, Cuatro Vientos.
- Morduchowicz, R. (2012). *Los adolescentes y las redes sociales. La construcción de la identidad juvenil en Internet*, Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Oaklander, V. (2001). *Ventanas a nuestros niños. Terapia gestáltica para niños y adolescentes*, Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Parlett, M. (1991) Reflexiones sobre la teoría de campo, *British Gestalt Journal*, 1 (2).
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*, Madrid: Alianza.
- Perez Calvo, M. (2025). Autodesprecio por infoxicación de redes sociales. Una revisión sistemática en el contexto Iberoamericano. *Revista Psicología UNEMI*, Vol. 9 (17) <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/2267/2084>
- Perls, F. (1999). *El Enfoque Gestáltico*, Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Resnik, B. [Televisión Gestalt] (2020). *La Terapia Gestalt Contemporánea VOST* [Video], Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=JPxoyoL_TEM
- Salonia, G. (1997). Del nosotros al yo-tú: Contribución a una teoría evolutiva del contacto, *Revista Quaderni di Gestalt*.
- Spagnuolo Lobb, M. (2013). *El ahora-para-lo-siguiente en Psicoterapia*, Madrid: CTP.
- Yontef, G. (2009) *Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica*, Santiago de Chile: Cuatro Vientos.