



Universidad
Nacional
de Rosario

Universidad Nacional de Rosario

Facultad de Psicología

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

“Influencia de Instagram en la experiencia corporal del adolescente en la construcción de identidad en el contexto actual. Una mirada Gestáltica”

Modalidad de presentación: Ensayo

Docente responsable: Morguen, Nicolás

Autor: Alegre, Claudio Alexis

DNI: 42871340

Legajo: A-5744/4

2024

Agradecimientos

A mi familia, por la incondicionalidad de su amor, por la contención y la confianza que me brindaron en todo el camino.

A los amigos y amigas que me dio la vida y los que fui recolectando por el tránsito

facultativo. Gracias por la confianza, la calidez de sus vínculos y el cariño sin fronteras. A la Fundación Sí, que me permitió soñarlo, incluso, volverlo posible.

A Nicolás Morguen, por acompañarme en este último paso. Gracias a su precisión, claridad y respeto en las correcciones.

A mi terapeuta, Daniela Gaglianese, por la contención hospitalaria de cada encuentro.

Índice

Agradecimientos 2 Resumen 4 Palabras claves 4 Introducción 5 Desarrollo 7

1. Instagram y la experiencia virtual 7 2. Contexto actual y el adolescente. Proceso de construcción de identidad. 10 3. Cerrando una Gestalt. Experiencia como totalidad. Interrupciones; introyección y

Resumen

En el presente ensayo, elaborado desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, se aborda la influencia de Instagram en la experiencia corporal de los adolescentes en la construcción de identidad en el contexto actual. Se enfatiza cómo Instagram afecta la percepción de la imagen corporal en los adolescentes. Asimismo, se evidencia el proceso de construcción identitaria influenciado por estereotipos de belleza. Pone en discusión la problemática en el marco de la sociedad líquida de consumidores, donde el consumo se entrelaza con la identidad en construcción de los adolescentes. La hipótesis que sostiene el

trabajo es que la experiencia virtual genera interrupciones en el darse cuenta respecto a su experiencia corporal, lo que resulta en una falta de integración del sí mismo. Finalmente, se evidencia la manera de interacción por los mecanismos de defensa como la introyección y la confluencia, afectando la capacidad de los adolescentes para integrar su experiencia.

Palabras claves: Instagram – Experiencia virtual – Adolescencia – Identidad
– Experiencia corporal.

Introducción

En el presente ensayo presentado para la concreción del Trabajo Integrador Final de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Rosario se pretende abordar como tema la influencia de Instagram en la experiencia corporal del adolescente en la construcción de identidad en el contexto actual, desde la perspectiva de la Terapia Gestalt.

La revisión de antecedentes arroja que, a nivel nacional e internacional, se han llevado a cabo investigaciones que, aunque no abordan directamente la temática desde la

óptica de la Terapia Gestalt, ofrecen valiosa información. El estudio realizado por Parrillo (2019) en Arequipa, Perú, analiza cómo Instagram afecta la percepción que los adolescentes tienen de su imagen corporal. Este trabajo revela que los jóvenes tienden a realizar comparaciones sociales con influencers y otros adolescentes, lo que influye negativamente en su autoestima.

Otro estudio relevante es el De la Vega (2018) en Guatemala, que, aunque se enfoca en la comunicación y publicidad digital, proporciona un marco útil para comprender cómo las redes sociales, y específicamente Instagram, funcionan como espacios de interacción y presentación personal. La investigación destaca la capacidad de los usuarios para construir su imagen en un entorno digital que premia ciertos estereotipos, lo que puede afectar la percepción de sí mismos.

En el ámbito nacional, Bard y Magallanes (2021) ofrecen una perspectiva sobre la autopromoción en Instagram, explorando cómo los jóvenes utilizan imágenes para moldear su identidad en consonancia con estéticas hegemónicas de belleza. Sus hallazgos sugieren que la construcción de la imagen en esta red social no es solo un acto de presentación, sino un proceso complejo que involucra la manipulación de la percepción personal y social.

De acuerdo a lo anterior, se sostendrá la discusión del presente trabajo en el contexto de la "sociedad líquida de consumidores" planteada por Bauman (2007). En esta realidad, el consumo se convierte en un modo de identificación y pertenencia, donde la imagen personal es moldeada y valorada en función de criterios externos. Para lo cual también se adoptará una posición integral en consonancia con la perspectiva de la Terapia Gestalt que ofrece herramientas fértiles que permiten abordar la problemática de los adolescentes con la experiencia virtual de Instagram. Mantiene además una concepción holística del individuo, considerándolo en su totalidad, incluyendo sus sensaciones, emociones, pensamientos y corporalidad.

Se sostiene que la adolescencia es un período crucial de crecimiento que abarca de los 10 a los 19 años, caracterizado por rápidos cambios. En esta etapa, buscan su

5
independencia y la ruptura de normas juega un papel fundamental en la formación de su identidad (UNICEF 2020). Cornejo (2009) enfatiza que esta búsqueda de autonomía implica separarse del mundo parental para crear conceptos propios, lo que puede generar un conflicto intrapsíquico fundamental para el desarrollo del "yo" adolescente.

A partir del rastreo de antecedentes, se toma como premisa que las redes ofrecen acceso a experiencias virtuales que dispensan de la organicidad del cuerpo, la materialidad

del espacio y la linealidad del tiempo. Esta situación genera interrupciones en su capacidad de darse cuenta respecto a su experiencia corporal, lo que resulta en una falta de integración del sí mismo que incluye su cuerpo, imagen corporal, emociones, sensaciones, pensamientos y aspiraciones. Es por ello que el presente trabajo tendrá como propósito analizar de manera integral el papel del cuerpo en la formación de la identidad adolescente en el contexto social contemporáneo, el impacto de las redes sociales, específicamente Instagram, en la percepción corporal y su interacción con el ambiente. También analizará cómo integran la información que proviene de su cuerpo, emociones y pensamientos. Además, pondrá en evidencia los mecanismos de defensa, introyección y confluencia.

Desarrollo

6

1. Instagram y la experiencia virtual

Resulta oportuno reflexionar acerca de la experiencia virtual que ofrece la red social Instagram. Creada en el año 2010, se encuentra dentro de las redes sociales virtuales más

populares en la actualidad, y su nombre puede traducirse al español como imágenes y videos (gram) al instante (insta) (De la Vega, 2018). Es una aplicación para Smartphone que permite tomar fotografías o vídeos directamente desde la cámara de un teléfono móvil, o bien elegirlos de la biblioteca de imágenes, para después retocarlos mediante filtros específicos y compartirlas en la propia aplicación y diferentes redes sociales (Pino, Perales y Pueyo, 2015). De esta manera es viable pensar que la experiencia virtual se manifiesta de una manera compleja y multifacética. Es decir, se convierte en un lienzo digital donde los usuarios pueden construir y expresar su identidad virtual.

Dentro de esta plataforma virtual, los usuarios pueden crear un perfil personal, de carácter privado o público, y desde allí compartir e interactuar con otros usuarios en torno a contenido audiovisual. Concretamente, al iniciar sesión como usuario de Instagram, las fotos y videos pueden verse en una página principal denominada feed en la cual las publicaciones son organizadas en orden cronológico inverso, quedando en primer lugar las más recientemente publicadas. La interacción se refiere, principalmente, a la posibilidad de dar “me gusta” en dichas fotos o videos, así como también comentarlos, compartirlos en historias o con otros usuarios, guardarlos, entre otras acciones que quedan abarcadas en la sección “notificaciones”, cuya finalidad principal es que cada usuario pueda tener un registro y seguir las interacciones que recibe (Pino, Perales y Pueyo, 2015). En sintonía con ello, se puede entender que la integración de herramientas de interacción facilita la creación de una narrativa virtual personalizada, permitiendo a los individuos no solo compartir sus vivencias, sino también reinterpretarlas de acuerdo con sus propias perspectivas estéticas. Esta interconexión crea un espacio donde las validaciones externas, como los "me gusta" y comentarios, impactan en el estado de ánimo y auto percepción. En ello se puede pesquisar la dificultad que genera estar inmerso en virtualidad, ya que esta narrativa virtual obstaculiza la separación de la experiencia digital y la realidad física.

Por otro lado, el algoritmo de Instagram, es decir, las reglas a partir de las cuales se da más prioridad o visibilidad a ciertas publicaciones por sobre otras, funciona basado en una disposición lógica y sistemática de big data a partir de la cual los contenidos publicados son monitoreados en los primeros sesenta minutos desde su publicación, y en función de las

7
interacciones que obtengan de otros perfiles o audiencia obtendrán una mayor o menor oportunidad de circulación (Bard y Magallanes, 2020). Por lo tanto, se puede considerar que la visibilidad del contenido impacta en la forma en que los usuarios gestionan su presencia y reputación en las redes. Este enfoque algorítmico no solo optimiza el contenido mostrado, sino que también crea una dinámica de retroalimentación constante, donde los usuarios se

ven impulsados a ajustar sus estrategias de publicación y participación para maximizar su impacto en el entorno virtual. Por consiguiente, resulta que la vivencia emocional se vuelve cada vez más dependiente de esta narrativa virtual, entorpeciendo el proceso de discriminar el bienestar emocional de las interacciones en línea de las experiencias corporales y sensoriales en el mundo real.

De acuerdo con Bilinkis (2020), el efecto adictivo que tienen las pantallas y las aplicaciones móviles no es casualidad y no resulta del azar, sino de una intencional búsqueda por parte de las grandes empresas desarrolladoras de cautivar a las personas usuarias, aprovechándose de la fascinación que causa espiar vidas ajenas e impactar a los demás con la propia imagen. En este punto, pueden ubicarse los efectos que tiene el uso creciente de fotos y videos como principal lenguaje utilizado en redes sociales: la creciente y desproporcionada relevancia otorgada a la apariencia física por sobre las demás dimensiones de la persona y las desilusiones causadas por comparaciones con falsos ideales (Bilinkis, 2020). En este contexto, se puede plantear que Instagram amplifica esta tendencia mediante el uso de filtros y herramientas de edición que permiten a los usuarios modificar y embellecer sus imágenes antes de compartirlas. Estas funcionalidades no solo facilitan la creación de representaciones visuales más atractivas, sino que también fomentan una cultura de comparación y perfeccionismo. Así, la plataforma no solo actúa como un medio de comunicación sino también como un catalizador de normas culturales que afectan profundamente la identidad personal y las relaciones interpersonales.

Se puede concebir de manera sintética que Instagram no solo proporciona una plataforma para compartir imágenes y vídeos, sino que también configura una experiencia virtual en la que la interacción, la visibilidad y la auto-representación juegan roles cruciales. En este espacio digital, los usuarios proyectan versiones idealizadas de sí mismos, seleccionando de manera cuidadosa las imágenes y los momentos que comparten. Se infiere que esta narrativa virtual representa de manera fragmentada la experiencia corporal, es decir, el sentido del sí mismo. Por lo cual es oportuno preguntar: ¿Qué implica la experiencia corporal desde una mirada integrativa? ¿Existe correspondencia entre lo que se muestra en Instagram y la experiencia corporal?

8

Desde una perspectiva gestáltica, el "sí mismo" es una integración de la experiencia corporal y mental. Perls (1976) sugiere que el enfoque gestáltico ve al ser humano como un todo, donde la experiencia física y mental se entrelazan. La experiencia virtual que propone Instagram, al enfocarse en la imagen externa, alienta a crear una disociación entre el cuerpo real y la percepción virtual. Por tanto, resulta crucial pensar que existimos, amamos,

trabajamos y satisfacemos las necesidades siempre cambiantes a través de nuestro ser físico y de nuestras interacciones con el mundo. La experiencia del cuerpo es la experiencia del “sí mismo” igual que el pensamiento, la imaginación y las ideas (Kepner, 2000).

En sintonía con lo anterior, el “sí mismo” es flexible y varía en respuesta a las demandas del organismo y del entorno. Además, la acción muscular y el movimiento son esenciales para expresar sentimientos y experimentar el entorno. La experiencia visceral y sensorial del sentimiento se vuelve movimiento hacia afuera o hacia dentro del entorno. Es sólo a través del movimiento que el sentimiento tiene un significado pleno (Kepner, 2000). En Instagram, la experiencia virtual se convierte en una extensión del “sí mismo”, pero con una serie de impactos que distorsionan la percepción del cuerpo. Las imágenes no solo muestran un cuerpo, sino que también proyectan una narrativa virtual que no está alineada con la experiencia corporal espontánea. La representación del cuerpo se limita a una imagen estática, ignorando la dinámica del movimiento y la interacción corporal. Esta limitación lleva a una experiencia corporal fragmentada, donde el movimiento real y las sensaciones corporales se ven eclipsados por la superficialidad de las imágenes virtuales.

Es pertinente destacar que, en nuestra cultura, las expresiones corporales y emocionales están a menudo censuradas (Ginger, 1993). Instagram refuerza esta tendencia al promover estándares de belleza y estilos de vida caracterizadas por una sola emoción, la “felicidad”, y de esta manera se aliena los mensajes de su cuerpo debido a la sobrecarga de estímulos que puede dificultar la escucha de las señales corporales auténticas. Esta desconexión se manifiesta en la forma en que el cuerpo responde a las expectativas externas en lugar de a sus propias necesidades internas. Por lo tanto, es coherente plantear que la desconexión del cuerpo lleva a una desconexión del sentimiento, afectando la forma de presentarse y adaptarse a las experiencias vitales. Y como bien expresa Kepner (2000) la estructura corporal de una persona es un total de las adaptaciones orgánicas de la vida, es decir, el ajuste creativo a su experiencia vital personal.

2. Contexto actual y el adolescente. Proceso de construcción de identidad

La experiencia virtual que proporciona Instagram contrasta profundamente con la experiencia corporal, una dualidad que merece ser examinada en el contexto actual que enfrentan los adolescentes. Esta situación no es aislada, sino que forma parte de un entorno más amplio donde, según Bauman (2005), la sociedad moderna líquida está marcada por la inestabilidad

y la constante transformación de las condiciones de actuación de sus miembros. En este contexto, las formas de actuar no logran consolidarse en hábitos y rutinas definidas, lo que lleva a una vida devoradora en la que el mundo se convierte en un objeto de consumo. Esta vida líquida actúa como una condición que altera el juicio y la evaluación de todos los elementos del mundo, ajustando al patrón de objetos de consumo. Este fenómeno implica un autoescrutinio y una autocensura constante, alimentados por la insatisfacción del yo (Bauman, 2005). Años más tarde Bauman (2007) denominará como "moderna sociedad líquida de consumidores", donde los individuos son interpelados principalmente en su capacidad de consumir, promoviendo un estilo de vida consumista que desalienta alternativas. En este sentido, es coherente plantear que el acto de consumir no solo responde a necesidades, sino que se convierte en una inversión en la pertenencia social, donde se bombardea a los consumidores con productos que deben adquirir para mantener su estatus y cumplir con las expectativas sociales.

En este marco, la producción de la propia imagen en plataformas como Instagram ocupa un lugar predominante. Bard y Magallanes (2021) argumentan que en Instagram se presenta un cuerpo trabajado y construido a través de filtros y ediciones, lo que contribuye a la creación de una imagen que se ajusta a los cánones de belleza establecidos. Los usuarios seleccionan intencionada y estratégicamente las historias que comparten, perpetuando estereotipos sociales que afectan su autoimagen y su percepción de la realidad.

Para comprender mejor este fenómeno, es crucial examinar el período de la adolescencia, que según Unicef (2020), siguiendo a la Organización Mundial de la Salud, se extiende entre los 10 y 19 años y se caracteriza por un crecimiento acelerado y cambios significativos. Durante esta etapa, los adolescentes buscan independencia y forman nuevas relaciones, lo que implica un proceso de ruptura con las normas impuestas por sus padres (Cornejo, 2009). El preadolescente ha introyectado muchos mensajes erróneos que afectan sus sentimientos respecto a sí mismo, mensajes que continúan presentes en la adolescencia (Oaklander, 2008). Este conflicto intrapsíquico es fundamental para la construcción de la identidad, permitiendo que el adolescente internalice conceptos y normas que, aunque similares a las de su entorno, se convierten en parte de su propio ser.

10

El desarrollo del self adolescente es un proceso gradual que comienza en la infancia y avanza hacia una mayor autonomía y diferenciación. Según Salonia (1997), este proceso implica la organización de la capacidad de interactuar de manera saludable con el entorno. Por lo tanto, la experiencia del adolescente es una intersección entre su historia personal, el contexto social y familiar en el que se desenvuelve, y las influencias de las redes sociales.

Este yo adolescente aparece a través de sus emociones y sus sentidos: es una experiencia visceral (Oaklander, 2008). Las plataformas digitales, al ofrecer experiencias virtuales, reconfiguran la materialidad del espacio; no poseen las características tangibles del mundo físico, lo que genera una sensación de deslocalización y descontextualización. Este fenómeno afecta la manera en que los individuos interactúan con su entorno, propiciando una experiencia espacial que carece de las dimensiones sensoriales y emocionales que caracterizan las interacciones físicas. También la linealidad del tiempo se ve alterada, ya que permiten la simultaneidad y la instantaneidad. Esta ruptura temporal expone a una experiencia de inmediatez, y esto lleva a los adolescentes a depender de sus propios recursos para enfrentar los ideales sociales. Esta desconexión genera interrupciones en la percepción de su experiencia corporal, afectando el desarrollo de una identidad cohesiva y saludable.

La percepción del cuerpo es básica para un sentido vigoroso del yo. La imagen corporal es un aspecto importante de la autoaceptación (Oaklander, 2001). La narrativa virtual que los adolescentes construyen en Instagram los enfrenta a un darse cuenta empobrecidos respecto de su experiencia corporal, que se pone en evidencia a través de los mecanismos de defensa como la introyección y la confluencia. A su vez, esta disociación de la experiencia corporal impacta en el autoconcepto, limitando la capacidad de los adolescentes para conectar genuinamente con sus emociones y su cuerpo, obstaculizando un desarrollo saludable. Esto mismo será retomado en el punto siguiente.

3. Cerrando una Gestalt. Experiencia como totalidad. Interrupciones; introyección y confluencia. Autoconcepto

En función de los puntos trabajos anteriormente se formulan los siguientes interrogantes, ¿cuáles son las consecuencias a las que se enfrentan los adolescentes al estar inmiscuidos en las experiencias virtuales? ¿Qué efectos produce en su experiencia corporal? Para sustentar la respuesta, el presente trabajo se posiciona desde la perspectiva de la terapia gestáltica. En consonancia, se valora la situación de cada una de las encrucijadas en las que el organismo y entorno se encuentran constantemente. No es posible pensar las expresiones del ser humano por fuera de este entorno. El objetivo de estas manifestaciones es mantener el equilibrio necesario para seguir vivos (Brandolín, 2013). En este contexto, cabe considerar

11
al contacto como aquello que ocurre “en el límite entre el organismo y el entorno”, en el encuentro del sí mismo y el otro. La asimilación de la novedad por la cual tienen lugar el

crecimiento y el cambio. Se experimenta el encuentro en el límite (Kepner, 2000). Pero como hemos dicho antes, los adolescentes se encuentran inmersos en la moderna sociedad líquida de consumidores (Bauman, 2007), donde son interpelados principalmente en su capacidad de consumir. Se convierte en una inversión la pertenencia social, respondiendo constantemente a las exigencias sociales, introyectos. Es decir, este impacto es recibido principalmente en la base corporal del contacto, es decir, el modo como defino mi presencia a través de la postura y los gestos. De manera similar, la base de discriminación entre la novedad “asimilable” o “no asimilable” (Kepner, 2000). El límite corporal de los adolescentes se torna más vulnerable y receptivo a las exigencias y deber ser del entorno virtual.

En correlación con ello, se impone la introyección, de manera que, renuncia a sí mismo en servicio de lo que impone el espacio virtual de Instagram, enterrando profundamente sus propias necesidades donde no choquen con las necesidades que ha introyectado. Este mecanismo por el cual incorporamos dentro de nosotros mismos patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente de nosotros (Perls, 1976). Como anteriormente se mencionó, Instagram refuerza esta tendencia al promover estándares de belleza y mensajes de “deber ser” de estilos de vida caracterizadas por una sola emoción que es la “felicidad” y de esta manera se aliena los mensajes de su cuerpo debido a la sobrecarga de estímulos. Es vivenciado como colapso postural y pérdida de energía en la superficie corporal. Esto constituye el rendimiento del sí mismo al objeto de contacto. Referencia a reglas y estándares externos (Kepner, 2000). En consecuencia, produce interrupciones en la percepción de su experiencia corporal que imposibilita la discriminación.

En relación con lo anterior, las exigencias de parte de Instagram se efectivizan en el self de los adolescentes, en la capacidad de hacer contacto con el entorno, de modo espontáneo, deliberado y creativo. La experiencia virtual se convierte en una extensión del “sí mismo”, distorsionando la percepción del cuerpo. Este impacto se pone en evidencia en la función ello, entendido como las experiencias y las sensaciones corporales que son percibidas como si estuvieran dentro de la piel (Spagnuolo Lobb, 2013). La representación del cuerpo se ve limitada a una imagen estática, ignorando la dinámica del movimiento y la interacción corporal, donde el movimiento real y las sensaciones corporales se ven eclipsados por la superficialidad de las imágenes virtuales.

Por otro lado, también se ve interpelada la función personalidad de los adolescentes, esta capacidad de hacer contacto con el entorno sobre la base de en lo que se ha convertido,

es decir, sistema de actitudes asumido en las relaciones interpersonales, una réplica verbal del self (Spagnuolo Lobb, 2013). Al estar facilitada la creación de una narrativa virtual personalizada, permite a los adolescentes no solo compartir sus vivencias, sino también reinterpretarlas de acuerdo con sus propias perspectivas estéticas. Por lo tanto, la historia que se han contado a través del relato virtual acerca de lo que es su yo disiente de cómo se relacionan en la vincularidad real. Asimismo, resulta posible leer la confluencia entre ellos y la virtualidad o en términos de Perls (1976) no sienten ningún límite entre el mismo y el ambiente que lo rodea.

En otras palabras, la vivencia emocional se vuelve cada vez más dependiente de esta narrativa virtual, entorpeciendo el proceso de diferenciar el bienestar emocional de las interacciones en línea de las experiencias corporales y sensoriales en el mundo real. Se retrata una situación de no contacto, de fusión por ausencia provisional de frontera de contacto. El sí mismo no puede ser identificado (Ginger, 1993). En consecuencia, se encuentra exacerbada la fusión con la identidad narrativa virtual en lugar de establecer límites claros entre su identidad real y la que proyectan. Se hace evidente por la búsqueda de aceptación y la presión social, donde los adolescentes, en su afán de pertenencia, sacrifican aspectos de su propia individualidad.

Por lo tanto, la situación de desconexión del cuerpo lleva a una desconexión del sentimiento, afectando la forma de presentarse y adaptarse a las experiencias vitales. Por ello es viable plantear que el autoconcepto, entendido como los aspectos que se tienen como propios que se consideran parte del bagaje, de las capacidades y ser consciente de ello (Zinker, 1980), en los adolescentes se ve limitada por la narrativa virtual que construyen. Lo demuestra la forma de interacción de manera estereotipada con las validaciones externas, como "me gusta" y comentarios. Asimismo, es coherente pensar que la frontera del yo, al estar determinada por toda la gama de sus experiencias y por las actitudes que haya adquirido para asimilar experiencias nuevas (Polster, 1997), se ven empobrecidas en la capacidad de conectar genuinamente con sus emociones y su cuerpo, obstaculizando un desarrollo saludable de su identidad.

Finalmente, resulta importante pensar que las fronteras expresivas comienzan a trazarse a temprana edad. El espacio virtual de Instagram ofrece a los adolescentes el uso de filtros y herramientas de edición que permiten a los usuarios modificar y embellecer sus imágenes antes de compartirlas, alimentando la frontera del cuerpo, es decir, refuerza un favoritismo en lo que respecta a su cuerpo. Por ende, quedan desconectado de importantes partes suyas (Polster, 1997), al enfocarse en la imagen externa. Por lo tanto, lo atinente al

cuerpo, sentimiento y el movimiento se reducen a una mera representación visual, perdiendo así el significado pleno que se obtiene a través de la experiencia corporal directa.

Este escrito parte de la premisa de que la experiencia virtual que ofrece la red social Instagram genera en los adolescentes interrupciones en su capacidad de darse cuenta respecto a su experiencia corporal, lo que resulta en una falta de integración del sí mismo que incluye su cuerpo, emociones, sensaciones, pensamientos y aspiraciones.

Con lo desarrollado, se pudo dar cuenta de que la experiencia virtual se manifiesta de una manera compleja y multifacética. Es decir, se convierte en un lienzo digital donde los usuarios pueden construir y expresar su identidad virtual. La integración de herramientas de interacción facilita la creación de una narrativa virtual personalizada, permitiendo a los individuos no solo compartir sus vivencias, sino también reinterpretarlas de acuerdo con sus propias perspectivas estéticas. Por este motivo, se crea un espacio donde las validaciones externas, como "me gusta" y comentarios, impactan en el estado de ánimo y auto percepción.

En la misma sintonía, la visibilidad del contenido impacta en la forma en que los usuarios gestionan su presencia y reputación en las redes. Este enfoque algorítmico no solo optimiza el contenido mostrado, sino que también crea una dinámica de retroalimentación constante, donde los usuarios se ven impulsados a ajustar sus estrategias de publicación y participación para maximizar su impacto en el entorno virtual. También se evidenció que Instagram amplifica esta tendencia mediante el uso de filtros y herramientas de edición que permiten a los usuarios modificar y embellecer sus imágenes antes de compartirlas. Así, la plataforma no solo actúa como un medio de comunicación, sino también como un catalizador de normas culturales que afectan profundamente la identidad personal y las relaciones interpersonales. De tal forma que esta narrativa virtual representa de manera fragmentada la experiencia corporal, es decir, el sentido del sí mismo.

A continuación, se sitúa una mirada contrapuesta a la que se ofrece en la experiencia virtual. Mientras que se enfatizó en que la experiencia del cuerpo es la experiencia del "sí mismo" igual que el pensamiento, la imaginación y las ideas. En Instagram, la experiencia virtual se convierte en una extensión del "sí mismo", pero con una serie de impactos que distorsionan la percepción del cuerpo. La representación del cuerpo se limita a una imagen estática, ignorando la dinámica del movimiento y la interacción corporal. Esta limitación lleva a una experiencia corporal fragmentada, donde el movimiento real y las sensaciones corporales se ven eclipsados por la superficialidad de las imágenes virtuales. Esta desconexión se manifiesta en la forma en que el cuerpo responde a las expectativas externas en lugar de a sus propias necesidades internas. Por lo tanto, se plantea que la desconexión

del cuerpo lleva a una desconexión del sentimiento, afectando la forma de presentarse y adaptarse a las experiencias vitales.

Esta situación se expone bajo el marco de la sociedad moderna líquida marcada por la inestabilidad y la constante transformación de las condiciones de actuación de sus miembros. Situación donde el acto de consumir no solo responde a necesidades, sino que se convierte en una inversión en la pertenencia social. Los adolescentes inmiscuidos en este contexto buscan independencia y forman nuevas relaciones. Tarea fundamental para la construcción de la identidad, permitiendo que el adolescente internalice conceptos y normas que, aunque similares a las de su entorno, se convierten en parte de su propio ser. La experiencia del adolescente es una intersección entre su historia personal, el contexto social y familiar en el que se desenvuelve, y las influencias de las redes sociales.

La narrativa virtual que los adolescentes construyen en Instagram los enfrenta a un darse cuenta empobrecido respecto de su experiencia corporal, que se pone en evidencia a través de las exigencias sociales como introyectos. Es decir, este impacto es recibido principalmente en la base corporal del contacto. El límite corporal de los adolescentes se torna más vulnerable y receptivo a las exigencias y deber ser del entorno virtual. Su manera de interactuar es la introyección, renunciando al sí mismo en servicio de lo que impone el espacio virtual de Instagram, enterrando profundamente sus propias necesidades donde no choquen con las necesidades que ha introyectado.

Esta disociación de la experiencia corporal impacta en el autoconcepto, limitando la capacidad de los adolescentes para conectar genuinamente con sus emociones y su cuerpo. Este impacto se pone en evidencia en la función ello, donde la representación del cuerpo se ve limitada a una imagen estática, ignorando la dinámica del movimiento y la interacción corporal. A su vez, se encuentra interpelada la función personalidad, expresada en la forma en que se crea una narrativa virtual personalizada, permitiendo a los adolescentes no solo compartir sus vivencias, sino también reinterpretarlas de acuerdo con sus propias perspectivas estéticas. Por lo tanto, también se pone en relieve la confluencia que se manifiesta en la exacerbada fusión con la identidad narrativa virtual en lugar de establecer límites claros entre su identidad real y la que proyectan.

Luego de transitar este escrito, habiendo expuesto la complejidad de la temática abordada, no se espera dar por concluido el tema. Por el contrario, se sostiene la invitación inicial a reflexionar en torno de lo trabajado. Fundamentalmente, se pretende movilizar a las y los lectores en el camino de re-pensar los ambientes donde se desenvuelven los adolescentes. Con los autores trabajados se invita a seguir capitalizando los desarrollos en

torno a la temática

16

propuesta, los efectos que pueden llegar a tener los entornos virtuales en la salud mental y siendo guía para el abordaje clínico en el darse cuenta. Además, la posibilidad de contactar con el ambiente de manera flexible y la ampliación del autoconcepto, todos estos aspectos, influyen en última instancia en el crecimiento y maduración de los adolescentes, en la ampliación de sus recursos para afrontar diversas experiencias. De esta manera alimenta la construcción de proyecto existencial significativo, con responsabilidad y autorrealización personal. Esto habilita el enriquecimiento de los horizontes posibles.

Referencias bibliográficas

Bard, G. y Magallanes, M.L. (2020). Instagram: La búsqueda de la felicidad desde la autopromoción de la imagen. *Revista Culturales*, 9.

<https://doi.org/10.22234/recu.20210901.e519>

Bauman, Z. (2005). *Liquid life*. Editor digital: diegoan. Recuperado de

<https://circulosemiotico.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/10/vida-liquida-zygmunt-bauman.pdf>

Bauman, Z. (2007). *Consuming life*. México: fondo de cultura económica.

<https://construcciondeidentidades.files.wordpress.com/2017/11/bauman-vida-de-consumo.pdf>

Bilinkis, S. [Tedx Talks]. (2019). Cómo nos manipulan en las redes sociales | Santiago Bilinkis | TEDxRiodelaPlata. [video]. *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=8nKCA9h7BA>

Brandolín, D. (2013). La concepción de la naturaleza humana para la Terapia Gestalt. *Revista Cuadernos de Campo*, 12.

Cornejo L. (2007). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. Bilbao: Desclée de brouwer.

De la Vega, N.M. (2018). *Análisis de la red social Instagram como una herramienta de publicidad y comunicación digital en jóvenes emprendedores*. (Tesis de Grado, Universidad Rafael Landívar). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/01/De-la-Vega-Nicolle.pdf>

Ginger, Serge. (1993). *La Gestalt: Una therapié du Contact*. México D.F.: El Manual Moderno.

Kepner, James I. (2000). *Body Process: A Gestalt Approach to Working with The Body in Psychotherapy*. México: Manual Moderno.

Oaklander, V. (2001). *Windows to Our Children*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Oaklander, V. (2008). *HIDDEN TREASURE. A Map to the Child's Inner Self*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Parrillo, P. (2019). *Influencia de la red social Instagram en la percepción de la imagen corporal en adolescentes*. [Tesis de Grado, Universidad Católica San Pablo]. https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/16518/4/PARILLO_PEREZ_PAM_RED.pdf

Perls, F. (1976). *The Gestalt approach & Eye witness to therapy*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

18

Polster, E. y M. (1997). *Gestalt therapy integrated. Contours of theory and practice*. Buenos Aires: Amorrortu.

Pino, C., Perales, R. y Pueyo, E. (2015). *Nuevas vías para la publicidad: Análisis de la red social Instagram*. (Trabajo fin de grado, Universidad de Sevilla). <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/26088/tfgpubnuevasviasparala.pdf?sequenc>

[e=1&isAllowed=y](#)

Salonia, G. (1997). *DEL NOSOTROS AL YO-TÚ: Contribución a una teoría evolutiva del contacto*. Recuperado de <https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/contribucion-teoria-evolutiva-contacto.pdf>

Spagnuolo Lobb, M. (2013). *El ahora para lo siguiente en Psicoterapia*. Madrid: CTP. Unicef.

(2020). *¿Qué es la adolescencia?* Recuperado de

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia> Zinker, J.

(1980). *Creative Process in Gestalt Therapy*. Buenos Aires: Paidós.