



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

Uso de filtros en la construcción del sí-mismo en adolescentes dápicos

Modalidad de presentación: Ensayo
Autora: Lainatti, Victoria
Legajo: L-1406/9
DNI: 33.302.694
Docente responsable: Raiti, Eliana

-2024-

Agradecimientos

Quiero agradecer en primer lugar a la universidad pública, gratuita y de calidad, por los años transitados en ella, porque me llevo amigos y grandes docentes que me

acompañaron. Por enseñarme a realizarme y ser perseverante.

A mi tutora Eliana, quien me supo acompañar desde mi necesidad con profesionalismo, empatía, amorosidad y tiempo de calidad para transmitir su pasión por la clínica y su saber.

A mi papá que ya no está aquí presente, pero seguro que está orgulloso y emocionado en algún lugar y en especial a mi mamá gran sostén quien hizo todo lo que pudo y más para que yo esté hoy acá, quien confió en mí.

A mi familia, a mis tías por su tiempo y acompañamiento desde su sabiduría. A mi hermana Romina que vio mi padecer en mis últimas dos materias y me ayudó a destrabar y avanzar hasta donde estoy hoy.

A mi amigo incondicional Facundo, un amigo que me llevo de este andar por la facultad, a quien quiero mucho y conoce mis huellas más que nadie y sabe todo lo recorrido para llegar donde estoy hoy.

A todos los presentes que saben mi camino, mis luchas, angustias, llantos, alegrías y victorias.

Y en especial me agradezco y me abrazo a mí y a mi proceso por nunca bajar los brazos y poder transformarme cada vez que lo necesite.

Agradecimientos	2
Resumen	4
Introducción	5
Desarrollo	6
Origen del Pensamiento Posracionalista: Construcción de la Imagen de Sí-mismo.	6
Redes sociales, Instagram y construcción del sí-mismo	9
Uso y efectos de filtros en Adolescentes	11
Intervención Posracionalista: Técnica de “Auto-observación”- Método “La Moviola”.....	13
Posible intervención Psicológica en Adolescentes Dápicos	14
Consideraciones finales	16
Referencias bibliográficas	17

Resumen

El presente ensayo, correspondiente a la carrera de Psicología de la UNR, se sumerge en la construcción del sí-mismo en adolescentes dápicas, poniendo el foco en cómo el uso de filtros en redes sociales, especialmente en Instagram, influye en la distorsión de la autoimagen y la posible aparición de trastornos alimenticios. Basándose en el posracionalismo de Vittorio Guidano, se explora cómo los adolescentes, en su intento de cumplir con los estándares de belleza impuestos por la sociedad, experimentan una alteración en la percepción del sí-mismo, lo que afecta su Organización de Significado Personal. El análisis enfatiza cómo el uso de filtros promueve la creación de una imagen corporal irreal y perfeccionada que distorsiona la autoimagen. Desde una perspectiva psicoterapéutica, se propone una posible intervención con la técnica de autoobservación y el método de la moviola para ayudar a los adolescentes a reconstruir su narrativa personal, facilitando una mayor autoaceptación y una identidad menos influenciada por los estándares irreales de las redes sociales. En síntesis, este estudio subraya la influencia crítica de las redes sociales en la formación de la identidad en adolescentes y destaca la necesidad de intervenciones psicológicas adecuadas para mitigar el impacto negativo del uso excesivo de estas plataformas.

Palabras clave: sí-mismo, Organización de Significado Personal Dápica, adolescente, redes sociales, filtros.

Introducción

En el presente escrito se pretende realizar una posible lectura sobre la construcción del sí-mismo en adolescentes dápicos. El punto central pondrá en cuestión ciertos interrogantes a partir de la lectura de autores del campo del posracionalismo, situando como autor principal a su fundador el Dr. Vittorio Guidano.

En las últimas décadas, el uso de las tecnologías ha ido en aumento, por tal motivo en la actualidad estamos en una época atravesada por el consumismo, con un exacerbado uso de redes sociales, donde es notable la influencia de los filtros que brindan ciertas aplicaciones como es el caso de Instagram. Los filtros tienen raíces latinas y griegas, y su significado ha evolucionado a lo largo de la historia para abarcar diversas disciplinas y conceptos, a grandes rasgos, hacen referencia a separar y/o clarificar.

Asimismo, los filtros son una herramienta dentro de las redes sociales, ya que permiten modificar la apariencia de uno mismo, estableciendo contenido de realidad aumentada. Entonces, es necesario interrogar si la utilización de estos, podría tener incidencia en la distorsión de la imagen del sí-mismo y el modo en que ocurre este proceso. Es por esto por lo que la pregunta que va a guiar este escrito remite a la distorsión de la construcción de la imagen del sí-mismo a partir del análisis de los filtros que ofrecen las redes sociales, afectando directa o indirectamente a que ciertos

adolescentes presenten trastornos alimenticios y se construyan una imagen irreal o guiada por los parámetros socio culturales establecidos.

Esto invita pensar en la construcción del sí-mismo, que inicia desde el nacimiento del ser humano y a partir de los vínculos tempranos afectivos y significativos con sus cuidadores, quienes proveen límites emocionales idiosincrásicos (Guidano, 1994). En relación con lo mencionado es interesante resaltar que cada persona posee una identidad completamente única; sin embargo, las diferentes emociones que pueden experimentar los humanos llevan a destacar tipos de identidades en función del modo en el que esta se autoorganiza (Guidano, 1987).

Desde el cognitivismo posracionalista, Guidano plantea denominar a los tipos de personalidad como Organizaciones de Significado Personal (OSP), las cuales se refieren a la organización de los procesos de conocimiento personal que emerge gradualmente en el curso del desarrollo individual. En este recorrido, se pondrá especial atención en la OSP dápica, la cual implica Desórdenes Alimentarios Psicógenos (Guidano, 1994).

En relación con ello, se intentará dar cuenta de la influencia que tiene la autorreferencialidad en la OSP dápica en adolescentes. El interés radica en desplegar la influencia de las redes sociales, sobre todo el uso de filtros en la distorsión de la imagen del sí-mismo y en la construcción de esta OSP dápica y todo lo que conlleva. De este modo, el objetivo es explorar la influencia de aportes autorreferenciales en la OSP dápica en adolescentes, comprender la importancia de las redes sociales y el uso de los filtros y por último plantear un posible abordaje psicológico para esta problemática. En resumen, por medio del presente trabajo se intentará explorar la influencia de los filtros en redes sociales y cómo afectan la construcción del sí-mismo en adolescentes dápicas.

Desarrollo

Origen del Pensamiento Posracionalista: Construcción de la Imagen de Sí-mismo

Vittorio Guidano fue un médico psiquiatra nacido en Italia y es quien dio origen a la corriente psicológica posracionalista. Sus fundamentos se plantean como una construcción multidisciplinaria y, para su mayor comprensión, es pertinente situar los inicios del racionalismo y por ende hacer un breve delineamiento del movimiento cognitivista tradicional.

El racionalismo se constituyó como una corriente epistemológica, en una época de la historia de la humanidad, fue una forma de entender, de ser y estar en un mundo, donde todo se consideraba medible y calculable con justa precisión. Había un orden único, unívoco para todo y una forma de comprender el sentido de las cosas, una manera de sentir y pensar, en la cual el hombre era considerado el protagonista de ese

mundo y causante de todo. Puede pensarse que en esa época se creía que existía un significado para todo y que este era situable y medible.

Es por esto por lo que la psicoterapia cognitiva proviene de una crisis epistemológica del movimiento conductista que se da a mediados de los años setenta. Esta crisis se da por una inconsistencia manifiesta a la hora de dar cuenta de los resultados que se obtenían con los pacientes, por eso se dice que es una crisis explicativa. Si bien esta terapia estaba basada en la lógica del estímulo-respuesta, los estímulos eran propios del ambiente y las respuestas conductuales. Entonces, se consideraba a la mente como una caja negra ya que no se podía ver dentro. Claramente esta podría ser una de las grandes limitaciones de esta forma de pensamiento (Guidano, 2001).

Esto es lo que llevó a algunos conductistas de la época a desarrollar la psicología cognitiva. El cognitivismo tradicional integra una nueva variable que es la del organismo, pero además sitúa que el estímulo ambiental pasa por la mente, donde se incluye la imaginación, los pensamientos y las emociones (Guidano, 2001).

En primer lugar, como se sabe, los pioneros de la terapia cognitiva fueron Aaron Beck y Albert Ellis, con sus aportes respecto a la terapia de la depresión y el campo de la neurosis. Lo que plantearon es que los cambios conductuales acontecen porque cualquier influencia en la cognición debería verse seguida por cambios en el ánimo de la persona.

Podemos decir que Guidano proviene de esta corriente empirista de la época, pero observa en su práctica clínica que los modelos que él planteaba para que sus pacientes obtengan cambios en la terapia ya no se podían aplicar. El autor pronto notó ciertas discrepancias con la teoría que los sostenía terapéuticamente, por lo que prontamente comprendió que los pacientes seguían sus propias reglas y se autoorganizaban, notando así ciertos resultados.

En consonancia, Guidano manifiesta que en el proceso terapéutico que observa en sus pacientes cuando cuentan su historia personal, esta se tiñe con cierta emocionalidad al evocar los recuerdos o al poner en manifiesto la imaginación; y que en ese relato de su historia se expone la capacidad de razonamiento que tienen los seres humanos. He aquí que se comienza a poner en manifiesto el posracionalismo del autor (Guidano, 2001). Para él, la importancia del lenguaje como seres primates es lo que nos diferencia, pero sobre todo la tonalidad emocional de cada uno, ya que cada discurso está atravesado por una narrativa que va a tener en cuenta la experiencia individual de cada sujeto y cómo esta experiencia afecta en su individualidad.

6

Es posible situar cómo se da este pasaje epistemológico del empirismo al constructivismo evolutivo, en el cual se considera que el sujeto construye su realidad a través de la experiencia que vivencia. Se cambia entonces de la noción de observador a la noción de observado. Esto implica que no hay ninguna realidad en sí misma fuera de nosotros, sino que la realidad es la que percibimos, son nuestras experiencias, vivencias y que cualquier observador es autorreferencial de sí-mismo. (Guidano, 2001).

También el autor estaba influenciado por la teoría del apego de Bowlby, ya que, como seres primates, es de gran importancia la relación que se establece con los vínculos primarios; ya sea en tanto madre, padre o quien ejerza la función de cuidador. Esto influye en el desarrollo emocional y en la construcción de la identidad. Puede afirmarse, según las lecturas de Guidano, que el apego en temprana edad y sus cualidades tendrán un efecto en la construcción del sí-mismo.

Para Guidano la noción de identidad personal, o sí-mismo, constituyó uno de

los nodos principales en el desarrollo de su pensamiento. Expresa que la experiencia humana tiene un significado personal para quien la vivencia y el conocimiento es autorreferencial. Es por ello por lo que, dentro de la experiencia podemos diferenciar dos niveles: el de la experiencia inmediata que es llamado "Yo" y el nivel de la imagen consciente que procesa dichas experiencias a través del lenguaje, a este nivel se lo llamó "Mí" (Guidano, 1994).

Ahora bien, este nivel de la experiencia inmediata le permite al ser humano percibir más de lo que experimenta y experimentar más que aquello a lo que atiende conscientemente. Por medio del lenguaje se va a poder ordenar el contenido informativo de la experiencia en una secuencia que tiene un inicio, un desarrollo y un fin, y a este contenido estructurado que brinda el nivel de la explicación se lo llama estructura narrativa. Así, toda experiencia humana presenta un orden cronológico, temático y causal (Guidano, 1987).

Por otro lado, va a plantear que toda experiencia inmediata en proceso será codificada y ordenada según la imagen de sí, la cual por consecuencia se ve obligada a dejar en un nivel tácito elementos de la experiencia mediata, el autoengaño (Guidano, 2001). Esta experiencia inmediata, que se va organizando como una historia propia mediante un proceso reflexivo y lingüístico; es un proceso personal que hace a la construcción de la identidad. Este proceso se da por una interpretación, reconfiguración y apropiación de las experiencias.

En consonancia con esto, Guidano plantea que este sistema de doble proceso en la construcción de la identidad es llamado mismidad y es un desarrollo que se da desde el momento del nacimiento del ser humano, a partir de los vínculos afectivos y significativos que se crean con la madre, padre o quien ejerza la función de cuidador. Estos vínculos afectivos en temprana edad proveen al sujeto con unos límites emocionales idiosincráticos. Por medio del desarrollo cognitivo se consolidan dentro de una autoimagen que permite la separación de los otros y permanecen en las diferentes etapas de la vida a través del tiempo, que a menudo pueden resultar disconformes y contrarias a tal autoimagen. Por tal motivo cada persona posee una identidad única (Guidano, 1994).

En relación con lo planteado, se observa que el ser humano puede experimentar múltiples emociones y a ellas se les agregan los tipos de vínculos de apego que se pueden consolidar. Los mismos son limitados y característicos de la especie humana y por ello se pueden acentuar pocos tipos de identidad en función del modo en que estas se autoorganizan. Guidano llama a estos tipos de personalidad Organización de Significado Personal (OSP) (Guidano, 1987).

En estos postulados, y en la nomenclatura Organización de Significado Personal (OSP), puede interpretarse un procesamiento de entidad individual del conocimiento que es unitario, ya que tiene que ver con la experiencia que cada ser humano vivencia y cómo este hace referencia a esa vivencia, que forma parte en sí mismo del punto de vista del sujeto.

7

Por tal motivo, se representan en modalidades autorreferenciales que permiten una coherencia con las experiencias vitales del sujeto y, además, le sirve a este para poder ordenar esa multiplicidad de información de manera coherente en un ambiente de continuo fluir de información del mundo. Esto implicaría que el ser humano tiene una construcción coherente de su significado personal desde el punto de vista individual, su forma de vivenciar y experimentar lo que hace al conocimiento, además se debe tener presente la tonalidad emocional y los primeros vínculos afectivos (Guidano, 1990).

Por otro lado, el autor de referencia plantea que hay cuatro tipos de Organización de Significado Personal (OSP) primordiales, las cuales se nombran de la

siguiente manera: Organización de Significado Persona Depresiva, Organización de Significado Personal Fóbica, Organización de Significado Personal Obsesiva y Organización de Significado Personal de los Desórdenes Alimentarios Psicógenos. (D.A.P. o Dápícos). Y explica, además, que en una persona puede existir más de un tipo de OSP. Pero que hay una que prevalece.

A partir de esta lectura, se puede decir que una de las características principales del sentido de sí-mismo es que es ambiguo y vacilante; está dado de la manera en que se estructura el nivel de la experiencia inmediata. Se observa que hay una desconexión entre la experiencia inmediata y los patrones emocionales que se pueden reconocer, así en la experiencia inmediata se presenta con cierta confusión (Guidano, 2001).

En otras palabras, puede decirse que el sentido de sí-mismo está definido por el exterior, es decir, viene dado desde afuera. Así, importa más la opinión de los demás, de otros significativos, dado que lo más relevante para los dápícos es la imagen, y no lo que ocurre de verdad.

Como se ha mencionado, en los orígenes del pensamiento del posracionalismo, Guidano tomó los aportes de la teoría del apego de Bowlby, quien plantea la importancia de estos para el desarrollo humano, la relación que se tiene entre los procesos de apego y la construcción del sentido sí-mismo. Una de las características del apego es que se trata de un proceso autorreferencial que permite construir un sentido del sí-mismo consistente, estable y continuo en el tiempo, es una construcción compleja (Guidano, 2001).

Respecto a la Organización de Significado Personal es necesario aclarar que a cada una de ellas le corresponde una categoría de apego que va a estar relacionada con el proceso de desarrollo evolutivo y los patrones vinculares familiares de cada individuo. A las OSP dápícas le corresponde la categoría de apego evitativo compulsivo complaciente. Esto quiere decir que un niño logra poder mantener un vínculo con sus padres de forma estable y segura, siempre y cuando cumpla con las expectativas del otro. Y aquí se puede observar cómo se construye la identidad del sí mismo siempre atravesada por la mirada del otro o del mundo externo, en quien se buscará tener una imagen aceptable y querible para los otros (Guidano, 2001).

En lo que atañe a las familias dápícas, estas son familias que se demuestran con una característica de ambigüedad, se presentan como perfectas ya que ellas viven como una fotografía su vida, pero esta perfección es para el afuera, porque son familias que viven de la imagen y de las apariencias, no expresan sus emociones y no se respeta ninguna individualidad. Es por esto por lo que el sí-mismo le viene dado desde afuera, y para que los niños sean perfectos se les prescriben y anticipan las emociones adecuadas que se deben sentir en cada circunstancia.

Así, durante la infancia estos niños logran alcanzar una estabilidad del sentido de sí-mismo, tomando como referencia a uno de sus padres. Ahora bien, en la adolescencia es cuando se presenta la mayor problemática con la emergencia del pensamiento abstracto, esto hace que se comience a cambiar la imagen que se tiene con respecto a los padres, y esto va a influir en su relación. En esta etapa la predisposición a la diferenciación emocional, que conlleva a una mayor autonomía e independencia, es vivida por el adolescente como un desequilibrio, ya que al cambiar

la imagen de alguno de sus padres cambia el sentido de sí-mismo. Producto de esta fuerte decepción que se vivencia con respecto a la imagen de uno de los padres, surge aquí también un desequilibrio en la identidad personal. Podemos ver cómo el principal dilema va a radicar, entonces, en cómo reestabilizar el sentido de sí-mismo, producto de la gran decepción que había llevado la invalidación que consistía en corresponder a las expectativas de los padres.

Por consiguiente, muchos casos de anorexia, bulimia y obesidad se darían al comienzo de la adolescencia con el cambio de imagen de estos padres y la influencia del exterior. Y, por consiguiente, se producirían cambios de la imagen de sí-mismo.

Redes sociales, Instagram y construcción del sí-mismo

Con los postulados de Guidano, se puede ver una posible explicación a esta temática a partir de las transformaciones que se están produciendo en la sociedad postmoderna, donde se le da más importancia a la imagen que a la persona. Con la conocida consecuencia de una mayor población con desórdenes alimenticios, ya que la imagen viene dada del exterior y es validada por el otro. Se está en una búsqueda constante de la aprobación externa perdiéndose en la propia identidad (Guidano, 2001).

En este sentido, en la actualidad las redes sociales se han consolidado como un vehículo de comunicación y escenario dominante en la vida cotidiana del ser humano. A tal punto es así que, en muchos casos, se cree que sin ellas no se “podría vivir”. Se hace necesario, entonces, en este punto un acercamiento a la definición de redes sociales. Según Lozares (1996), estas se plantean como un servicio, una herramienta que se brinda cuyo principal propósito es poner en contacto a personas, empleando diferentes medios en función de los intereses personales. Por lo tanto, es un servicio al alcance de toda sociedad, un sistema dinámico, abierto y en constante evolución.

Hoy en día, se puede decir que las redes sociales establecen un antes y después en la sociedad. Tomando lo planteado por Moreno e Isidro de Pedro (2018) estamos atravesados por la era del consumismo, donde los *Smartphone* y las redes sociales se han convertido en un elemento de carácter obligatorio en todo el mundo, desde tempranas edades, contribuyendo a una nueva forma de comunicación y sociabilización. Sus funciones comunicacionales y relacionales son tan potentes que, si a algunas de ellas no se las utiliza, pareciera que la persona no “existiera” o que no tuviera una “identidad”. Es por esto por lo que en la sociedad se genera tal dependencia. De este modo, llega a darse carácter de urgencia y necesidad a estas herramientas, que muestran un estilo de vida.

Las redes sociales más utilizadas actualmente son Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, entre otras, y presentan características diferenciales. En este trabajo, se hace hincapié en Instagram, lanzada en el año dos mil diez en San Francisco y consolidada como una de las redes sociales de mayor crecimiento en los últimos años. Lo que distingue a Instagram de otras es su enfoque en el atractivo visual, permitiendo una comunicación simple y directa.

Los usuarios interactúan de manera dinámica y creativa, lo que ha revolucionado la publicidad digital, especialmente con herramientas como *Instagram Stories*, que generan un sentido de urgencia debido a la temporalidad de las publicaciones, las cuales desaparecen tras veinticuatro horas, impulsando a los usuarios a revisar constantemente los perfiles de otros usuarios. Además, el *feed* de Instagram, donde las imágenes se organizan cronológicamente, es una ventana a la observación de vida de los usuarios, creando un espacio directo de interacción entre seguidores. Esto ha facilitado la difusión de los cánones de belleza, acortando la distancia entre los seguidores y los usuarios, lo que genera una mayor identificación. A diferencia de otros medios como la televisión o las revistas.

Instagram se distingue también por su enfoque en el tratamiento de imágenes, permitiendo el uso de filtros avanzados que retocan y embellecen las fotos. Esto ha

contribuido a la creación de una comunidad activa y persistente, con una interacción frecuente y sumada, a que los *hashtags* juegan un papel importante en la expansión del alcance de las publicaciones, ya que se usan para indexar palabras o temas claves utilizando el símbolo de numeral (#), y así permiten una búsqueda acelerada o, simplemente, provocan que por logaritmo aparezcan en las pantallas.

Sin embargo, el uso prolongado de filtros de belleza ha generado preocupaciones sobre los efectos negativos en la autoestima y en la salud mental de los usuarios. Aunque, el impacto de estas herramientas en la autoestima es significativo, al modificar y distorsionar la apariencia de los usuarios, especialmente en las *selfies*, promueven una búsqueda constante de validación y aceptación social.

Por tal motivo, es preciso, hacer una aproximación a la definición de autoestima. Naranjo (2007) la describe como una valoración y amor propio basado en el reconocimiento de las cualidades y circunstancias personales. Es una percepción de nuestra propia vida, la cual está conformada por pensamientos, sentimientos y experiencias acumuladas a lo largo de esta. De este modo, pueden generar una sensación positiva hacia uno mismo o, por el contrario, un sentimiento de insatisfacción.

No obstante, se puede plantear por el recorrido que se viene trazando, que la autoestima no es innata, sino que se desarrolla a lo largo de los años y está influenciada por factores externos, como la familia y el entorno. Que los padres son los principales agentes en el desarrollo de la autoestima de los niños, ya sea por su propio nivel de autoestima, sumado a un trato respetuoso y amoroso hacia sus hijos, favorece un desarrollo positivo en este ámbito.

Por otro lado, Naranjo (2007) advierte que una baja autoestima puede originarse en la infancia, cuando los padres no fomentan valores adecuados o descalifican constantemente a los niños. También, pueden afectar factores como la falta de atención familiar o el favoritismo hacia otros hermanos, lo que genera en los niños un autoconcepto deficiente y sufrimiento emocional. Esta es una de las características que se encuentran en el desarrollo de la OSP dápica.

Además del entorno familiar, otros elementos sociales, como los grupos de iguales, los educadores y los medios de comunicación, influyen en el desarrollo de esta. Se puede distinguir tres componentes clave de la autoestima: el cognitivo, el afectivo y el conductual. Estos componentes están interrelacionados y abarcan desde el autoconcepto o la percepción que una persona tiene de sí misma, hasta las emociones, metas y aspiraciones personales, así como la manera de interactuar con el entorno.

Podemos concluir, que la autoestima afecta múltiples dimensiones de la vida. Estas dimensiones incluyen la física, que se relaciona con la percepción de atractivo físico; la cognitiva, vinculada a la confianza en adquirir conocimientos y enfrentar cambios; la afectiva, que implica la capacidad de expresar sentimientos; la social, que se refiere a la aceptación dentro de un grupo y la ética, que abarca la seguridad sobre uno y el entorno. En conclusión, la autoestima es un constructo complejo que se desarrolla a lo largo de la vida y está influenciado por múltiples factores. Su importancia radica en su capacidad para determinar el bienestar emocional y el éxito personal, siendo un componente esencial para el desarrollo psicológico y social.

Mencionado esto, conviene incorporar los aportes sociológicos de Durkheim (2001), quien sostiene que un hecho social es un modo de hacer y ser influenciado por la cultura y el contexto social. Los hechos sociales son conductas humanas habituales, no dependientes de la constitución biológica ni psíquica de las personas, sino de la sociedad que éstas integran, y que tienen una existencia individual y propia.

En este punto podemos reflexionar acerca de los cambios que se van generando en la sociedad, ya sean culturales, o en relación con hábitos y costumbres, que van mutando de generación en generación. Ya que no se trata de hechos ajenos y

distantes a los seres humanos, quienes actúan como protagonistas y coproductores, junto con el entorno social.

Es posible, entonces, plantear si las redes sociales que se fueron instalando en los cambios generacionales y los avances tecnológicos forman parte de estos hechos sociales, que impactan en la individualidad de cada sujeto, afectando la construcción del sí-mismo. Por lo tanto, estamos en condiciones de pensar la construcción del sí-mismo como un tramado social y psíquico. Entendiendo así al sujeto como un ser social y a la sociedad como un constructor y formador de identidades.

Así, la identidad es el resultado de la combinación entre la experiencia interna de uno mismo y la forma en que el entorno (social y cultural) afecta esa experiencia. Las redes sociales, en este contexto, juegan un papel crucial al proporcionar un espacio donde las personas ajustan su identidad en función de las reacciones, comentarios y publicaciones.

Entonces, ¿se puede considerar esta aplicación como un canal de comunicación? Esto abre un gran debate ya que se trata de un poderoso medio de comunicación que permite estar actualizados, en contacto con otros puntos geográficos, con otras culturas y en un constante intercambio de información con personas, familiares y celebridades, tomándose a estos últimos en muchos casos como referentes o parámetros de ideales a imitar. Se sabe que estas redes permiten compartir fotografías y publicaciones, ver las de otras personas, dar “me gusta” y hacer comentarios, entre otras interacciones. Así, en un primer momento todo parecerían ventajas, ya que se puede decir que aumenta la creatividad y la autoexpresión, incentiva a tener un sentido de pertenencia, se tiene acceso a información, se pueden emprender negocios, lograr un perfil de desarrollo profesional y una gran variabilidad de posibilidad.

Pero, también se puede observar que acarrea ciertas desventajas como la constante exposición al mundo virtual y a la imagen que se vende sobre un estilo de vida y apariencia física, retocada en ocasiones con efectos y filtros, que dan lugar, a críticas del estilo de vida y apariencia física, pudiendo tener un impacto negativo en el autoestima e imagen corporal, así como dan lugar, también, al riesgo de estar expuestos a una constante comparación social, inseguridades, una autoimagen distorsionada, presión por habilidades externas y aprobación, que pueden desencadenar trastornos alimenticios, ansiedad social, posible aislamiento y desconexión del mundo real, desplazamiento de las interacciones con vínculos reales cara a cara, uso excesivo y adicciones entre otras. Todo esto puede dar magnitud acerca de la influencia de las redes sociales en la construcción de la imagen corporal y de la identidad, con sus ventajas y desventajas.

Uso y efectos de filtros en Adolescentes

En relación con la adolescencia, para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020), se trata de un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Si bien la adolescencia es una edad muy heterogénea, se puede decir que es uno de los periodos de transición de mayor variabilidad que debe atravesar el ser humano, ya que se ve manifestado por un acelere de cambios desadaptativos y adaptativos los cuales conlleva a manifestar alteraciones emocionales, físicos y cognitivos.

La OMS manifiesta que, aunque la adolescencia se considera una etapa de crecimiento excepcional y de gran potencial, se trata también de una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia determinante, directa e indirectamente. Esto hace referencia a que, en esta etapa, los

adolescentes se integran en el mundo social, un mundo con cambios continuos y acelere en el tiempo. Además, se trata de la etapa donde se desarrolla la construcción de la identidad. Y es a esta identidad a lo que hace referencia el tema que nos

11

convoca: la imagen corporal y el sí-mismo, a través de las relaciones que se van creando e instaurando con los demás (Romo del Olmo, 2020).

Entonces, se puede decir que la adolescencia es un estado donde las preocupaciones se llevan al máximo. Si las personas no están conformes con su físico, en las redes sociales encuentran un sinfín de ideas sobre cómo verse bien y qué tienen que hacer para conseguirlo. Es aquí donde aparece la relevancia de la utilización de los filtros en este planteo.

Aun así, teniendo en cuenta lo postulado hasta el momento, ¿cómo se vería afectada la construcción de la imagen corporal en estos adolescentes que están atravesados por el uso y abuso de los filtros? Actualmente existen herramientas dentro de las redes sociales y una de ellas son los filtros, que permiten modificar la apariencia de uno mismo. Por tal motivo se puede decir que se trata de un contenido de realidad aumentada, que facilita la integración de elementos virtuales en el mundo real, y permite interactuar y exponer estos contenidos.

Esta herramienta es la más utilizada, ya que redes sociales como Instagram han conseguido popularizar el uso de estos a través de *influencers* y de los propios usuarios. Niños y adolescentes tienen un fácil y temprano acceso a las redes sociales y, como hemos visto, en ellas se da una importancia excesiva a la imagen corporal. Lo peligroso quizás es que se idealiza una imagen extrapolada y casi imposible. Filtros y demás aplicaciones tratan de moldear un físico que raya una perfección inalcanzable e incluso irreal y, en consecuencia, pueden llegar a influir en la autopercepción de los jóvenes.

De este modo, la constante exposición a este tipo de imágenes filtradas puede generar una disonancia entre cómo las personas se perciben en la realidad y cómo creen que deberían verse para ser aceptadas o valoradas por la sociedad y/o algún grupo de pertenencia. Es por esto que se debe considerar que los filtros utilizados en redes sociales pueden influir significativamente en el desarrollo psicológico. Como se mencionó anteriormente, los dápicos, en su construcción del sí-mismo, depende del "qué dirán" y de la mirada externa. Esto puede llevar a una distorsión de la realidad, permitiendo la modificación casi instantánea de rasgos físicos, creando una imagen idealizada y poco realista.

Además, los adolescentes se ven inmersos en una constante comparación social, donde suelen mostrar versiones idealizadas o editadas de su cuerpo en busca de validación. A través de "me gusta" y comentarios, se refuerza el valor asociado a la apariencia física modificada, lo que puede llevar a que una persona asocie su valor personal con el aspecto editado. Esto genera una búsqueda constante de aprobación externa, con la sensación de que deben cumplir con ciertos cánones de belleza para ser aceptados y valorados, lo que, en casos extremos, puede derivar en una autoimagen negativa y contribuir al desarrollo de trastornos alimenticios en su intento.

Es notable, en estas características mencionadas, que hay una insatisfacción corporal generalizada por las comparaciones y distorsiones de la imagen que se puede vincular con la manifestación de trastornos alimenticios, ya sea bulimia, anorexia y obesidad, como así también depresión y ansiedad. Ya que se trata de personas que buscan adaptarse modificando su imagen para cumplir con los parámetros o estándares irreales.

El uso excesivo de filtros, que transforman el físico con la finalidad de lograr una perfección estética, es uno de los factores potencialmente peligrosos para la

autoestima. La búsqueda constante de un ideal alejado de la realidad puede derivar en inseguridades, complejos y un rechazo hacia el propio cuerpo, afectando gravemente la construcción de la identidad. En algunos casos, el impacto es tan profundo que los adolescentes pueden llegar a no tolerar su propia imagen sin el artificio de estos filtros, lo que refuerza una sensación de no pertenencia e incapacidad de identificación.

De este modo, se puede pensar que esto da lugar a frustraciones con tan solo mirarse al espejo o evitar mirarse en uno de ellos, por no querer reconocerse en esa imagen real que el espejo les devuelve. Es aquí donde se puede plantear la distorsión

12

de imagen corporal. Por todo lo expresado hasta acá, es posible considerar, y abrir el interrogante sobre qué incidencia directa o indirecta puede tener el uso excesivo de estas herramientas en causas de trastornos alimenticios en adolescentes dápicos.

Intervención Posracionalista: Técnica de “Auto-observación”- Método “La Moviola”

La terapia cognitiva posracionalista tiene como objetivo principal la reestructuración de la OSP. Al reestructurar la OSP se puede llegar a tornar más flexible la autoimagen que el paciente tiene, permitiéndole explicarse de otro modo su experiencia y, así, flexibilizar las tonalidades emocionales problemáticas, para que se vuelven menos fuertes e incontrolables.

Se puede decir que es un proceso psicoterapéutico que constituye nuevas interpretaciones de la experiencia; experiencia que en el sujeto está estructurada en términos de una narrativa, una historia que el paciente de forma consciente relata en las sesiones terapéuticas (Guidano, 1994). La estructura narrativa de la experiencia es la historia que el sujeto construye y relata al explicarse el flujo continuo de su experiencia a través de su imagen consciente y en función del lenguaje. Al mismo tiempo, esta estructura narrativa está constantemente sometida a un proceso de interpretación.

Entonces, como acaba de mencionarse, durante el proceso terapéutico el paciente trae consigo una problemática formulada en términos narrativos. En la estructura narrativa de la experiencia humana se producen dos experiencias simultáneas de sí mismo: un sí mismo que se cuenta, el narrador, y un sí mismo que se siente, pudiendo ambos ser discrepantes. Esta discrepancia lleva al individuo a reorganizar constantemente su experiencia con el fin de integrar aspectos de sí-mismo en búsqueda de una verdad narrativa. Para lograr este objetivo, la metodología de la terapia posracionalista es la autoobservación; el terapeuta, desde el comienzo del tratamiento, acompaña al paciente para que en las sesiones reconstruya las situaciones narrativas de su experiencia problemática, para recrear el sentido subjetivo de sí durante tales situaciones.

Este método de autoobservación pretende lograr que el paciente amplíe la conciencia acerca de su propio funcionamiento emocional y cognitivo, y logre articular mejor los modelos de sí-mismo y de la realidad que este posee (Guidano, 1987). Guidano, para hacer más operativa la metodología de autoobservación ideó una técnica terapéutica que llamó “la moviola”. La cual consiste en dividir la experiencia relatada del paciente en escenas, seleccionando una a la vez. Esta escena es enriquecida detalladamente por el paciente, quien asume una perspectiva subjetiva (de primera persona que experimentó la situación) y objetiva (en tercera persona, como un “espectador” de la escena). La técnica mencionada es utilizada para ayudar al paciente a formular nuevos puntos de vista de la situación que experimentó y gracias a la cual le dio un significado determinado.

Es de vital importancia tener en cuenta que la metodología de la

autobservación sólo se debe aplicar en el marco de una relación terapéutica en la cual el terapeuta se convierte, para su paciente, en una base segura. En otras palabras, debe constituir para este, alguien que pueda contener las emociones intensas y perturbadoras del paciente sin que se sienta invalidado en la evaluación de su conducta o pensamientos.

El terapeuta posracionalista debe convertirse en lo que se llama un perturbador emocional estratégicamente orientado, lo cual implica que tiene que focalizarse dentro del relato del paciente en aquellos momentos en donde percibe, vía marcadores somáticos y conductuales, la presencia de estados emocionales intensos. Los cuales son aprovechados por el terapeuta para reconstruir, con la moviola, la situación o escena del relato en el cual apareció ese malestar.

13

Es así que esta terapia, para lograr los efectos metodológicos y para hacerse comprensible, se divide en tres fases, las cuales de hecho se presentan de una forma más o menos yuxtapuesta. Inicialmente, se parte de la evaluación, el psicodiagnóstico y el establecimiento del *setting* (configuración) terapéutico y la reformulación del repertorio actual. Durante este período, se trabaja sobre el motivo de consulta del paciente.

A medida que se despliega el trabajo psicoterapéutico, eventualmente se arriba a la naturaleza afectiva del malestar psicológico. Cuando el paciente llega con el terapeuta a reformular en términos afectivos su problemática, se da comienzo a la segunda fase de la terapia, que consiste en la reconstrucción del estilo afectivo del paciente, partiendo desde su estado afectivo en la adolescencia hasta su estado actual.

Finalmente, tras la segunda fase se comienza la reconstrucción de la historia evolutiva, la cual comienza con la misma metodología, partiendo desde el recuerdo más antiguo del paciente hasta la actualidad. Cabe mencionar que esta última fase es opcional, siendo el paciente quien decida llevarla a cabo o dar término al tratamiento (Guidano, 1991).

Se puede decir, que el trabajo sobre la OSP dápicas es enfocarse en revisar y flexibilizar la OSP que caracteriza a los adolescentes dápicas, cuyo sentido de identidad depende en gran medida de la validación externa y la imagen corporal. De este modo, se pueden identificar patrones de pensamiento y emoción que sostienen la necesidad de cumplir con estándares externos. Además, lograr que el adolescente reflexione sobre la construcción de la identidad basada en las interacciones con redes sociales y la influencia de estas en el sentido de sí-mismo.

Al finalizar el proceso de reconstrucción narrativa, se intenta desarrollar una identidad más coherente y autónoma, no dependiente de la aprobación externa ni de las imágenes filtradas y modificadas de las redes sociales. Esta intervención tiene como meta ayudar al adolescente a tomar conciencia de cómo se está autoorganizando emocional y cognitivamente, logrando así una mayor autoaceptación y un sentido de identidad más flexible y realista.

Posible intervención Psicológica en Adolescentes Dápicas

En este último punto, se considerará, una posible intervención psicológica desde el enfoque posracionalista en adolescentes con desórdenes alimenticios psicógenos, cuya construcción del sí-mismo está distorsionada, debido al uso excesivo de filtros en redes sociales. Se puede emplear la técnica de autobservación, desarrollada en el punto anterior, donde el adolescente reconstruye su narrativa con las experiencias vivenciales significativas y emocionales, teniendo presente el punto de

inflexión que es el uso de filtros en redes sociales.

En primer instancia, se deberá delimitar y crear un espacio terapéutico seguro, de confianza, logrando un vínculo positivo y así el adolescente se siente aceptado, comprendido y pueda apropiarse de este. Por otro lado, el terapeuta debe acompañar con amabilidad, respeto y empatía. Él mismo debe actuar como perturbador emocional estratégicamente orientado, siendo capaz de contener las emociones intensas y promover una reflexión constructiva sobre la autoimagen.

Se utilizará el método de la moviola, donde el adolescente reconstruye experiencias narrativas significativas, centrándose en aquellas que implican el uso de redes sociales y filtros, y cómo estas interacciones afectan su autoimagen y emociones. Esto implicará revivir experiencias críticas relacionadas con la exposición a redes sociales, el uso de filtros y los comentarios o validación que ha recibido.

De esta manera, se realizará un análisis dual de la experiencia. Se le pedirá al adolescente que analice la experiencia tanto desde la primera persona (cómo la vivió), como desde una tercera persona (como si fuera un observador externo). Esto permite

14

una mayor comprensión de la brecha entre la realidad percibida y la autoimagen idealizada.

A continuación, se procede a una reestructuración de la autoimagen, con el objetivo de flexibilizar la autoimagen que el adolescente tiene de sí-mismo. Se busca que el paciente comprenda que, su sentido de valor personal no debe estar basado únicamente en la validación externa, o, en una imagen física modificada por filtros. Además, se invita a una exploración de las emociones asociadas con la aprobación externa, comparaciones sociales y la necesidad de cumplir con estándares irreales de belleza. Y, por último, a una reconstrucción de la narrativa personal, para generar nuevas formas de interpretar sus experiencias. Se hace énfasis en la autorreferencialidad, el adolescente debe aprender a organizar su experiencia personal sin depender de la mirada o expectativas de los demás.

Consideraciones finales

A lo largo de este trabajo, se ha explorado cómo el uso exacerbado de filtros en redes sociales, particularmente Instagram, puede afectar la construcción del sí-mismo en adolescentes dápicos, generando distorsiones en la autoimagen y promoviendo la aparición de trastornos alimenticios. A partir de la base teórica del posracionalismo, planteada por Vittorio Guidano, se ha demostrado que la identidad de estos adolescentes se encuentra profundamente influenciada por la mirada externa y los parámetros socioculturales de belleza y aceptación social.

Se ha analizado cómo los filtros, en tanto herramientas de realidad aumentada, permiten la creación de una imagen idealizada e irreal de uno mismo, llevando a

muchos adolescentes a intentar cumplir con estándares inalcanzables de belleza. Con la consecuente distorsión de la autoimagen que, sumada a la vulnerabilidad emocional propia de la adolescencia, puede desencadenar en la aparición de trastornos alimenticios como anorexia, bulimia y/o obesidad.

Se ha visto que el enfoque posracionalista aporta una perspectiva valiosa para abordar esta problemática desde una intervención terapéutica que busca flexibilizar la Organización de Significado Personal de los adolescentes dápicos. La técnica de autoobservación y la metodología de la moviola propuesta por Guidano, ofrecen herramientas útiles para que estos jóvenes puedan reconstruir su narrativa personal y desarrollar una identidad más coherente, autónoma y menos dependiente de la validación externa que proporcionan las redes sociales.

En definitiva, este trabajo resalta la necesidad de generar herramientas sobre los riesgos asociados al uso indiscriminado de filtros y redes sociales, especialmente en una etapa tan crítica como la adolescencia. Asimismo, invita a reflexionar sobre la importancia de enfoques terapéuticos adecuados que acompañen a los adolescentes en la construcción de una identidad sólida, basada en la autoaceptación y no en los ideales irreales impuestos por la cultura digital.

Referencias bibliográficas

- Durkheim, E. (2001). *Las reglas del método sociológico*. Fondo de Cultura Económica.
- Guidano, V. F. (1987). *Complexity of the self*. Guilford Press.

- Guidano, V. F. (1994). *El sí-mismo en proceso: Hacia una terapia cognitiva posracionalista*. Paidós.
- Guidano, V. F. (2001). *En Chile*. Aronsohn F.
- Guidano, V. F., Quiñones, A. (2001). *El modelo cognitivo postracionalista*. Desclée De Brouwer.
- Lozares, C. (1996). La teoría de redes sociales. *Papers*, 48, 103-126.
- Moreno Martín, T., & Isidro de Pedro, A. I. (2018). Relación de los menores con las redes sociales y el WhatsApp: causas y consecuencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 213-222.
- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*. Volumen 3, 1-27.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Desarrollo de los adolescentes. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/.
- Romo del Olmo, M. (2020). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes* [Trabajo de fin de grado, Universidad]. Recuperado de <https://rodin.uca.es/handle/10498/23419>