



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Trabajo Integrador Final

“Me ven, luego existo: la experiencia del adolescente dápico en redes sociales”

Modalidad de presentación: Ensayo

Autora: Sunde, Mileva

Legajo: S-6069/1

D.N.I.: 43.491.171

Docente responsable: Raiti, Eliana

Agradecimientos

A papá y mamá, por sostenerme y acompañarme estos seis largos años. Gracias por confiar en mí, por enseñarme el valor de la perseverancia y por impulsarme a trabajar con dedicación para lograr mis objetivos.

A mi hermano Matko, que ha logrado hacerme crecer en muchos aspectos y que seguramente ha inspirado en más de una oportunidad el interés por la adolescencia.

A mi prima Juana, por brindarme siempre una escucha atenta y acompañarme en este camino de manera tan fraterna.

A toda mi familia, que ha estado presente en este trayecto festejando mis logros.

A Milo, mi fiel amigo de cuatro patas que acompañó largas mañanas y tardes de estudio.

A Eliana y Clara, por animarme a ensayar este trabajo, aconsejando y corrigiendo desde su experiencia y profesionalidad, siempre de manera empática.

A mi querida Facultad de Psicología, que ha sido lugar de encuentros imborrables, largas charlas con mates de por medio, risas y también algunas lágrimas. Gracias por abrirme las puertas a la educación pública. Me llevo mucho aprendizaje y ganas de seguir habitándola, desde otro lugar.

A las amigas que me dio esta casa de estudios, por hacer de la facultad un lugar de encuentro y disfrute, un hogar.

También a mis amigos de Funes, que son sostén desde hace muchos años a pesar de que nuestros caminos no han sido los mismos.

A aquellos docentes que han sabido transmitir tan cálidamente la pasión por esta profesión.

A mis compañeros y coordinadoras de las PPS en el querido Hospital Vilela, quienes han teñido de alegría, trabajo y dedicación el último año.

A todos ellos, ¡muchas gracias!

Índice

Resumen	p. 3
Introducción	p. 4
Desarrollo	p. 6
I. Existir en clave visual: la lógica de la exposición permanente	p. 6
II. Validación digital: el nuevo termómetro del sí-mismo adolescente	p. 7
III. Aportes de la Teoría Posracionalista	p. 9
IV. Adolescencia dápica y redes sociales: cuando el caparazón se quiebra	p. 13
Reflexiones Finales	p. 16
Referencias Bibliográficas	p. 18

Resumen

Las redes sociales se han consolidado como un espacio central en la vida de los adolescentes, donde la exposición constante de la propia imagen y la búsqueda de validación a través de interacciones digitales inciden de manera significativa en la construcción de su identidad. En este sentido, no solo operan como ámbitos de socialización, sino también como escenarios en los que el sentido de sí-mismo se ve particularmente comprometido. Sin embargo, su impacto no es homogéneo: mientras algunos adolescentes logran sostener una autoimagen relativamente estable, otros se muestran especialmente vulnerables a los criterios de validación externa. Partiendo de la Teoría Posracionalista de Vittorio Guidano, se sostiene como premisa central que los adolescentes con Organización de Significado Personal dápica se ven mayormente expuestos a las influencias de las redes sociales. En este marco, el presente trabajo problematiza de qué modo la exposición en el ámbito digital impacta en el sentido de sí-mismo de estos adolescentes. Para ello, se recurre a diversas fuentes bibliográficas que contribuyen a la fundamentación y profundización de la premisa principal. Se concluye, por lo tanto, que los adolescentes dápicos encuentran en las redes sociales un modo de sostener el sentido de sí-mismo estable, en tanto éste es definido a partir de criterios externos.

Palabras clave: adolescentes – redes sociales – identidad – Organización de Significado Personal dápica

Introducción

Selfies, ojos rasgados, nariz respingada, la mandíbula afinada, labios carnosos y quizá algunas pecas. Gracias a los filtros de las redes sociales, se puede “editar” el rostro y la apariencia física en general en tiempo real. Aunque todos hayamos jugado a ver cómo cambiaban los rasgos físicos, la influencia de estas plataformas en los adolescentes no son iguales.

[Marinone, 2024].

En la actualidad podemos ser testigos del uso que los adolescentes hacen de las redes sociales, las cuales conciernen a un espacio virtual colmado de imágenes con las que intentan forjar su identidad y cumplir con las expectativas de los demás. Aparece presente una constante búsqueda de reconocimiento y validación en ese mundo digital que no siempre ofrece respuestas positivas, y son grandes las frustraciones cuando no aparece la aprobación esperada. Sin embargo, podemos preguntarnos: las redes sociales y la primacía de la imagen, ¿afectan a todos los adolescentes de igual manera?

En el trabajo de investigación *Influencia de los modos de uso de TikTok en el autoconcepto social, físico y personal/emocional de adolescentes chilenos entre 14 y 15 años*, Daniela Guerra Arellano (2023) se refiere a la constante exposición de los adolescentes a la mirada de los otros en las redes sociales y a la retroalimentación que reciben, principalmente en forma de *likes*, comentarios y la posibilidad de que otros compartan sus publicaciones. Si bien esta investigación se focaliza en la red social TikTok, también se podría pensar sobre la influencia de otras redes sociales centradas en la imagen, como por ejemplo Instagram.

Asimismo, en el artículo *Relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes*, Verónica Mabel Villarreal Espinosa (2024) señala a los adolescentes como vulnerables frente a influencias externas, especialmente las provenientes del medio digital. Sin embargo, refiere que el impacto del uso de estas redes en la autoestima no es uniforme, lo cual podría abrir camino para pensar qué aspectos constitutivos de la personalidad generarían que algunos adolescentes tengan mayor propensión a una baja autoestima y a exponer su imagen buscando validación constantemente.

En cada publicación que realizan los adolescentes se juega algo más que una simple imagen: se pone en escena un intento por definirse y sostener su identidad, siendo validado por los demás. Las redes sociales se presentan así como un escenario privilegiado donde estos jóvenes buscan reconocimiento, pero también donde su identidad puede verse tensionada por la mirada del otro. En este contexto digital saturado de

imágenes, cabe preguntarse qué sucede con el sentido de sí-mismo cuando la validación proviene casi exclusivamente del afuera.

Dada la centralidad de la imagen propia de las redes sociales, resulta de importancia el artículo *La organización de significado que caracteriza la experiencia humana en la cultura occidental contemporánea* de Alfredo Ruiz (2003). Siguiendo a Vittorio Guidano (1994), destaca que una Organización de Significado Personal (en adelante OSP) no es una entidad en sí misma, sino un modo de procesamiento de las experiencias que se desarrolla en la infancia y se reorganiza en la adolescencia. En cuanto a la OSP de los Desórdenes Alimenticios Psicógenos (en adelante OSP dápica), se la entiende como aquella que se da con mayor frecuencia en el mundo occidental actual, caracterizado por la "cultura de la imagen" (Ruiz, 2003). En los sujetos dápicos se observa un sentido de sí-mismo difuso y oscilante que es definido a partir de criterios externos, según la valoración de los demás.

En el artículo *Pubertad y adolescencia: ¿trabajamos con los jóvenes y/o con los padres? Una perspectiva Posracionalista*, Eduardo Cabrera Casimiro, Servando David Trujillo Trujillo y Giampiero Arciero (2000) exponen que debido al desarrollo del pensamiento abstracto y de la mayor conciencia de sí-mismo, el adolescente dápico vivencia cierta decepción y relativización de la imagen de sus padres, especialmente de aquel que había seleccionado como su figura principal de referencia y de quien dependía su sentido de sí-mismo. De esta manera, se ve desestabilizada su propia identidad. Teniendo en cuenta lo que plantean los autores podría hipotetizarse que, a partir de esta desilusión y separación, el adolescente dápico busca otras personas significativas que definan su propio sentido de sí-mismo, ya no dentro de su familia sino en el marco de las redes sociales. De esta manera, se sostiene como premisa principal que los adolescentes con OSP dápica se ven más expuestos a las influencias de las redes sociales, buscando constante validación externa para definir el sentido de sí-mismo.

En definitiva, el presente trabajo se propone indagar, desde la teoría Posracionalista planteada por Vittorio Guidano (1994), de qué modo la exposición a las redes sociales impacta en el sentido de sí-mismo de los adolescentes con una Organización de Significado Personal dápica. Analizar esta relación permitirá comprender más adecuadamente los mecanismos mediante los cuales la cultura de la imagen incide en la construcción de identidad en estos adolescentes, aportando así elementos para pensar posibles intervenciones clínicas acordes a los desafíos del mundo digital.

Desarrollo

I. Existir en clave visual: la lógica de la exposición permanente

Vivimos en una época donde la imagen adquiere un lugar central. Sin dudas, la hegemonía de esta “cultura de la imagen” (Ruiz, 2003) logra sostenerse gracias al uso cotidiano y hasta naturalizado de las redes sociales, donde lo visual cobra una preponderancia realmente especial. Se podría pensar esto como una cuestión de época que invade nuestras prácticas, creencias, vínculos, formas de pensar y situarnos en el mundo; en fin, nuestra vida cotidiana.

La primacía de la imagen en la mediación tecnológica estructura el modo en que los sujetos construyen representaciones de sí mismos y del entorno, y la forma en que se vinculan con otros. La circulación continua e instantánea de imágenes instaaura nuevos parámetros de visibilidad, valoración y reconocimiento que participan en la configuración de la identidad de los sujetos. Así, la imagen se convierte en un dispositivo que incide activamente en la producción de sentido y en la regulación de los lazos sociales en la contemporaneidad.

Al decir de Zygmunt Bauman (2000), vivimos en un tiempo de “modernidad líquida” caracterizado por lo superfluo, lo cambiante, lo efímero. Los vínculos y la pertenencia social se debilitan, dando paso a una fuerte individualidad y a la búsqueda de satisfacción a través del consumo constante, favoreciendo a que la identidad sea dinámica e inestable. Aquí la imagen se vuelve el centro, atrapando a los sujetos en vínculos volátiles y superfluos, sintiéndose conectados a través de sus dispositivos sin advertir que en realidad cada vez se encuentran más distanciados.

Bauman y Leonidas Donskis (2015) invitan a la reflexión con una expresión muy clara sobre la forma en que la imagen organiza nuestro ser: “la versión actualizada del cogito de Descartes es «Me ven, luego existo», y que cuantas más personas me vean, más existo” (p. 42). Así, la centralidad de la imagen no solo transforma la manera en que los sujetos se muestran, sino también los modos en que se piensan y se evalúan a sí mismos. La exposición constante de la propia imagen lleva a que la identidad se construya en función de la mirada ajena y de los criterios de visibilidad que imponen las plataformas digitales. Cada fragmento de vida capturado en una imagen se convierte en material susceptible de ser valorado, comparado y consumido.

II. Validación digital: el nuevo termómetro del sí-mismo adolescente

En este escenario, resulta imprescindible situar la etapa de la vida en que los sujetos se encuentran más vulnerables a las influencias del mundo digital y el peso de la imagen: la adolescencia. Si bien sus definiciones son variadas ya que dependen de los contextos sociales y culturales en que se la sitúa, se la puede entender como un tránsito entre la niñez y la adultez, donde se da lugar a intensas transformaciones físicas, psíquicas, emocionales y socio-culturales (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro y Hidalgo Vicario, 2017). Entenderla como un tránsito no quita peso a los diversos y profundos trabajos que el adolescente debe realizar, los cuales le permitirán ir desligándose de la vida infantil para entrar paulatinamente en la vida adulta.

Jean Piaget (1964) sitúa el inicio de la adolescencia a los doce años aproximadamente, con la aparición del pensamiento abstracto. El mismo, también llamado pensamiento en segundo grado, permite construir teorías e hipótesis sin necesidad de referirse a la realidad material concreta y tangible. De esta manera, la inteligencia formal permite al adolescente la libre actividad de la reflexión espontánea. Por otro lado, el final de la adolescencia no tiene una delimitación precisa, por lo que se lo podría situar alrededor de los diecinueve y veintiún años según diversas fuentes (Güemes-Hidalgo, Ceñal González-Fierro y Hidalgo Vicario, 2017).

El adolescente encuentra en el grupo de pares un gran apoyo para transitar esta etapa. El pensamiento abstracto permite la reconstrucción del mundo en común, y la discusión cobra aquí una importancia central, permitiendo al grupo establecer ciertos criterios y creencias. De esta manera, se puede comprender que los adolescentes se sientan más cómodos y representados en el grupo de amigos que en su grupo familiar primario. Es allí donde encontrarán nuevos rasgos a los cuales identificarse, diferentes a los que ofreció la familia en la niñez, para ir moldeando y asentando su identidad. Esto trae indefectiblemente aparejada una confrontación generacional entre los adolescentes y los adultos (especialmente sus padres), cuestión inevitable y a la vez necesaria para la constitución de una identidad propia.

En cuanto a la vida afectiva, Piaget (1964) señala una “doble conquista”: la elaboración final de la personalidad y la inserción en la sociedad adulta. Al principio, el plan de vida supera ampliamente lo real y el adolescente parece estar “en su mundo”, el cual se encuentra constituido principalmente por sentimientos interindividuales con sus pares. Se trata de una etapa vital en que esta “omnipotencia cognitiva” se hace necesaria previo al ingreso en la vida adulta, donde su personalidad se reorganizará de manera más flexible y realista. De esta forma, el adolescente irá progresivamente desprendiéndose del carácter mesiánico de su pensamiento para adentrarse en la vida adulta.

Aspectos no menores de la adolescencia son los cambios a nivel físico y fisiológico propios de la pubertad, es decir, cambios hormonales y desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Todo esto conlleva inevitablemente ciertos movimientos a nivel de la imagen corporal (Schilder 1935, citado en Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor y López-Miñarro, 2013), la cual debe readaptarse a los nuevos rasgos adolescentes. Además, cabe destacar que “la imagen corporal está influida por diferentes aspectos socioculturales, biológicos y ambientales” (Vaquero-Cristóbal, Alacid, Muyor y López-Miñarro, 2013, p. 2).

De esta manera, se entiende a la adolescencia como un trabajo de duelos. Arminda Aberastury (2004) plantea tres duelos fundamentales por los que el adolescente debe atravesar: duelo por el cuerpo infantil perdido, por los padres de la infancia y por la identidad infantil, movimientos que irán haciendo tambalear al adolescente entre la autonomía y la dependencia, entre lo público y lo privado, entre la endogamia y la exogamia. Siguiendo este hilo, resulta de interés retomar la metáfora de la langosta planteada por Françoise Dolto (1993):

Las langostas, cuando cambian de caparazón, pierden primero el viejo y quedan sin defensa por un tiempo, hasta fabricar uno nuevo. Durante ese tiempo se hallan en gran peligro. Para los adolescentes viene a ser la misma cosa. Y fabricar un nuevo caparazón cuesta tantas lágrimas y sudores (p. 18).

Cabría preguntarse cuáles son los peligros a los que se hallan expuestos los adolescentes hoy. Si bien podrían mencionarse diversos factores, el uso inadecuado de las redes sociales adquiere particular relevancia debido a los desafíos que instauran para los procesos de la adolescencia, especialmente en lo que respecta a la construcción de la identidad, que se configura en relación con otros cada vez más presentes en el entorno digital.

Villarreal Espinosa (2024) señala a los adolescentes como especialmente vulnerables frente a las influencias provenientes del medio digital, destacando que la capacidad de las redes sociales para ofrecer validación instantánea a través de *likes*, seguidores y comentarios, impacta significativamente en la autoestima de los mismos. Sin embargo, refiere que el impacto del uso de estas redes en la autoestima no es uniforme, lo cual permitiría interrogar si la existencia de ciertos aspectos constitutivos de la personalidad generarían una mayor exposición de la imagen y propensión a una baja autoestima en adolescentes que se encuentran constantemente buscando validación externa.

Asimismo, Guerra Arellano (2023) retoma a Herrera (2021) y a Arab y Díaz (2015) proponiendo que la retroalimentación que los adolescentes reciben en línea “actúa como modulador de conductas personales (...) e influyen en la valoración y construcción del

autoconcepto, lo cual suele acarrear consecuencias como la comparación excesiva con otros, afectación del estado del ánimo y disminución de la autoestima” (Guerra Arellano, 2023, p. 21).

En sus publicaciones, los adolescentes exponen mucho más que una imagen aislada: manifiestan intentos de configurar una imagen propia, la cual se ve constantemente sometida a la validación de los demás. De este modo, las redes sociales operan como un escenario privilegiado de búsqueda de reconocimiento a la vez que como un espacio donde la identidad puede verse abatida por la mirada ajena. Tal es así que resulta pertinente indagar qué ocurre con el sentido de sí-mismo cuando la legitimación depende de instancias externas.

III. Aportes de la Teoría Posracionalista

Las tensiones que atraviesa el adolescente frente a la mirada constante de los otros invitan a interrogar qué ocurre con la coherencia interna del sí-mismo cuando la identidad parece quedar librada a parámetros de visibilidad y valoración externa. Esto exige un marco que nos permita comprender el modo en que cada sujeto organiza su mundo emocional y cognitivo, construyendo su continuidad narrativa personal. En este sentido, la teoría Posracionalista de Vittorio Guidano ofrece un andamiaje conceptual clave para profundizar en la comprensión de cómo los adolescentes configuran y reorganizan su identidad en un contexto saturado de imágenes, evaluaciones y demandas de visibilidad como lo es el mundo digital.

Guidano fue un psiquiatra y psicoterapeuta italiano, cuya propuesta teórico-práctica supuso un salto epistemológico respecto a las Terapias Cognitivo-conductuales. Corrió el foco del procesamiento de información situando su atención en las emociones, como aquel conocimiento primitivo y esencial de todo sujeto, fuente de la experiencia humana: “El conocimiento es mucho más amplio que la cognición y solo una parte es lógica, abstracta y racional. El conocimiento es emocional en su mayor parte, pero también es sensorial, perceptual, motor y conductual” (Guidano y Quiñones, 2018, p. 21).

Tomando aportes de la Teoría del apego de John Bowlby, comprendió la importancia central de aquella relación que se establece entre un niño y las figuras de cuidadores primarios, entendiendo que ésta puede facilitar u obstaculizar su sano desarrollo. A partir del tipo de apego que se ha ido construyendo en la primera infancia, se constituirá un sentido de sí-mismo estable que perdurará a lo largo de la vida del sujeto, permitiéndole continuidad e identidad.

Una de las características del apego en el sistema humano es que se trata de un proceso autorreferencial que permite construir un sentido de sí-

mismo consistente, estable y continuo en el tiempo (...) si el niño elabora a partir de los demás una auto-imagen determinada, ésta no queda como un mero dato sensorial para ser almacenado como tal, sino que orienta y coordina procesos emocionales y cognitivos hasta que el niño puede percibirse a sí mismo en forma consistente con la auto-imagen que ha podido abstraer del ambiente familiar (Guidano y Quiñones, 2018, p. 45-46).

El vínculo primario se constituye sobre la base de la inermidad inicial del bebé y de la necesidad de que el otro lo asista y aloje. Entre ese pequeño niño y sus cuidadores primarios se irá constituyendo un vínculo afectivo, con sus características particulares, permitiendo así que se genere cierto conocimiento intersubjetivo. Esto dará lugar a un aspecto central de la teoría posracionalista: la autoestima, aquella capacidad de desarrollar cualidades aceptables por el otro, que se produce siempre en una construcción interpersonal.

A su vez, Guidano se ve influenciado por el Constructivismo de Humberto Maturana (Maturana y Varela, 2009), quien entiende al conocimiento como un fenómeno biológico: el acto de conocer estaría inseparablemente ligado a la estructura del organismo. Cuando conocemos el mundo, en realidad nos estamos conociendo a nosotros mismos en el mundo; la información no es un dato que percibimos pasivamente, sino una cualidad que construimos activamente. Como observadores, estamos determinando y construyendo lo que queremos observar, de manera que no existe *la realidad* sino que cada sujeto la construye en base a sus propias experiencias. Esto tendrá influencias notables en la forma en que Guidano comprende al ser humano y especialmente en la manera en que plantea el proceso psicoterapéutico.

Guidano señala que el lenguaje nos permite a los seres humanos decir y narrar acerca de la experiencia inmediata. Esta estructura narrativa de la experiencia humana implica una diferencia de tiempo entre lo que está pasando (experiencia inmediata) y lo que se está comunicando (explicación). De esta manera, los seres humanos estamos expuestos a una doble dimensión simultánea de la experiencia: por un lado, el conocimiento tácito e inmediato de la situación, mediado por la percepción y la emocionalidad y, por el otro, el conocimiento explícito, es decir, lo que elaboramos en forma narrativa sobre nuestras experiencias. Cada explicación nos daría mayor información sobre nosotros mismos que sobre la realidad externa que deseamos conocer. La calidad de la narración que un sujeto pueda lograr de sus propias vivencias facilitará su regulación emocional, cuestión central para entender la Terapia Posracionalista.

Así, podemos situar el concepto de sí-mismo que desarrolla Guidano como un proceso dinámico, continuo y narrativo mediante el cual la persona da coherencia y sentido a su experiencia. No es una entidad fija sino una organización compleja de significados personales, construida sobre la base del apego de la temprana infancia. En palabras del autor: “en esta relación entre experiencia inmediata e imagen consciente de uno mismo, el regulador principal de la autoestima es la imagen consciente de sí-mismo” (Guidano y Quiñones, 2018, p. 35).

Teniendo como marco, entonces, los conceptos tomados de la Teoría Posracionalista, se podría comenzar a plantear ciertos interrogantes que guiarán el presente trabajo. Si bien la mayoría de los adolescentes se encuentran interpelados por lógicas de exposición, comparación y validación en las redes, resulta pertinente introducir algunas preguntas: ¿de qué depende que algunos adolescentes puedan sostenerse con mayor seguridad en sí mismos mientras que otros quedan atrapados en la constante necesidad de la validación que encuentran en redes sociales? ¿Por qué no se ven afectados de igual manera? Esta diferencia no puede explicarse únicamente por el contexto digital, sino por la forma singular en que cada persona se organiza emocional y cognitivamente. Para abordar esta dimensión del sí-mismo, tomamos el concepto de Organizaciones de Significado Personal propuesto por Guidano, el cual resultará central para comprender cómo cada adolescente procesa su experiencia, regula su autoestima y se posiciona ante la mirada del otro en el entorno digital.

Una OSP consiste en un “proceso ordenador unitario, en el que se buscan la continuidad y la coherencia interna” (Guidano, 1994, p. 54). Es decir, se trata de la unidad del dominio emotivo, de una forma particular de procesamiento de la experiencia que permite a cada sujeto percibirse a sí mismo y al mundo de una forma singular y no de otra. Es un proceso de permanente organización que llega a consolidarse con el comienzo del pensamiento abstracto en la adolescencia.

Las cuatro OSP que Guidano desarrolló a partir de su trabajo clínico (fóbica, depresiva, obsesiva y dápica) no deben entenderse como criterios clasificatorios estáticos propios de la nosografía clásica, sino como constructos teóricos o llaves explicativas que permiten acercarse a la forma particular en que cada sujeto organiza sus formas de interacción con el entorno:

El no comprender a las personas desde el punto de vista de procesos, sino concebirlas como entidades fijas, es decir, si la entidad cambia ya no es la misma que antes, me parece un grave error. Esta manera de “mirar” tiene grandes consecuencias porque nos lleva sin darnos cuenta a inventarnos categorías de realidad que no tienen ninguna confirmación, ni

tampoco permiten explicarnos la complejidad de muchos procesos que ocurren (Guidano y Quiñones, 2018, p. 59).

Guidano entiende que la OSP de los Desórdenes Alimenticios Psicógenos es la más frecuente en nuestra época, y señala: “Una explicación posible, es que la transformación social en la sociedad post-moderna da mayor importancia a la imagen que a la persona, la cual tiene que regularse para lograr la confirmación de su imagen” (Guidano y Quiñones, 2018, p. 96). Esto nos permite comprender de antemano que la imagen cobra una importancia central en esta OSP en particular.

Cabe aclarar que Guidano le otorga este nombre a partir de encontrarse en su trabajo clínico con esta organización de significado en personas con bulimia y anorexia; sin embargo, esto no significa que sea exclusiva de quienes presentan estos trastornos. Lo que propone es que las características propias de esta OSP, se vuelven particularmente explícita en estos cuadros, aunque también pueden observarse en otros sujetos que no cumplen criterios diagnósticos de un trastorno alimentario.

Las familias de sujetos dápicas se caracterizan por ocultar sus conflictos y por esforzarse en sostener cierta imagen de perfección frente al exterior. A esto se debe que carezcan de espontaneidad y que las emociones no puedan ser expresadas con libertad. “Siempre la finalidad es proyectar una imagen coherente con las expectativas de los demás” (Ruiz, 2003, p. 19). De este modo, el niño va creciendo en un ambiente ambiguo en el cual lo que se muestra no es lo que en realidad ocurre. Las tensiones y desacuerdos al interior de la familia dápica quedan disimulados bajo un manto de apariencia, generando una especie de “camuflaje” en el cual los miembros no pueden expresar sus opiniones y emociones propias, es decir, diferenciarse subjetivamente.

En este marco, opera lo que Guidano denomina “identidad colectiva” (Guidano y Quiñones, 2018), la cual se sostiene mediante una de las estrategias específicas de este tipo de familias: el control de sus miembros. En cuanto al niño, ese control se ejerce principalmente a través de la amenaza de retirarle el afecto o el reconocimiento.

La familia no solo prescribe qué emociones son aceptables, sino que anticipa al niño qué debe sentir, cómo debe comportarse, qué imagen debe mostrar en cada momento; y en caso de no corresponder con tales expectativas, es redefinido. Como consecuencia, “no sabe por sí mismo lo que siente, pues necesita de los demás para saberlo. La incertidumbre es común en los niños dápicas, lo que se aprecia en que nunca saben lo que sienten o perciben realmente” (Guidano y Quiñones, 2018, p. 100). Es por esto que Guidano señala que el sí-mismo en los sujetos dápicas es definido desde el exterior, intentando corresponderse siempre con las expectativas de los demás.

Durante la infancia, los niños dápícos alcanzan cierto equilibrio de su sentido de sí-mismo tomando a uno de sus cuidadores primarios como figura principal de referencia, a la cual intentan agradar y complacer. Será esa figura la que defina qué es aceptable, qué debe valorarse y qué constituye un comportamiento “correcto”. Guidano, tomando los aportes de Bowlby (1969/1998) y Mary Ainsworth (1978/1991), señala que en estas familias se configura un apego de tipo evitante (patrón de apego A4), cuyo correlato son los niños compulsivos complacientes. “Es la correspondencia a la expectativa la que le da el sentido de sí-mismo, y se podría decir que su eslogan es: “Yo correspondo, sé quién soy; y si no correspondo, no sé quién soy” (Guidano y Quiñones, 2018, p. 50). Estos padres evitantes o rechazantes pretenden que su hijo sea “el niño perfecto”, por lo cual suelen ser muy críticos si no se ajusta a la imagen de perfección prescrita. Sin embargo, en las situaciones en que el niño sí se corresponde con sus expectativas y adquiere como “fachada” la imagen y características que estos padres prefieren, obtiene la valoración y el reconocimiento que tanto anhela. De allí que la infancia del sujeto dápico quede marcada por un esfuerzo constante por cumplir con tales estándares de valoración impuestos desde el exterior.

Guidano (Guidano y Quiñones, 2018) señala que en el sujeto dápico existe una desconexión entre la experiencia inmediata y los patrones emocionales que se pueden reconocer, por lo cual la vivencia emocional se presenta confusa, poco diferenciada y difícil de nombrar. Entre las tonalidades afectivas, la culpa tiende a ocupar un lugar predominante, emergiendo especialmente cuando el sujeto percibe que no logra corresponder a las expectativas de los otros, funcionando así como un regulador interno que mantiene la autoexigencia y el control.

IV. Adolescencia dápica y redes sociales: cuando el caparazón se quiebra

El ingreso a la adolescencia que, en términos de la metáfora de Doltó, significa cierto quiebre en el caparazón y el armado de uno más acorde a la nueva etapa de la vida, marca un momento crítico para los sujetos dápícos. Con la llegada de la pubertad y el desarrollo del pensamiento abstracto, la imagen perfecta de los padres que se había sostenido hasta el momento comienza a ser relativizada, cuestión que Guidano entiende como un “mecanismo fisiológico” (Guidano y Quiñones, 2018) propio del desarrollo normal, pero que en las familias dápícas adquiere un carácter especialmente conflictivo:

La tendencia a la diferenciación emocional, que conlleva un mayor sentimiento de autonomía y de individualidad, es vivido por el chico como una tragedia, pues en el momento en que la imagen de la figura de referencia cambia, su sentido de sí-mismo también cambia (...) toda la

adolescencia de los dápico está caracterizada por una decepción de sus padres (Guidano y Quiñones, 2018, p. 102).

Cabrera Casimiro, Trujillo Trujillo y Arciero (2000) señalan que el adolescente dápico, a partir de dicha relativización de la figura que sostenía como principal, se abriría a un proceso de separación e individualización respecto de su familia. Esto le permitiría la “creación de dominios de relación social fuera de la familia donde pueda definir su propia identidad” (2000, p. 100). En otras palabras, la reorganización del sí-mismo ya no depende exclusivamente del ámbito familiar, sino que se desplaza hacia nuevas esferas de pertenencia donde el adolescente logra mostrarse y ser validado.

En este punto podemos ubicar el núcleo problemático del presente trabajo. Si, como plantea el Posracionalismo, el sujeto dápico construye su identidad fundamentalmente a partir de la confirmación externa, es esperable que este proceso de individualización lo conduzca a trasladar dicha búsqueda fuera del círculo familiar. En el contexto contemporáneo, marcado por la hegemonía de la cultura visual y la hiperconectividad, es plausible pensar que estos nuevos dominios de relación se desplieguen en las redes sociales. Allí, el adolescente encuentra un escenario privilegiado para redefinir su sentido de sí-mismo, intentando adecuarse ya no a las expectativas de su familia sino a las de esos *nuevos otros* que encuentra en las redes.

El adolescente dápico continuará buscando figuras de referencia a las cuales pueda corresponderse, sosteniendo así su sentido de sí-mismo desde el exterior. Pero Guidano aclara que lo hará “exponiéndose lo menos posible, porque es la única manera de que si llegara a ocurrir una decepción tendría la posibilidad de controlarla minimizándola” (Guidano y Quiñones, 2018, p. 103). Así, su identidad se constituirá a partir de la búsqueda constante del máximo de confirmación afectiva con el mínimo de exposición posible. En principio, esto podría parecer una paradoja dado el alto grado de exposición en que se encuentra en las redes sociales. No obstante, cabe considerar que aquello que se expone corresponde principalmente a su imagen, a modo de “fachada”, mientras que en cierto sentido permanecería resguardado tras las pantallas. Su vida afectiva quedará organizada alrededor de esta tensión entre lo que se muestra y lo que se oculta, en un intento por asegurarse reconocimiento sin arriesgarse a la vulnerabilidad que le implicaría mostrarse de manera auténtica.

Su auto-imagen y autoestima estarán condicionadas siempre desde el exterior, por lo que buscará constantemente signos de valoración positiva que refuercen la percepción de sí-mismo: *likes*, seguidores, me gusta, comentarios agradables en sus publicaciones, cantidad de visualizaciones o interacciones. Aquí se puede observar el “poner al otro a prueba” mediante el pedido de expresiones de amor y confirmación que caracteriza al

dápico, tal como lo plantea Guidano (Guidano y Quiñones, 2018). En el espacio digital, esta lógica se traduce en la producción de contenido orientado a captar aprobación, en la necesidad de rendimiento de las publicaciones y en la dependencia emocional de medidas externas que se actualizan en tiempo real.

El problema aquí es que tal búsqueda de perfección y validación no encuentra límites, ya que depende de criterios externos caracterizados por ser cambiantes e imprevisibles. El adolescente dápico se encuentra, así, atrapado en un intento permanente por corresponder a una cultura de la imagen que no solo es altamente demandante sino que además tiende a elevar continuamente sus expectativas. Los criterios de valor o desempeño en redes son volátiles, fluctuantes y, sobre todo, inalcanzables, lo que genera un circuito de autoexigencia sin fin. Al depender del exterior para definir su identidad, el sujeto queda expuesto a una vulnerabilidad sostenida frente a la inestabilidad del reconocimiento digital.

Guidano afirma que los dápicos se comportan como actores en tanto “es mucho más importante para ellos la apariencia que la relación con las personas” (Guidano y Quiñones, 2018, p. 98). Esta dinámica se ve favorecida por las redes sociales debido a que propician una exposición constante y habilitan la puesta en escena de la propia imagen en todo momento y lugar. Las redes permiten a los adolescentes mostrarse bajo formas idealizadas, filtradas y controladas, impulsándolos a convertir su vida cotidiana en una actuación permanente. Así, la lógica dápica encuentra en estos entornos un terreno fértil donde su necesidad de control y su dependencia de la confirmación externa se amplifican, consolidando un modo de ser que se sostiene en la exhibición más que en una experiencia genuina de sí.

A partir de este recorrido, llegamos a la premisa central de este ensayo: los adolescentes con OSP dápica se ven más expuestos a las influencias de las redes sociales, buscando constante validación externa necesaria para definir y sostener el sentido de sí-mismos. La organización dápica, caracterizada por la dependencia de la confirmación ajena y la dificultad para reconocer la experiencia emocional propia, encuentra en el mundo digital un escenario que amplifica la vulnerabilidad del adolescente. En un entorno donde la imagen adquiere un valor central y donde la valoración social se cuantifica mediante indicadores visibles e inmediatos, el adolescente dápico reproduce el patrón aprendido en su historia vincular temprana: adecuarse, corresponder y construir una identidad a partir de la mirada del otro. De este modo, las redes sociales no solo funcionan como un nuevo espacio de pertenencia, sino también como un dispositivo de regulación identitaria que refuerza la permanente búsqueda de aprobación.

Reflexiones Finales

A la luz del recorrido realizado, resulta pertinente retomar un interrogante central que ha guiado el presente trabajo: ¿por qué algunos adolescentes logran sostenerse en el ámbito de las redes sociales con seguridad en sí mismos mientras que otros quedan atrapados en la constante necesidad de validación externa? En este sentido, se reafirma la premisa sostenida, consistente en que los adolescentes con Organización de Significado Personal dápica presentan una mayor vulnerabilidad frente a las influencias propias de estos escenarios virtuales. Dicha diferenciación no es azarosa, sino que resulta de la OSP que caracteriza a cada sujeto en particular. Además, resulta oportuno reiterar el rol protagónico que toma la imagen en nuestra cotidianidad, cuyos efectos distan de ser uniformes en todos los sujetos.

En esta línea, la frase de Guidano (1996) “Para saber quién soy tengo que utilizar a los demás como espejo” (p. 92), permite dar cuenta de la dinámica particular con que es utilizado el espacio virtual por los adolescentes dápicos. De esta manera, se podría pensar en cierta analogía entre las pantallas de los dispositivos digitales que sirven de soporte a las redes sociales, y aquella “pantalla” con que los adolescentes dápicos intentarían agradar a los otros correspondiendo con sus expectativas. En este sentido, las redes sociales se constituyen como un espacio privilegiado para la exposición de una imagen mediatizada, cuidadosamente regulada en términos de qué y cuánto mostrar, favoreciendo así un mayor control sobre la impresión que se genera en los demás. En los adolescentes dápicos esta modalidad de vínculo suele imponerse frente a los encuentros espontáneos, los cuales implicarían la presencia corporal de sí mismo y del otro y una menor posibilidad de control sobre la propia imagen. De este modo, las interacciones virtuales funcionan para estos adolescentes como un modo de sostener su organización del sí-mismo en vínculos mediatizados por pantallas.

En este marco, resulta imprescindible abrir el interrogante acerca de las posibles intervenciones terapéuticas con estos adolescentes, lo cual constituirá una línea de trabajo para seguir indagando en el futuro. Tal como se ha desarrollado, la Terapia Posracionalista no se orienta a la clasificación diagnóstica pretendiendo “encasillar” al sujeto bajo una denominación o etiqueta, sino que el concepto de OSP sirve como brújula para comprender su mundo interno. Esto nos permite acompañar su proceso de manera más empática, respetando su identidad, su historia de vida y los recursos psíquicos con los que cuenta para dar sentido a su experiencia.

El método de auto-observación propuesto por Guidano es una herramienta clínica que permite al adolescente distanciarse de su propio relato para analizar la discrepancia entre su experiencia inmediata (el Yo) y la explicación narrativa (el Mí). A través de este

proceso, podrá integrar vivencias que anteriormente le resultaban incoherentes o disgregadas, logrando así una identidad más flexible. Además, la técnica de la moviola propuesta por el autor facilita la revisión de escenas significativas desde una doble perspectiva: desde un punto de vista subjetivo, en el que estaría posicionado como actor, y otro más objetivo, a la manera de un observador externo. Esto le permitirá al adolescente implicarse en la construcción de nuevas narrativas, más integradas, sobre sus experiencias.

Asimismo, la concepción del proceso terapéutico como un “trabajo entre dos expertos” (Guidano, 2001) resulta especialmente relevante en el abordaje con adolescentes, en tanto sitúa al paciente como protagonista de su propio proceso, otorgando un lugar central a su palabra y a su experiencia. Tal como lo propone Guidano, “el terapeuta es experto en principios psicológicos porque tiene experiencia en esto, pero el paciente es el único experto en sí mismo” (Guidano, 2001, p. 84-45). Considerando que con frecuencia el adolescente es desestimado y se le reduce mérito a su palabra, esta concepción del encuentro entre dos expertos resulta particularmente relevante al momento de pensar el trabajo psicoterapéutico, en tanto implica situar en un lugar central aquello que el sujeto tiene para decir, otorgando el debido valor a su palabra y a la posibilidad de ser escuchado.

La psicoterapia Posracionalista puede pensarse como un proceso de reorganización progresiva del significado personal, orientado a reconfigurar aquellas categorías emocionales que resultan críticas para el sujeto (Guidano y Quiñones, 2018). Comprender las Organizaciones de Significado Personal como mapas internos del sí-mismo implica concebir la práctica clínica como un trabajo artesanal, construido en función de la singularidad de cada caso, de su historia y de sus vínculos. Lejos de una aplicación de técnicas estandarizadas, se trata de un quehacer que requiere sensibilidad clínica y apertura a la complejidad subjetiva.

Para dar finalmente cierre al presente trabajo, resulta significativo destacar que el mismo se ha constituido como un intento de ensayar un recorrido diverso al planteado habitualmente en nuestra formación académica, explorando nuevas perspectivas y posibilidades de abordaje de una problemática tan actual como la que se constituye alrededor de la adolescencia y las redes sociales. En este movimiento, tal vez análogo al que realiza un adolescente respecto a sus figuras primarias, se pone en juego la posibilidad de construir una posición propia, con la mirada puesta en la futura práctica profesional. Sin embargo, aún quedan interrogantes abiertos que invitan a seguir profundizando sobre este modo de abordaje psicoterapéutico, en especial en relación con las modalidades de intervención que habilita, sus efectos en la clínica con adolescentes y los desafíos que plantea en escenarios contemporáneos atravesados por nuevas formas de experiencias, vinculación y construcción de la subjetividad.

Referencias Bibliográficas

- Aberastury, A. y Knobel, M. (2004) *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. México, Paidós educador, 2004. pp. 15-28.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978/1991). *Patrones de apego: Un estudio psicológico de la situación extraña*. Paidós.
- Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Bauman, Z., y Leonidas, D. (2015). *Ceguera moral. La pérdida de sensibilidad en la modernidad líquida*. España: Paidós.
- Bowlby, J. (1969/1998): *Apego y pérdida. Vol I: El apego*. Paidós.
- Cabrera Casimiro, E.; Trujillo Trujillo, S. D. y Arciero, G. (2000). *Pubertad y adolescencia: ¿trabajamos con los jóvenes y/o con los padres? Una perspectiva postracionalista*. En *Técnicas narrativas en terapia infantil* (pp. 95–110). Revista de Psicoterapia, Vol. XI, N° 44.
- Dolto, F. y Dolto-Tolich, C. (1993). *Palabras para adolescentes o el complejo de la langosta*.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., y Hidalgo Vicario, M. I. (2017). *Pubertad y adolescencia* (Temas de revisión, pp. 7-22). *Adolescere: Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1). https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia-libre.pdf?1522529805=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTemas_de_revision_7_Pubertad_y_adolescencia.pdf&Expires=1765986096&Signature=ek4MaD3Fg~VL04mVR~Ws7jvd-YaNoSTB5tsLXUY4gwGwQVqWyCqsfqO-1nOS2q~ptZ2tkkWLt8s6mH6afsoV1QPfODsheUzHcW8dh0cNJeXXGDB8HzoUjZgtPtr1MBkKTch1uemNAZ-F4EJZacSVwhqYiis3DOjLS4THJ7~ywNR3zTE~SweJ8u0F3xEpVPqJayg~qvSOzXjBTka3sWDKIT6uWvQbxYbHO5bUg0mmQB~9U3WOwcHphLTfQ6aSojzV1kU-8slQRRGy4AUGO7Zl20krYs0uE3lqgRpfKHIEd~r1Inex0TIrvdLtcAhYXEWfVkg0YYNjVQnW5WGdgoJwww_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Guerra Arellano, D. (2023). *Influencia de los modos de uso de TikTok en el autoconcepto social, físico y personal/emocional de adolescentes chilenos entre 14 y 15 años* [Tesis de licenciatura, Universidad de Chile].

- Guidano, V. (1994). *El sí-mismo en proceso. Hacia una terapia postracionalista*. Buenos Aires: Paidós.
- Guidano, V. (1996). *Conversación con Vittorio Guidano*. En J. M. Medina Díaz (Entrevistadora), *Revista de Psicoterapia*, 9(33), 89–95.
- Guidano, V. (2001). *Vittorio Guidano en Chile* (S. Aronsohn, Ed.). Universidad Academia de Humanismo Cristiano; Sociedad Chilena de Terapia Posracionalista.
- Guidano, V. F. y Quiñones, A. (2018) *El modelo cognitivo post-racionalista. Hacia una reconceptualización teórica y clínica*. Edición revisada. EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
- Marinone, B. (2024, 15 de junio). *Imagen corporal y autoestima adolescente en la era digital: pautas de alarma para la salud mental*. Infobae. <https://www.infobae.com/salud/2024/06/15/imagen-corporal-y-autoestima-adolescente-en-la-era-digital-pautas-de-alarma-para-la-salud-mental/>
- Maturana, H. R., y Varela, F. J. (2009). *El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Editorial Universitaria.
- Piaget, J. (1964). *Seis estudios de psicología*. 4ta edición, Colombia, Labor, 1995.
- Ruiz, A. (2003). *La organización de significado que caracteriza la experiencia humana en la cultura occidental contemporánea*. Instituto de Terapia Cognitiva - INTECO. <https://www.researchgate.net/publication/281716410>
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. M., y López-Miñarro, P. Á. (2013). *Imagen corporal: revisión bibliográfica* [Body image: literature review]. *Nutr Hosp.*, 28(1), 27–35. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016>
- Villarreal Espinosa, V. M. (2024). *Relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes*. *Ethos Scientific Journal*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.63380/esj.v2n1.2024.27>