



Trabajo final de Grado

Monografía

Influencia de las Redes Sociales en el autoconcepto de los adolescentes.

Autora: Sofía Gesto C.I: 5.322.547-3

Docente tutor: Prof. Adj. Mag. Daniela Díaz Santos

Docente revisor: Asist.Mag. Yliana Zeballos

Facultad de Psicología, Universidad de la República

Montevideo, Febrero del 2023.

ÍNDICE

Resumen	3
Abstract	4
Introducción	5
Adolescencia, aportes clásicos	7
Aportes contemporáneos sobre la adolescencia	10
Los duelos adolescentes en la actualidad	10
Imaginario social de la adolescencia - la condición adolescente	11
El autoconcepto en la adolescencia.	12
Redes sociales y adolescencia	14
Internet y Redes sociales.	14
Factores de riesgo en los adolescentes y su uso de redes sociales.	17
Reflexiones personales.	21
Referencias bibliográficas	27

Resumen

El siguiente trabajo monográfico corresponde al trabajo final de grado perteneciente a la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República (Udelar), la finalidad de la misma es realizar una búsqueda exhaustiva y analizar la información recabada acerca de la temática elegida. El tema refiere a la influencia que tienen las redes sociales en el autoconcepto de los adolescentes. La elección del momento evolutivo de la adolescencia es debido a que en el mismo ocurren muchos cambios a niveles físicos, psíquicos, sociales y es allí donde el adolescente va construyendo su identidad, atravesando distintos duelos y modificando su autoconcepto. En la actualidad debido a las nuevas tecnologías estos se encuentran acompañados desde una temprana edad por algún dispositivo tecnológico. Se ha visto cómo los jóvenes de hoy en día utilizan con gran frecuencia estos dispositivos, concretamente las diversas redes sociales que nos ofrece el mundo de Internet. Es por ello que este trabajo tiene la finalidad de analizar la influencia de las mismas, en el autoconcepto de los adolescentes. Debido a la importancia y la influencia que tienen las redes sociales, en la cotidianeidad del adolescente, producto de la utilización de sus múltiples filtros de belleza, los medidores de reacciones y comentarios, es imprescindible tener conocimiento de los factores de riesgo que pueden suceder en base a ello.

PALABRAS CLAVES: Adolescencia- autoconcepto- redes sociales.

Abstract

The following monographic work corresponds to the final degree work belonging to the Degree in Psychology of the University of the Republic (Udelar), the purpose of which is to carry out an exhaustive search and analyze the information collected about the chosen subject to the influence that social networks have on the self-concept of adolescents. The choice of the evolutionary moment of adolescence is due to the fact that many changes occur at the physical, mental, and social levels and it is there where the adolescent builds his identity, going through different duels and modifying his self-concept. At present, due to new technologies, they are accompanied from an early age by some technological device. It has been seen how young people today use these devices very frequently, specifically the various social networks that the Internet world offers us. . That is why this work has the purpose of analyzing the influence of the same, in the self-concept of adolescents. Due to the importance and influence that social networks have, in the daily life of the adolescent, product of the use of its multiple beauty filters, reaction and comment meters, it is essential to have knowledge of the risk factors that can occur based on it.

KEY WORDS: Adolescence- self-concept- social networks.

Introducción

El presente trabajo monográfico se encuentra enmarcado en la Licenciatura de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República. La elección del tema hace referencia a la importancia de visualizar la influencia de las redes sociales en el autoconcepto del adolescente. Para ello se hará un recorrido bibliográfico que dará cuenta del concepto de adolescencia y la construcción del autoconcepto. Esta temática se encuentra contextualizada en una situación consecuente de la era digital, en la cual nos encontramos inmersos, mi interés por el mismo surgió desde hace un tiempo atrás cuando empecé a observar la relevancia que estaba teniendo la tecnología en la sociedad y más aún en los adolescentes a la hora de relacionarse con las redes sociales. Posteriormente nos encontramos atravesados por una pandemia de covid-19, que influyó en el interés particular de esta temática a nivel académico. Las medidas sanitarias implicaron que las personas se encontraran en contextos de aislamiento social, donde principalmente los medios tecnológicos, especialmente el uso de redes sociales tomaron fuerza a la hora de vincularse con un otro y tener tiempo de ocio.

Actualmente estamos atravesados en un momento histórico en donde la tecnología juega un papel principal en la vida cotidiana de todos los seres humanos. A diario utilizamos algún dispositivo tecnológico, ya sea una computadora, una tablet o un teléfono móvil. La sociedad se va digitalizando cada día más y con ello se genera una gran demanda de la obtención de estos dispositivos, para utilizarlos en tareas referidas al trabajo, el estudio, el ocio y sobre todo para el relacionamiento con los otros.

Podemos afirmar que la utilización de la tecnología en los adolescentes se ha convertido en una herramienta clave para su aprendizaje, su desarrollo, la educación y las relaciones sociales.

En este periodo de la adolescencia en conjunto con la era digital en la cual estamos atravesados día a día, se producen nuevas formas de interactuar con un otro, y nuevas formas de mostrarnos al mundo. Por tanto, resulta crucial comprender la magnitud de las repercusiones que trae la utilización de estas redes, ya no solo por el simple hecho de la comunicación sino de la exposición. Al exponernos a este mundo virtual, subiendo una foto de nosotros mismos, lo podemos hacer desde un lado interactivo de relacionamiento, que intrínsecamente trae una carga de competitividad y comparación muy fuerte. Al hacerlo el adolescente está pendiente de las reacciones positivas o negativas que causa el contenido que

suben a las redes sociales. La acción inocente de publicar una foto influye en qué el adolescente esté alerta a variables que antes no consideraba explícitamente en su vida diaria, está relación entre lo que se sube y cómo es recibido ante el mundo virtual, no solo produce conflictos internos personales, sino también la entrada a un círculo de disconformidad y comparaciones infinitas que se verán reflejadas en el autoconcepto del adolescente.

Una de las características que poseen las redes sociales siendo una cuestión relevante, es el uso desmedido de los filtros que modifican rasgos faciales o corporales en las fotos o videos, que posteriormente subirán a internet. El adolescente utiliza estos filtros para transformar su imagen y mostrarse distinto hacia los demás, los mismos nos permiten modificar cualquier rasgo del rostro, y en ocasiones existen los que modifican elementos corporales, pudiendo así potenciar aquellos rasgos que se consideran atractivos y disminuir aquellos que en la sociedad se consideran poco atractivos. En esta etapa en donde el adolescente se encuentra con varias inseguridades con respecto a su cuerpo, nos preguntamos. ¿En qué medida las redes sociales favorecen la creación de una falsa imagen de ellos mismos, generando así un aumento en el conflicto de baja autoestima e inseguridad, en lo que concierne a la imagen real?

Existen muchas ocasiones que se crea en las redes sociales una imagen que no corresponde con la realidad, una imagen falaz que el usuario ha creado para sentirse satisfecho y cumplir las expectativas de los cánones de belleza y expectativas establecidas culturalmente. Esto genera que el adolescente se frustre, y se sienta insatisfecho con su propia imagen, no aceptando su cuerpo tal como es en la realidad, ya que se quiere parecer a la selfie que ha subido, una selfie en donde aparentemente oculta aquellos rasgos corporales que el joven considera negativos. En consecuencia esa imagen digital, es la que le presenta al mundo virtual, mostrándose así con una imagen que modifica la realidad, en donde no se conservan sus principales rasgos físicos.

Esto puede generar en el adolescente, diversas conductas de riesgo referidas a su aspecto físico, conduciéndolos a tomar determinaciones perjudiciales para su salud, o generando patologías en torno a la salud mental de los jóvenes. Por tanto consideramos pertinente el análisis de la influencia de estas redes, a la hora de construir la autoestima, el autoconcepto y la imagen corporal de los jóvenes, para poder evaluar y crear herramientas adecuadas en torno a la promoción y prevención de la salud enfocadas en estas problemáticas actuales y en las que puedan llegar a surgir.

Adolescencia, aportes clásicos

El concepto de adolescencia se ha modificado a través del paso del tiempo, ya que como mencionamos anteriormente la construcción del mismo es producto de un determinado contexto sociohistórico. Diversos autores han puesto su foco en este momento evolutivo de los seres humanos, y lo han podido desarrollar y explicar.

En este apartado mencionaremos algunos de los autores clásicos que definieron la adolescencia y posteriormente se desarrollarán los aportes contemporáneos de la misma. Es imprescindible comprender y saber visualizar cuales son aquellos cambios conceptuales que han ocurrido al traspasar el tiempo.

La adolescencia conlleva transformaciones de diversas índoles generando así cambios notorios en el individuo. Diferentes áreas de la vida del ser humano sufrirán modificaciones tales como su apariencia física, su desarrollo sexual, su identidad que inciden e influyen de diversas maneras tanto positivamente como lo opuesto en la vida del adolescente.

Definir la adolescencia como un concepto acabado y/o cerrado no ha sido posible; lo cierto es que este momento evolutivo se caracteriza por iniciar con cambios de índole biológicos, provocando así cambios físicos y hormonales en principio. Hay diversas perspectivas sobre el concepto de adolescencia, existen entre estas algunas diferencias en cuanto al comienzo, su duración, los factores que la determinan y las edades que la comprenden.

En su concepto más clásico de la adolescencia mencionamos a Aberastury y Knobel (1985) en donde desarrollaron el concepto de adolescencia y nos expresan lo siguiente:

La etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones objetales-parentales internalizadas y verificando la realidad que el medio social le ofrece, mediante el uso de los elementos biofísicos en desarrollo a su disposición y que a su vez tienden a la estabilidad de la personalidad en un plano genital, lo que es posible si se hace el duelo por la identidad infantil. (p.39.40)

Estos autores mencionan los duelos por los cuales un adolescente pasa y estos son el duelo por el cuerpo, por su identidad y por sus padres.

Aberastury y Knobel (1985) expresan que el primer duelo, refiere a todos los cambios producidos en el cuerpo físico del individuo mientras comienza el periodo evolutivo de la adolescencia, el joven tendrá que hacer el duelo por el cuerpo que tenía anteriormente, ya que este sufrirá diversos cambios y sabe que no volverá a ser el mismo de antes. Este periodo es muy doloroso para el adolescente ya que se tendrá que despedir de ciertas características

corporales que lo han acompañado hasta ese momento. Describen que en ese momento va teniendo cambios significativos en su cuerpo, asomándose a lo que es un aspecto físico propio del adulto, sin embargo esto se da aun con un pensamiento infantil. El segundo duelo mencionado por los autores, por la cual atraviesan los jóvenes es referido a su identidad, anteriormente el mismo estaba atravesando la niñez en donde su rol estaba bien definido, sus quehaceres eran propios de ese tiempo, sus padres eran el pilar fundamental para ellos y en este tiempo todo eso sufrirá grandes cambios.

Durante la adolescencia todo esto cambia y le provoca al joven una gran desorientación acerca de sí mismo en la cual necesitará realizar la reconstrucción de su propia identidad.

En la adolescencia hay una confusión de roles, ya que al no poder mantener la dependencia infantil y al no poder asumir la independencia adulta; el sujeto sufre un fracaso de personificación y así, el adolescente delega en el grupo gran parte de sus atributos, y en los padres, la mayoría de las obligaciones y responsabilidades. (Aberastury y Knobel, 1985, p.145-146)

El tercer y último duelo mencionado por los autores es en base a las pérdidas de los padres infantiles, esto ocurre como parte del crecimiento necesario para el adolescente, y es un tiempo en donde los roles cambiaran , y ya no serán como antes.

La relación infantil de dependencia se va abandonando paulatina y dificultosamente. La impotencia frente a los cambios corporales, las penurias de la identidad, el rol infantil en pugna con la nueva identidad y sus expectativas sociales hacen que se recurra a un proceso de negación de los mismos cambios, que concomitantemente se van operando en las figuras y las imágenes correspondientes de los padres y en el vínculo con ellos, que por supuesto no permanecen pasivos en estas circunstancias, ya que también tienen que elaborar la pérdida de la relación de sometimiento infantil de sus hijos, produciéndose entonces una interacción de un doble duelo, que dificulta aún más este aspecto de la adolescencia. (Aberastury y Knobel, 1985, p.149)

La adaptación a estos cambios bruscos no será fácil de sobrellevar para el adolescente debido a que le pueden generar mucha angustia e impotencia en algunos casos (con sus cambios físicos,psíquicos y hormonales). Aun así, atravesar estos duelos son parte vital del desarrollo y crecimiento del joven.

Normalmente, el adolescente va aceptando las pérdidas de su cuerpo infantil y de su rol infantil, al mismo tiempo que va cambiando la imagen de sus padres infantiles, sustituyéndola por la de sus padres actuales, en un tercer proceso de duelo.

A medida que pasa el tiempo se espera que el adolescente pueda ir aceptando el duelo por el cuerpo físico que este tenía cuando niño así como el rol infantil que poseía. El joven empieza por asimilar y aceptar la imagen de sus padres reales, despidiéndose así de la imagen de los padres de su infancia. (Aberastury y Knobel, 1985)

Todos estos duelos requieren de cierto tiempo, ya que cada adolescente es distinto, la forma por la cual se debe atravesar esta etapa es algo muy personal y subjetivo. Cada cual tendrá sus propias herramientas psíquicas para poder enfrentar estos duelos de la mejor manera. El apoyo de los padres en este momento es fundamental, ya que los mismos pueden proporcionarles herramientas, consejos que los oriente en este mar de turbulencias por las cuales el joven tendrá que inevitablemente pasar.

Lo mencionado anteriormente genera cierta fragilidad en el adolescente, en donde el mismo se siente desprotegido ante el contexto, los cambios y las situaciones que lo rodean.

Dolto (1990) refiere a la metáfora de la langosta para explicar cuán vulnerable está el adolescente en ese momento evolutivo y expresa lo siguiente:

Para comprender adecuadamente qué es la inopia, la debilidad de la adolescencia, tomemos la imagen de los bogavantes y langostas que pierden su concha: se ocultan bajo las rocas en ese momento, mientras segregan su nueva concha para adquirir defensas. Pero mientras son vulnerables reciben golpes, quedan heridos para siempre; su caparazón recubrirá las heridas y las cicatrices, pero no las borrará. (p.13)

La metáfora escrita anteriormente da cuenta del momento en el que el adolescente se va a sentir desprotegido ante el contexto que lo rodea, ya que actualmente no ha construido aún herramientas para enfrentar ese mundo nuevo que se le asoma.

En esta etapa se da la construcción de su propia identidad. Los conflictos en cuanto a la aceptación del cuerpo físico empiezan a hacerse cada vez más visibles, se vuelve más complejo observar cómo el cuerpo que lo acompaña siempre va sufriendo diversas modificaciones, y esto conlleva a la aceptación o no de su nueva imagen corporal.

Estas nuevas inseguridades sobre la imagen corporal hacen que el adolescente comience a considerar importante la opinión ajena y externa sobre su cuerpo, pudiendo generar pensamientos y/o sentimientos, negativos y de tristeza en caso de recibir comentarios despectivos sobre sí. Esto sucede porque la identidad del adolescente y el autoconcepto del mismo se encuentran aún sujetos a transformaciones siendo fuertemente influenciados por su entorno social. Según Dolto (2004) el adolescente “no hace más que oír que hablan mal de él, y se lo toma al pie de la letra. Y se trata de algo que puede comprometer, de por vida, sus relaciones con la sociedad.”(p.19)

Producto de estos conflictos internos los jóvenes empiezan a buscar elementos que contribuyan a crear una auto-percepción más positiva. Existen múltiples elementos que puedan suplir este objetivo, tales como la vestimenta, el maquillaje, los accesorios, los estilos de peinado o cualquier complemento que atribuya algún valor extra a la estética corporal.

Debido a que el periodo de la adolescencia se encuentra en medio de la niñez y de la adultez, al joven se le considera que tiene una edad adecuada para ciertas cuestiones y no para otras. Consecuentemente el adolescente no está seguro de su rol en la sociedad y le genera inseguridades, angustias, confrontaciones con los modelos ofrecidos por la sociedad etc.

Los adultos esperan que el adolescente se comporte como adulto ya que su cuerpo ha cambiado y ya no se parece al cuerpo infantil de antes, lo cierto es que estas expectativas que poseen los adultos no serán posibles en el tiempo que ellos deseen. Cada momento conlleva su tiempo y sus procesos necesarios siendo este uno de los más difíciles.

En este momento de la vida sucede lo que Erikson (1971) llamó moratoria psicosocial entendiéndose como:

Una prolongación del tiempo entre la adolescencia y la adultez. En dicha prolongación el adulto joven, por medio de la libre experimentación del rol, puede encontrar un lugar en algún sector de su sociedad, un lugar que está firmemente definido y que sin embargo parece haber sido hecho exclusivamente para él. (p.127)

Se le otorga al adolescente un tiempo para poder asumir ese rol de adulto, para ello el joven debe pasar por diversos procesos, algunos de ellos determinados por los duelos ya mencionados.

Es un tiempo en donde el joven debe de trabajar de forma ardua su psiquismo para enfrentar con las mejores herramientas posibles el siguiente momento evolutivo.

Aportes contemporáneos sobre la adolescencia

Los duelos adolescentes en la actualidad

Con el transcurrir de los años en nuestra sociedad y en el mundo en general, se van creando nuevos conceptos, nuevas formas de ver el mundo, y eso conlleva a que nuestros periodos evolutivos también sean reconceptualizados.

Refiriéndonos a lo que es el momento evolutivo de la adolescencia podemos decir que sufrió ciertas modificaciones en lo referido a los duelos mencionados anteriormente. Al pasar

el tiempo la subjetividad de las personas se ve modificada, siendo esta un pilar fundamental para comprender los nuevos procesos por los cuales atraviesan las personas.

Autores más contemporáneos como son Obiols y Di Segni (1996) consideraron que los duelos que ocurren en la adolescencia descritos por Aberastury y Knobel (1985) ya no son vigentes en este momento histórico cultural en la cual nos encontramos inmersos. Expresan que el primer duelo referido al cuerpo infantil ya no existe más, debido a que el cuerpo que adquiere el adolescente con todos los cambios físicos producidos biológicamente, conforman el cuerpo que todas las personas hoy día aspiran a tener, por ende ya no sufrirán por la pérdida del cuerpo infantil.

El segundo duelo por la identidad infantil no se daría en estos tiempos de modernidad debido a que el adolescente hoy día se diferencia muy poco con la niñez.

Finalmente el duelo por los padres infantiles no se da debido a que los padres hoy día buscan tener una relación vincular de amistad con sus hijos, y esto conlleva a que no hayan claras diferencias en los roles de ambos.

Si bien coincidimos que actualmente hay procesos que los humanos los atravesamos de forma distinta a la de antes, y uno de ellos es la adolescencia, también es indispensable tener en cuenta que cada proceso por el cual pasa el humano es muy subjetivo, no hay una forma general de poder abordar las cosas.

Por ende afirmar que ya no tienen vigencia los duelos escritos por Aberastury y Knobel (1985), no es algo que corresponda, ya que todos los adolescentes son distintos y cada cual tiene su tiempo y manera de vivirlos.

(...) existe una diversidad de formas de vivir la adolescencia y una pluralidad por tanto de adolescentes, cada uno con su experiencia y su historia particular, buscando y encontrando posibles salidas, las mismas que se autorizan desde la singularidad subjetiva de cada uno. (Lora, 2014, p.308)

Imaginario social de la adolescencia - la condición adolescente

La importancia referida a la adolescencia surge con la llegada de la revolución industrial. ya que se necesitaban personas para trabajar en las maquinarias. Ese primer intento por reconocer al adolescente es producto del momento socio-histórico que estaban atravesando.

Luego al pasar el tiempo este concepto fue modificado, y se fue resignificando de acuerdo al momento histórico y sus implicancias.

Cao (2013) plantea a la transformación que le ocurre a la adolescencia producto de esos cambios socio-históricos, considerando relevante aquellos pensamientos y movimientos creados por los adolescentes para marcar su territorio. Para ello el autor, va a definir lo que es el imaginario adolescente expresando lo siguiente:

“... conjunto de representaciones que otorgara los imprescindibles contextos de significación y jerarquización al pensar, al accionar y al sentir de una generación que busca su destino”.
(Cao, 2013, p.29)

Hay una sociedad que se impone, conformada por una sociedad que marca las reglas del juego, donde todas las personas deberían de acatar las mismas.

Siguiendo los planteos de Cao (2013) es de esperarse que el adolescente también se adapte y cumpla con lo que está establecido. En contrapartida el joven cuestiona, transgrede límites, modifica lo establecido y crea una nueva forma de ser adolescente. El autor plantea que este imaginario funciona basado en la creación de sus propios códigos, valores e ideales que se posicionan en contra del momento en la cual se encuentran viviendo, basándose en estos para generar un posicionamiento subjetivo diferente. Expresa que dentro de una misma generación pueden convivir varios imaginarios adolescentes, ya que las personas siempre poseemos diferencias socioculturales y económicas que hacen que nos posicionemos de diversas maneras ante la vida.

Cada generación adolescente con su accionar o el planteo de propuestas va dejando huellas en la sociedad. Las mismas en ocasiones son criticadas o pueden causarles rechazo al status quo de los adultos. Estas huellas se pueden apreciar en los cambios con respecto al lenguaje, a las transformaciones vinculares y a transformar lo instituido en instituyente.

Como mencionamos anteriormente todo es influenciado por el contexto en la cual nos encontramos, es por ello que el mismo autor plantea que este imaginario adolescente contemporáneamente se ve seducido por las lógicas del capitalismo y no actúan siempre de forma revolucionaria como antes.

El autoconcepto en la adolescencia.

El adolescente va transitando por diversos cambios físicos que debe ir asimilando haciendo que la imagen que tenían de sí mismos vaya modificándose. Por otro lado, este va a prestar atención a la opinión de los otros y le va a importar que es lo que los otros piensan de él y como lo ven.

Delval (1996) define el autoconcepto como aquellas representaciones que tiene el sujeto sobre sí mismo incluyendo los aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales, y a este se le suma también la imagen que tienen los demás sobre ellos. El autor plantea que cada uno de nosotros va a ir construyendo su propia noción de identidad y que esta implica una unidad y continuidad del yo frente a los cambios del ambiente y del crecimiento individual siendo la misma el resultado de la integración de los distintos aspectos del yo incluidos el autoconcepto.

Una de las primeras cosas que tiene que conseguir el adolescente es asimilar los rápidos cambios físicos que está experimentando. Su cuerpo cambia, su voz cambia, aparecen los caracteres sexuales secundarios y todo ello hace que la imagen que tiene de sí mismo se modifique. (Delval, 1996, p. 576)

El adolescente al transitar por todos estos cambios mencionados anteriormente, se vuelven aun más frágiles y susceptibles, su autoconcepto no se basará únicamente en lo que él piense sobre sí mismo sino también, va a tener gran importancia e influencia como lo perciben los demás.

...el adolescente presta gran atención a la opinión de los otros y le importa mucho lo que piensen de él y cómo le vean, y además tiende a sentirse el centro de las miradas de todos, en esa manifestación de egocentrismo social. (Delval, 1996, pp. 576-577)

Otra de las características referidas al autoconcepto son descritas por los siguientes autores, coincidiendo con el autor anterior, en cuanto a la importancia que tiene la experiencia y el relacionamiento de los otros para construir el mismo.

Autores como (Shavelson, Hubner y Stanton 1976, como se citó en Cazalla y Molero, 2013) definen el autoconcepto como “las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta”. (p. 44)

Es debido a lo planteado anteriormente, que los adolescentes se preocupan por cómo se ven físicamente prestando más atención a lo que ellos pueden considerar como defectos, o características de su cuerpo que no le agradan tanto. Los mismos pasan por ese momento en donde visualizan a mayor escala lo que ellos denominan un defecto a nivel físico.

Para los adolescentes también será crucial la opinión de los otros sobre ellos, aunque los demás puedan estar errados o quieran simplemente hacerlos sentir mal con comentarios despectivos hacia su cuerpo, estos jóvenes tomarán estos comentarios para incluirlos en la imagen que tienen de sí mismos. Por todo lo anterior mencionado es que el joven busca tener una imagen corporal perfecta o aceptable de acuerdo a su concepto de perfección que muchas

veces está influenciado por la moda y lo que está socialmente aceptado como rasgos de belleza.

De allí nace la preocupación por el peso de su cuerpo, por tener un cutis sin acné, en las mujeres la importancia del tamaño de sus senos se hace cada vez más visible, incluso puede ser un defecto tener una estatura baja ya que los cánones de belleza siempre están presentando modelos altos, con medidas de cuerpos exactas, y todas esas características de la moda que se muestran en las publicidades y resultan ser creadoras de subjetividad en los adolescentes.

En nuestra cultura se exageran estas inquietudes, por la importancia que se atribuye a la imagen corporal y a ser atractivo/a, sobre lo que se insiste continuamente en los medios de comunicación.

En la adolescencia se observan, entonces, importantes cambios en el concepto de sí mismo o autoconcepto. Así como es importante la mirada de los otros en ellos, también son ellos los que miran a otros como figuras de referencia.

Cuando mayor sea la distancia del adolescente con respecto a su familia, tendrá más acercamiento a sus amigos ya que la necesidad de los mismos aumenta. El adolescente al tener una identidad en proceso de construcción, formará una identidad gregaria, lo cual es compartida por otros y se obtiene también con la identificación de figuras públicas, que se convertirán ante la mirada del adolescente en sus héroes referentes (Delval, 1996).

Redes sociales y adolescencia

Internet y Redes sociales.

Con la llegada de la globalización y el avance tecnológico que ha ocurrido a gran velocidad hoy día, una de las grandes creaciones a nivel mundial, que ha llegado a cambiar muchas esferas de nuestra vida es lo que denominamos Internet. Este en la actualidad es usado en diversas áreas de nuestra vida cotidiana, ya sea para uso personal, laboral o estudiantil.

Internet es el tejido de nuestras vidas en este momento. No es futuro. Es presente. Internet es un medio para todo, que interactúa con el conjunto de la sociedad y, de hecho, a pesar de ser tan reciente, en su forma societal (aunque como sabemos, Internet se construye, más o menos, en los últimos treinta y un años, a partir de 1969; aunque realmente, tal y como

la gente lo entiende ahora, se constituye en 1994, a partir de la existencia de un browser, del world wide web). (Castells,M, 2001, p.1)

A lo largo del tiempo la forma de interacción con Internet se ha visto modificada, podemos decir que en este siglo nos encontramos inmersos en una era mas participativa y creadora.

Anteriormente Internet era una herramienta para buscar contenido, se buscaba información, videos, canciones etc. El rol del individuo con este era más pasivo que en la actualidad. Contemporáneamente el rol del sujeto es más activo, más participativo, queriendo decir con ello, que ya no se busca solamente contenido sino, que ahora también el sujeto tiene gran protagonismo en la creación y producción de los mismos. Se crean videos, se crean fotos, se crean blogs, existe una creación constante y exponencial de contenido sobre la cual no hay mayores restricciones en torno a eso, por tanto hay una diversidad de personas teniendo acceso a estas herramientas ofrecidas por Internet.

Actualmente todos somos creadores de contenidos, desde el momento en el que subimos alguna publicación a las redes sociales, o subimos un video a youtube.

Inmersos en esta era actual, están incluidas las redes sociales, definidas por Fernandez (2013) como “esquemas que permiten a los individuos atender un punto de interés común para compartir contenidos en diversos formatos de comunicación y establecer relaciones interpersonales. Su peculiaridad es la posibilidad de comunicación por medio de la red de redes” (p.521).

Los seres humanos en nuestra vida contemporánea, pensamos y actuamos en torno a la inmediatez, cuanto más rápido sea algo mejor, las redes sociales nos dan esa herramienta para poder convivir con ello.

“Las redes sociales como facebook y twitter nos acompañan a todos lados y con ellas vienen nuestros contactos, sus vidas y sus intimidades, hoy abiertas al mundo, en exposición permanente”(Balaguer,2017, p.47).

Estamos conectados con varias personas a la vez, interactuando con ellas, observando su contenido, subiendo fotos y videos que serán vistos en cuanto uno entre a sus redes. Estas ahora son parte fundamental de nuestra vida. Todo parece girar en torno a lo que publicamos, y estamos expectantes de ver el contenido de un otro.

Las redes sociales produjeron cambios en la forma de ver las cosas, de interactuar con un otro, de hacer vínculos, crearon una nueva forma de ser en el mundo, como expresa Balaguer (2017), es más importante saber dónde nos encontramos conectados que saber realmente el lugar físico en donde nos encontramos situados.

Siguiendo los planteos de este autor hoy día estar conectados es sinónimo de presencia, como si el que no tuviera la posibilidad de estar conectado o de tener acceso a las redes sociales estuviese ausente en el mundo, como si fuera inexistente en ese mundo de la virtualidad.

“La conexión agota, pero la desconexión trae consigo el riesgo de la invisibilidad, porque también la tecnología está moldeando los conceptos de presencia, intimidad, amistad y más aún, el de la identidad” (Balaguer,2017, p.47).

Uno de los grandes atractivos a la hora de usar redes sociales en cuanto a tomarse una foto, es subir una selfie, esta es una autofoto tomada desde un dispositivo (ya sea ordenador, celular, tablets u algún otro) con la cámara frontal que este posee.

Murolo (2015) expresa que la selfie es una práctica social que puede ser utilizada por personas de diferentes edades, aun así son los adolescentes quienes mayormente la usan.

El contenido seleccionado para subir a las redes, será evaluado por el propio usuario, si este lo consideran aceptable ante sus ojos y la posible mirada de los demás, entonces será subido posteriormente. Todo contenido subido a las redes es plausible de críticas y opiniones, es debido a ello que los usuarios revisan principalmente las fotos antes de subirlas al mundo del Internet.

Se desea poder recibir aceptaciones en base al contenido y esto en el mundo de las redes se demuestran a través de los likes, y las reacciones modernas actuales de ahora, sumando también comentarios de índole positivos “... lo que verdaderamente esperamos de nuestro smartphone no es nada más ni nada menos que simples gratificaciones, como si fueran caramelos o chocolatines” (Balaguer,2017,p50).

El mundo de internet está en constante cambio, a estos le podemos denominar actualizaciones que se implementan para mejorar el uso e interés de las personas hacia las redes sociales. Incluido en estas modificaciones encontramos los denominados filtros. Estos son una herramienta incluida en diversas plataformas virtuales, que posibilitan a los usuarios editar una foto, agregando por ejemplo efectos de belleza a las mismas.

Relacionando el uso de estos filtros con el autoconcepto, podemos decir, que los mismos nos pueden modificar cada uno de los aspectos faciales en los cuales no estemos satisfechos. Algunos de estos, nos proporciona la opción de agregar pestañas, cambiar el color de nuestros ojos, piel, cabello, maquillarnos, sacarnos imperfecciones, blanquearse los dientes, agregarnos bijou y una infinidad de efectos más.

La utilización de los mismos, puede resultar bastante atractivo sobre todo en los jóvenes donde buscan resaltar y embellecer los contenidos que suben a las redes

sociales. Estos, se han vuelto tan populares que hoy en día se ha naturalizado su utilización y rara vez encontramos contenido propiamente natural y puro, es decir, sin alteraciones ni modificaciones.

Producto de esto el autoconcepto del adolescente trae ciertas prenociones intrínsecas arraigadas a esta necesidad de aceptación constante y los cánones de belleza que se manejan en estas realidades virtuales, en las cuales los filtros juegan un papel fundamental. Por tanto no está demás decir que el autoconcepto del adolescente contemporáneo se construye en base a esta influencia que proporciona la imagen virtual, no real, buscando así, una aceptación interna personal y externa en un otro, desconociendo o ignorando los riesgos que eso conlleva.

Factores de riesgo en los adolescentes y su uso de redes sociales.

Como veníamos mencionando anteriormente, el uso de Internet se ha vuelto parte de nuestra vida cotidiana. Tanto así, que muchos de los conceptos referidos a la construcción de identidad o de autoconcepto se ven modificados a lo largo del tiempo, gracias a la influencia que tiene el Internet.

Anteriormente podríamos decir que el autoconcepto era construido por la mirada de uno mismo y del entorno en el que se encontraba. Actualmente con la llegada de las redes sociales nuestra construcción de identidad y del autoconcepto se verán influenciadas por las mismas.

Arab y Diaz (2015) expresan que el feedback virtual puede ser perjudicial para los jóvenes. Las respuestas, las reacciones, y los comentarios de las redes sociales utilizadas usualmente, son expresadas con un nivel bajo de empatía, ya que la mayoría de las veces estos provienen de desconocidos. Dicha falta de empatía se refleja en la falta de conciencia sobre el impacto positivo y negativo que podemos causar en el otro, en un entorno donde se profundiza una situación debido a la rápida propagación virtual que existe.

Estas situaciones producto de las interacciones de los adolescentes con las redes sociales, pueden generar diversos factores de riesgo relacionados a tener una mirada personal insuficiente, dando cuenta de que el adolescente no tiene una percepción positiva sobre el mismo. Esto conlleva a que el adolescente quiera hacerse modificaciones en cuanto a su aspecto físico, a la no valoración suficiente para poner límites ante situaciones de abuso, a mostrar una imagen modificada de sí mismo para complacer los cánones de belleza establecidos en la sociedad y demás situaciones.

En toda sociedad existen ciertas características que tienden a seguir determinados estilos o modas bajo los hegemónicos cánones de belleza impuestos culturalmente, es decir, el ser humano crece en un mundo o entorno que ya tiene ciertas reglas de juego, lo considerado socialmente aceptado. El adolescente por tanto en esta búsqueda identitaria y la construcción de su ser intentará seguir dichas tendencias para lograr “pertenecer” y no sentirse socialmente excluido.

Una de las principales estrategias a lo largo de la historia para difundir los mismos ha sido por medio del modelaje y los medios masivos de comunicación. En estos se podía apreciar cómo se promocionaban determinado estilo de cuerpo ideal, refiriéndose a cierta altura, ciertas medidas y cierto peso.

Las representaciones de belleza e identidad ideal encarnada por las y los modelos se presentan como fruto del consumo del producto anunciado, al que se rodea de un aura mágica, provocando así la mirada de envidia en el espectador, al que previamente se ha hecho sentir inadecuado. (Soley, 2012, p.116)

A lo largo del tiempo, se ha intentado propagar de forma masiva los cánones de belleza establecidos por la sociedad, o las industrias de la moda. Se utilizaban los carteles, la televisión, la radio para promocionar un determinado ideal de belleza. Lo esperable es que la sociedad siga esos cánones para ser socialmente aceptados, esto a su vez puede generar en los individuos sensaciones de baja autoestima, insatisfacción con su propio cuerpo, trastornos en la alimentación entre otros.

Estos cánones de belleza están en constante transformación ya que no consisten siempre en las mismas características, sino que con el paso del tiempo los modelos socialmente aceptados van sufriendo modificaciones dependiendo del contexto socioeconómico y cultural.

Hoy día con los avances tecnológicos actuales, una de las principales fuentes de propagación de estos cánones se encuentra en las redes sociales.

Con el uso de las plataformas virtuales estas tendencias estéticas se incrementaron y se rigen principalmente con la utilización de filtros y modificadores corporales virtuales que luego podrían generar influencias psicológicas en el sujeto, generando disconformidad con sí mismo. En ocasiones esto puede generar que el adolescente busque transformar su aspecto físico en el plano de lo real, accediendo a diversos recursos naturales o medicinales para lograr dicho objetivo.

Como mencionamos anteriormente los filtros utilizados en las selfies son editores de fotos, y con los mismos uno puede adquirir ciertas características faciales deseadas “en estas

imágenes se busca alcanzar regímenes de visibilidad cercanos al máximo de “interesante”, “sexy”, “cool”, “inteligente”, “divertido” y “bello”, se pueda”(Murolo, 2015, p.691).

Cuando estas imágenes pasan de un plano virtual a querer ser reales, es donde se produce lo patológico y la enfermedad. Existen diversas patologías referidas a la imagen física de uno.

A continuación mencionaremos algunos de los factores de riesgo más relevantes en cuanto a las redes sociales tales como la Dismorfia corporal, la anorexia nerviosa, y el cyberbullying.

Una de las preocupaciones recientes referidas a los adolescentes y las redes sociales, es a lo que denominamos Dismorfia corporal.

Este está definido en el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales) como: “la preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico que no son observables o parecen sin importancia a otras personas”. (2013,p.147)

Lopez (2010) plantea que las principales características del cuadro son la dismorfia principalmente referida al rostro, aunque también existen dismorfias focalizadas en otras áreas del cuerpo. La misma se asocia a los comportamientos realizados de forma repetitiva como lo es mirarse a través de un espejo gran cantidad de veces, arreglarse de una forma excesiva para ocultar o disimular un defecto que muchas veces es inexistente o es algo mínimo. Los pacientes con dicha patología suelen consultar con frecuencia a los profesionales relacionados a la salud cosmética, como lo son dermatólogos o cirujanos plásticos, expresándoles sus disconformidades en cuanto a su cuerpo, con el fin de querer obtener un aspecto físico aceptable para el mismo. Esta enfermedad causa un gran daño a nivel psicosocial, una calidad de vida muy deficiente y es una de las patologías que mas esta asociada al suicidio.

Este trastorno es lo que ha llevado a muchos jóvenes a realizarse cirugías plásticas en donde, el principal objetivo de ellos es obtener rasgos similares a sus figuras de referencia o admiración que tengan , e incluso para llegar a parecerse a su propia imagen retocada con los filtros.

Lo cierto es que no siempre se puede replicar en la realidad lo que se puede crear en una imagen virtual, debido a que “...muchas veces los filtros muestran modificaciones que son imposibles de realizarse con cirugías estéticas y esto puede hacer que los pacientes no obtengan lo que deseaban y consecuentemente crece la dismorfia corporal” (Calderon y Cruz, 2022, p.34).

Otra de las enfermedades que puede causar esta búsqueda de la belleza y estos estereotipos que encontramos en las redes sociales, está vinculado a la alimentación de los jóvenes, llámese anorexia nerviosa.

Cuanto más tiempo invierten los adolescentes siendo partícipes de las redes sociales, aumentan las probabilidades de desarrollar una imagen negativa sobre su aspecto físico, esto puede ocasionar distintos trastornos en torno a la alimentación como lo es la bulimia o la anorexia. Actualmente el papel de las redes sociales es muy importante en el incremento de las mismas. El adolescente es el más propenso a ser rápidamente influenciado por lo que leen o escuchan ya que su personalidad está en un momento de vulnerabilidad (Sanchez, 2012).

Los adolescentes se alimentan de las imágenes publicadas y generan comparación de sus cuerpos con los ofrecidos en las redes. Este consumo visual de las imágenes ofrecidas como un ideal perfecto en la sociedad, podría contribuir a la insatisfacción de la imagen corporal que uno posee, impulsándolo a buscar mecanismos para lucir más delgados.

La anorexia nerviosa consiste en la restricción de alimento, no satisfaciendo las necesidades básicas de alimentación la cual implica tener un peso corporal bajo, en relación a lo adecuado según el sexo, la franja etaria, su periodo de desarrollo y su salud física. Esta genera una alteración en relación a su peso y la preocupación de aumentar el mismo (Luccinari y Moscardi, 2015).

Otro de los factores que pueden influenciar el autoconcepto de los jóvenes, se refiere a un fenómeno que antes se daba únicamente en la esfera de lo presencial, como en la educación, grupo de pares, realización de actividades extracurriculares y actualmente se ha transferido a las redes sociales. Por tanto el tercer factor que nos enfocaremos en describir es el Ciberbullying.

En la actualidad los medios tecnológicos y de la comunicación se transformaron en espacios donde se puede propagar conductas de agresividad intencionales, de carácter constantes y repetitivas ejercidas sobre víctimas que no pueden defenderse por sí solas. (Castellanos y Gámez, 2016)

Si bien se considera al ciberbullying como otra ramificación de lo que es el bullying, es de suma importancia saber la diferencias que existen entre ellos, ya que si bien ambos tienen ciertas similitudes, no comparten completamente sus características. El ciberbullying al ser un fenómeno más reciente, posee cualidades distintivas propias del entorno en el que se manifiesta, marcando así una clara diferencia.

Aviles (2013) menciona que el bullying se da en lugares como lo es el ámbito escolar, la calle, o el patio, haciendo referencia a aquellos lugares cotidianos en donde solemos estar

usualmente, mientras que el segundo se puede dar fuera de los lugares mencionados anteriormente, con la característica que puede presentarse de forma anónima lo cual da una sensación de invisibilidad.

Debido a las características del ciberbullying mencionadas anteriormente, este puede generar en el joven sentimientos de minusvalía, y de insatisfacción con respecto a si mismo.

Este fenómeno que ha devenido del uso de Internet no hace más que generar malestar en un otro, discriminación, burlas, confusión en cuanto a su aspecto físico y otros. Una de las características y desventajas del mundo virtual es la alta propagación que puede tener cualquier tipo de contenido en las redes sociales. Esto se convierte en algo perjudicial cuando un usuario tiene intención de perjudicar por medio de estas, ya que lo que se publique o comente será plausible de ser visto por muchas personas ocasionando este valoraciones de juicio entre individuos que pueden o no ser conocidos de la persona atacada . Teniendo así un impacto negativo en el usuario que sufre de ciberbullying.

Reflexiones personales.

Finalizando este trabajo monográfico me resulta muy importante reflexionar acerca de la importancia que tiene conocer cada uno de los procesos por los cuales el adolescente atraviesa, entendiendo que no es un momento más en la vida de la persona, sino que es el momento en donde más cambios ocurren. En este tiempo van a surgir diversos cambios abruptos en cuanto a las áreas biológicas, físicas y psicológicas del adolescente, esto conlleva a la realización de ciertos duelos implicando así una carga fuerte de sentimientos encontrados que en principio no logran comprender.

Este ciclo se caracteriza por atravesar momentos de turbulencias propios del mismo e inevitables, los aspectos de la vida del adolescente van a ir cambiando, desde, su cuerpo, los roles parentales, su vestimenta, su forma de sentir, sus emociones, y esto es algo normal producto de todas aquellas situaciones que el mismo atraviesa.

Como mencionamos anteriormente con el paso del tiempo muchas cuestiones en torno a la adolescencia se van reconceptualizando y una de ellas es acerca de los duelos, si bien los cambios en estos momentos son diversos considere importante reflexionar sobre esta temática.

Esto es debido a que los mismos son atravesados con mucho dolor, mucha incertidumbre, tristeza, y desorientación. Si bien considero que no todo se tiene que tornar

negativo en cuanto al proceso de los duelos, si es muy relevante preocuparse y ocuparse de aquello que puede ocasionar daños psíquicos en el adolescente.

Los duelos particularmente son esos momentos en donde hay mayor daño psíquico, y donde el rol del psicólogo es fundamental a la hora de acompañar y dar herramientas a los mismos para sobrellevar este momento.

La búsqueda de información acerca de lo que anteriormente se escribía sobre estos duelos, y lo que posteriormente se ha escrito, me lleva a reflexionar que cada adolescente es distinto al otro, afectándole de diversas maneras los cambios abruptos que conllevan el ciclo evolutivo de la adolescencia. Debemos considerar que no todos los padres actúan de la misma forma con sus hijos adolescentes ya que algunos se comportan como amigos de los mismos, y otros prefieren marcar los límites sobre un rol y otro. Hay adolescentes que se sentirán a gusto con su cuerpo y otros que extrañaran el cuerpo infantil, así como también pueden haber aquellos que se diferencian claramente de la niñez.

Por ello podríamos decir que hoy en día pueden estar vigentes ambas formas de pensar tanto la de Aberastury y Knobel (1985) como la de Obiols y Di Segni (1996). Solo depende de cada situación singular, subjetiva de cada adolescente.

Es importante tener en cuenta lo que plantea Obiols y Di Segni (1996), ya que es un análisis muy actualizado de lo que está pasando en algunos procesos de la adolescencia, así como también de lo que implica ser padre de un joven en estos tiempos.

A estas turbulencias de la adolescencia se le sumarán aquellos conflictos propios de la era en la cual estamos inmersos, esa era digital que nos atraviesa a todos, y que trae consigo nuevas conflictivas que se suman y combinan con las clásicas problemáticas de este periodo.

Una de las preocupaciones que debemos tener hoy día, es la utilidad de las redes sociales en los adolescentes, ya que estas por ser parte de la cotidianidad del joven y convertirse en su entorno, en ocasiones puede contribuir a la afectación del autoconcepto del adolescente.

Actualmente nos encontramos inmersos en la tecnología, no es posible pensarnos sin un celular o una computadora. Si bien esto tiene su lado favorable hay que pensar en los efectos negativos que tienen la misma sobre el adolescente.

Vivimos en un mundo donde parece que las reacciones y los comentarios que se hacen en nuestros perfiles de redes sociales es más relevante que la vida real. Los jóvenes entienden que son más “lindos”, o más “feos” de acuerdo a cuantas reacciones positivas o negativas tuvo una foto que ha subido.

El uso de internet ha llevado a naturalizar ciertas conductas en redes como las mencionadas anteriormente. Ahora bien, si nos detenemos a pensar en lo que hay detrás de todo ese mundo virtual, considero que es de vital importancia conocer esos procesos, estudiarlos y analizarlos para así prevenir los daños mayores.

Detrás de ese comentario negativo sobre una foto en redes, hay un joven adolescente pasando por un momento muy difícil en su vida en cuanto a su identidad, su autoconcepto y su imagen corporal, un joven en donde empieza a asimilar que su cuerpo infantil no está más y empieza a acostumbrarse a su nuevo cuerpo físico. Esto trae consigo la inconformidad del mismo con respecto a su cuerpo, empieza a encontrar imperfecciones muchas veces producidas por su propia mente, ya que estos se encuentran influenciados por los cánones de belleza impuestos socialmente.

En esa búsqueda de disconformidades aparece como gran influyente las miradas de los otros hacia su propio cuerpo, y las redes generan e intensifican este fenómeno de exposición masiva, y de comentarios y miradas por demás, lo cual puede contribuir a generar tristeza, y un autoconcepto muy bajo.

Otro fenómeno de las redes sociales que nos debe preocupar como psicólogos es el uso desmedido de filtros de belleza que utiliza el adolescente a la hora de tomarse una selfie, esto debe preocuparnos ya que continuamente en las redes los jóvenes se retocan las fotos con el objetivo de cambiar sus rasgos faciales, su color de cabello, de ojos, de piel, eliminar imperfecciones del rostro, agrandarse o achicarse la boca y otra gran cantidad de efectos que usan.

Este fenómeno no hace más que dar cuenta la inconformidad de los jóvenes con ellos mismos y la ilusión de poder ser otros en las redes sociales. No olvidemos que las fotos de perfil de un usuario de cualquier red social, es su carta de presentación ante el mundo virtual. Actualmente los adolescentes suben de forma naturalizada fotos de ellos utilizando filtros en todas sus redes, como si hoy día la naturalidad de nuestro cuerpo no fuera aceptada en el mundo virtual.

Las principales problemáticas que atraviesan los adolescentes hoy día en torno a las redes sociales, tiene que ver con la imagen que le presenta al mundo de las redes. Las mismas tienen las herramientas de editar, propagar, y enjuiciar cualquier tipo de contenido. Conociendo los duelos del adolescente y ese momento en donde está en formación su autoconcepto, debemos considerar la importancia que puede significar modificarse a uno mismo en las fotos que se toman. Lo preocupante de este asunto radica en que el adolescente en esta etapa de cambios corporales está intentando aceptarse a él mismo, comprendiendo que

su cuerpo físico está sufriendo modificaciones, lo cual esto no significa que el adolescente esté a gusto con su nueva imagen física.

En este momento de inconformidad con ellos mismos, los adolescentes entran a las redes sociales se toman una foto retocada con diversos filtros, sintiéndose a gusto con esta imagen virtual y la publican con el fin de obtener reacciones y comentarios positivos.

Analizando esta situación podemos inferir que el hecho de verse constantemente en fotos que parecen ser perfectas, puede llegar a generar cierta angustia en el adolescente cuando se dan cuenta que la realidad sobre su aspecto físico es otra y generar ciertas inseguridades sobre el mismo.

Esto puede conllevar a situaciones graves tales como la dismorfia corporal siendo una patología que en su máxima expresión puede llevar a un adolescente al intento del suicidio, por tener un autoconcepto bajo y no saber lidiar con esa situación.

Esta dismorfia corporal puede conducir a la búsqueda de profesionales como dermatólogos, especialistas en estética y cirujanos plásticos para realizarse modificaciones corporales en cuanto a su aspecto y así parecerse a una figura pública o a ellos mismos cuando usan todos estos filtros.

Otro factor de riesgo que considero podemos tener las herramientas para evitar es la cuestión del ciberbullying, este no hace más que causar un daño intencional al otro. Es de suma importancia hablar sobre los efectos que puede llegar a tener este en los adolescentes así como también crear conciencia para evitar que se conviertan en agresores, y a las víctimas de estos perfiles darles información de cómo actuar y buscar ayuda si están padeciendo de este fenómeno.

Otra de las situaciones que están presentes es el tema de la anorexia y la bulimia producto de querer alcanzar cánones de belleza promulgados, esto provoca en el adolescente insatisfacción con su propio cuerpo, buscando así mecanismos para alcanzar esos cánones. Esta situación es muy peligrosa ya que en esta búsqueda se puede padecer de las enfermedades mencionadas anteriormente, llevando así al sujeto a no estar bien físicamente ni psicológicamente.

La tarea del psicólogo es imprescindible en cuanto puede aportar en materia de promoción y prevención de la salud. Es esencial acompañar al joven en estos tiempos, y saber brindarles la herramientas correspondientes para ayudarlo a comprender que los procesos corporales por los cuales está atravesando es algo totalmente sano y normal. Debemos considerar también que no todos los adolescentes están en igualdad de condiciones, si bien en nuestro país la gran mayoría acceden a lo que son las redes sociales, en situaciones de

vulnerabilidad es más difícil que puedan visualizarse las situaciones de riesgo. Considero que hay que implementar nuevas formas de acercarnos a los mismos ya que estos necesitan especialmente nuestro acompañamiento como profesionales de la salud mental.

El psicólogo puede exponer charlas y talleres en diferentes ámbitos de la sociedad como lo son las instituciones educativas formales e informales, los espacios comunitarios y todos aquellos espacios que den lugar a realizar actividades de esta índole. El objetivo radica en brindarle información a la población adolescente, promover la reflexión y acompañarlos a ellos y a sus familias sobre lo que puede ocasionar hoy día malinterpretar o usar de forma indebida una red social.

Exponer y explicar los riesgos que conllevan las mismas, y los indicadores que se pueden ir presentando en el sujeto como símbolo de alarma. Contemplando esta situación, podemos decir que el rol del psicólogo es fundamental a la hora de darle herramientas a los adolescentes para la comprensión de la función correcta de estas redes y lo perjudicial para el autoconcepto del adolescente que puede llegar a ser el uso desmedido de filtros, las reacciones y comentarios de las redes etc, evitando así que no se generen factores de riesgo como los mencionados anteriormente.

Una de las principales temáticas estaría enfocada en explicar y reforzar la importancia de aceptarse a uno mismo tal y como es y así enseñarles que se pueden utilizar los filtros de belleza en las redes sociales con un fin meramente divertido, comprendiendo que la imagen reflejada por el uso de estos no corresponde, ni debería de corresponder con la realidad.

Brindar información acerca de la importancia de valorarse a uno mismo y quererse a pesar de los cambios propios del momento que están atravesando, así como explicarles que los cánones de belleza establecidos no hacen más que encasillar a las personas en ciertas formas de lucir físicamente, siendo esto muchas veces perjudicial para nuestra salud mental y física.

En cuanto a los trastornos de alimentación que pueden aparecer, es imprescindible informar acerca de la importancia que tiene para nuestra salud el uso correcto de los alimentos, ya que principalmente en este ciclo el adolescente debe alimentarse bien puesto que está en constante desarrollo.

Por último recordarles y trabajar sobre aquellos adolescentes que se vean reflejados en cualquiera de estas situaciones, ya que como psicólogos sabemos que detrás de esas acciones, puede existir cierto sufrimiento psíquico sin resolver, que consideramos relevante poder trabajar a la hora de prevenir el ciberbullying.

El desafío puede quedar planteado en generar movimientos de vanguardia en y con los adolescentes en donde ellos puedan sentirse en disconformidad con los modelos ofrecidos por las redes sociales, luchando así por mostrarse tal como son ante el mundo real y virtual. Movimientos revolucionarios en cuanto a lo hegemónico en torno a esta temática, y así reinventarse promoviendo a pesar de todo lo que implica la adolescencia ,autoconceptos positivos.

Referencias bibliográficas

- Aberastury, A., Knobel, M. (1985) La adolescencia normal. Paidós
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed. Arlington: American Psychiatric Association Publishing.
- Arab López, E. (2010). Trastorno dismórfico corporal: ¿temor a la fealdad, obsesión por la belleza, síntoma o enfermedad? doi: 10.5867/medwave.2010.05.4522. Desde: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Reuniones/4522>
- Arab, L. E., y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), 7-13.
- Avilés, J. (2013). Bullying y Cyberbullying: Apuntes para la elaboración de un Proyecto Antibullying. El impacto emocional y las consecuencias del ciberacoso. Revista digital de la Asociación CONVIVES, (3), 4 -15.
- Balaguer, R. (2017). Vivir en la nube adolescencias en tiempos digitales. Ed Penguin Random House.
- Calderón-Mazzotti, I., y Cruz-Mendoza, E. D. (2022). Narrativas sobre dismorfia corporal en TikTok. Aiken. Revista de Ciencias Sociales y de la Salud, 2(2), 31-46.
- Cao, L. (2013) Desventuras de la autoestima adolescente. Windú.
- Castellanos, V., Villa, F. y Gámez Guadix, M. (2016). Cyberbullying: Un problema de salud mental entre adolescentes mexicanos. Revista Especializada en Ciencias de la Salud, 19(1), 5-12.
- Castells, M. (2001). Internet y la sociedad red. La factoría, 14(15), 1-13.
- Cazalla, N y Molero, D (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia.

- Delval,J (1996) “El desarrollo Humano” Siglo XXI.
- Dolto,F. (2004). La causa de los adolescentes.Ed Paidós
- Erickson,E (1971). Identidad, juventud y crisis.Ed Paidós.
- Fernández Sánchez, Néstor. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. Salud mental, 36(6), 521-527.
- Lora F., María Elena. (2014). Las adolescencias: (ENSAYO). Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 12(2), 308 315.
- Lucciarini, F., Losada, A. V., y Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. Avances En Psicología, 29(1), 33–45.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
- Murolo, N. L. (2015). Del mito del Narciso a la selfie. Una arqueología de los cuerpos codificados. Palabra Clave, 18(3), 676-700. doi:10.5294/pacla.2015.18.3.3
- Obiols, G, Di Segni S.(1996) Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria.La crisis de la enseñanza media. Kapelusz
- Sánchez, Z. B. L. (2012). La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea. In Crescendo, 3(2), 307-320.
- Soley Beltran, P. (2012). Muñecas que hablan. Ética y estética de los modelos de belleza en publicidad y moda. Revista de Dialectología y Tradiciones Populares, 67 (1), 155-146.