

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



**La búsqueda del sentido de vida a través del uso de  
redes sociales en adolescentes de Santa Ana Tepetitlán**

Tesis para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: Marisa Riestra Hernández

Asesora: Catalina González Cosío Diez de Sollano

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. Diciembre 2021

*“Pues, como decía Don Quijote,  
el camino tiene más que enseñarnos que la posada”  
(Tolentino, 2018, p.82)*

## Agradecimientos

Este trabajo de Obtención de Grado me libera de una deuda pendiente conmigo misma, hoy al verlo finalizado agradezco a la vida, a las oportunidades, a las decisiones, a la disciplina, a la entrega, al esfuerzo, a la determinación, al amor y a la resiliencia presentes en mí, hoy reconocidas me acompañan en el camino.

Dedico este trabajo a las y los adolescentes de Santa Ana Tepetitlán que me mostraron la cara amable y entusiasta de la resiliencia, en especial a Dani, Melany y Giovanni. Por mi parte queda la satisfacción y el agradecimiento al permitirme caminar a su lado momentos de múltiples pérdidas y cambios, lograr resignificar y reflexionar su relación con las redes sociales, encontrando juntos nueva información y sobretodo la oportunidad de recrear a su lado una relación de mi parte con las actitudes Rogerianas de aceptación incondicional positiva, empatía y congruencia.

Agradezco a mi familia, a ti Guillermo por acompañarme en esta aventura, a mis hijas Inés y Sara, y a mi hijo Elías, que son la fuente de mi inspiración.

Agradezco a Cata por darme su confianza y su apoyo incondicional, por hacer equipo a mí lado ¡¡¡lo logramos!!!

Agradezco a mi querido grupo de casa Loyola, Gerry, Gloria, Miguel Ángel, Adriana, Marisela, Grecia, Liz, Indhira, Deliana, Paty, George, María, Chuy, a mis Maestras Margarita y Roció a su lado encontré mi camino.

A mi querida acompañante Bety por ser la primera en verme lográndolo. A mi equipo de Santa Ana Tepetitlán, Chuyita, Luisa Fernanda, Ana Elisa e Isabel, mujeres cariñosas y comprometidas.

Agradezco a cada una de mis maestras y de mis maestros en la Maestría, Cata, Marlé, Néstor, Sofía, María, Ceci, David, Carlos, Elvira y Laura, por hacer vida el Desarrollo Humano.

A mis compañeras y compañeros por sus enseñanzas compartidas, Ana, Marcela, Laura, Elsa, Hans, Alejandro, Chuy, Mauricio, Libier, Nacho, Lupita, Lili, Rosi, Noemi, Berenice, Karina, Dolores, Eduardo y Ricardo

A mi papá, tu ausencia es solo física.

A mi mamá, por reencontrarnos.

A Kyoshi, por sumar en la familia.

Por último, comentaría que sigo en contacto con las y el participante adolescentes, me da gusto saber que dos de ellos han regresado a la escuela presencial, mientras que una de ellas continúa en la búsqueda de su futura carrera profesional.

## RESUMEN

Los adolescentes son llamados también agentes de cambio, la etapa que transitan está llena de transformaciones, lo son físicas como emocionales, distinguir la realidad de la fantasía puede llegar a no ser tan sencillo, los sueños son alcanzables, pero también un solo evento puede acabar con ellos, es un momento en la vida, en donde no hay casi espacio para el punto medio, o todo es posible, o imposible de lograr, en el aquí y el ahora debe concretarse la respuesta, la inmediatez juega un papel determinante, estas características los hace especialmente vulnerables. En la búsqueda por encontrar su camino a la adultez, su sentido de vida se puede llegar a ver limitado por un ideal preestablecido, que en ocasiones es el resultado tan solo de una idealización mercadológica promovida por los medios de comunicación en especial hoy en día por las redes sociales de tal manera que el valor de la autenticidad se ve reducida por la necesidad de pertenecer a lo ya establecido. Este trabajo presenta a tres adolescentes de Santa Ana Tepetitlán, una zona empobrecida del municipio de Zapopan en Guadalajara, Jalisco, quienes a través de una tendencia actualizante expresada por medio de un muy profundo sentido de resiliencia, buscan encontrar nuevas maneras de relacionarse con su entorno, de crear su propio camino, en ocasiones en compañía de otros, pero también en soledad.

Hoy nos supera el uso y/o abuso de las redes sociales, su irrupción en la vida diaria se ha vuelto en muchas maneras indispensable, este momento en la historia cambia todo el dinamismo de la vida familiar, siendo esta fuente fundamental en el sano desarrollo del adolescente, mientras tanto, las redes sociales son las que brindan respuestas a sus dudas, que en la mayoría de las ocasiones no son coherentes con su realidad y con su entorno.

De tal manera que las y los adolescentes se encuentran atrapados frente a una pantalla, al pendiente de vidas ajenas que promueven las comparaciones y competencias constantes, dejando pasar la oportunidad del descubrimiento propio.

Es pues importante conocer que están experimentando las y los jóvenes con el uso y/o abuso de las redes sociales es su camino de tránsito hacia la adultez.

**Palabras clave:** adolescentes, resiliencia, sentido de vida, tendencia actualizante y redes sociales.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>4</b>
<b>ÍNDICE</b> .....	<b>6</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>8</b>
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención .....	<b>8</b>
1.2. Implicación personal .....	<b>10</b>
1.3 Justificación .....	<b>11</b>
1.3.1 Pertinencia para el Desarrollo Humano .....	<b>11</b>
<b>2. PROBLEMATIZACIÓN – DETECCIÓN DE LAS NECESIDADES</b> .....	<b>14</b>
2.1 Problema Central .....	<b>15</b>
2.2 Contexto y características de la situación .....	<b>15</b>
2.3 Características de la población .....	<b>17</b>
2.4 Árbol problema.....	<b>18</b>
2.5 Acercamiento a las necesidades de la población a intervenir .....	<b>19</b>
<b>3. METODOLOGÍA</b> .....	<b>33</b>
3.1 Proceso de detección de necesidades de desarrollo .....	<b>33</b>
3.2 Estrategia metodológica para el acercamiento a las necesidades de la población.....	<b>34</b>
3.3 Sistematización de la información.....	<b>36</b>
<b>Capítulo II MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>39</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>39</b>
2.2.1 Adolescentes a partir de las redes sociales, un mundo paralelo .....	<b>53</b>
2.2.2 Sentido de vida en el adolescente.....	<b>60</b>
2.2.3 Los aportes del Desarrollo Humano para los adolescentes .....	<b>67</b>
<b>2.3 Investigaciones</b> .....	<b>73</b>
2.3.1 Lo que ya se ha investigado del tema .....	<b>73</b>
<b>2.4 Problemática abordada por la intervención</b> .....	<b>76</b>
<b>Capítulo III Intervención</b> .....	<b>78</b>
<b>3.1 Metodologías de trabajo de la intervención de la tesis</b> .....	<b>81</b>
3.1.1 La investigación cualitativa.....	<b>81</b>
3.1.2 Método fenomenológico.....	<b>82</b>
3.1.3. Experiencias estructuradas .....	<b>83</b>
3.1.4 El perfil de la facilitadora o facilitador .....	<b>83</b>
<b>3.2 Propósito de la intervención</b> .....	<b>88</b>
<b>3.3 Plan de acción</b> .....	<b>88</b>

3.3.1 Lugar y sus condiciones .....	88
3.3.2 Recursos humanos y materiales.....	89
<b>3.4 Programa de la intervención .....</b>	<b>90</b>
<b>3.5 Instrumentos para recabar información de evidencias.....</b>	<b>92</b>
<b>Capítulo IV Investigación .....</b>	<b>93</b>
<b>4.1 Introducción a la Investigación.....</b>	<b>93</b>
<b>4.2 Desarrollo de la investigación .....</b>	<b>94</b>
4.2.1 Propósitos de la investigación cualitativa con enfoque fenomenológico .....	95
<b>4.3 Diario de campo.....</b>	<b>104</b>
4.3.1 Relato descriptivo de todas las sesiones .....	104
4.3.2 Emociones vividas .....	106
<b>4.4 Principales reflexiones que se hicieron a lo largo del taller.....</b>	<b>108</b>
4.4.1 Narra cómo fue tu papel como facilitador .....	109
Habilidades:.....	109
Actitudes .....	111
<b>4.5 Estilo de facilitación y retos .....</b>	<b>113</b>
<b>4.6 La experiencia de la investigación .....</b>	<b>114</b>
<b>4.7 La importancia de la supervisión .....</b>	<b>114</b>
<b>Capítulo V.....</b>	<b>116</b>
<b>5. Análisis de categorías .....</b>	<b>116</b>
5.1 Análisis de la categoría Sentido de Vida .....	117
5.2 Análisis de la categoría de Resiliencia.....	132
5.3 Análisis de la categoría de pensamiento crítico .....	142
<b>Conclusiones.....</b>	<b>155</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>159</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>166</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

Busqué a mi dios,  
y no lo encontré.  
Busqué a mi alma,  
y no la hallé.  
Busqué a mi hermano  
y encontré a los tres.

Anónimo  
(Brach,2003)

Una característica de la sociedad actual occidental contemporánea radica en querer lograr mucho con poco esfuerzo y de manera inmediata, esta inmediatez ha propiciado generaciones con poca capacidad para asimilar y valorar sus experiencias, generando un sentido de vida basado en el consumismo y en la búsqueda del reconocimiento, esta situación se ve propiciada por el uso y/o de las redes sociales, en donde cada vez las y los adolescentes invierten más tiempo, haciendo de lado el vínculo familiar, privándose de herramientas claves para su sano desarrollo como la socialización y la comunicación entre otros.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica la adolescencia como la etapa que se desarrolla después de la niñez y antes de la edad adulta, la define como una de las más importantes en el ser humano, que se distingue por diversos cambios acelerados biológicos y psicológicos. Además de la maduración física y sexual en esta etapa, se generan las experiencias encaminadas hacia la independencia social y económica, así como el desarrollo de su identidad y la adquisición de capacidades destinadas a establecer relaciones de adulto, de igual manera entender el papel que juega la constante resignificación de lo ya aprendido por sus padres y por su entorno por lo que se encuentran en una búsqueda perseverante de sentido de vida propio el cuál se ve amenazado por tanta

información disponible a su alcance en redes sociales que no permiten establecer un contacto con su realidad, y los encamina a una visión poco o nada coherente a su entorno y momento de vida.

Es por eso que esta falta de autoconciencia adquirida, los hace particularmente vulnerables a las demandas de su entorno para asumir conductas de alto riesgo, que se ven exponenciadas por las condiciones actuales de la sociedad, tal es el caso del individualismo promovido por la falta de uso de los valores que genera conductas egoístas y la deficiente calidad en la educación y acompañamiento acerca del uso las redes sociales y medios de comunicación (en sus tantas vertientes graves como el ciber-acoso, grooming, sexting y tecno-adicciones), discriminación, pérdida de la vida familiar (ausencia de padres o figuras paternas), desarraigo social, violencia física y emocional, y el constante contacto con familiares o círculos sociales relacionados con el crimen organizado, el uso de drogas y actualmente el estado de aislamiento provocado por la actual pandemia covid-19. Mencionar también que esta falta de uso de los valores crea en el adolescente un sentido de vida poco o nada armonioso, sumando a su realidad sentimientos de frustración, tristeza y un vacío existencial.

Este trabajo de obtención de grado, tiene como objeto de \*intervención sugerida a través del Desarrollo Humano, dar un espacio a los jóvenes que promueva el sentido de vida dándole un significado como soporte interno a la existencia (Frankl,1994), la revaloración y empoderamiento de sus experiencias para dar sentido de vida haciendo uso de su capacidad de resiliencia, entendida esta como ese mecanismo interno que alienta a sobreponerse y salir adelante ante situaciones y condiciones adversas para lograr construir sus sueños, con un sentido de vida a partir de las redes sociales, asumiendo su propia existencia y compartiéndola libremente a los demás.\*

---

\* Por situación de pandemia Covid-19, se llevaron a cabo entrevistas fenomenológicas.

## 1.2. Implicación personal

Pertenezco a un grupo integrado por cinco mujeres de diferentes edades, que motivadas por el gusto del encuentro con las y los demás, nos dimos a la tarea de buscar oportunidades en donde pudiéramos compartir en conjunto nuestros años de experiencia en la docencia. Fue así como conocimos al Cura Juan Antonio Guerra de la parroquia de Santa Ana Tepetitlán, él nos manifestaba su preocupación sobre el especial abandono en la población conformada por las y los jóvenes y que veía con pertinencia nuestra intención de participar y trabajar con este segmento, pues él estaba muy consciente de la carencia de espacios de desarrollo dentro de la población, y que como parroquia carecía de recursos para ofrecerlos.

Así comenzó nuestra labor, en donde todos los sábados, exceptuando días festivos, nos dimos a la tarea de reunirnos con las y los jóvenes de edades entre los 12 y 16 años, en el horario de 10:00 a.m. a 11 :00 a.m. dentro de la capilla conocida como “La Purísima”, frente a la Parroquia de Santa Ana Tepetitlán.

Los temas fueron preparados en colectivo días antes de su presentación. Siempre se iniciaba con un momento de interioridad, para después tratarles temas relacionados al Desarrollo Humano tales como son el autoconocimiento, autocuidado, manejo de emociones, empoderamiento, sexualidad, relaciones y vínculos. Me sensibilicé con esta experiencia a entender sus retos y a reconocer su constante tendencia actualizante, manifestada por medio de su alto grado de resiliencia, el cual, no hacía más que motivarnos para estar presentes cada sábado, me alegra compartir la respuesta tan positiva que tuvimos durante tres años seguidos antes de que llegara la pandemia, durante ese tiempo los temas que presentábamos estaban estrechamente relacionados con recalcar aspectos sanos y fuertes en ellas y ellos, fue presentar un modo de estar y de convivir diferente a lo que ya existía en sus vidas.

Cada una de ellas y de ellos son para mí fuente de inspiración, ejemplifican la búsqueda del ser humano por construir una realidad mejor a la ya adquirida para lograr plenitud, sin embargo forman parte de un país que solo provee incertidumbre, se encuentran en un momento de sus vidas vulnerables, la necesidad de pertenencia es fundamental como también la necesidad de libertad e independencia, pero, la sociedad y en muchas ocasiones la misma familia, espera de ellas y de ellos que actúen y respondan como adultos responsables, sin antes siquiera adquirir herramientas para su propio autoconocimiento, ahí la gran paradoja.

### 1.3 Justificación

#### 1.3.1 Pertinencia para el Desarrollo Humano

Existen varios motivos que propician la falta de sentido de vida que experimentan los adolescentes: Un papel importante lo juega la dinámica cultural de la sociedad occidental contemporánea que se caracteriza por querer lograr mucho con poco esfuerzo y de manera inmediata. La individualización excesiva, que genera la separación radical de los demás seres humanos, rompe el lazo del cuál debería alimentarse y corresponder (Durkheim,1971, citado por Maseda et al. 2001, p.60). Hoy en día las relaciones que tienen lugar en la estructura social, se les han sumado las relaciones de las redes sociales, ya sean virtuales o sociales de internet, este fenómeno ha crecido de manera exponencial y restando tiempo a las relaciones conocidas como primarias, secundarias, comunitarias y/o institucionales.

Las redes sociales son especialmente atractivas para los adolescentes, ya que les otorga una manera rápida, inmediata y sin esfuerzo de comunicación. A su vez propicia un falso sentido de pertenencia virtual y reconocimiento que tanto se anhela en esta etapa. Este uso de las redes sociales ha modificado la dinámica cotidiana dentro de las familias, creando un nuevo escenario con posibles repercusiones psicológicas para los adolescentes y

en su relación familiar y social, así hoy en día se ha vuelto imprescindible tener una red social para tener una vida social plena. (Morales, 2003, citado por Maseda et al. 2011, p.61)

Los jóvenes pasan como mínimo de entre tres y cuatro horas, navegando en internet, algunos de ellos lo hacen por la noche, lo que les repercute en su desempeño escolar por la mañana y en el resto de sus actividades cotidianas.

Según la Asociación Mexicana de Internet, cerca de 4 de 10 cibernautas mexicanos son menores de edad, lo que representa según estadísticas del país en el 2018, 14.5 millones tienen entre 6 y 11 años y 16.9 millones entre 12 y 17 años (Orihuela, 2020, p.21).

La Maestra en Desarrollo Humano Fátima Silva Contreras, académica y especialista en adolescentes, nos comenta desde su experiencia la pertinencia de una intervención a través del Desarrollo Humano en zonas de escasos recursos, nos dice, *El Desarrollo Humano es presentar otras maneras de relacionarse, de estar en el mundo*. Los adolescentes necesitan su espacio, ellos están en la búsqueda de un proyecto de vida, se preguntan *¿Quién soy?*, buscan conocerse y el espacio con otros, es lo que más valoran, el que estés presente brindando un espacio de escucha y que ellos puedan hablar sin ser juzgados.

La dimensión social les interesa mucho, viven en ocasiones en entornos muy complejos, a veces con familias fracturadas y en un entorno de violencia, suelen ser *chavos muy solos, por lo que creo que estos espacios ayudan a la resiliencia, son espacios de rescate y de prevención*.

En cuanto al hecho de que los adolescentes de Santa Ana Tepetitlán ya asisten a estas pláticas semanales, nos comenta, es porque está presente *la resiliencia*, así que el estar ahí ya es una *tendencia* a tratar de salir del contexto que me rodea, yo he visto el impacto positivo de este tipo de intervenciones, y si hay

muchísima necesidad, en cuanto a la *resiliencia y a la tendencia actualizante*, creo que van mucho de la mano ya que son historias muy golpeadas y está la pregunta ¿Cómo me reconstruyo con todo esto?

*La tendencia actualizante de Rogers va de la mano de la resiliencia, es en sí la tendencia actualizante es creer que tenemos toda la capacidad de desarrollo y de plenitud.*

En la etapa de la adolescencia se encuentran muy vulnerables, sin mucha compañía, con muchas problemáticas, son conscientes en cierta manera de su realidad, el Desarrollo Humano abre esta posibilidad de cambio ante su realidad, la *resiliencia y la tendencia actualizante que te dice, tienes la capacidad de salir adelante*, puedes lograr estas metas que te estas proponiendo, esto es algo que el adolescente necesita escuchar, necesita apropiarse.

Las redes sociales, son un reto, en donde el adolescente detrás de la pantalla en ocasiones con un perfil irreal, expresan cosas que de frente no hacen, en muchas ocasiones no saben manejar las emociones que le genera el uso de las redes sociales, como cuando los agreden, los traicionan.

Hoy en día si no están conectados a las redes sociales les genera mucha ansiedad, es como si de alguna manera desaparecieran, es como no ir a una fiesta, es quedarse fuera, de ahí la importancia del Desarrollo Humano, *es presentar otras maneras de relacionarse, de estar en el mundo.*

En palabras de Forés y Grané (2008), el concepto de resiliencia como lo conocemos hoy en día nace en los años ochenta. El término es utilizado por la psicóloga del desarrollo Emmy Wermer, que llevó a cabo un estudio en el año de 1955, de 698 individuos desde su período prenatal hasta la edad de 32 años, estos niñas y niños eran los “patito feos” de familias pobres de la isla hawaiana de Kauai. En este estudio Emmy Wermer tuvo la intuición de considerar aquellos casos en que se adaptaron positivamente y llegaron a ser adultos con una vida equilibrada y

competente, a pesar de vivir situaciones de gran riesgo o adversidad durante su infancia. Los etiquetó como personas resilientes.

Y para efectos de este trabajo es pertinente el uso de la palabra en estos adolescentes, como lo explica Prado y Del Águila (2003) afirma “La resiliencia indica que la superación de la pobreza es posible, pero todo ello necesita de la capacidad que tiene el ser humano para poder resistir” (p.184). Estos adolescentes que con su presencia cada sábado hacen referencia a su presente más nunca a un futuro determinado.

## **2. PROBLEMATIZACIÓN – DETECCIÓN DE LAS NECESIDADES**

La problematización de un tema surge en primera instancia por un interés personal, y es buscar que pueda ser de interés social.

Problematizar tiene como objetivo la búsqueda de cambios en situaciones concretas y presentar alternativas para lograrlo. Para llevarlo a cabo es importante identificar cuáles son los aspectos que consideramos crean el problema, tomar en cuenta para contextualizar el tiempo, el lugar, el tamaño y tener como apoyo qué se ha escrito al respecto con anterioridad y cifras que delimiten el problema.

Es importante tomar en cuenta que para problematizar una intervención esta se debe ir ajustando poco a poco, el acercamiento a la población a intervenir ayuda para identificar que necesidades reales tiene la población, buscando desde un panorama amplio, para poder simplificar y concretarlo. Este acercamiento a la población tiene como base una mirada humanista-existencialista, desde el Desarrollo Humano, de tal manera que es importante tener en claro el por qué interesa la población a intervenir y conocer desde donde puedes aportar a la misma.

## 2.1 Problema Central

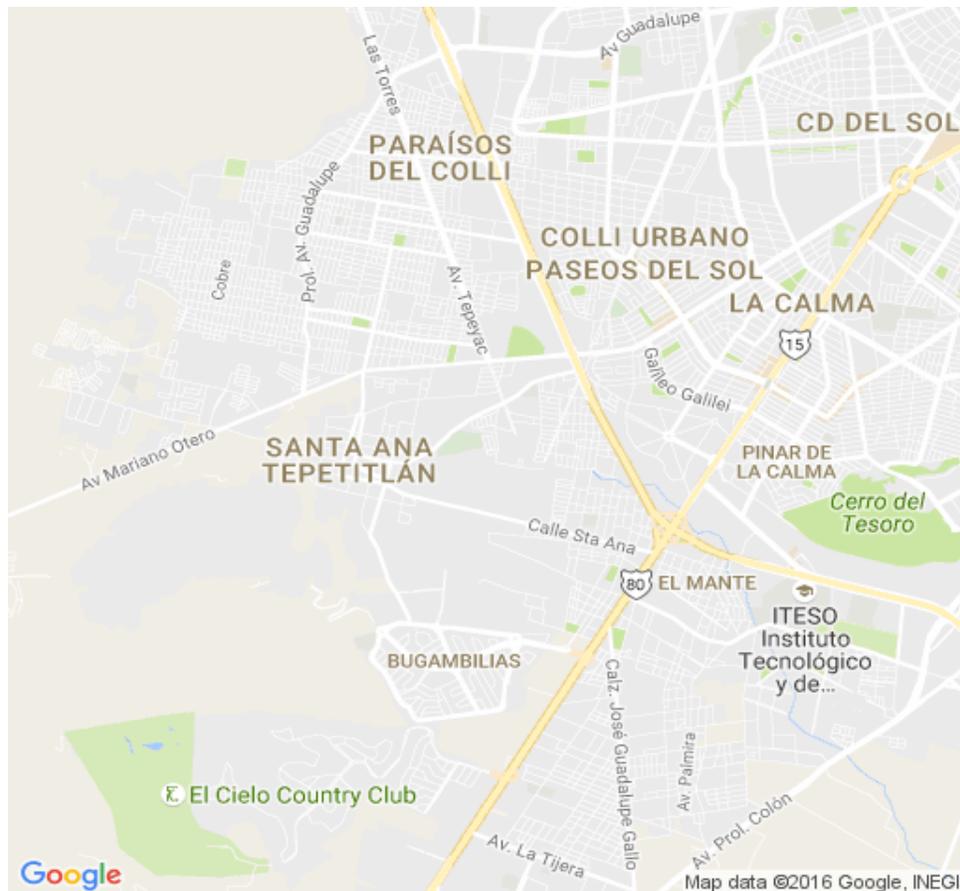
Las y los adolescentes de entre 12 y 15 años, que viven en el pueblo de Santa Ana Tepetitlán y asisten al grupo de jóvenes “El reino de Cristo” los sábados por la mañana de 10:00 a.m. a 11:00 a.m., pasan demasiado tiempo navegando por las redes sociales, ¿Serán conscientes del tiempo invertido en esta actividad?, ¿qué propicia en sus vidas el uso y /o abuso de las redes sociales?, ¿son las redes sociales promotoras de una cultura de la individualidad?, ¿propicia el uso y/o abuso de las redes sociales la pérdida de la vida comunitaria?, ¿el uso y/o abuso de las redes sociales motiva la pérdida de límites, la poca tolerancia a la frustración?, ¿motiva a un falso sentido de autenticidad, sin tiempo para la introspección y valorar sus experiencias?.

Desde la mirada del Desarrollo Humano, se busca como aporte a los adolescentes presentar otras maneras de relacionarse y de estar en el mundo, abriendo un espacio para la introspección y revaloración de sus experiencias, buscando reconocer el papel tan importante que desempeñan dentro de una sociedad como agentes de cambio.

## 2.2 Contexto y características de la situación

Según el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), que cumple como un organismo público y autónomo responsable de normar y coordinar el Sistema Nacional de Información Estadística y Geográfica, así como de captar y difundir información de México en cuanto a territorio, recursos, población y economía, el estado de Jalisco, con su capital Guadalajara cuenta con un total de 125 municipios, con un total de 7,844,830 habitantes, de los cuales el 48.9% pertenecen al sexo masculino, mientras que el 51.1% pertenece al sexo femenino, según datos de la encuesta Intercensal del 2015. Para efectos de este trabajo en el año 2010, la población de adolescentes de entre los 12 y los 14 años representa un total de 421,405 habitantes, en el estado de Jalisco.

Este trabajo, está enfocado en uno de esos 125 municipios que conforman el estado de Jalisco, llamado Santa Ana Tepetitlán, también conocido por el nombre de “Santa Ana de los Negros”, que según comenta el cura del pueblo Juan Antonio Guerra, tiene su origen con la llegada de los españoles, cuando el conquistador Nuño Beltrán de Guzmán a su paso por la zona, incluía indios de Veracruz en su ejército, los cuales se quedaron en la zona alta del cerro para apoderarse de ese territorio, por su situación geográfica, la cual dificultó la ocupación de Nuño de Guzmán, continuando este con su ruta de conquista y dejando a los indios en el cerro.



Parte de la historia en Santa Ana Tepetitlán, fue la llegada de los misioneros franciscanos, los cuáles entraron sin problemas al barrio. Allí construyeron, con la

ayuda de los nativos, un hospital que después pasaría a funcionar como la Capilla de Santa Ana Tepetitlán, también conocida como “La Purísima”. Frente a este recinto se encontraba un camposanto, ahora es una explanada principal que divide al poniente con el templo nuevo: la Parroquia de Santa Ana Tepetitlán.



“Templo de la Purísima”

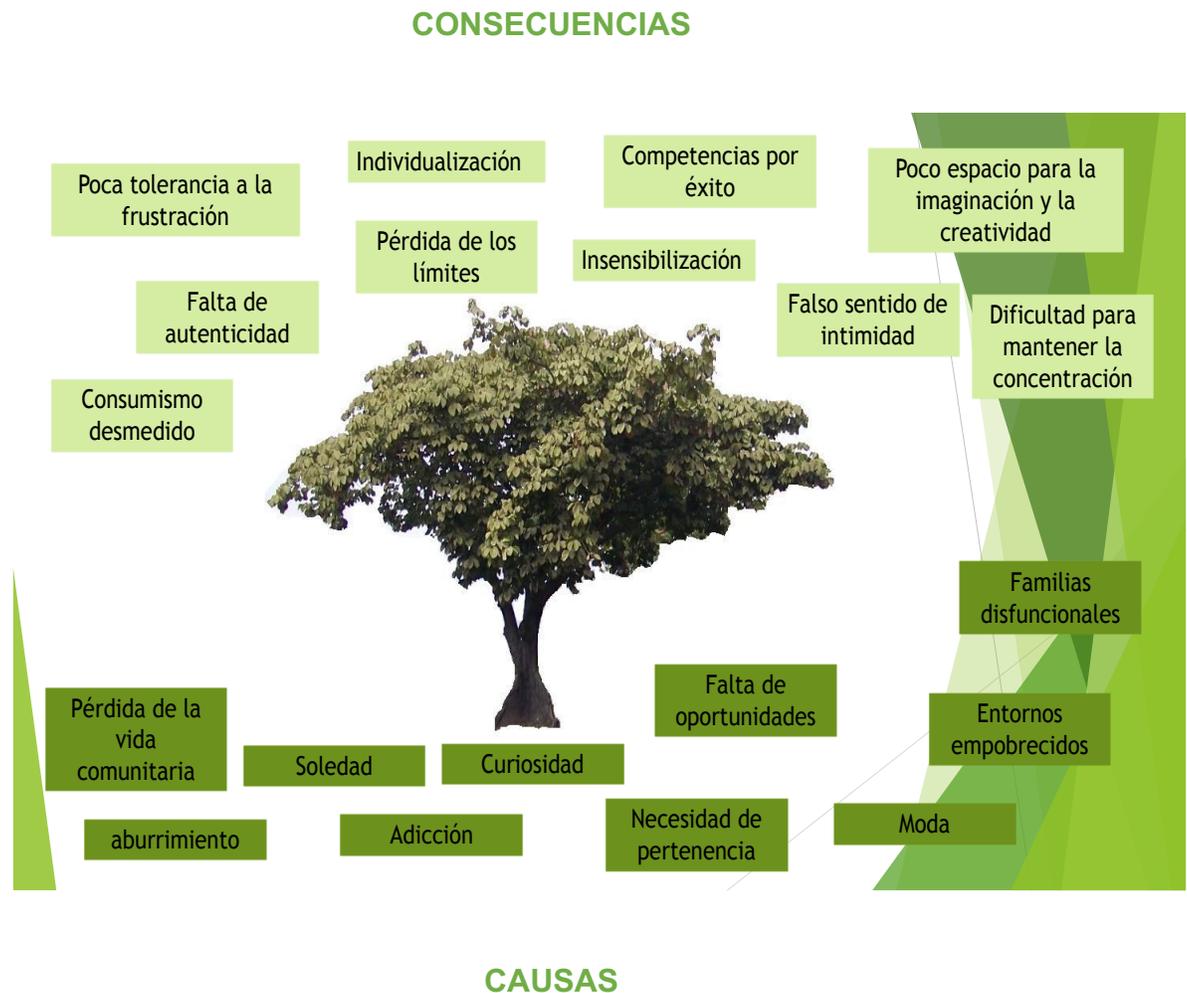
La colonia Santa Ana Tepetitlán es una localidad del municipio de Zapopan en Jalisco, según datos de Market Data México, habitan unas 20,000 personas de las cuales 7,000 son menores de 14 años, y en donde la edad promedio escolar se contabiliza en 9 años cursados. La principal actividad que se desarrolla en Santa Ana Tepetitlán es la industria, empleando lo equivalente a un 71% total de los empleos en la colonia.

### 2.3 Características de la población

Adolescentes en etapa temprana, de entre los 13 y 15 años de edad, en entornos empobrecidos, entendida esta desde causas individuales que bien pueden ser vistas solas o en conjunto tales como: bajo nivel educativo, inteligencia poco estimulada, deficiencia en la salud y en los autocuidados, bajo índice de ingresos económicos, inequidad de oportunidades y pocas oportunidades laborales (Prado y

Del Águila, 2003), que asisten con continuidad a la clase de una hora los sábados por la mañana, en el atrio de la parroquia de Santa Ana Tepetitlán.

## 2.4 Árbol problema



### **PROBLEMA**

El abuso de tiempo navegando en redes sociales por parte de las y los adolescentes propicia un falso sentido de autenticidad en sus vidas, carente de congruencia con su realidad.

## **CAUSAS**

De las principales causas para que un adolescente abuse del uso de las redes sociales, son: la desintegración familiar, los entornos sociales empobrecidos y la falta de oportunidades. Así como también lo son la curiosidad propia de la etapa en la que se encuentran, su necesidad de pertenencia y la soledad en que muchas veces viven, por estas razones empieza el uso de dispositivos a temprana edad que en conjugación con la mercadotecnia genera adicción a las redes sociales.

## **CONSECUENCIAS**

El abuso en las redes sociales promueve una cultura de la individualización, al mismo tiempo el adolescente tiene menos oportunidades de aprender la tolerancia a la frustración, haciendo a un lado espacio para la imaginación y la creatividad, genera poco o nada de sentido de intimidad, las redes sociales promueven el consumo desmedido y los aparentes logros sin esfuerzo, a su vez impide la valoración de las propias experiencias, propiciando un falso sentido de autenticidad y desvinculando los lazos de pertenencia familiares.

## **MANIFESTACIONES**

Entre las manifestaciones encontramos el descuido de sus horas de sueño, que se ve reflejado en el bajo rendimiento escolar y en el desdibujo de las relaciones familiares, se expresan como angustia, soledad, aislamiento, adicción, dependencia y envidia entre otras más.

### [2.5 Acercamiento a las necesidades de la población a intervenir](#)

En este documento, se concentra la información del primer acercamiento con los adolescentes de Santa Ana Tepetitlán, en donde a manera de entrevista / charla con cinco de ellos se conoció el papel que juega en sus vidas las redes sociales, al mismo tiempo surgió información valiosa, no solo respecto al uso y/o abuso de las redes sino también, hablaron de sus sueños, el papel que juegan los sentimientos

y las sensaciones en la toma de decisiones, su manera de percibir el autocuidado y los vínculos y las relaciones que más les interesan, por lo que a continuación desglosare por medio de categorías la información compartida por las y los adolescentes.

### **Adolescentes, uso y/o abuso de las redes sociales**

Por decirlo de alguna manera, salta a la vista, dentro de las entrevistas realizadas el abuso de tiempo invertido en las redes sociales, los y las adolescentes son indiferentes a este hecho, es decir, para ellas y ellos la cantidad invertida de tiempo navegando en las redes no es un motivo de alarma, probablemente sea la razón por la cuál en su mayoría desconoce el tiempo que invierte con exactitud.

*La mayoría del tiempo... como 12 horas (E2, 14 de marzo, 2020).*

El diseño de las redes sociales está estructurado de tal manera que las hacen llamativas y de fácil uso, “Las redes sociales son especialmente atractivas para los adolescentes, porque les ofrece un sistema de comunicación a distancia intensivo, abierto y sincrónico, satisfacen las necesidades de comunicación de forma inmediata, divertida y sin esfuerzo” (Morales, 2009, citado por Maseda, et al., 2011, p.61).

*Mmmm... pues casi todo el día (E4, 14 de marzo, 2020).*

Este uso de las redes sociales ha modificado la dinámica cotidiana dentro de las familias, creando un nuevo escenario con posibles repercusiones psicológicas para los adolescentes y en su relación familiar y social, así hoy en día se ha vuelto imprescindible tener una red social para tener una vida social plena. (Espinar y González, 2009 citado en Maseda et al, 2011, p.61).

Uno de los problemas que se encontraron, es la falta de certeza en la cantidad de horas que invierte el adolescente en las redes sociales, es decir, sabe que pasa mucho tiempo en las redes sociales más no distingue con exactitud.

*A lo mejor unas 6 hrs al día (E5,14 de marzo, 2020)*

Según la Asociación Mexicana de Internet cerca de 4 de 10 cibernautas mexicanos son menores de edad, lo que representa según las estadísticas del país en el 2018, 16.9 millones entre los 12 y 17 años (Orihuela,2020, p.21).

Es importante resaltar que el uso de las redes sociales va más allá de un uso apropiado en el día, si no, que también la dependencia no conoce horarios, y así el tiempo invertido en las redes es durante la noche también.

*Unos 10 minutos antes de dormir (E4,14 de marzo,2020)*

Los jóvenes pasan cómo mínimo de entre 3 y 4 horas viajando por internet, algunos de ellos lo hacen por la noche, lo que les repercute en su desempeño escolar por la mañana y en el resto de sus actividades (Orihuela, 2020, p.21). En este caso en particular se aprecia la inversión en tiempo que las y los adolescentes hacen navegando en las redes sociales, y denota para la investigación un abuso en la cantidad de tiempo.

### **Vínculos y relaciones**

En esta experiencia con las y los adolescentes de Santa Ana Tepatlán, me pude dar cuenta como dentro del uso de redes sociales, la familia juega un papel importante, las y los adolescentes usan también las redes sociales para tener

comunicación con ellas y ellos creando lazos de pertenencia también con sus amigos.

*Las redes las uso más para comunicarme con mi familia y amigos (E5, 14 de marzo 2020).*

Como seres humanos, nos construimos en la historia personal y familiar en los contextos socioculturales en los que hemos vivido [...] Desde ahí también construimos una visión del mundo y de los demás. Aprendemos a poner nuestra atención en ciertos aspectos de la experiencia y dejamos de ver otros. (Moreno y Zohn, 2008, p.9)

Para mí, es ir entendiendo el contexto en el que se desarrolla el adolescente, el cuál para las edades que en este estudio se habla, la familia y los amigos juegan un papel muy importante, sin embargo, dentro del amplio mundo de las redes sociales también las y los adolescentes encuentran maneras de satisfacer su necesidad de pertenencia e inclusive de curiosidad.

*Pues busco conocidos y veo sus publicaciones (E2, 14 de marzo, 2020).*

Fromm (2018) afirma, “La presión bajo la forma de deber es lo bastante intensa para darle la sensación de que él quiere aquello que socialmente se supone debe querer” (p.117). La entrevistada hace referencia a conocidos, más no a amigos, lo que me invita a pensar si la búsqueda que ella realiza es meramente por seguir una tendencia y hacer lo que hace el resto o en su caso la gran mayoría.

Esta necesidad de pertenecer, propia de cualquier ser humano, se vive con mayor intensidad en las edades de la adolescencia como lo comenta, La OMS, al explicar que esta etapa por sus diversos cambios, entre ellos los cambios acelerados biológicos, su maduración física y sexual; esta es la etapa en donde se

generan las experiencias encaminadas hacia la independencia social y económicas, así como el desarrollo de su identidad.

Todo esto en conjunto permite reflexionar sobre la importancia que tienen estos vínculos y estas relaciones en el mundo del adolescente, pues en esta búsqueda de identidad se entretajan los deseos aspiracionales, ese deseo de ser como alguien a quien admiran, o tener lo que ellos tienen.

*Los artistas como los músicos me llaman la atención (E4, 14 de marzo de 2020).*

Y así dentro de este entretajido de relaciones y vínculos, también juegan un papel importante los deseos aspiracionales, los sueños por realizarse, y a través del anhelo que fomenta las redes sociales, las y los adolescentes imaginan un propósito lleno de esperanza para realizar lo anhelado.

Otro punto importante a tratar dentro de la categoría de vínculos y relaciones, es la relación que dan las redes sociales a los adolescentes cuando estos al transmitir alguna noticia, o algún meme, se vuelven importantes y refuerzan su sentimiento de valía.

*Veo cosas y si las puedo decir... puedo ir pasando la información (E3, 14 de marzo de 2020).*

La gente parece tomar decisiones, parece querer algo, pero, en realidad, sigue la presión interna o externa de *tener que* desear aquello que se dispone a hacer, al observar el fenómeno de la decisión humana, es impresionante el grado en que la gente se equivoca al tomar por decisiones *propias* lo que en efecto constituye un simple sometimiento a las convecciones, al deber o a la presión social. (Fromm, 2018, p.117 y 118)

De ahí que nos surge la pregunta: ¿el adolescente es consciente de la información que reenvía, o solo lo hace por necesidad de importancia y pertenencia?, tal vez es una manera de tener importancia y pertenencia.

Cuando el adolescente no está navegando en las redes sociales, la relación familiar es uno de los vínculos que se ven beneficiados, pues entonces el adolescente dedica tiempo de calidad y convivencia.

*Pues convivo con mi familia, no sé, le ayudo a hacer a mi mamá algún que hacer de la casa. (E1, 14 de marzo 2020).*

Como seres humanos, nos construimos en la historia personal y familiar en los contextos socioculturales en los que hemos vivido... Desde ahí también construimos una visión del mundo y de los demás. Aprendemos a poner nuestra atención en ciertos aspectos de la experiencia y dejamos de ver otros. Aprendimos también consignas o criterios para abordar y resolver diferentes situaciones (Moreno y Zohn, 2008, p.9)

### **Pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación**

Fue para mí una grata sorpresa encontrar entre los adolescentes un pensamiento crítico en el uso de las redes sociales.

*Pues que está bien en algunas cosas, pero en otras no mucho, porque te puede... te pueden pasar cosas por enviar mensajes a personas que no conoces o bien cuando te dejan tarea (E3, 14 de marzo de 2020).*

“Pensar críticamente significa hacerse consciente (Fromm,2018, p.175)”.

Aunque ya se ha mencionado que no están conscientes de la cantidad de tiempo invertido en las redes sociales, es de destacar que están conscientes de los peligros que se pueden encontrar en el uso de las redes sociales, así mismo son conscientes que también el uso de redes sociales se puede utilizar para diferentes cosas de provecho, como es cuando les dejan alguna tarea.

*Pues que a veces insultan o publican cosas no aptas (E4, 14 de marzo 2020).*

Lipman (1991) afirma, “El pensamiento crítico nos protege contra el hecho de creer de manera forzosa lo que nos dicen los demás, sin que tengamos oportunidad de investigar por nosotros mismos” (p.144). El adolescente tiene ya la noción de lo política y socialmente correcto, es este pensamiento crítico que se está formando y por lo tanto pelagra su desarrollo sano, es decir, la calidad y cantidad que el adolescente invierte de tiempo en las redes sociales podría no ayudar en un sano desarrollo, en un determinado tiempo puede perder la capacidad e inclusive el pensamiento crítico de lo que ve en las redes sociales.

*Porque las redes sociales las debemos usar correctamente y darles el uso adecuado (E2, 14 de marzo de 2020).*

Es importante entender que el pensamiento crítico es una herramienta así lo describe Fromm, “crítico no quiere decir hostil, negativista o nihilista. Al contrario, el pensamiento crítico está al servicio de la vida, eliminando los obstáculos individuales y sociales que nos paralizan” (2018, p.176).

El problema que detecto es que a pesar de que son conscientes del uso que se debe hacer de las redes sociales, no se ve reflejado en la cantidad de tiempo invertido, pues al parecer el tiempo no es un factor que entre en la categoría de no darles el uso adecuado, por lo tanto, podría pensar que el adolescente a pesar de que tiene esa capacidad crítica, aun no la ha hecho propia del todo.

*Porqué mis papás no consideran que tengo la edad (E1, 14 de marzo de 2020).*

El cuidado de los padres es de suma importancia en el desarrollo sano de los adolescentes, ir mostrando los límites y las consecuencias. “La construcción del sentido de vida se entiende como un proceso que inicia dentro de la familia, es la socialización primaria” (Maseda et al, 2011, p.63).

Una vez más, resalta la importancia en el adolescente de la familia como primer formador, ellos a mí parecer refuerzan o no, según sea el caso la toma de consciencia y la implicación que los hábitos y usos de las redes sociales pueden generar sobre ellos.

*Que pueden influir en nosotros de manera que no es adecuada (E2, 14 de marzo de 2020).*

Hay que aprender a pensar críticamente. El pensamiento crítico es la única arma y la única defensa que tiene el hombre frente a los peligros de la vida. Porque si yo no pienso críticamente, estaré sujeto a todas las influencias, a todas las sugerencias, a todos los errores y a todas las mentiras que se difunden, y con lo que me han adoctrinado desde pequeño. No se puede ser libre, no se puede ser uno mismo, no se puede tener el propio centro en sí mismo, a menos que no sea capaz de pensar críticamente y, si se quiere, cínicamente. (Fromm, 2018, p175)

Me parece pertinente señalar en este caso que la familia como formadora de seres humanos mantiene un rango de autoridad, que se nutre desde el amor, la comunicación y el cuidado, mismos que son logrados con esfuerzo diario, de ahí que se forma el vínculo tan importante, sin embargo las familias hoy en día se enfrentan a nuevos retos, uno de ellos es el vínculo que se genera entre las redes sociales y el miembro de la familia, en este caso el adolescente y pareciera que por la cantidad de tiempo invertida en ellas, tienen a su vez la misma o más importancia

para el adolescente, pasando así en ocasiones a segundo plano, perdiendo y desdibujando el sentido fundamental de la familia, y esta a su vez, se enfrenta ante una relación que en muchos de los casos ya se ha vuelto adictiva, y sin tener las herramientas claras para retomar el vínculo principal de la comunicación.

### *Inspiración y proyecto de vida con ayuda de las redes sociales*

En esta categoría se puede conocer la influencia que ejerce en los adolescentes las redes sociales, los sueños y aspiraciones del adolescente se relacionan estrechamente con la cantidad de información a la cual son expuestos.

*Si, tocar la guitarra y ser músico profesional, ese es mi sueño (E4, 14 de marzo de 2020).*

La etapa de la adolescencia entre muchas de sus características, se encuentra cara a cara con la gran incógnita por parte del entorno, ¿Qué desea ser de grande? Rogers (2012) afirma, “¿Cuál es mi objetivo en la vida?, ¿Para qué me estoy esforzando?, ¿Cuál es mi propósito? Estas son preguntas que todo individuo se plantea en un momento u otro de su vida” (p.149).

Esta influencia que tienen las redes sociales en la construcción del ser humano en su búsqueda de sentido y su relación con el mundo, me invita a preguntarme ¿Qué sucede en la mente del adolescente, cuando se crea una idea establecida como propia?, en el mundo infinito de las redes sociales se entre mezclan contextos sociales, culturales y económicos muy diversos, que, en muchos de los casos, nada tienen que ver con la realidad en la que vive el adolescente.

*Nos preocupamos de los jóvenes y más que nada es apoyarlos a acercarse a Dios (E5, 14 de marzo de 2020).*

Las redes sociales también presentan una realidad de los lazos que unen más allá de la familia o de los amigos, también son herramienta clave para crear un

puede en ayuda en ocasiones hasta a un extraño, Cervantes afirma, “Así, la experiencia emocional o la emocionalidad, los procesos de vincularidad y el entramado social, son reflejos de un prisma interaccional, y por lo mismo, son inseparables” (2015, p. 152).

En estas entrevistas se conoce el impulso positivo que puede tener el uso de las redes sociales en los adolescentes, en donde encuentran motivación para salir al encuentro del otro. De tal manera que dentro de ese mundo lleno de oportunidades que son las redes sociales, las y los adolescentes se inspiran y construyen un proyecto de vida con las redes sociales como ayuda.

*Yo creo que ver la necesidad que tienen los jóvenes de poder ayudar a otras personas (E5, 14 de marzo de 2020).*

Agregamos a lo anterior, que la solidaridad es un emocioonar compartido que se lía con otras emociones de mutualidad gracias a que sus demarcaciones son altamente porosas, de ahí que camine junto con la esperanza, la empatía y la afectividad colaborativa, lo que además le agrega un alto poder de expansividad. (Bodei,1991, citado por Cervantes, 2015, p.156)

En varias ocasiones la sociedad ha hecho uso de las redes sociales para pedir ayuda, y esto no es la excepción para los adolescentes, que contando con esta herramienta en algunos casos se convierten en cibernautas activos más que ser cibernautas pasivos.

### **Los sentimientos y las sensaciones**

Esta categoría es de gran importancia, primero por su aporte en información respecto a conocer sus sentimientos y sensaciones después de estar navegando por las redes sociales, y lo segundo el conocer que en general las y los adolescentes

entrevistados no tienen realmente idea con cuál sentimiento o sensación se quedan después de utilizar las redes sociales.

*Es una pregunta difícil ¿con que sentimiento me quedo? Yo pienso que muchas veces es como algo chistoso porque estoy viendo todos los memes (E5,14 de marzo de 2020).*

Para las y los adolescentes plantearse esta pregunta es algo novedoso, es muy poco o en ocasiones nula la información que tienen acerca de sus sentimientos, Larios (2010) afirma, “Al ignorar los sentimientos se van creando capas donde perdemos el sentimiento original y entonces nos es muy difícil entender el sentimiento que se presenta, ya que no es el verdadero” (p.31).

Reflexionaron a través de un ejercicio de cuestionarse cuál es su sentimiento, cuál es su sensación este uso y / o abuso dentro de las redes sociales poco o nada de oportunidad da al joven de saber que está experimentando, pues la cantidad de información es demasiada al igual que la cantidad de tiempo invertido.

*Pues la gran mayoría de información que hay ahí pues es relacionada con memes, fotos de mis amigos, así más me siento que me quedo con una emoción de información nueva para mí (E5, 16 de marzo de 2020).*

Es pertinente pensar con qué tipo de información se están alimentando las mentes las y los adolescentes, ¿En realidad, promueven un conocimiento interno?, Fromm (2018) afirma, “Analizarse uno mismo significa tomarse tiempo, estar relajado y empezar a sentir. No se trata de pensar, sino de experimentar con los sentimientos” (p.198). Dentro de esta cantidad de información, uno de los problemas que enfrenta el adolescente cibernauta es de hacer a un lado lo que sus sentimientos y sensaciones le manifiestan y no se da el tiempo de experimentar, piensa que con tener información nueva basta, abonando esto hacia actitudes consumistas.

*Pues yo pienso que dentro de la red social hay un poco de ambos, pero siento que es más como agradable (E5, 16 de marzo de 2020).*

Nuestra historia de vida juega un papel determinante en la manera de relacionarme con el mundo, y así encontramos diferentes realidades y a la vez con similitudes, Larios (2010) afirma, “Ante un mismo estímulo, dos personas reaccionan en forma diferente, ¿A qué se debe la diferencia? [...] cada persona hace una lectura diferente a la realidad” (p.26).

*Depende de lo que haya visto o escuchado (E2, 14 de marzo de 2020)*

En la filosofía, Maurice Merleau-Ponty “resalta que las emociones son comportamientos, maneras de estar en el mundo, posicionamientos y perspectivas” (Cervantes, 2015, p.155). Para mí esto tiene mucha relación con el Desarrollo Humano, que busca nuevas maneras de estar y relacionarse en el mundo y si dentro del universo de las redes sociales las y los adolescentes pueden ser conscientes que según lo que observaron se pueden generar diversas sensaciones y sentimientos, lo ideal sería que también pudieran identificar como actúan en consecuencia.

*Agradable (E2, 14 de marzo de 2020)*

Esta etapa de vulnerabilidad y de cambios emocionales y físicos tan grandes, dificultan al adolescente su camino hacia su interior, buscando la gran mayoría de las veces evadir sentimientos y sensaciones incómodas, “La adicción a las redes sociales se vincula a la mayoría de los jóvenes que tienen carencias emocionales y acaban supliéndolas mediante las redes sociales o perfiles irreales” (Fábregas, s/f).

Las redes sociales brindan una excelente manera de evadirse de su entorno, además que pueden manipular sus propias emociones al escoger material para distraerse, y así entrar en un círculo vicioso en donde el adolescente no se detiene y realiza la importante labor de conocerse y experimentar; estar con sus sentimientos.

### **Vincular las necesidades encontradas con el Desarrollo Humano.**

En este trabajo se pudo encontrar la justificación y la necesidad de intervención desde el Desarrollo Humano. Las y los adolescentes pasan demasiado tiempo invertidos en las redes sociales, esta actividad en su mayoría, lejos de ayudarlos a fortalecer vínculos reales y sólidos con sus familiares o con sus amistades los lleva a crear relaciones unilaterales, que no fomentan la tan necesaria interacción con el otro, somos seres sociales y la falta de ese roce social aumenta la cultura de la individualidad. Sus sueños y sus anhelos no se construyen dentro del esfuerzo personal o la disciplina, sino que a través de las redes sociales sueña con una vida que poco o nada se logra sin disciplina, es decir construye un mundo imaginario a su alrededor, que mientras más tiempo pasan inmersos en ellas, más se aleja de su propia realidad y la capacidad creadora e imaginativa distintiva de la mente del ser humano deja de ser importante pues se adquieren ideas preconcebidas.

Cuando los adolescentes hacen a un lado las redes sociales es justo la familia la que se ve más favorecida con la integración y colaboración del adolescente, practicando y viviendo los valores de responsabilidad, disciplina y comunicación entre otros.

El sentido de vida de todo ser humano se construye dentro del hogar, es donde el individuo aprende los valores del compartir, de trabajo en equipo, y los valores que en algún momento en su madurez tomara o no como propios, la familia va construyendo toda una serie de lazos que sirven como un entretejido que soporta al individuo, sin embargo si no se invierte tiempo como en toda relación, estos lazos

no tendrán la suficiente fortaleza para sostener al individuo en su desarrollo, de ahí que como una hipótesis, considero que el sentido de vida está vinculado con la historia de cada individuo, en donde su entorno cercano en este caso la familia, juega un papel de suma importancia.

Una aportación del Desarrollo Humano es el autocuidado, lo cual es de suma pertinencia en este tema, las y los adolescentes conocen los peligros de las redes sociales, sin embargo el hecho de invertir tanto tiempo en ellas no lo consideran como un peligro, es decir, no encuentran una relación entre el tiempo invertido y los peligros que esta conlleva, lo que me hace pensar que a la base, no son del todo conscientes en realidad de su actuar, de alguna manera puedo pensar que su pensamiento crítico se encuentra en etapa de maduración de ahí que es de suma importancia la participación de la familia, para ayudar a llevar a un camino que invite y que viva la congruencia entre ese pensamiento crítico que despierta a la vida y los hechos.

Con todo lo investigado queda la duda si las y los adolescentes invirtiendo esta cantidad de tiempo en las redes sociales, serán capaces de desarrollar resiliencia para los retos que enfrentaran en etapas futuras, la promoción de una cultura de individualidad y la evasión poco o nada benefician la resiliencia en el ser humano, en todo caso puede fomentar a temprana edad la apatía y una cultura de inmediatez.

El autoconocimiento es otro aporte del Desarrollo Humano, las y los adolescentes que por las características ya mencionadas con anterioridad en este documento se encuentran en una etapa de vulnerabilidad y cambios fuertes físicos y emocionales, necesitan de ese espacio para el autoconocimiento, para descubrir y dar nombre a sus emociones y sentimientos en miras de una adultez sana y acorde a su proyecto de vida. Es pertinente mencionar que dentro del universo tan basto de las redes sociales existen adolescentes que saben llevar a los hechos y concretar como un proyecto de vida el ayudar a los demás y utilizan las redes sociales para

hacerlo, es decir, está la otra cara de la moneda (aunque no en su mayoría) que sabe dentro de todo dar un uso correcto a la herramienta de las redes sociales como apoyo y complemento.

El tiempo, como uno de los mayores regalos del ser humano debe y tiene que ser enfocado hacia actividades que fomenten el autoconocimiento, la responsabilidad, la convivencia...es el tiempo tanpreciado como la vida misma, de ahí la importancia de saber en dónde lo invertimos.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Proceso de detección de necesidades de desarrollo**

La lectura de Agustín Cano detalla la metodología para intervenir en zonas populares tal como se presenta en el caso en Santa Ana Tepetitlán en donde estoy en contacto con adolescentes en condiciones de empobrecimiento, el conocer las pautas necesarias para lograrlo me va abriendo el panorama de los pasos que pudiera seguir en un momento dado.

La educación tiene a su cargo la comunicación de determinado conocimiento y a su vez le compete la creación de nuevos conocimientos, es desde esta mirada que la intervención es entendida como, “una práctica social concreta, con una intención específica, y su objetivo genérico es tomar parte en una situación, problema, dinámica o relación para favorecer algún tipo de transformación” (Gómez y Alatorre, 2014, p.43). Desde el Desarrollo Humano la educación popular tiene para mí los dos puntos a tomar en cuenta, es decir, lo que la población tiene ya como su sello de conocimiento y lo que dentro de su propia educación estarían dispuestos a resignificar, ahí se encuentra el objetivo último de la intervención y es la de lograr una transformación en el individuo que se verá reflejada de alguna manera en su comunidad.

De ahí que es necesario crear una estrategia para la organización de las actividades que se llevaran a cabo en función de los o el objetivo que pretendo lograr.

Al acercarnos a la metodología dentro de la educación popular, es importante evitar dos factores que demeritan el trabajo que son: “espontaneísmo” al desarrollo de acciones despojadas de una determinada formulación estratégica. Cuando una experiencia no cuenta con el necesario encuadre teórico y metodológico adecuado a objetivos y estrategia de trabajos y el “voluntarismo” que es un problema vinculado al anterior, y consiste en el desarrollo de una práctica sin la necesaria organización del trabajo, la estrategia, de los recursos y del equipo. (Cano,2012, p.27)

Tomar en cuenta las características de la población, su edad, su entorno son puntos básicos para realizar un acercamiento a la población, el llevar un trabajo previo evita el “espontaneísmo”, tener en claro mí propósito; todo esto va abonando para lograr una intervención con sentido.

### 3.2 Estrategia metodológica para el acercamiento a las necesidades de la población

En este apartado, se presenta el trabajo para contactar con la población de las y los adolescentes de Santa Ana Tepetitlán para conocer sus usos y/o abusos en las redes sociales, teniendo como objetivo identificar cuáles son sus necesidades reales, sus opiniones, su manera de vivirse en relación a las redes sociales.

Para ello se enfocó en la población de un grupo de adolescentes entre los 13 y 15 años de ambos sexos que asisten todos los sábados de 10:00 a 11:00 de la mañana a la explanada del Templo de La Purísima, son chavos que cursan grados de secundaria, algunos se conocen de la escuela, otros del rumbo y algunos no se conocen más que de asistir a este espacio. Elegí la entrevista semiestructurada como técnica metodológica, pues al tratarse de adolescentes es importante hacer

preguntas sencillas y con espacio para la conversación, pues lo importante es conocer desde su punto de vista el tema, son preguntas que van encaminadas hacia el acercamiento y con apertura, es decir, sin ceñirse a un tema.

La elaboración de la guía de entrevista estuvo enfocada a partir de las necesidades encontradas en el árbol problema, que en este caso nos habla de las causas, consecuencias y manifestaciones del uso y/o abuso de las redes sociales, las preguntas son cortas, buscando que en todo momento la experiencia de los participantes sea agradable y no se sientan en una especie de prueba de examen la cual pueden fallar. Como aspectos a tomar en cuenta dentro de la entrevista en el acercamiento a la población, busque acercarme sin juicios, siendo empática, respetando la experiencia del otro, cuidar que se sientan escuchados, no induciendo respuestas y estar abierta a la disponibilidad del otro y su experiencia.

Tabla 1

*Entrevistados*

<b>Número de entrevistado</b>	<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>
1	E1	12
2	E2	15
3	E3	13
4	E4	12
5	E5	15

Fuente: elaboración Propia

Las entrevistas fueron hechas a través de una llamada telefónica por el inicio de la cuarentena ante la pandemia del Covid -19, todas las lleve a cabo en un solo día y por la tarde – noche.

Se inicia comentado cómo son generalmente mis encuentros con los adolescentes en Santa Ana Tepetitlán, se dan en la explanada del templo de “La

Purísima”, escogemos un lugar debajo de una sombra y ahí al aire libre iniciamos nuestro encuentro. En muchas ocasiones tenemos las visitas de perros callejeros en búsqueda de algún alimento, y en algunas ocasiones alguna borrachito también quiere intervenir, así son mis ratos en Santa Ana, las y los adolescentes están acostumbrados a este tipo de interrupciones y a decir verdad, yo ya me lo tomo a gracia. En esta ocasión no fue posible disfrutar del entorno y las sorpresas que tiene reservadas, pues por la contingencia, mis entrevistas fueron vía telefónica.

Se le solicitó a una joven líder del grupo que si podía preguntar en el chat de WhatsApp, si podía llamar a alguno para hacer una entrevista, de momento se pensó que muchos aceptarían, sin embargo, no fue el caso, pues al parecer les entro los nervios y la pena, como fue expresado, de cualquier manera, cinco adolescentes estuvieron de acuerdo en recibir mi llamada.

Las llamadas fueron realizadas todo el mismo día, un par de ocasiones, se tuvo que llamar varias veces, hasta encontrar al adolescente, todos fueron muy amables y dispuestos a que los grabara.

Fue muy diferente a mis otras experiencias con ellos en Santa Ana, pues estaba al tanto que, aunque estuvieron muy dispuestos a contestar, sus respuestas eran cortas y sencillas, se llegó a escuchar que no estaban solos, por lo que también asumo que les daba pena. De cualquier manera y sorteando nuestro nuevo estilo de comunicación, disfrute mucho las entrevistas.

### 3.3 Sistematización de la información

Después de diseñar la estrategia metodológica y de aplicar las entrevistas, como se puede observar, se describe la ruta que se siguió para la sistematización de la información.

Todas las entrevistas fueron grabadas en audio para su posterior descripción, una vez transcrita cada una de ellas, elabore un registro de entrevista- observación donde pude darme cuenta de algunas contestaciones, en donde las y los

adolescentes coincidían y así se fue trabajando con cada uno de los insumos logrados en las entrevistas para la sistematización de la información.

Para la elaboración de las categorías se subrayó todo aquello que se repetía en las respuestas de las y los adolescentes, y de ahí se fue formando categorías hasta llegar a cinco que utilizaban todos los insumos de las mismas.

A manera de ejemplo, tomando de los resultados de las entrevistas.

**Tabla 2**

*Resultados entrevistas*

Evidencia	Necesidades detectadas	Categoría
La mayoría del tiempo... como 12 hrs. (E2, 14 de marzo, 2020)	Necesidad de comunicación. De estar conectada y no perder información que pueda considerar de utilidad.  Curiosidad.  Adicción.	Adolescentes relación de uso y /o abuso de redes sociales
Pues busco conocidos Y veo sus publicaciones (E2, 14 de mayo 2020).	Pertenecer a la tendencia (moda)  Curiosidad.  Soledad	Vinculos y relaciones
Que puede influir en nosotros de manera que no es adecuada (E2, 14 de marzo de 2020).	Autocuidado  Toma de consciencia	Pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación
Si, tocar la guitarra y ser músico profesional, ese es mi sueño (E4, 14 de marzo de 2020)	Aspiraciones  Realización  Motivacional	Inspiración y proyecto de vida con ayuda de las redes sociales

Depende de lo que haya visto o escuchado (E2, 14 de marzo de 2020)	Tiempo libre Ocio Consciente de las variables dentro de las redes	Los sentimientos y las sensaciones
--	---	------------------------------------

Fuente: elaboración propia

Para llevar a cabo un mejor manejo de los datos recolectados a través de las entrevistas, se pondrá la abreviación de E, haciendo referencia de Entrevistado y a continuación el número, los nombres de los participantes son los reales, para lo cual obtuve previa autorización, de tal manera que no es necesario el seudónimo.

El poder realizar las categorías permitió dar con una gran cantidad de coincidencias en las respuestas de las y los adolescentes, fue mirar sus respuestas a través de la lupa del Desarrollo Humano, ante la interrogante ¿que hay detrás de cada contestación?, y encontrando las similitudes entre ellas.

## Capítulo II MARCO TEÓRICO

*“Se necesita coraje para pararse y hablar. Pero mucho más para sentarse y escuchar” (Winston Churchill en Codina, 2004, p.2).*

*“Debemos aprender a escuchar conscientes de nuestra propia ignorancia”  
(Codina, 2004, p.13).*

### INTRODUCCIÓN

En este capítulo se encuentra planteada la problemática que viven actualmente las y los adolescentes a partir del uso de las redes sociales, algunas investigaciones, intervenciones y descubrimientos que se han realizado al respecto, ¿es un problema el uso de las redes sociales?, ¿impiden las redes sociales al adolescente encontrar su sentido de vida?, ¿existen características específicas en el uso de las redes sociales que ayudan al adolescente a desarrollar sus potencialidades?

No hay una verdad absoluta para acercarnos a este problema, sin embargo, a través del Desarrollo Humano, se busca encontrar de manera puntual las condiciones para enfrentar estos nuevos retos que se les presentan. Es apostar a la relación del “mí misma”, del “mí mismo” y la sabiduría que esta tiene para guiar y a su vez, es contar con alguien que me acompañe, bajo condiciones que ayuden a un descubrimiento propio.

Se presentan los términos por los que se define el mundo paralelo de las redes sociales, así como también el papel que desempeñan de igual manera, la integración de constructos relevantes asociados con el sentido de vida y su función, así como también de la resiliencia y la tendencia actualizante.

La intromisión de las redes sociales en el adolescente esta acentuada hoy en día por la actual pandemia del Covid-19 que enfrentamos a un nivel mundial, la popularidad, estar presentes constantemente en línea, obtener me gusta, y estar en constante comparación a lo que aparece en las redes sociales es sumamente abrumador para el adolescente que se encuentra, como lo menciona Rogers (1990) “en un momento de aceptación de sí mismo y autoexploración” (p.32). De tal manera que:

De este modo la confianza en sí mismo, el “sentimiento del yo”, es tan sólo una señal de lo que los otros piensan de uno; yo no puedo creer en *mi* propio valor, con independencia de *mi* popularidad y éxito en el mercado. Si me buscan, entonces soy alguien, si no gozo de popularidad, simplemente no soy nadie. El hecho de que la confianza en sí mismo depende del éxito de la propia “personalidad” constituye la causa por la cual la popularidad cobra tanta importancia para el hombre moderno. De ella depende no solamente el progreso material, sino también la auto estimación; su falta significa estar condenado a hundirse en el abismo de los sentimientos de inferioridad. (Fromm, 2018, p.97)

Es una invitación constante a abrir caminos a las experiencias de interacción interpersonal al adolescente, es encontrar un sentido, su propio sentido.

No hay nada en el mundo que sea tan capaz de consolar a una persona de las fatigas internas o las dificultades externas como el tener conocimiento de un deber específico, de un sentido muy concreto, no el conjunto de su vida, sino aquí y ahora, en la situación concreta que se encuentra. (Freire en Frankl, 2019, p.25)

Se busca que a través de lo expuesto en este capítulo se entienda con la mayor de las objetividades el puente que puede llegar a ser el Desarrollo Humano en las vidas de las y los adolescentes, “si fomentamos el sentido de vida en los

adolescentes, contaremos con personas más capaces de crear y afrontar la vida, con las diversas formas en que ésta aparezca”. (Alvarado, 2018, p.75)

## 2.1 Estado actual del conocimiento

Al realizar este trabajo de grado busco siempre tener en mente a las y los adolescentes, su sentido de vida y su relación con las redes sociales; para iniciar se implementó una búsqueda de trabajos de grado y así tener un referente y una mirada más amplia. Así comienza este viaje al mundo del adolescente, escogiendo de entre muchos trabajos de obtención de grado que arrojan desde la mirada del Desarrollo Humano para que sumen a mí propio trabajo, “La búsqueda de sentido de vida a través del uso de redes sociales en adolescentes de Santa Ana Tepetitlán”.

Uno de los primeros trabajos que se consultaron fue el de la Universidad Iberoamericana en la Ciudad de México, para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano con el trabajo titulado: “El sentido de vida en los adolescentes: un modelo centrado en la persona”, Susana Velasco Vélez (2004), la autora realiza una investigación y un taller llamado “Posibilidades y Caminos abiertos” en la cual pone de manifiesto que “el deseo del significado o sentido de vida” es en sí, una necesidad específica, no intercambiable y que se encuentra presente en todos los seres humanos, en mayor o menor grado, pero de igual manera presente.

Las preguntas sobre el propósito en la vida son cuestiones que todo individuo se plantea en un momento u otro de su existir, a veces con una actitud serena y meditativa, otras, sumido en la agonía de la incertidumbre o la desesperación. Son preguntas muy antiguas, que las mujeres y los hombres se han planteado y respondido en cada siglo de la historia, pero también son preguntas que cada individuo debe formularse y responder por sí mismo. (Rogers, 1993, p. 149 en Velasco, 2004, p.10)

El hecho de que sea una necesidad específica y no intercambiable, no quiere decir que todas y todos busquen darse el tiempo para encontrar el sentido de su vida, Scheifler (1990, p.24) afirma que “tenemos miedo y ocultamos la pregunta al menos por un tiempo” (Scheifler en Velasco, 2004, p.11). Lo anterior es importante tomarlo en cuenta, pues el miedo es justo el sentimiento que paraliza y para encontrar un sentido a la vida, es necesario reconocer dentro de la persona y en caso especial en el adolescente su miedo, ellas y ellos viven en constante incertidumbre y cambios, es la etapa en la vida en donde está más presente el vacío existencial.

En concreto, es en la adolescencia donde aparecen los intereses asociados con el propio sentido de vida, la línea directriz que les permite planear ideales de familia, de pareja, o de participación social; también aparece la inquietud económica, la idea del estatus y la búsqueda de una carrera que le proporcione independencia y progreso personal. (Velasco, 2004, p.60)

En consecuencia, es importante trabajar con fines preventivos, en contraste con fines terapéuticos. Ahora bien, ¿qué hace que un adolescente se pregunte por su existencia?, Velasco (2004): “Tanto Rogers como Frankl coinciden en describir que existe una fuerza o tendencia natural al crecimiento, que uno llama tendencia actualizante y la otra voluntad de sentido” (p.63). Es agregar que no existe una manera global de encontrar el sentido a la vida, es más bien una forma única e irrepetible, según el momento que vive la persona y el factor responsabilidad por parte de quien lo otorga.

La autora integra “la conciencia”, como una parte fundamental en la construcción de un sentido de vida al relacionarlo con un conocimiento objetivo; Frankl (1988a) dice “en una palabra: la conciencia es un órgano del sentido. Se podría definir como la capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida” (Frankl, 1988a, p. 30-31 en Velasco, 2004, p.69). Hay que mencionar que Velasco opina que la educación es la clave para nivelar todo el peso que se le deja a la conciencia por si sola, de manera puntual lo llama

“conciencia responsable”, la cual es la aliada para tener mayor atención ante la vida, una vida llena de sentido, dejando a un lado el conformismo y una aceptación totalitaria.

De igual modo la importancia de la “percepción” y el efecto que este produce en la manera de relacionarnos, por su parte Velasco (2004) expresa que “fenomológicamente, percibir es atribuir significados a lo que pasa ante mí, el mundo que experimentamos y llegamos a conocer, es necesariamente construido por nosotros mismos, y no tiene ninguna pretensión con la visión de otros ni con una realidad ontológica” (p.73). Todas estas observaciones nos llevan al concepto de libertad, que en el mundo del adolescente esta en constante prueba, Velasco (2004) explica que “la libertad implica entonces, un poder de decidir, un poder de existir independientemente de los demás, y un poder de descubrirse responsablemente del sentido dado a su vida” (p.76). Dicho lo anterior, el adolescente para ejercer esa libertad debe tomar en cuenta si lo ya aprendido es algo que desea perpetuar y/o aprender a relacionarse con los otros de manera auténtica y congruente con lo que para él o ella tiene significado.

Por su parte María del Rosario Alvarado Lozano (2018), con su trabajo de obtención de grado para la Maestría en Desarrollo Humano, titulado “El sentido de vida en la adolescencia. Una indagación documental”, por el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, elabora un taller con un tópico en específico, “la superación de los celos a los hermanos y hermanas”, La autora habla de la importancia que damos en nuestra cultura mexicana al amor de Madre y de nuestros antepasados, perdiendo de vista el promover el amor entre hermanos, que nos sitúa en el presente, enriquece el horizonte y a diferencia de un amor vertical e incondicional, el amor de hermano es horizontal y recíproco.

La autora, introduce dos nuevos términos que definen nuestro estar en el mundo, el determinismo biológico, el cuál afirma que todo lo que somos se lo debemos a nuestra herencia, y el otro es el determinismo sociológico, que plantea los procesos de subjetivación y el estilo social es lo que determina la conducta de

las personas. Alvarado (2018) considera que “esta visión determinista, alimenta la sociedad de víctimas, ya que así, la persona no se hace responsable de su existencia, pues es más fácil culpar a los demás, que asumir el riesgo de la responsabilidad sobre los propios actos” (p.18). De igual modo muchos adolescentes conciben así su vida, en manos de alguien más, llámese sociedad, pandilla, amigos, familia, redes sociales. Aquí se recalca la importancia del Desarrollo Humano desde su definición existencialista, Alvarado (2018)” siempre existe una posibilidad diferente, y eso sucede, porque el hombre es libre de construir su destino” (p.18).

Añade que, en la búsqueda de sentido en la vida los valores juegan un papel determinante:

Los valores pueden ser captados por medio del conocimiento intelectual, el intuitivo y el emotivo, o sea, con algunas de las dimensiones del hombre. Los valores alimentan las creencias, por eso es importante que la persona revise en qué cree y por qué lo cree. Los valores tienen ciertas características: son un elemento que nos enorgullece, se manifiestan con frecuencia, se relacionan con un ideal, y algo importante es que nadie nos los impone, son elegidos por la misma persona. (Alvarado, 2018, p.25)

Al leer lo importante que son los valores para encontrar un sentido en la vida, me viene a la mente la pregunta: ¿Qué valores está viviendo en la actualidad las y los adolescentes?, tomando en cuenta una característica específica de la etapa que es la timidez.

Jean Lacroix (1974), un pensador francés, habla de la vivencia de la timidez en el adolescente y nos la presenta como algo normal en esta etapa, en la que el adolescente irrumpe en un mundo de emociones y vivencias que desconoce y tiene que vérselas con ellas, y no sólo eso, sino aprender a resolverlas, pues no hay camino de regreso. Sin embargo, el autor no deja de hacernos ver que, si el adolescente no resuelve adecuadamente esta

vivencia y se prolonga más allá de esta etapa, se vuelve enfermiza. (Alvarado, 2018, p.79)

Una vez enfatizada una característica propia de la etapa del adolescente, unimos la importancia de los valores con la búsqueda de su sentido de vida, “en la búsqueda del sentido de su existencia, el hombre debe recurrir a sus valores y tradiciones, mismos que han sido transmitidos de generación en generación. La decisión final debe corresponder al individuo” (Fabry, 2005, p.43, en Alvarado, 2018, p.29). Una vez más se hace referencia a que la decisión final es de la persona, sin embargo, en la etapa del adolescente, esta noción de responsabilidad propia esta poco fomentada o mal entendida, al mismo tiempo en la actualidad estamos presenciando como se desdibujan valores transmitidos de generación en generación.

Ahora es el turno del trabajo de obtención de grado para la Maestría en Desarrollo Humano, por parte de María Gabriela Molina González (2017), con título: “Desarrollo de la identidad en estudiantes adolescentes socioeconómicamente vulnerables”, del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Molina habla de los adolescentes “como el futuro de México” y toma la definición de adolescencia según Díaz (2006) “el momento crucial de replanteamiento de la identidad del sujeto donde modifica la imagen de sí mismo, sus relaciones con quienes le rodean, al tiempo que reconoce un lugar distinto en el mundo y un horizonte en su propio desarrollo” (Díaz, J. 2006, en Molina, 2017, p.1). El autor empata los valores con la contextualización de la identidad, y nos aporta lo siguiente:

Cuando un bebé nace su tendencia actualizante está intacta, pero con el paso de los días y los años el niño va aprendiendo que lo que para él es “bueno” puede ser “malo” para los ojos de los demás, “acaba adoptando hacia sí mismo la actitud de los demás [...] para retener el cariño trata de comportarse en función de valores establecidos por otro”. (Rogers, 1980b, p.17 en Molina, 2017, p.31)

Todas estas definiciones que se han recogido de trabajos anteriores, crean una relación para entender más a fondo algunos elementos que el adolescente toma en cuenta para interactuar en su mundo, tal es el caso de crear una identidad, esta va a estar determinada por la clase de valores que su entorno le ha avalado, o en caso contrario le ha hecho saber que no son aceptables, sin embargo, en esta búsqueda de identidad el adolescente debe reconocer que valores lo van definiendo, es decir, que valores van a formar parte de él o ella, pues de lo contrario puede producirse la cerrazón, que según Zacarés et al., (2009) “significa que el adolescente ha asumido un compromiso sin exploración, mediante la adaptación de los roles y valores de figuras de identificación temprana como los padres” (Zacarés, et al., 2009 en Molina, 2017, p.35).

Todavía cabe señalar que cuando el adolescente no ha logrado esta adaptación de valores con su propia persona surge la crisis de identidad:

La crisis de identidad, según Erikson (1972) es psicológica y es social. Entendiendo psicológica como una parte consciente y otra parcialmente inconsciente, donde surge la unificación del temperamento, talento, vulnerabilidad, modelos infantiles y juicios enraizados. Y entendiendo la parte social como los roles disponibles, las posibilidades ocupacionales, los valores ofrecidos, las amistades hechas, los encuentros sexuales, todo esto dentro de un contexto histórico y cultural. En la crisis de identidad se debate entre múltiples alternativas que son significativas y que podrían influir la vida futura. (Erikson, 1969 en Molina, 2017, p.35)

Toda esta serie de cambios y búsquedas van de una u otra manera construyendo su propia identidad, dado que:

En la adolescencia temprana los esfuerzos para mediar entre los impulsos y el mundo externo son torpes e ineficaces. Surge un sentimiento de vacío. Los amigos se convierten en lazos importantes y significativos, ya que comparten esos mismos sentimientos y cambios. A tal grado que la pérdida de un amigo o amiga puede llevar a una depresión o a la falta de interés en la vida. Estos

amigos pueden ser similares a las figuras de identificación paternas o totalmente diferentes. (Blos, 1962 en Molina, 2017, p.37)

Ahora bien, el contexto del adolescente mexicano ha cambiado a través de los años, “según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2006, los adolescentes denuncian que sufren diferentes formas de violencia que van desde golpes directos, maltrato, abuso sexual hasta violencia en las escuelas y *bullying*” (Loredo, Perea y López, 2008 en Molina, 2017, p.49). Esta realidad ya no solo es de las escuelas, si no, que también (agrego yo), se ha trasladado a las redes sociales, que ahora son un medio indispensable de comunicación de su día a día.

Un claro ejemplo es el uso de las redes sociales, comentado por los adolescentes en diferentes momentos del taller. Para ellos las redes sociales son un punto de partida en muchos sentidos, son su principal medio de comunicación y les permiten estar conectados con cualquier rincón del mundo y con personas de diferentes culturas. No hubo un solo alumno que no utilizara las redes sociales como punto de encuentro con otras personas. (Molina, 2017, p.124)

Es la mismo Molina quien sugiere lo siguiente dada la información en su taller de intervención:

Considero que es necesario que el Desarrollo Humano contemple esta dimensión digital no solo como alternativa sino como parte fundamental de las personas que habitamos el mundo en este momento. El mundo digital y virtual está siendo tomado en cuenta en contextos organizacionales, políticos, educativos y considero que el Desarrollo Humano no tiene una razón válida para quedarse atrás. (Molina, 2017, p.124)

Además, lanza un reto al Desarrollo Humano, que será encontrar o integrar la tecnología como punto de encuentro, e incluso va más allá mostrándola como medio de facilitación tanto individual como grupal, cuando leo sus comentarios, no puedo pasar por alto, que tan solo a tres años de terminado su trabajo de obtención

de grado, una pandemia haría de la tecnología, para bien o para mal, el medio por el cual el Desarrollo Humano facilita tal cuál, de manera individual como grupal el encuentro. Al mismo tiempo de manera simbólica acepto el reto de elaborar un trabajo que lleve el Desarrollo Humano a las y los adolescentes a partir de las redes sociales... no podría estar más de acuerdo con Molina.

Hay que mencionar que, según Molina en su taller de intervención, encontró información respecto al papel que juega el “hermano o hermana” dentro de la familia y lo que representa en la vida del adolescente y agrega; “me parece que los hermanos tienen un papel importantísimo en la infancia porque son con quienes jugamos y crecemos sin embargo en la adolescencia comenzamos a distanciarnos un poco” (Molina, 2017, p.98).

Después de conocer y plasmar diferentes puntos de vista los cuales forman las definiciones de una manera más integral del adolescente, y de establecer pautas en la búsqueda del sentido de vida, ahora toca dar el espacio para hablar del uso y/o abuso de las redes sociales en el adolescente a través del trabajo de obtención de grado de Lidia del Carmen Andrade Cortés (2010), titulado “Adolescentes enredados en redes sociales ¿y la pedagogía como se acerca a la red?”, de la Universidad Autónoma de México.

En este trabajo se refleja una realidad actual, Andrade identifica el problema entre la tecnología y los métodos de enseñanza, tomando en cuenta como la mayoría del personal docente no está capacitado para tal actividad, misma que hoy en día se ha vuelto indispensable por la pandemia que enfrentamos, la cual a orillado a las y los maestros a aprender a marchas forzadas, ahora bien, la pregunta que aquí me surge es: ¿a los padres o tutores de familia, esta situación del covid-19, los ha obligado a entender más el uso de las redes sociales? o ¿su interacción es igual?. Andrade puntualiza la necesidad de un cambio de actitud y la manera de acercarse ante las nuevas culturas informáticas.

Andrade (2010) plantea una problemática respecto a las redes sociales en la cual manifiesta “los contenidos que en Internet destacan sobre redes sociales y

adolescencia, enmarcan una preocupación sobre la seguridad, el dominio y la habilidad, que tiene los jóvenes en el uso de estos artefactos culturales, que supera al de las generaciones adultas”. (Andrade, 2010, p.21) Esta problemática da pie a una situación social en donde, el padre de familia o el tutor no entiende ni maneja las redes sociales igual que el adolescente, de tal manera que deja que sea el mismo adolescente quien se autorregule y no solo eso, también al no conocer el funcionamiento en las redes crean sus propias interpretaciones, esto a mi parecer crea una brecha en la relación y por consiguiente en la comunicación entre los padres de familia o tutores y el o la adolescente.

Lo que se observa en estos entornos es que los adolescentes trasladan sus relaciones sociales presenciales al espacio virtual de las redes sociales, esta comunicación mediada que les permite interactuar y encontrar el reconocimiento, apreciación y sentido de pertenencia en su grupo social, los motiva a mantener vigente y actualizado sus espacio en estos entornos, por las características que se presentan en esta etapa del desarrollo humano como lo son la identificación entre grupos de iguales, el reconocimiento y necesidad de pertenencia, es decir las prácticas culturales escolares y extraescolares que se establecen en las relaciones sociales y que crean significados comunes. (Andrade, 2010, p.77)

En esta observación que comparte Andrade, describe lo que está sucediendo en las relaciones sociales presenciales con los adolescentes, cabe mencionar que en la actualidad esta observación es más evidente por la pandemia del Covid-19 que se enfrenta a nivel mundial, entonces, estas relaciones sociales presenciales que son de profunda necesidad están siendo desplazadas por las relaciones en el espacio virtual con mayor intensidad, un punto que considero clave, es cuando nos platica de los grupos de identificación de iguales, el adolescente esta de alguna manera “emocionado” porque puede conocer a personas del todo el mundo a través de las redes sociales, lo que desconoce es que solamente está recibiendo información de personas afines a él o ella, lo que en la realidad lo aísla.

Donde de alguna manera nos miramos a nosotros mismos, porque, con la gente que nos rodeamos pues nos gusta el mismo tipo de música, vestimos el mismo tipo de ropa, los mismos gustos deportivos, es decir que creamos un mundo global, pero de islas que se dan la espalda unas a otras, yo creo que va por allí el asunto, no están sirviendo como decía esta autora americana, para encontrarte con el otro rebasando las barreras del espacio tiempo, sino más bien para construirte una isla, donde a lo mejor no hablas con el vecino del cuarto y si con el de Australia, pero resulta que el de Australia es una especie de reflejo de ti mismo, porque tiene los mismos gustos, y por eso habéis coincidido en la red, con el mismo tipo de historia, el mismo contenido. (Especialista en sociología, en Andrade, 2010, p.103)

Esta afirmación invita a reflexionar sobre el uso de las redes sociales, y a cuestionarnos ¿realmente estoy abriendo mi panorama?, ¿oh será que solo estoy viendo una cara de la moneda?, para la construcción de identidad en el adolescente me parece que se vuelve algo restrictivo, lejos de ampliar, fomentar y valorar las diferencias reales en las personas.

Con el trabajo de María Isabel Arrieta Rivarola (2017), titulado: “Resiliencia en la escuela: promoción de factores constructores de la resiliencia dentro del ámbito educativo desde una perspectiva humanista” por parte del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente; retomo para mi propia investigación, otra manera de abordar la resiliencia. En este documento Arrieta nos presenta oportunidades en el área de la educación que fomenta la resiliencia en los estudiantes, y no solo en la escuela, también nos presenta las características que una familia resiliente tiene. Es toda una investigación en donde la autora explora todas las bondades de esta característica humana, no solo de manera individual, también de manera familiar y a nivel comunidad.

La resignificación de la adversidad se refiere a la capacidad de los miembros de un grupo familiar de entender los problemas que la familia ha tenido que

afrontar a lo largo de las generaciones, sin culpabilizar o avergonzarse de errores, sino que llegan a resignificar hechos penosos que ya han pasado, aceptando los actos propios o de los otros familiares como entendibles a luz del dolor y los obstáculos que afrontaban en cada situación. (Arrieta, 2017, p.34)

Esta palabra “resignificación” es muy pertinente para la realidad del adolescente, es decir, el adolescente está en una etapa por demás difícil, llena de retos, cambios, y encuentros que animan o rompen corazones, así que me parece que si se da la oportunidad de resignificar una experiencia incomoda, sin culpabilizar o avergonzarse, brinda una nueva perspectiva, para vivirse en mayor armonía y reconociéndose también en los errores.

## **2.2 Enfoque Centrado en la Persona.**

El Enfoque Centrado en la Persona, es la propuesta más importante dentro del Desarrollo Humano, su autor Carl Ransom Rogers (2018) plantea que “el individuo tiene en sí mismo la motivación y la capacidad para buscar su propia autorrealización, siempre y cuando encuentre las condiciones oportunas para llevarse a cabo” (p.42 y p.43). Es importante destacar que el concepto de autorrealización no tiene como finalidad alcanzar un estado de felicidad personal, “el fin del modelo (ECP), es tocar las profundidades de la persona y lograr una transformación interior que la conduzca a vivir con congruencia, en libertad responsable con un claro sentido existencial” (Velasco, 2004, p.24). De tal manera que:

El encuentro es una experiencia vital de relación interpersonal muy intensa y momentánea, en la cual el yo y el tú deviene un nosotros unitario percibido como totalidad en una especie de fusión organísmica. Es una vivencia de confluencia de las conciencias y tiene algo de experiencia mística en la que el presente se vive en su totalidad trascendiendo la historicidad personal. Es un instante, un presente auténtico que sitúa a las personas más allá del deseo y en el que desaparece la percepción objetivada de uno mismo y del

otro confundiéndose en un sujeto que trasciende la individualidad. (Barceló, 2010, p.57)

### 2.2.1 Adolescentes a partir de las redes sociales, un mundo paralelo

Para entender el mundo paralelo de las redes sociales en el que se encuentran sumergidos las y los adolescentes hoy en día, es necesario modificar términos ya preestablecidos e inclusive crear nuevo vocabulario que permita comprender la realidad que se presenta. Este caso lo encontramos en la definición científica de Etnografía:

Es el trabajo de describir una cultura. Tiende a comprender una forma de vida desde el punto de vista de los que la viven, la etnografía significa aprender de la gente, el núcleo central es captar el significado de las acciones y los sucesos cotidianos para la gente que tratamos de comprender. (Spradley (1979) en Ameigeiras (2006) en Andrade, 2010, p.33)

Como resultado ante este escenario, se entenderá de la siguiente manera:

Una etnografía virtual es aquella que se inmerge totalmente en la realidad consensuada por grupos de personas que usan la comunicación mediada por ordenador como su primario, y a menudo único medio de comunicación. La persona on line / virtual es el foco principal del etnógrafo. (Maso, 2001 en Garrido, 2003, en Andrade, 2010, p. 44)

¿Quiénes son estos “adolescentes” ?, ¿cuáles son sus características?, ¿qué realidades les está tocando vivir? Hablar de adolescentes a partir de las redes sociales en el presente trabajo, es referirnos principalmente a los y las adolescentes conocidos como la generación Z. El Doctor en Filosofía, Jonathan Haidt, afirma:

La generación Z, los niños nacidos después de 1996, son la primera generación en la historia que tuvo redes sociales en la secundaria, ¿cómo pasan su tiempo? Vuelven de la escuela y usan sus dispositivos, toda una generación está más ansiosa, más frágil, más deprimida. Se mantienen mucho menos cómodos para correr riesgos. La cantidad de jóvenes que

gestiona licencias de conducir disminuye. La cantidad que ha tenido citas o algún tipo de interacción romántica disminuye rápidamente. Éste es un cambio real en una generación, y recuerden, por cada uno de estos, por cada hospitalización, hay una familia traumatizada y horrorizada, ¿Dios que les pasó a nuestros hijos? (Orlowski,2020)

Existen más términos que definen el perfil de esta generación, como lo es, las y los “nativos digitales”, quienes han crecido con la tecnología, tienen las habilidades informáticas y hacen uso de ellas, de acuerdo con La Compañía Time Inc. and Innerscope Research, una característica que identifica a los nativos digitales es que cambian su atención a la primera señal de aburrimiento (DeWesse, 2016, p.44), a lo que Tristan Harris, afirma “estamos entrenando y condicionando a una nueva generación de personas que para cuando estén incómodos, solos, inseguros o temerosos, tienen un chupete digital, que atrofia nuestra propia capacidad para lidiar con esas cosas” (Orlowski,2020).

Andrade (2010) considera que “sus alcances, e incluso las formas de relación, superan los hasta ahora conocidos por docentes y padres de familia” (p.32). Son la “*iGeneration*” que de acuerdo con Rosen (2012) el 51% de los jóvenes se sienten ansiosos si no consultan de forma continua sus mensajes de texto.

Además, he de mencionar que desde una perspectiva familiar es llamada “la generación de porcelana”, debido a que los padres de familia están todo el tiempo salvando a los chicos ante el menor inconveniente (Dev en DeWeese, 2016) Lo que rodea a esta generación en específico son una serie de factores sin antecedentes en la historia de la humanidad.

Para estos jóvenes las nuevas tecnologías digitales, computadoras, teléfonos celulares, son los principales mediadores de la conexión entre humanos. Han creado una red 24/7 que fusiona lo humano con la tecnología a un grado que nunca habíamos experimentado antes, y está transformando

las relaciones humanas de formas fundamentales. Se sienten tan cómodos en línea como en espacios fuera de ella. No piensan de sus vidas híbridas como algo notable. (Palfrey & Glasser citado en Haugen & Musser, 2013, p.39 en De Weese, 2016, st.20)

Para ellas y ellos su mundo es algo normal, la tecnología está presente en todas partes y cambia a cada momento, incluyendo dispositivos (De Weese, 2014). Este mundo en constante cambio es lo que conocen, una de las tantas diferencias entre las demás generaciones no es sólo su capacidad de interactuar en las redes sociales sino también las consecuencias que esto ha traído.

El término “Inteligencia Emocional” (EI) por sus siglas en inglés, fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990, esta representa una serie de habilidades que hipotéticamente sirven para contribuir a la valoración precisa y la expresión de las emociones en uno mismo y los demás, la regulación efectiva de las emociones en uno mismo y en los demás, así como también el uso de los sentimientos para motivar y lograr un plan de vida. (DeWeese, 2014, p.11)

La cantidad excesiva de tiempo que pasan frente a un ordenador, está provocando la ausencia de esta habilidad en los adolescentes, dado que sus interacciones son a través de las redes sociales, “los sitios de redes sociales (SNS) *Social Network Site* por sus siglas en inglés, son herramientas informáticas, que como artefactos culturales permiten a los individuos, articular sus interacciones sociales, y establecer o mantener las conexiones con los demás” (Andrade, 2010, p.54). De igual manera también han mermado su habilidad para concentrarse en una tarea específica.

Multitasking es definido como hacer muchas cosas a la vez, para ser más productivo, mientras que la Atención Parcial Continua (CPA) por sus siglas en inglés, término acuñado por Linda Stone en 1988, es la constante atención fragmentada, que no está motivada por la productividad, si no que está

motivada por el deseo de estar conectados. (Firat, 2013 en De Weese, 2016, p. 18)

Este deseo se ve reflejado en la incapacidad para guardar sus dispositivos, pues temen perderse algo interesante en las redes, hoy ese miedo es conocido con el termino FOMO (*Fear of Missing Out*) por sus siglas en inglés, el miedo a perderse de algo, “este miedo es constante, es real. “Estoy preocupado por la cantidad de tiempo que estos niños pasan frente a una iPad, computadora o celular, estoy seguro de que todo esto se relaciona de manera negativa a su salud” (Jay en DeWeese, p.39).

Lo que se observa en estos entornos es que los adolescentes trasladan sus relaciones sociales presenciales al espacio virtual de las redes sociales, esta comunicación mediada que les permite interactuar y encontrar el reconocimiento, apreciación y sentido de pertenencia en su grupo social, los motiva a mantener vigente y actualizado sus espacios en estos entornos, por las características que se presentan en esta etapa del desarrollo humano como lo son la identificación entre grupos de iguales, el reconocimiento y necesidad de pertenencia, es decir las prácticas culturales escolares y extraescolares que se establecen en las relaciones sociales y que crean significados comunes. (Andrade, 2010, p.77)

Todavía cabe señalar que este deseo de permanecer conectados a las redes sociales ha traído como consecuencia la privación del sueño.

Se han realizado varios estudios relacionados con el impacto que tiene la tecnología en el estilo de vida, especialmente a la hora de dormir. La exposición de niños y adolescentes a los medios electrónicos ha sido asociada mayormente con ir a dormir tarde y periodos más cortos de sueño, pues la presencia de un medio electrónico dentro de la recamara incrementa la exposición para dormir más tarde o para dormir menos tiempo. (Shochat,

2012, en DeWeese, 2016, p.23)

De Weese (2016) refiere que “el 95% de los estudiantes usan algún tipo de tecnología dentro de las dos horas antes de irse a la cama, mientras que el 61% de los estudiantes están teniendo entre cinco y ocho horas de sueño en promedio” (p.32). Como complemento a esta realidad, agregar que según Gershenfeld y Napier (1994): “los adolescentes gastan una enorme cantidad de energía preocupándose por autodefinir su imagen” (p.43), es decir, “los seres humanos tienen la necesidad vital de pertenecer [...] de identificarse con... de tener un referente para auto evaluarse” (Gallego, 2011, p.115).

Es tal la necesidad de permanecer en línea que ha surgido lo que se conoce hoy en día como el “síndrome de la vibración fantasma”, en donde sienten su dispositivo vibrar, pero en realidad no existe ni una llamada o texto (Rosen et al., 2012, p.54).

Hay un gran debate sobre si las redes deprimen a los niños. Las cirugías estéticas se están volviendo tan populares en adolescentes que los cirujanos acuñaron un nuevo síndrome, dismorfia de Snapchat, para jóvenes que quieren operarse para verse como a las selfis con filtros. (Today’s health News en Orlowski,2020)

Es importante subrayar que al definir las redes sociales se olvida tomar en cuenta las emociones y los sentimientos que nacen en los adolescentes en determinadas redes sociales (Gallegos, 2011, p.118). De igual manera nos preguntamos ¿Qué sucede entonces del otro lado de la pantalla? Chamath Palihapitiya Facebook former VIP of growth, puntualiza “queremos averiguar psicológicamente como manipularlos lo más rápido posible y devolverles el golpe de dopamina. Lo hicimos a la perfección en Facebook. Instagram lo hizo, WhatsApp, Snapchat lo ha hecho, Twitter” (Orlowski,2020).

Tristan Harris, ex diseñador técnico de Google y co fundador de “The Center for Humane Technology” explica:

Hay toda una disciplina llamada “técnica de crecimiento acelerado”. Son equipos de ingenieros que trabajan para hackear la mente de la gente, así hay más crecimiento, más usuarios, más actividad, más visualización, hacen que invites más amigos. Apuntamos estos motores de inteligencia artificial hacia nosotros para reaprender lo que nos provoca una respuesta. Es como estimular las células nerviosas de una araña para ver qué hace que las patas se muevan es como un experimento de prisión donde metemos personas en una base de datos, recolectamos mucho dinero y datos de su actividad para sacar provecho. Y no nos damos cuenta de qué pasa. (Orlowski,2020)

Precisamente, es entender que hay miles de ingenieros y Súper computadoras que tienen objetivos diferentes a los tuyos. (Harris en Orlowski,2020) Están utilizando la tecnología persuasiva intencionalmente, pues lo que se busca es modificar una conducta, que actúen de cierta forma, que sigan haciendo esto con el dedo (actualizar la pantalla) (Orlowski,2020).

Joe Toscano, actual diseñador de experiencias en Google, agrega: “en psicología, a eso lo llamamos refuerzo positivo intermitente (Orlowski,2020). Si bajas y actualizas, habrá algo nuevo arriba vuelves a bajar y actualizar, y de nuevo aparece algo arriba cada vez que lo hagas. Es jugar al gato y al ratón, pues podrás tener la sensación de estar actualizado, más las redes sociales están creadas para que eso no suceda.

El desarrollo de las ciencias de la conducta amenaza una libertad tan poco arraigada. Skinner ha puesto de relieve el terrible poder del refuerzo positivo que permite conformar y controlar el comportamiento humano y animal, dejando la ilusión de la libertad. Y Rogers cita esas experiencias de manipulación del comportamiento en donde los miembros del grupo

experimental actuaban como marionetas al extremo de un hilo, según la voluntad de los experimentadores. La ciencia está haciendo de la persona un objeto, induciendo a los seres humanos a negar sus propias intuiciones para fiarse de lo que le viene sugerido (Poeydomenge, 1986, p. 119 en Velasco, 2004, p.76)

Shohana Zuboff, Doctora en Filosofía y profesora emérita de la escuela de negocios de la Universidad de Harvard, advierte que: “Facebook realizó lo que llamaron experimentos de contagio a gran escala [...] una de las conclusiones fue que ahora saben que pueden afectar la conducta y las emociones del mundo real sin despertar la conciencia del usuario. Son totalmente ignorantes”. (Orlowski,2020)

Harris, si algo es una herramienta, de forma genuina está ahí y espera pacientemente, si algo no es una herramienta te exige cosas, te seduce, te manipula, quiere cosas de ti, y pasamos de un entorno tecnológico basado en herramientas a un entorno basado en la adicción y manipulación. Eso es lo que cambio. Las redes sociales no son una herramienta que espera ser usada. Tiene sus propias metas y sus propios medios de conseguirlas al usar tu psicología en tu contra. (Orlowski,2020)

La Dr. Anna Lembke, directora de la facultad de medicina de adicciones de la Universidad de Stanford, explica: “la cosa es así, las redes sociales son una droga” (Orlowski,2020) y continua:

Tenemos un imperativo biológico básico para conectarnos con la gente que afecta directamente la producción de dopamina como recompensa. Este sistema está respaldado por millones de años de evolución para que nos unamos y vivamos en comunidades, encontrar parejas y propagar la especie. No hay dudas de que un vehículo como las redes sociales, que optimiza esta conexión entre las personas, tengan el potencial de ser adictivo. (Orlowski,2020)

Con el apoyo de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, se realizó un estudio histórico con la participación de once mil niños, en el cual se encontró que el desarrollo cerebral de los niños que pasan más de dos horas frente a una pantalla obtiene bajas calificaciones en pruebas de lenguaje y lógica. Lo más perturbador fue el descubrimiento de un adelgazamiento prematuro de la corteza cerebral. Los hallazgos vinculados a los adultos encontraron relación entre el tiempo frente a la pantalla y la depresión. (Bowles,2019)

Ya no es una posibilidad el pensar que la interacción con las redes sociales solo modifica la conducta, esta relación de exceso de uso va a la estructura misma del cerebro, es estar frente a una generación con cambios profundos en su desarrollo, sin que al día de hoy se conozcan los verdaderos alcances. ¿Qué se espera de una generación con cambios tan relevantes en su estructura? Las redes sociales, sobre todo, empiezan a indagar el tallo cerebral y conquistan el sentido de valoración e identidad del niño, se busca implantar un hábito inconsciente, y así estar programado a un nivel más profundo sin siquiera notarlo. (Harris en Orlowski,2020)

### 2.2.2 Sentido de vida en el adolescente

La realidad que alcanza a todos los y las adolescentes hoy en día con la intrusión de las redes sociales, es la necesidad de estar “siempre” presentes y a la vista de todos; sus vidas y sus opiniones son observadas, evaluadas, además de manera constante están buscando aceptación ante una serie de personas que consideran “amigos”, por lo que la experiencia de independencia y de responsabilidad de sus actos ha sido suprimida a una pseudo vivencia, “significa que nunca están lejos de la escuela, lejos de sus padres, lejos de los maestros, lejos de los amigos” (Em en DeWeese, 2016, p.39). Jaron Lanier expresa que:

Creamos un mundo en el que estar conectados se ha vuelto vital, sobre todo para los jóvenes. Y, sin embargo, en este mundo cada vez que dos personas se conectan, la única forma de financiarlo es a través de un tercero infiltrado que paga por manipular a esas personas. Así que creamos una generación

global de personas que crecen en un contexto donde el significado de la comunicación, el significado de la cultura es la manipulación. Pusimos el engaño y la infiltración, en el centro absoluto de lo que hacemos. (Orlowski,2020)

¿Qué es, o quien es el adolescente frente a esta realidad? Fromm (2018) advierte “la relación concreta de un individuo con otro ha perdido su carácter directo y humano, asumiendo un espíritu de instrumentalidad y de manipulación” (p.95). De la misma manera Buber acuñó la expresión yo-ello, refiriéndose a las relaciones que van desde un simple distanciamiento hasta la manipulación, en la que no tratamos a los demás como personas, sino como cosas. (Goleman) Guste o no:

Guiamos nuestras vidas según este sentido percibido de perfección, porque somos recompensados con señales a corto plazo, corazones, me gusta, y fusionamos eso con valores y con la verdad pero, en realidad es una popularidad falsa y frágil que es a corto plazo y que los deja como, admítanlo como más vacíos y carentes que antes, los obliga entrar en un círculo vicioso donde piensan: ¿qué debo hacer ahora?, necesito más, piensen en eso multiplicado en 2000 millones de personas, y en cómo reacciona la gente ante las percepciones de los demás. Es muy malo muy muy malo (Palihapitiya en Orlowski,2020)

En efecto, el hombre no solamente vende productos, sino que también se vende a sí mismo, se considera un bien, este es el fenómeno más importante y el más destructivo de instrumentalidad en relación con su propio yo (Fromm, 2018). Las redes sociales son un ejemplo más ante esta instrumentalidad de la persona:

Para Light y Keller, citados por Madariaga “las redes sociales son el tejido de relaciones entre un conjunto de personas que están unidas directa o indirectamente mediante varias comunicaciones y compromisos que pueden ser vistos como una apreciación voluntaria o espontánea, siendo

heterogénea y a través de los cuales cada una de ellas está buscando dar y obtener recursos de otros” (Madariaga, Abello y Sierra, 2003:14 en Gallego, 2011, p.117)

¿Qué tanto están influidas sus decisiones, sus deseos, sus sueños por las redes sociales?, ¿entiende la complejidad el adolescente actual?, ¿identifica su poder de decisión en medio de la manipulación de las redes sociales? Viktor Emil Frankl se pregunta ¿Quién es el ser humano? Es el ser que siempre *decide* lo que es. Es quien ha inventado las cámaras de gas, pero también el que ha entrado en ellas con paso firme, musitando una oración. (2019, p.115)

Fromm (2018) afirma del hombre moderno que “ahora sería libre de actuar según su propia voluntad, si supiera lo que quiere, piensa y siente. Pero no lo sabe. Se ajusta al mandato de autoridades anónimas y adopta un yo que no le pertenece” (p.125).

En una encuesta realizada a estudiantes con cuenta en Facebook, se les pregunto si realmente estaban representados de manera autentica, o una mezcla de realidad y lo que les gustaría que otros vieran de ellos y ellas en su perfil, un 54% dice ser un perfil autentico, mientras un 42% es una mezcla entre realidad y lo que les gustaría que los demás pensarán de ellos y ellas, mientras un 4% proyectan solo lo que les gustaría que los demás pensarán de ellos y ellas, un 50% no se sintió más conectado al pasar tiempo en Facebook, mientras que el 42% algunas veces se siente más conectado, el 8% dice que usualmente se siente más conectado y ningún estudiante aseguro sentirse conectado después de utilizar Facebook (DeWeese, 2016)

La gente parece tomar decisiones, parece querer algo, pero, en realidad, sigue la presión interna o externa de *tener que* desear aquello que se dispone a hacer, al observar el fenómeno de la decisión humana, es impresionante el grado en que la gente se equivoca al tomar por decisiones *\*propias\** lo que

en efecto constituye un simple sometimiento a las convecciones, al deber o a la presión social. (Fromm, 2018, p.117 y 118)

Las y los adolescentes están tentados a crear una identidad en línea, así como una representación física. El “yo” que se presenta en línea es una invención para la mayoría de las personas, es una constante aproximación de presentar nuestro sentido de nosotros mismos al mundo (Rosen, 2012). Fromm (2018) lo llama un “pseudo yo”, es en realidad la representación que se espera deba cumplir la persona, pero su comportamiento es como si fuera el verdadero yo. De tal manera que, una vez que aceptamos las concepciones de extraños, se pierde conexión con nuestra sabiduría potencial y nuestro propio manejo vital, a su vez se desdibuja la confianza en nosotros mismos (Rogers en Molina, 2017)

Pero hay un momento mucho antes en que la tecnología supera las debilidades humanas. Este punto está en la base de la adicción, la polarización, la radicalización, la promoción de la ira, la vanidad, todo. Esto es dominar la naturaleza humana, y es el jaque mate a la humanidad. (Harris en Orłowski, 2020)

¿Qué sucede con esta generación y su habilidad para pensar críticamente, cuando inmediatamente buscan las respuestas en Google? Su capacidad para reflexionar y tomarse el tiempo de pensar y cuestionarse se esta perdiendo. Los investigadores aseguran que el dar un dispositivo para trabajar a los estudiantes, no es una solución de los avances tecnológicos es una muletila (De Weese, 2014)

De igual manera coexistiendo en esta realidad, se encuentran adolescentes que tienen una característica que llama la atención, ya que, en medio de las peores adversidades, logran darle sentido y resignificar la experiencia a partir de sí mismos, desarrollándose, construyendo sus sueños y conservando su estructura humana en términos de valores éticos de supervivencia, esa característica hoy en día se le conoce como resiliencia (Colmenares en Arrieta, 2017).

¿Por qué darle importancia a la resiliencia en el adolescente hoy en día? La resiliencia no es solamente una característica, son una serie de características que cobijan y protegen al adolescente o a la persona que la adquiere, “la resiliencia es un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (Luthar, Cicchetti y Becker 2000, como se cita en Infante, 2001, p. 35 en Arrieta, 2017, p.25). Es también tener como defensa a la creatividad, herramienta innata en cualquier ser humano, para enfrentar con diferentes ángulos los problemas que se presentan, es además un ser humano optimista y agradecido (Pineda en Arrieta, 2017), es una invitación abierta a cualquiera que desea en última instancia vivir, por lo que Frankl (2019) consideraba que “vivir significa asumir responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la vida plantea, cumpliendo la obligación que nos asigna” (p.106). Con otra mirada, manifestar que “Ser hombre es sobrepasarse constantemente y no detenerse en el lodazal de la medianía, lanzarse a ser el superhombre. Por eso, hay que “ser *nosotros mismos* el eterno placer del devenir” (Nietzsche, 1979, p. 136 en Alvarado, 2018, p.50) Con lo que determino:

La capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy” (Henderson et al., 2003, p. 26). Esta definición deja en claro que en la actualidad todo alumno, y de hecho toda persona, joven o vieja, necesita desarrollar resiliencia. (Arrieta, 2017, p.23)

Existen ciertos valores que forman “los pilares de la resiliencia”, la introspección, la independencia, capacidad de relación, la iniciativa, humor, creatividad, moralidad para terminar con la resignificación del sufrimiento.

- En la adolescencia: la introspección corresponde a la capacidad de conocer, de saber lo que pasa a su alrededor, es fundamental para comprender las situaciones y adaptarse a ellas. (Wolin y Wolin, 1993 en Kotliarenko en Arrieta, 2017, p.56)

- En la adolescencia: la independencia se manifiesta en conductas como no involucrarse en situaciones conflictivas, en el sentido de no contar con elementos para decidir o resolver, o responder. (Wolin y Wolin, 1993 en Kotliarenco en Arrieta, 2017, p.57)
- En los adolescentes: la capacidad de relación se manifiesta en la habilidad para reclutar pares y establecer redes sociales de apoyo. (Wolin y Wolin, 1993, en Kotliarenco en Arrieta, p.58)
- En la adolescencia: aparece la inclinación al estudio, practica de deportes y actividades extraescolares como hobbies, trabajos voluntarios y capacidad de explorar y optar por ideales fuertes y coherentes. (Wolin y Wolin, 1993 en Kotliarenco en Arrieta, p.59)
- En la adolescencia: el humor se refiere a la disposición del espíritu a la alegría, permite alejarse del foco de tensión, relativizar, positivar, elaborar de un modo lúdico sujeto (Wolin y Wolin, 1993 en Kotliarenco en Arrieta, 2017, p.59)
- En la adolescencia: se refleja en el desarrollo de habilidades artísticas como escribir, pintar, bailar, producir artes. (Wolin y Wolin, 1993 en Kotliarenco en Arrieta, 2017, p.60)
- En la adolescencia: se caracteriza por el desarrollo de valores propios y establecer juicios en forma independiente de los padres. Además, se desarrolla el sentido de lealtad y la compasión. (Wolin y Wolin, 1993 EN Kotliarenco en Arrieta, 2017, p.61)

El siguiente aspecto que tratar es la resignificación de la experiencia, también conocida como darle sentido al sufrimiento, Arrieta (2017) lo explica así “la resiliencia invita a cambiar la forma de ver a los semejantes y a uno mismo. Las pruebas de la vida, desdichas, sufrimientos comunes y situaciones más graves son inevitables en toda la existencia” (p.110).

De manera que todos los aspectos de la vida son significativos; también el sufrimiento. Si hay un sentido en la vida, entonces debe haber un sentido en el sufrimiento. La experiencia indica que el sufrimiento es parte sustancial de

la vida, como el destino y la muerte. Sin ellos, la existencia quedaría incompleta. (Frankl, 2019, p.96)

Así, por ejemplo, es entender la fase que transita el adolescente en la cual las pérdidas están presentes, el sufrimiento y la incertidumbre, como también las emociones intensas y de gran importancia.

Esta fase de la adolescencia se puede explicar en dos estados afectivos: "duelo" y "estar enamorado". El duelo corresponde a perder esas identificaciones que se tenían con las figuras paternas y de autoridad y estar enamorado a la importancia e intensidad con que se vive la vida sentimental. (Blos, 1962 en Molina, 2017, p.36)

Dicho lo anterior, “el sentido de la vida, en su aceptación frankliano, es así de natural: amores, amistades, proyectos, obligaciones, ilusiones, nostalgias, todo aquello capaz de servir de palanca para la acción concreta y cotidiana” (Freire en Frankl, 2019, p.25). Es tomar por entero las situaciones cotidianas, con sus pérdidas y sus ganancias, por lo cual el sentido de la vida es diferente en cada persona, del adolescente al adulto, sin existir términos absolutos para definirla, la “vida”, no es algo vago, es real, es concreta y solo cada persona en lo individual puede encontrar su propio sentido, siempre y cuando lo haga sin comparaciones (Frankl,2019). Por lo que respecta a los adolescentes se ha encontrado que, según Alvarado (2018), “los adolescentes que forjan un sentido de vida y se afilian a una causa que está más allá de ellos mismos, logran una vida más significativa y desarrollan competencias creadoras para enfrentar sus vidas, con sus logros y fracasos” (p.2). Frankl (2019) lo retoma de Nietzsche “quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo” (p.105).

### 2.2.3 Los aportes del Desarrollo Humano para los adolescentes

Para acercarnos a la fundamentación epistemológica de la Psicología humanista, es necesario tomar en cuenta “el espíritu de la época” (Ruth Cohn), en el que esta florece, es decir, el ambiente político, social y cultural. Para efecto de este trabajo, encontramos que la llamada “tercera fuerza de la Psicología” surge en medio de una sociedad cambiante, que considera que las herramientas del psicoanálisis y del conductismo han sido incompletas en su búsqueda por encontrar la realización plena en el ser humano. Es así como surge este movimiento que engloba la tradición fenomenológica – existencial europea y el movimiento norteamericano de la psicológica humanista.

El movimiento denominado Desarrollo Humano, en lo que tiene de existencial, realiza esta apuesta: siempre existe una posibilidad diferente, y eso sucede, porque el hombre es libre de construir su destino. Eso no implica que no tenga determinantes que lo limiten, pero, ante todo, siempre existe un resquicio por donde la vida en libertad se abre camino. (Alvarado, 2018, p.18)

Alcanzar una actitud fenomenológica, nos habla de una actitud reflexiva, que tiene como objeto describir las esencias mentales por las que el ser humano se experimenta a sí mismo y al mundo que lo rodea (Edmund Husserl).

La mayor apuesta del Desarrollo Humano es buscar la congruencia entre el auto concepto y la experiencia organísmica, en palabras de Amodeo y Wentworth en Barceló (2010) “al confiar en nosotros mismos para introducirnos en la corriente de nuestra experiencia organísmica, hallaremos la guía que necesitamos para renunciar a lo que no nos está ayudando y para movernos hacia un mayor desarrollo de todo nuestro potencial” (p.41).

La tendencia a la actualización es la más fundamental del organismo en su totalidad. Preside el ejercicio de todas las funciones, tanto las físicas como

las de la experiencia. Tiende constantemente a desarrollar las potencialidades del individuo para asegurar su conservación y su enriquecimiento, al tener en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente. Así, tal tendencia debe entenderse en sentido fenomenológico, es decir, subjetivo. (Velasco, 2004, p.25)

Rogers plantea que el encuentro con la otra persona puede llegar a ser una relación de ayuda, es decir “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (Rogers,1982 en Molina, 2017, p.26). Acompañar al otro para que “la persona pueda reconocer y aprovechar los recursos con los que cuenta para transformar una situación” y que descubra nuevos modos de vivir mejor (Moreno, 2010 en Molina, 2017, p.26)

Existen seis condiciones para lograr una relación de ayuda, mismas condiciones son utilizadas en el Enfoque Centrado en la Persona, sin embargo, Rogers, no las limito al uso de facilitador-persona, sino que, a cualquier relación de ayuda.

1. Que dos personas tengan un encuentro, es decir que estén en contacto.
2. Que la primera persona, antes llamada cliente, se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la o el facilitador, antes llamado terapeuta sea congruente en la relación con la otra persona.
4. Que exista consideración positiva incondicional del facilitador hacia la otra persona.
5. Que la o el facilitador experimente comprensión empática hacia el marco de referencia interno de la otra persona.

6. Que esta persona perciba y se dé cuenta de la consideración positiva incondicional y de la comprensión empática que el facilitador demuestra o vive hacia él o ella. No basta con que la o el facilitador lo comunique, sino que es necesario que el cliente sea consciente de esto y lo perciba (Rogers,2007 en Molina, 2017, p.27)

¿Por qué es tan importante la escucha activa? Para Gendlin en Barceló (2010) “Lo que produce el cambio efectivo de la personalidad no es lo que se dice o se pinta; sino más bien el proceso vital experiencial que lleva a alguien a hablar o a pintar de ese modo. Cuando un individuo expresa con precisión por primera vez cómo se encuentra, justamente entonces y precisamente al hacerlo ya no se siente de ese modo. La exactitud que él sentía tan profundamente- la producción físicamente sentida, de las palabras que sentía ser las exactamente correctas- este preciso sentimiento es el sentimiento de cambio, de resolución, de experimentar el avance, el subir un nuevo escalón”. (p.55)

Ya se han comentado las características del Enfoque Centrado en la Persona o también en la llamada relación de ayuda, ¿Qué sucede entonces si es un grupo de personas? ¿podemos acompañar y ayudar a lograr la potencialidad de los integrantes? Para Rogers esto era posible, y los llamó grupos de encuentro (1990)

1.- *Etapa de rodeos*. Cuando, desde el comienzo, el coordinador o facilitador aclara que se trata de un grupo que gozará de un grado desacostumbrado de libertad (Rogers, 1990, p.22).

2.- *Resistencia a la expresión o exploración personal*. En el trascurso del período de rodeos, es probable que algunos individuos revelen actitudes bastante personales (Rogers, 1990, p.22).

3.- *Descripción de sentimientos del pasado*. A pesar de la ambivalencia en cuanto a la confianza que merece el grupo y del peligro de desenmascararse uno mismo, la expresión de sentimientos es cada vez mayor en las conversaciones (Rogers, 1990, p.24).

4.- *Expresión de sentimientos negativos.* Un hecho bastante curioso es que la primera expresión de un sentimiento genuinamente significativo, que surge *aquí y ahora*, tiende a manifestarse en actitudes negativas hacia otros miembros o hacia el coordinador del grupo (Rogers, 1990, p.25).

5.- *Expresión y exploración de material personalmente significativo.* Quizá sorprenda el hecho de que, después de experiencias negativas tales como la confusión inicial, la resistencia a la expresión personal, el énfasis en los acontecimientos externos y la manifestación de sentimientos de censura o enojo, es muy probable que algún individuo se revele ante el grupo en forma significativa (Rogers, 1990, p.26).

6.- *Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo.* Tarde o temprano entra en el proceso la manifestación explícita de los sentimientos inmediatos que un miembro experimenta hacia otro (Rogers, 1990, p.28).

7.- *Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno.* Uno de los aspectos más fascinantes de cualquier experiencia grupal intensiva es observar cómo ciertos miembros muestran una aptitud natural y espontánea para encarar en forma útil, facilitadora y terapéutica el dolor y el sufrimiento de otros (Rogers, 1990, p.28).

8.- *aceptación de sí mismo y comienzo del cambio.* Muchas personas piensan que la aceptación de sí mismo constituye un obstáculo para el cambio. En realidad, tanto en estas experiencias grupales como en psicoterapia, representa el *comienzo* del cambio (Rogers, 1990, p.31).

9.- *Resquebrajamiento de las fachadas.* A medida que suceden las sesiones, tienden a ocurrir simultáneamente tantas cosas que es difícil establecer cuál debe describirse primero. Es preciso volver a subrayar que estos distintos hilos y etapas se entretajan y superponen. Uno de esos hilos es la creciente impaciencia que suscitan las defensas. Con el correr del tiempo, al grupo le resulta intolerable que algún miembro viva detrás de una máscara o apariencia (Rogers, 1990, p.34).

10.- *El individuo recibe retroalimentación.* En el proceso de esta interacción libremente expresiva, el individuo recibe muy pronto gran cantidad de datos acerca de la forma en que aparece ante los demás (Rogers, 1990, p.35).

11.-*Enfrentamiento*. En algunas oportunidades, el término alimentación es demasiado suave para describir las interacciones que ocurren, y es más conveniente decir que un individuo *enfrenta* a otro, poniéndose directamente a su nivel de *este*. Tales confrontaciones pueden ser positivas, pero a menudo son sin duda negativas (Rogers, 1990, p.38).

12.- *La relación asistencial fuera de las sesiones del grupo*. Opino que ninguna explicación acerca del proceso grupal resultaría adecuada si no mencionara las numerosas formas en que los miembros del grupo se asisten entre sí. En cualquier experiencia grupal, uno de los aspectos más emocionantes es la manera como los demás miembros ayudan al individuo que pugna por expresarse, o lucha con un problema personal, o padece de raíz de algún descubrimiento doloroso respecto de sí mismo (Rogers, 1990, p.39).

13.- *El encuentro básico*. De algunas tendencias que acabo de describir se desprende que los individuos establecen entre sí un contacto más íntimo y directo que en la vida corriente. Parece que este es uno de los aspectos más centrales, intensos y generadores de cambio de la experiencia grupal (Rogers, 1990, p.40).

14.- *Expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo*. De acuerdo con lo indicado en la última sección, se diría que, cuando los sentimientos se expresan y pueden aceptarse en una relación, es parte inevitable del proceso grupal que se genere un gran acercamiento y sentimientos positivos. Así, pues, a medida que las sensaciones se suceden, toma cuerpo una creciente sensación de cordialidad y confianza, y también un espíritu de grupo, que no brotan solo de actitudes positivas, sino de una autenticidad que incluye, al mismo tiempo, los sentimientos positivos y negativos (Rogers, 1990, p.41).

15.- *Cambios de conducta en el grupo*. De la observación parece deducirse que se operan en el grupo muchos cambios de conducta. Los gestos se modifican, como así también el tono de la voz (que a veces se intensifica y otras se vuelve más suave, y en general es más espontáneo, menos impostado, más emotivo). Los individuos manifiestan una asombrosa capacidad para brindarse mutua solicitud y asistencia. Empero, nuestro principal interés radica en los cambios de conducta que ocurren después de la experiencia grupal (Rogers, 1990, p.43).

Ahora bien, ¿Quién es la facilitadora en el Desarrollo Humano? Lafarga (2004) afirma “en teoría somos abiertos, aceptantes y comprensivos. En teoría, y tal vez en nuestra práctica personal, creemos que nuestras diferencias nos enriquecen y difícilmente tomamos una actitud rechazante hacia alguna persona en particular, en razón, por ejemplo, de su religión” (p.4). Es así, en teoría, que tenemos la responsabilidad de lograr un entorno con las condiciones específicas para que de manera natural se produzca la tendencia natural a la superación y al crecimiento, se parte principalmente de las condiciones que aporta el Enfoque Centrado en la Persona (Lafarga, 2004).

¿Y qué tiene que ver esto con las y los adolescentes? Gershenfeld y Napier (1994), describen que, en la actualidad, lo que alguna vez era común y seguro en las relaciones interpersonales, ahora no lo es, por lo que, la gente está desorientada, pues es difícil señalar lo que es correcto a lo incorrecto, los estereotipos y las reglas, sirvieron de apoyo muchos años para convivir en un cierto orden, sin embargo, hoy en día todo eso a cambiado (p.23). Esta es la realidad de las y los adolescentes, es un mundo lleno de nuevas posibilidades, de reinventarse en sus propias reglas, ya no te define tu pasado ni tu lugar de origen, los padres o figuras de autoridad buscan la manera de perpetuar ciertos valores en las nuevas generaciones, sin embargo, hoy más que nunca los adolescentes tienen en su poder la última palabra, y aun así con esta “libertad” en sus manos, desconoce el camino por el cual transitar, abrumado ante un sinnúmero de información en las redes sociales, que lo paraliza en la búsqueda de sí mismo, el Desarrollo Humano, lo que da, es una oportunidad, y como tal está en la responsabilidad de cada adolescente el tomarla o no, sin representar esto una ganancia o una pérdida, simplemente la o el que la toma no vuelve a ser el mismo. Gershenfeld y Napier (1994), determinan “lo que más importa es el conocimiento de nosotros mismos, tanto a niveles de sentimientos como de la conducta, y luego la conciencia de lo que está ocurriendo entre los demás miembros del grupo” (p.50).

Es importante tomar en cuenta, que lo anterior no exime las necesidades y carencias propias de su etapa de desarrollo “se trata de un periodo difícil, tormentoso y de gran vulnerabilidad, pero también de grandes oportunidades de cambio y avance en todas las esferas: física, intelectual, moral, social, que desemboca en una nueva organización de la personalidad y en la conquista de la identidad. (Merino, 1993 en Molina, 2018, p.2)

## 2.3 Investigaciones

Con la importancia de retomar lo que ya ha sido investigado sobre los temas de este trabajo de obtención de grado, a continuación, se presentan en forma de cruce de información, los puntos de vista de diferentes autores, los cuales han ayudado a ampliar la visión y el conocimiento de lo aquí presentado.

### 2.3.1 Lo que ya se ha investigado del tema

El trabajo realizado por De Weese (2014) a base de entrevistas con carácter cualitativo y cuantitativo en una escuela pública del área de la bahía de San Francisco en los Estados Unidos de Norteamérica, nos refiere al daño creado en la relación estudiante – profesor, por el implemento de iPad dentro del salón de clases, la mayoría de los profesores entrevistados estuvieron de acuerdo en que se ha desatado una epidemia en casos de ansiedad y depresión dentro de los estudiantes, así como una adicción a los mensaje de texto. Uno de los aspectos específicos de este estudio de gran importancia, es el seguimiento a un grupo de adolescentes desde los 8 años de edad hasta los 18, encontrando que por estar más tiempo en las redes sociales dejan de lado las habilidades empáticas, al respecto surge el siguiente planteamiento, si no están desarrollando estas habilidades interpersonales que han ayudado a la humanidad a perpetuarse ¿Cómo será su futuro adulto?, si ya es una realidad que se ven afectados los adolescentes al estar

tan expuesto a las redes sociales ¿qué estará pasando con la actual pandemia covid-19?

La participación de Lidia del Carmen Andrade (2010) en su investigación realizada entre adolescentes mexicanos y españoles con una metodología cualitativa y etnográfica virtual, nos da una pincelada respecto al uso de internet en los adolescentes de diferentes países, cuanto de este uso es realmente pedagógico. Los resultados arrojados integran el trabajo del docente, que se ve superado por la capacidad del adolescente en el uso de las redes sociales, así como también supera en capacidad de uso a los padres o tutores. Es una muestra de sub-cultura en la cual están sumergidos los adolescentes, tomando en cuenta elementos nuevos como un para-lenguaje, la búsqueda y necesidad de aceptación no sufre diferencias significativas entre los adolescentes que participaron. La creación por parte de los adolescentes de una sub-cultura y un para-lenguaje, representa la capacidad creativa y la necesidad de expresión y reconocimiento del adolescente.

Para García, Cruz López y Montes (2020), el crecimiento exponencial del acceso a dispositivos móviles, está fomentando un uso ubicuo en el adolescente; por medio de un muestreo polietápico estratificado por conglomerados en cual la estratificación se realizó entre centros públicos, privados o concentrados en la capital de Madrid se encontró que el uso excesivo de los adolescentes en particular de sus teléfonos inteligentes y los medios sociales que manejan se han convertido en un elemento central en su vida digital, siendo según el estudio de entrada a este mundo tan solo los 12 años, sin ser la edad definitiva pues en ocasiones suele ser antes, la mensajería instantánea está en tendencia a partir de los 18 años, se encontró que los varones son más propensos a los juegos interactivos, mientras que las mujeres a tomar en cuenta opiniones de estándares de belleza. Los adolescentes encuestados no consideran una pérdida de tiempo el permanecer activos constantemente en las redes sociales, su miedo de perderse algo (FOMO) por sus siglas en ingles está presente, con un promedio de entre 15 y 30 minutos el tiempo en que desbloquea su celular para checar lo que sucede.

Por último, cabe destacar que este estudio ofrece tres aportaciones: por un lado, confirmación de las tendencias en cuanto a las edades de conexión y acceso multi pantalla, así como a la naturaleza de las actividades Online. En segundo lugar, la detección de la relevancia de WhatsApp en comparación con el uso de las plataformas de redes sociales. Asimismo, es destacable la valoración de los menores sobre las redes: creen que les hace perder tiempo, aunque no hasta el punto de aislarse de la vida offline. (García, Cruz López y Montes, 2010, p.282)

Al respecto, es importante tratar de entender el miedo que acontece en la vida del adolescente al pensar que se está perdiendo de “algo importante en su teléfono”, es un punto que permite reconocer el grado de dependencia ante las redes sociales.

Mediante una metodología de perspectiva holística, observación no participante, entrevista fenomenológica y cualitativa inductiva, Arrieta (2017), identifica la importancia en las acciones que realizan las docentes en una escuela primaria ubicada en Zapopan, en el estado de Jalisco en México, para promover la resiliencia en los niños. Encontrar que la entrega de afecto, apoyo, la transmisión de expectativas no elevadas, las enseñanzas del error entre otras son determinantes en el proceso constructor de la resiliencia. Hay que destacar el término “resiliencia comunitaria”, enfatizando la importancia que tenemos como sociedad, como un conjunto que influye de manera individual en cada uno de los integrantes, es una responsabilidad que une unos a otros.

El uso de fichas de datos para recolectar información del adolescente y su familia fue el primer paso para la investigación de Cantoral y Medina (2020) el segundo paso fue el trabajar con la rueda de la resiliencia. Esta investigación realizada en Lima y en la provincia de Huanta, tuvo como objetivo conocer que características tiene una familia resiliente y su efecto inmediato en el adolescente. Se encontró que no existen diferencias significativas entre los cuatro tipos de familias que se tomaron en cuenta, así como tampoco existen diferencias

significativas de entre los tipos de familia y los componentes de la resiliencia. Denotar la importancia de la familia, sin importar su composición como núcleo en el desarrollo del adolescente, como ese lugar que brinda una oportunidad de expresión tan necesaria en esta etapa.

Dentro de las investigaciones, el trabajo elaborado por Castro y Velázquez (2016), quienes, con una metodología cualitativa y la utilización del recurso interpretativo del método hermenéutico, reconocen la pérdida y su resignificación como elementos indisolublemente ligados, de tal manera que las vivencias de pérdida han de asumirse para poder abonar a la conciencia de la persona y que pueda crearse un significado, pues de no hacerlo, la pérdida no es asumida por la conciencia y no se puede resignificar. Considero que las y los adolescentes se encuentran viviendo una pérdida mientras navegan constantemente por las redes sociales, esa pérdida es la libertad de descubrirse a partir de su propia creatividad.

#### 2.4 Problemática abordada por la intervención

¿Cómo se ha abordado la problemática en otras intervenciones? Para Alvarado (2018), con la construcción de una indagación documental de tipo hermenéutico-interpretativo a través de su Taller “superación de los celos”, encontró que el adolescente no es, esa figura representada desobligada o que no le importa nada, si no, en realidad una vez que se compromete a una causa superior a él o ella, como es la justicia, la solidaridad, son adolescentes dispuestos a llevar a cabo la tarea encomendada, es también agregar que le sorprendió sus capacidades para pensar y exigir respeto a sus puntos de vista además de la apertura a experimentar el amor dentro de los grupos que participaron. Manifestar la necesidad de fomentar que el adolescente encuentre un sentido en su vida, que le permita afrontar la vida en las diversas formas que se presente.

A través del análisis de datos cualitativos, de un Taller de intervención que se realizó en un Bachillerato con un grupo de adolescentes en el estado de Jalisco,

y el modelo de pensamiento de Benziger, se buscó que lograran valorar su identidad a través del reconocimiento de sus recursos personales, tomando en cuenta sus roles sociales y su contexto, para reconocerse como personas capaces de enfrentar y decidir en su horizonte futuro, Molina (2017), enfatiza la importancia del desarrollo de la identidad en el adolescente. Denotar el rol fundamental que juegan los hermanos y las hermanas, su importancia en la línea del tiempo como compañeros de viaje y las implicaciones que surgen de la separación en la etapa de adolescencia.

Para Velasco (2004), en su taller “Posibilidades y Caminos abiertos”, pone de manifiesto que el deseo de significado o sentido de vida es en sí, una necesidad específica, no intercambiable y que se encuentra en cada ser humano en mayor o menor grado, pero siempre presente. Es en la etapa de la adolescencia donde se hace más presente el vacío existencial, de ahí la importancia de trabajar con fines preventivos en contraste con fines terapéuticos. La coexistencia de la conciencia y la percepción como factores importantes en la construcción de un sentido de vida.

### Capítulo III Intervención

*“La teoría es asesinada tarde o temprano por la experiencia”*

*Albert Einstein*

*(Fernández, 2017, p.12)*

*Tenemos que parar*

*Solo parar*

*Parar un instante.*

*Antes que nadie diga ni haga nada*

*Que pueda hacer daño a otros.*

*Tenemos que guardar silencio.*

*Solo silencio.*

*Silencio por un instante,*

*Antes de que se nos escape el futuro*

*En polvo y cenizas.*

*Parar*

*Guardar silencio, y advertir*

*De cuántas maneras somos iguales.*

*(Stepanek en Brach, 2003)*

En este capítulo se presenta la metodología que se utilizará para el procesamiento de los datos arrojados que se retomarán de las sesiones que conformarán las experiencias significativas, por medio de la investigación cualitativa y su interpretación a través del método fenomenológico. Lo expresa Jara en Cano, 2012 “los métodos son las formas o maneras de organizar los procesos específicos de trabajo popular en función de situaciones concretas y objetivos particulares” (p.28). Es importante para mí definir qué significado tiene la palabra intervención dentro del trabajo.

De hecho, algunos académicos han hecho una larga disertación de ¿Por qué no llamarla intervención? A través de la revista electrónica “Patrimonio: Economía Cultural y Educación para la paz” MEC-EDUPAZ (por sus siglas), La Doctora en Sociología por la Universidad de Paris, Maritza Montero Rivas, advierte la indefinición de la palabra intervención “es una palabra usada en la vida cotidiana, por lo que todos creemos saber que significa” (p.57), desde este punto, ya representa un cuestionamiento para quien decida usarla, es decir, su pluralidad de connotaciones desde “participar, tomar parte” hasta “entrometerse” o “tomar cartas en el asunto” según el diccionario de uso del español (Moliner 1994:158 en Moliner 2012, p.57), muestran una dualidad en su uso positivo-negativo que la conforma.

Según la autora, el primer psicólogo que se preocupa por definir el termino es Barriga (1987, p.14) adoptándolo a un sentido de mediación y aceptación de condiciones distintivas. Sin embargo, el psicólogo Alejandro Moreno (2008), quien realiza prácticas comunitarias se refiere al término intervención cómo “actuar, ejercer una acción sobre algo. Un sujeto activo que, viniendo de fuera, entra con su acción en una realidad externa a él y la transforma (...) supone un sujeto fuente de la acción, y un objeto, paciente de esta” (p.85, en Montero, 2012, p.60).

Es esta última condición la que mayores problemas ha causado al uso del término en las ciencias sociales en general debido a su sentido invasivo, muy criticado en los años 60 y 70 por las ciencias sociales, pero no por la psicología que lo usa tanto para indicar acciones que muestran esa relación que se impone, cuanto para referirse a otras de carácter participativo en las cuales la acción es compartida y la transformación pertenece a la comunidad. (Montero, 2012, p.60)

Es entender dos sentidos para el concepto de intervención, uno, desde su ámbito en la necesidad del estado de ejecutar algunas funciones en la población y, por otro lado, en el campo de la psicología comunitaria que florece a partir del último

tercio del siglo XX, que en ocasiones usa el término, pero también como una propuesta participativa-comprometida (Montero, 2012, p.67).

Montero (2012), refiere que, en algunos países de Latinoamérica a partir de la segunda mitad del siglo XX, fundamentada en una praxis de origen marxiano, plantea la intervención como una relación entre agentes externos (de la comunidad) y agentes internos (de la comunidad, que buscan transformar una situación, conjugando esfuerzos, atendiendo alguna carencia o cumplir una expectativa. Esta sería una perspectiva propia de la psicología humanitaria (p.69).

Así, por praxis se entiende un modo de producir conocimiento en la acción reflexionada, conducente a la transformación de circunstancias sociales, con incorporación de actores sociales comprometidos con esa transformación. Se trata de una práctica materia, que produce teoría y de teoría que genera modos de actuar (prácticas) para lograr cambios en la sociedad, (Montero,2012, p.70)

Montero (2012) afirma “la intervención como es usada en la psicología comunitaria basada en la praxis es entendida como la acción conjunta, de dos tipos de agentes de transformación y de conocimiento” (p.71), por lo cual se crea una relación horizontal, de intercambio, de crítica positiva y negativa, se crea una relación en donde los llamados beneficiarios de la intervención son también coparticipes, en un proceso acción-reflexión acción, ya introducido por Freire. A su vez se integra el concepto de compromiso con la transformación de la situación por ambas partes, se redefine el rol de interventor o interventora, alejándose de un rol de experta, no por renunciar a su saber; más bien, porque su saber será enriquecido con las personas con las cuales va a trabajar, aunado a esto está la presencia de un compromiso por parte de ambos lados (p71).

Según Montero 2012, la intervención transformadora, es aquella contraria a las de tipo paliativo que siempre están a la zaga del problema, la intención es crear

acciones que produzcan nuevos conocimientos y transformaciones a partir de los dos saberes que se encuentran (p.70).

En una intervención que se fundamenta en un principio introducido por Fals Borda: el de catálisis social; o como suele decir en la psicología: facilitación social. Como hemos comprobado en los últimos treinta años de aplicación de esta praxis; porque las transformaciones así realizadas perduran en el sentido de evolucionar con sentido participativo y dialógico (Montero, 2012, p.71)

Bajo estas características antes mencionadas se busca la movilización de la conciencia, “de situaciones vividas hasta un momento no sólo como naturales, sino si ellas fueran parte de la esencia de las cosas o de esa situación; inamovible, imperturbable” (Montero, 2012, p.73). Además, en la relación con el Otro está el respeto de su diversidad, así como la propia, un “fortalecimiento no sólo respecto de aspectos de su vida privada, sino también del ejercicio de sus derechos sociales, civiles y políticos, ocupando así el espacio público a la vez que se contribuye al bien común” (Montero, 2012, p. 73).

### 3.1 Metodologías de trabajo de la intervención de la tesis

#### 3.1.1 La investigación cualitativa

Para los autores Almudena y Blasco (2012) en Lazo (2020)

La investigación cualitativa es aquella que, basada en palabras y haciendo uso de taxonomías o clasificaciones, alcanza una dimensión social de la investigación, utilizando como pieza angular el lenguaje. Responde a cuestiones relacionadas con el objeto de estudio que buscan motivos o causas responsables de los mismos. Para ello aplica diferentes técnicas de diálogo y análisis de discurso, expresando los resultados con palabras, en lugar de con datos numéricos como hace la investigación cuantitativa (p.56)

Es decir, “en sentido amplio puede definirse la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Quevedo y Castaño, 2002, p.7 en Castro y Velázquez, 2016, p. 68) es parte de lo que se realizará posterior al trabajo con las y los adolescentes en cuanto al análisis de datos.

### 3.1.2 Método fenomenológico

Las corrientes epistemológicas influyentes en la investigación cualitativa son la Hermenéutica y la Fenomenología, este trabajo utilizará este último concepto dado que, “la fenomenología se preocupa por la comprensión de los actores sociales y por ello de la realidad subjetiva, comprende los fenómenos a partir del sentido que adquieren las cosas para los actores sociales en el marco de su proyecto” (Almudena y Blasco (2012) en Loza, 2020, p.58).

Para Virginia Moreira (2011) en su texto “La fenomenología como articulación entre teoría y práctica en psicología” destaca una cuestión importante, ¿Cómo se vive el ser humano según su lugar de origen?, ¿qué representa y de qué manera influyen en su experiencia?, esto es importante ya que en el caso de Latinoamérica algunas teorías psicológicas son en su mayoría importadas y creadas en otro contexto cultural, de tal forma que pueden no responder a la realidad socio-histórica en la cual se utilizan (p.279)

Así pues, sin el afán de desecharlas, por no responder a una demanda específica, se busca utilizarlas y complementar a través del recurso y la práctica del método fenomenológico, y así reunir las experiencias tanto exteriores como interiores del ser humano en su inserción en el mundo (Moreira, 2011, p.281)

### 3.1.3. Experiencias estructuradas

Las experiencias estructuradas son propuestas que tratan la huella emotiva vs. Aprendizaje significativo, las propuestas para los participantes son:

- Profundizar su vivencia.
- Construyan aprendizajes significativos a partir de la propia experiencia y de la conducta observable en el grupo.
- Manifiestan la profundización y aprendizaje verbalizándolo ante los demás.
- Su origen se basa en el trabajo experimental de Kurt Lewin. Connecticut, 1946, “asamblea de dirigentes de la comunidad”
- Ventajas: estimulan la emotividad, la sociabilización y la creatividad, introduciendo dinamismo y tensión positiva en los grupos, deslindando de la seriedad del momento y logrando identificación con los problemas que se trabajan.
- Integran seis componentes esenciales del ser humano:
  - 1.- Corporal
  - 2.- Afectivo
  - 3.- Cognitivo
  - 4.- Social
  - 5.- Estético
  - 6.- Espiritual (González, 2020, diapositiva 2)

### 3.1.4 El perfil de la facilitadora o facilitador

Tener experiencia académica y de capacitación en entrenamiento y facilitación de grupos, comprensión de la conducta humana, capacidad de convivir con problemas humanos, comprometido con el deseo de lograr un aprendizaje significativo, haber observado y, de ser posible, haber participado en la experiencia estructurada que pretende utilizar. (González, 2020, diapositiva 3)

Puntos para trabajar en las experiencias estructuradas

- Percibir el propio comportamiento y el de los demás
- Descubrir la manera de percibir, pensar, evaluar y sentir de los demás.
- Hacer que todo este mundo interior propio sea más consciente para cada participante.
- Propiciar que este mundo interior sea más visible para los demás por medio de la manifestación pública. (González, 2020, diapositiva 4)

¿Qué se busca facilitar en el grupo?

- Generar datos y experiencias observables por medio de la realización de diversas actividades fijadas en una experiencia estructurada.
- Entre en un proceso de interiorización en donde se seleccione y analicen los datos de lo que se observó
- Identifiquen los supuestos, creencias, emociones y sentidos personales que provocan y revelan las conductas observables.
- Obtengan conclusiones y desarrollen nuevas creencias y modelos mentales que les permitan percibir más alternativas de crecimiento.
- Generalicen el aprendizaje a su vida real (González, 2020, diapositiva 5)

Condiciones para que exista aprendizaje en las experiencias estructuradas

- Que la conducta sea expuesta.
- Retroalimentación.
- Entorno Positivo.
- Los conocimientos como un mapa.
- Experimentación y práctica.
- Aprender a aprender (González, 2020, diapositiva 7)

Pasos para el diseño y elección de las experiencias estructuradas.

1. Establecimiento de los objetivos que se pretenden lograr

- a) Categoría autodescubrimiento, b) Categoría comunicación, c) Categoría creatividad, d) categoría comportamiento de grupos, e) Categoría habilidades gerenciales, f) Categoría proceso de instrucción/aprendizaje.
2. Características de los integrantes del grupo.
3. Madurez y experiencia del grupo.
4. Tamaño del grupo
5. Ambiente físico.
6. Tiempo.
7. Materiales
8. Características del entorno externo.
9. Capacidad del conductor.
10. Establecimiento de la evidencia de éxito.
11. Establecimiento de la dinámica adecuada y actividades específicas.  
(González, 2020, diapositiva, 8)

#### Ciclo de aprendizaje en las experiencias estructuradas.

1. Fase de la experiencia o vivencia.
  - Consiste en la realización de las actividades indicadas en el desarrollo de la experiencia estructurada.
  - Finalidad: obtener datos comunes que sean la base para un análisis posterior.
  - Puede ser conducida de manera individual, por parejas, tríadas, pequeños grupos, grupos arreglados estratégicamente o grandes grupos.
  - El facilitador vigila que se lleven a cabo todas las actividades y permite el comportamiento libre.
  - Riesgos: manipular, dar más información que la necesaria, demandas excesivas y generar presión. (González, 2020, diapositiva 12)
2. Fase de la publicación.
  - Los participantes publicarán lo que vieron, escucharon y percibieron durante la realización de las actividades de la dinámica.

- Se trata de obtener información de lo ocurrido dentro del individuo en los niveles cognoscitivo y/o afectivo y en la conducta manifiesta del grupo, mientras la experiencia estructurada iba desarrollándose. (González, 2020, diapositiva 13)

### 3. Fase del proceso.

- Comprender la forma sistemática de examinar la experiencia por las personas involucradas en la actividad.
- El facilitador guía al grupo para trabajar en tres importantes aspectos: tomar conciencia, compartir e indagar.
- Para lograr lo anterior alienta al grupo a explorar sus afirmaciones, premisas y datos a través del siguiente procedimiento:
  - a) Identificar y explicar las conclusiones a que llegan los participantes.
  - b) Solicitar los datos que llevaron a esas conclusiones.
  - c) Identificar el razonamiento que conecta los datos y las conclusiones.
  - d) Identificar las creencias o premisas.
  - e) Exponer las inferencias y verificarlas con los demás miembros del grupo.
  - f) Obtener conclusiones. (González, 2020, diapositiva 14)

### 4. Fase de la generalización.

- Se trata de que el grupo generalice el conocimiento adquirido al mundo real.
- El facilitador propicia que el grupo logre abstraer del proceso algo importante que pueda aplicar afuera.
- Se trata de trasplantar lo aprendido al mundo ordinario.
- También se puede aclarar, complementar y arreglar controversias sobre lo vivido y procesado.
- Es posible que sea necesario presentar alguna teoría y/o recursos para apoyar o argumentar el aprendizaje.
- Gracias a esta fase es posible hacer prácticas para la vida las experiencias estructuradas. (González, 2020, diapositiva 15)

### 5. Fase de la aplicación.

- Es la etapa final del círculo de aprendizaje y el propósito para el cual fueron elaboradas las experiencias estructuradas.
- Los participantes, guiados por el facilitador, aplican el aprendizaje generalizado planeando una forma más efectiva de conducta en la realidad cotidiana en la que viven. (González, 2020, diapositiva 16).

Intentando una suerte de definición, se podría decir que el taller en la concepción metodológica de la educación popular es: un dispositivo de trabajo con grupos, que es limitado en el tiempo y se realiza con determinados objetivos particulares, permitiendo la activación de un proceso pedagógico sustentado en la integración de teoría y práctica, el protagonismo de los participantes, el diálogo de saberes, y la producción colectiva de aprendizajes, operando una transformación en las personas participantes y en la situación de partida (Cano, 2012, p.33).

Es un proceso dinámico a través del cual los sujetos pasan de una visión y vivencia ingenua de la realidad a una visión crítica de la misma, visualizando y comprendiendo su lugar en el mundo, historizándolo, y abandonando una posición de pasividad para adoptar una posición activa de sujetos de la historia (Freire, 2002 en Cano, 2012, p.38).

Todos estos datos expuestos con anterioridad tienen como objetivo detallar de manera clara, precisa y fundamentada de manera teórica, lo que se busca lograr en última instancia con las y los adolescentes que participen en las experiencias estructuradas.

## 3.2 Propósito

### GENERAL

Qué las y los adolescentes de Santa Ana Tepetitlán identifiquen y resignifiquen, según su experiencia el uso y/o abuso de las redes sociales, redescubriendo su sentido de vida a partir de su propia historia.

### PARTICULARES

Que las y los adolescentes de Santa Ana Tepetitlán, identifique el valor de la resiliencia en sí mismas, en sí mismos.

Que el adolescente a través de un grupo de escucha activa, pueda contactar con su tendencia actualizante, identificándola como parte de su propio ser.

## 3.3 Plan de acción

El 1er. Acercamiento será con el párroco de Santa Ana Tepetitlán, es para presentar el proyecto y pedir ayuda para hacer uso de las instalaciones con que cuenta la parroquia.

La convocatoria será llevada a cabo a través de un cartel con la información necesaria, pegado en la zona de avisos de la casa parroquial en Santa Ana Tepetitlán, también será enviado a través del whatsapp a adolescentes que forman parte del grupo “Reino de Cristo”, para ello me brindará su ayuda, Bety (nombre ficticio), quien es una de las líderes del grupo.

### 3.3.1 Lugar y sus condiciones

#### Condiciones del Escenario #1

Considerando la situación de pandemia por el covid-19 se invitará a pocos participantes

- 6 adolescentes (3 mujeres, 3 hombres)
- Edades de los 13 a los 15 años
- Un cuarto parte del edificio a tras de la Iglesia “La purísima”

### Condiciones del Escenario #2

- 8 adolescentes (4 del sexo femenino, 4 del sexo masculino)
- Edades de los 13 a los 15 años
- Modalidad Zoom

### 3.3.2 Recursos humanos y materiales

#### Condiciones del escenario #1

- Protocolo covid-19.
- Salón de clase, ventilado e iluminado.
- Mesas.
- Sillas.
- Pizarrón.
- Cuaderno para anotar, lápiz.
- Horario: cada sábado a partir del 06 de febrero del 2021 de 10:00 a.m. a 1:00 p.m. hasta el sábado 27 de febrero del 2021.
- La rueda de la resiliencia.
- Dos recesos de 15 minutos.
- Bocina de bluetooth.

#### Condiciones del escenario #2

- Necesitan tener una computadora para poder conectarse vía Zoom.
- Un lugar cómodo donde estar.
- Cuaderno para anotar, lápiz.
- Horario: cada sábado a partir del 06 de febrero del 2021 de 10:00 a.m. a 12:30 p.m. hasta el sábado 27 de febrero del 2021.
- Dos recesos de 15 minutos o uno solo de 30 minutos.
- La rueda de la resiliencia.

### 3.4 Programa de la intervención

A continuación, se da a conocer una tabla con el programa general de las sesiones y objetivos

Tabla 4

*Plan de acción de las experiencias estructuradas*

Número de Sesión (Tiempo de 3:00 hrs)	Fecha de sesión	Propósitos de la sesión
1	06 de Feb. 2021	Bienvenida, presentación de la facilitadora y de los participantes, mostrar el temario desglosado, programación para cada sesión conocer las expectativas de cada participante, sentar juntos las bases del cómo queremos tratarnos en el grupo. Conocer las características de un grupo de encuentro. Que sean ellos y ellas quienes pongan las reglas. Experiencias significativas que favorezcan la <i>Dimensión relacional (conociéndonos entre nosotros, y que conocerías de mi en las redes sociales)</i> .
2	13 de feb. 2021	Recepción del grupo, tiempo de dudas y comentarios, espacio para la escucha activa entre los participantes, experiencia significativa que facilite la <i>Dimensión personal. (conociéndome dentro y fuera de las redes sociales)</i> .
3	20 de feb. 2021	Recepción del grupo, espacio para la escucha activa entre participantes, tiempo de dudas y comentarios del encuentro anterior, experiencia significativa que promueva la <i>Dimensión social, ley Olimpia (conociéndolos dentro y fuera de las redes sociales)</i> .

4            27 de feb. 2021            Recepción del grupo, espacio para la escucha activa entre participantes, tiempo de dudas y comentarios del encuentro anterior, experiencia significativa que profundice la *Dimensión personal – tecnológica-pertenecer- likes- fisgonearías-cuentas anónimas- chismes- cuidado personal en las redes sociales (yo y las redes sociales sus aportaciones y sus retos)*.

5            6 de marzo de 2021            Recepción del grupo, espacio para la escucha activa entre participantes, tiempo de dudas y comentarios del encuentro anterior. Experiencia significativa que promueva la *Dimensión personal (mis recursos, quien soy fuera de las redes sociales)* “la rueda de la resiliencia”.

6            20 de marzo 2021.            Recepción del grupo. Espacio para la escucha activa entre participantes, tiempo de dudas y comentarios del encuentro anterior. Experiencia significativa que facilite la *Dimensión personal (un sentido de vida a partir de las redes sociales)*.

7            27 de marzo 2021            Recepción del grupo. Espacio para la escucha activa entre participantes, tiempo de dudas y comentarios del encuentro anterior. que cada participante presente su propio proyecto de vida. Promover la retroalimentación de todas y todos. Favorecer el espacio para despedirnos y compartir como se quedan. Profundizar en los aprendizajes en el uso de las redes sociales.

---

Fuente: elaboración propia.

### 3.5 Instrumentos para recabar información de evidencias.

Para validar y constatar que se realicen cambios significativos en las y los participantes del taller, son necesarios diversos instrumentos.

#### 3.5.1 Bitácora

Para tener un registro de lo ocurrido se llevará una bitácora escrita para recabar los momentos más significativos de cada sesión. La misma será tomada a mano en hoja blancas y posteriormente transcrita a computadora con el objetivo de mantener la organicidad de la sesión, ya que los tecleos, a consideración del autor, pueden ser intimidantes, sobre todo, cuando estos son rápidos.

#### 3.5.3 Grabaciones en audio

Para recolectar las evidencias de la intervención, se grabarán las sesiones por medio de audiovisual. Las grabaciones servirán como evidencia de la intervención y serán apoyo en la redacción de las bitácoras para poder especificar detalles que pudieron ser omitidos por la facilitadora durante la sesión. Posteriormente, cada sesión será transcrita con el propósito de recopilar los datos.

### 3.6 Consentimiento informado

Los instrumentos considerados para este trabajo de grado son:

- Experiencias significativas.
- Actividades con movimiento físico.
- Grupo de encuentro.
- Escucha activa.
- Entrevista y/o cuestionario, (inicio-mitad-y cierre del proceso).
- Bitácoras.
- Video grabación y transcripción.

## Capítulo IV Investigación

*He descubierto el enorme valor de permitirme comprender a otra persona  
(Rogers, 2018, p.28)*

### 4.1 Introducción a la Investigación

Este trabajo presenta el resumen de una aventura muy anhelada por mí dentro del camino de la Maestría, en el semestre previo, quedaba de manifiesto la intensión de realizar un taller/curso con las y los adolescentes de Santa Ana Tepetitlán, este quedó configurado con siete sesiones armadas para abordar los temas pertinentes a mi trabajo de obtención de grado, cabe mencionar, que desde antes de la pandemia, formaba ya parte de un grupo que trabajaba los sábados con adolescentes de la zona, así pues, buscando convocar a las y los participantes, me contacté por vía WhatsApp con la entonces encargada del grupo de adolescentes del área de pastoral de la Parroquia de Santa Ana Tepetitlán, le hice llegar un cartel informativo el cual, daba a conocer el material a tratar, a su vez, ella lo compartió por vía WhatsApp a las y los adolescentes, esta convocatoria tuvo una respuesta positiva, por lo que hacerlo de manera presencial seguía vigente, y así, llegado el día acordado para dar comienzo, me presenté en la Parroquia con todo mi material listo, en un espacio abierto que el Cura me ofreció dentro de las instalaciones, pasaron los minutos y empecé a recibir mensajes de WhatsApp disculpando la ausencia, comunicando por algunos de los participantes que la situación de “foco rojo” por la pandemia COVID19 les imposibilitaba asistir, inclusive hubo una joven que me aseguraba iba en camino, más nadie llegó, después de un rato considerable de tiempo, no pude más que aceptar que de querer sacar adelante mi trabajo iba a necesitar buscar otras alternativas.

Así, en un ejercicio propio de desapego, y con la ayuda de mi maestra supervisora de trabajo de obtención de grado, se decidió replantear el material ya elaborado de tal forma que se consideró la herramienta apropiada para continuar el trabajo a pesar de una pandemia de Covid 19 que hizo cambiar drásticamente los planes y lograr un contacto con la población definida a través de la investigación cualitativa con enfoque fenomenológico, igualmente mencionar también la novedad de hacerlo a través de video llamada.

#### 4.2 Desarrollo de la investigación

Para lograr la segunda convocatoria, busqué de manera personal por vía whats app a mis posibles participantes, la respuesta fue muy poca, lo suficiente para sacar la experiencia a flote, por medio de whats app se fueron concretando los momentos para poder realizar las entrevistas, hubo cambios de último momento por parte de las y el participante, inclusive se vivió un momento el posible abandono por cuestión de tiempo de un colaborador, afortunadamente no sucedió.

Para mí propia sorpresa, esta nueva interacción me permitió vivir de manera íntima la ilusión del encuentro previo con cada una de las y el participante.

Experimenté sentimientos entre mezclados de inquietud y miedo a lo desconocido, mismos que eran remplazados por la emoción y la alegría al entrar en contacto con las y el participante. Ellas y él me ayudaron a ver de diferente manera algunos conceptos a los cuales estaba predispuesta, a hacer contacto con mi propia vulnerabilidad, aflorando también sentimientos en los cuales no me había detenido a observar en este periodo de la pandemia, sin lugar a dudas, descubrí partes de mí que no conocía, fueron momentos que terminaron con un sentimiento de alegría, expresados abiertamente entre las y el participante, en este capítulo se une un arduo trabajo previo de investigación que culmina con un intercambio de formas de pensar y a su vez llegando a puntos de reflexión, dejando por un momento en el tiempo la experiencia única de las relaciones interpersonales, en la cual, a mi parecer, no da

espacio para desperdicio independientemente que sean realizadas a través de una pantalla.

#### 4.2.1 Propósitos de la investigación cualitativa con enfoque fenomenológico

Se retomaron los propósitos que se tenían de la experiencia estructurada, pero ahora con un enfoque que pudieran aterrizarse a entrevistas fenomenológicas y así me dieran a conocer cómo es la relación del uso y/o abuso de las redes sociales en las y los adolescentes de Santa Ana Tepetitlán, averiguar cuáles son de su preferencia, cuanto tiempo navegan, en dónde las usan, y que opinan de lo que en ellas encuentran, buscando la reflexión y la introspección en el papel que están desempeñando en su vida, más aún, si están siendo utilizada para su proyecto de vida.

Para encontrar esta información se dividieron los temas, de tal forma que quedaron estructuradas dos entrevistas fenomenológicas, cada una con sus propósitos específicos que a continuación se muestran.

##### **Propósitos de la entrevista fenomenológica #1:**

- Qué él o la colaboradora contacte y detecte los aportes en su vida de las relaciones interpersonales.
- Qué él o la colaboradora pueda identificar si durante su tiempo libre de redes sociales lo usa para conocerse.
- Qué él o la colaboradora exprese si tiene consciencia del poder de su opinión para influir en los demás dentro de las redes sociales y viceversa.

##### **Propósitos de la entrevista fenomenológica #2:**

- Que el adolescente reconozca su capacidad resiliente, sus recursos y las diferencias entre el YO virtual y el YO real.



<p>1er.emoji fue creado en 1999, en Japón, creadas por S. Kurita</p> <p>La palabra viene de “e” que sig. Imagen en Japonés y “moji” que es un carácter, existen más de 1,200.</p>	<p>¿Conoces la historia detrás de los emojis?</p> <p>¿Con qué tanta frecuencia los usas?</p> <p>¿Consideras que expresan al 100 lo que quieres decir?</p> <p>¿Qué haces cuando te aburres?</p> <p>¿Tienes un pasatiempo favorito?</p> <p>¿Quién imaginas que está detrás de la creación de las redes sociales?</p>
<p><b>Psicología de la persuasión.</b></p> <p>La tecnología persuasiva es el diseño aplicado intencionalmente porque queremos modificar una conducta, que actúan de cierta forma, que sigan haciendo esto con el dedo.</p>	<p>¿Te imaginas que fines tienen?</p> <p>¿Qué te gusta publicar en redes sociales?</p> <p>¿Cómo es mi interacción con el celular, cuido lo que publico, cuido lo que veo?</p> <p>¿Consideras importante cuidar lo que publicas?</p> <p>¿Tengo un horario para usarlo? ¿Cuál es?</p>
<p><b>Platicar la historia de la Ley Olimpia:</b></p> <p>Surge a raíz de la difusión de un video de contenido sexual no autorizado de una mujer nacida en Puebla, Olimpia Coral con 18 años</p>	<p>¿Crees que las historias de las redes sociales tienen algún poder en tu forma de pensar?</p> <p>¿Crees que lo que tu publicas influye en las personas que lo ven?</p> <p>¿Te animas a preguntar lo mismo en redes sociales que de frente?</p> <p>¿Has oído hablar del ciber bullying?</p> <p>¿Has oído hablar del grooming?</p>
<p><b>Manipulación en las redes sociales</b></p> <p>Si algo es una herramienta, de forma genuina está ahí y espera pacientemente, si algo no es una herramienta te exige cosas, te seduce, te manipula, quiere cosas de ti, Y pasamos de un entorno tecnológico basado en herramientas a un entorno basado en la adicción y manipulación. Eso es lo que cambio. Las redes sociales no son una herramienta que espera ser usada. Tiene sus propias metas y</p>	<p>¿Sabes lo que es el FOMO? ¿lo has sentido alguna vez?</p> <p>¿Crees que hay consecuencias de tu poder dentro de las redes sociales y fuera de ellas?</p> <p>¿Y cómo le has hecho para conocer a todas y todos los contactos que tienes en las redes?</p> <p>¿Cuál sería el límite para cruzar tu intimidad en las redes sociales?</p> <p>¿Consideras que las redes sociales tienen vida propia?</p>



<p>mejor ángulo, generalmente todas las fotos que compartimos estamos felices.</p>	<p>¿Qué te imaginas?          ¿Notas algún patrón en las fotos que comparten tus amig@s? Ejemplo: ¿están siempre felices?</p>
<p><b>*Enfermedad de dismorfia de Snapchat</b></p>	<p>¿A qué crees tú que se debe?          ¿Tú has compartido una foto cuando lloras?</p>
<p>Aumento de Cirugías estéticas para verse como las selfies con filtros.</p>	<p>¿Has visto de tus amig@s algo parecido?          ¿Qué piensas al respecto?</p>
<p><b>Resiliencia:</b></p>	<p>¿Tú eres la misma persona cuando lloras o cuando sonríes?</p>
<p>Es aquella habilidad que tienen algunas personas para superar o resistir momentos de estrés, tristeza y tienen la capacidad de adaptarse a esas situaciones, es el potencial humano de resurgir de experiencias difíciles, con cicatrices, pero fortalecido.</p>	<p>¿En algún momento de tu vida has querido ser alguien más?          ¿Hay algo que te parezca más atractivo en lo virtual que en lo real de ti? Platícame el motivo.</p>
<p><b>¿Yo uso las redes sociales o las redes sociales me usan?</b></p>	<p>¿Has escuchado la palabra resiliencia?          ¿Qué te imaginas que significa?</p>
<p>Muchos le llaman capitalismo de vigilancia. El capitalismo se beneficia del rastreo infinito de</p>	<p>¿Ahora que conoces el significado, crees que en tú vida has sido resiliente?          Cuando hago planes persisto en ellos... ¿puedes nombrar algunas experiencias?          Soy capaz de depender de mí mismo más que de otros... ¿cómo lo notas?          Me quiero a mí mismo ... ¿Cómo me lo demuestro?          Creer en mí mismo me hace superar momentos difíciles ... por ejemplo...          En una emergencia, las personas pueden contar conmigo... ¿recuerdas algún momento reciente?          Mi vida tiene significado .... Y lo noto cuando...          Es normal que existan personas a las que no les caigo bien. ¿y yo pienso...?</p>
<p>Muchos le llaman capitalismo de vigilancia. El capitalismo se beneficia del rastreo infinito de</p>	<p>¿Consultaste a alguien a la hora de empezar a usar las redes sociales?</p>

los lugares a donde todos van con grandes empresas de tecnología cuyos modelos de negocios es asegurar que los anunciantes tengan todo el éxito posible.

Con la información que les brindas, construyen modelos que predicen nuestras acciones. Y el que tenga el mejor modelo gana. Del otro lado de la pantalla, es como si tuvieran un modelo de muñeco avatar como nosotros. Todo lo que hemos hecho, todos los clips, los videos que vimos, los me gusta, todo eso permite que se construya un modelo más preciso de tal manera que el modelo predice que cosas hará esa persona, a donde irás que tipo de videos seguirás viendo, y a la vez, predecir qué tipo de emociones te provocan.

Muchas de estas empresas tienen tres objetivos principales, la visualización, que aumentes el uso, tu pertenencia. El crecimiento, que vuelvas, que invites a todos tus amigos, y que ellos inviten a más gente. Y luego están los anuncios, asegurarse de que mientras todo esto pasa, ganan mucho dinero con publicidad, cada objetivo está configurado con algoritmos que trabajan para decidir que mostrarte para que esta métrica aumente

### **Daño físico por el abuso de las redes sociales.**

Estos productos tecnológicos no fueron diseñados por psicólogos infantiles que quieren proteger y cuidar a los niños, están diseñados para que estos algoritmos sean

¿Alguien te enseñó a usar las redes sociales?

¿Cómo aprendiste a usarlas?

¿Además de estar con tus amigos, crees que las redes sociales tienen otros fines? ¿Es decir, quienes las crearon será negocio para ellos?

¿Te ha pasado que estás pensando algo o platicando de un tema y luego te salen anuncios de eso?

¿Recuerdas alguna experiencia que tenga que ver con publicidad dentro de las redes?

Imagina que estas en una conversación y constantemente se te interrumpe con publicidad

¿Qué sentirías?

¿Se parece en algo a las redes sociales?

<p>muy buenos para recomendarte videos o para hacer que tomes una foto con un filtro, no sólo controlan donde pones tu atención, las redes sociales, sobre todo, empiezan a indagar el tallo cerebral y conquistan el sentido de valoración e identidad del niño.</p>	<p>¿Conoces algún daño físico que el abuso del uso de las redes sociales haga a tu cuerpo?</p> <p>¿Te imaginas algún tipo?</p> <p>¿Qué opinas de esta consecuencia por el abuso de las redes sociales?</p> <p>¿Cuánto tiempo crees que es apropiado navegar por las redes sociales?</p> <p>¿Se parece al tiempo que hoy por hoy utilizas?</p> <p>¿Crees ponerte como reto el durar ese tiempo?</p> <p>¿Qué aprendiste de las redes sociales?</p> <p>¿Qué aprendiste de tú relación con las redes sociales?</p> <p>¿puedes nombrar algo que cambió, que desees cambiar o que permanecerá igual en el uso de las redes sociales?</p> <p>¿Qué tema te intereso más?</p> <p>¿Algún comentario que quieras agregar?</p>
<p><b>Despedida</b></p> <p><b>(preguntar si quieren platicar de algo diferente, ofrecer mi tiempo 😊)</b></p>	
<p><b>Ejercicio de respiración</b></p>	

## Cuadro de participantes

Participante	Datos	Características
<b>Gala</b>	14 años, Femenino. 2do. de secundaria.	Expresiva, abierta al dialogo y a compartir experiencias, reflexiva, se identifica más con la alegría. Le encanta pintar cuadros, necesidad de reconocimiento, de validez en sus opiniones y comparte las dudas sobre su futuro. Le influye negativamente el no recibir likes en sus redes sociales.
<b>Gigi</b>	19 años, Femenino. 3ero. de Preparatoria	Sociable, se considera una persona alegre y espiritual, no le gustan las matemáticas, muy participativa con la familia y con su grupo de pastoral. Le gusta la fotografía.
<b>Jack</b>	13 años, Masculino 2do. de secundaria.	Se describe como una persona que le gusta estar solo y también disfrutar de los amigos, reconoce sus estados de ánimo y los expresa, apasionado de su guitarra y la música.

Reflexiones aportadas de las entrevistas fenomenológicas hechas a través de video

llamada:

Dificultades:

- Un ruido de fábrica situado cerca de la casa de una participante.
- Baja calidad de Wi-Fi.
- No tener todo el tiempo privacidad, también yo tuve momentos de interrupciones.
- Llamadas cortadas por baja calidad de internet.

- Llamadas imprevistas a mi celular.
- Baja calidad de luz en la habitación del participante, que aunque se mejore en ocasiones no es lo ideal.

#### Errores:

- Olvidé prender la cámara al inicio de la sesión, lo hice minutos después de haber empezado.
- Se quedó sin pila la cámara.
- Llevar una inercia durante la entrevista con las preguntas que tenga como consecuencia el no hacer pausas para escuchar situaciones que repite el o la participante en su compartir.

#### Aciertos:

- Planificar el material de las entrevistas con tiempo.
- Tener las preguntas impresas.
- Tener lista la grabadora.
- Sustituir las preguntas de ¿por qué?, con ¿para qué?
- Tomar un tiempo al inicio de las entrevistas para hacer un ejercicio de respiración juntas y también al final.
- Observar los detalles que rodean el espacio en el que se sitúan los participantes.
- Tomar el tiempo necesario para escuchar cualquier tema que el participante aporte al encuentro, aunque no sea referente al tema.
- Clarificar si en momentos de interrupción se escuchó o no la pregunta.
- Notar intereses individuales y escuchar lo que se desea compartir.
- Ofrecer a la o el participante una pausa si está siendo interrumpida.
- Retomar temas que en la entrevista anterior fueron de importancia para el / la participante, demuestra interés en el/la participante.
- Seguir abordando en ciertos temas puede ayudar a él/la participante a darse cuenta de su implicación.

- Dejar sentir la calma de bajar la velocidad en una conversación para poner atención en los detalles no verbales.

#### Sugerencias:

- Tener prendida la cámara desde un inicio.
- Cuidar más la privacidad del encuentro de mí parte también.
- Invitar a la participante a situarse en un lugar con suficiente luz.
- Si el o la participante tienen baja señal de internet puede apagar el video de la llamada mientras se reestablece la señal, permitiendo que el audio se escuche mejor.

#### Conclusiones:

- Hacer recomendación sobre la importancia de la privacidad para el buen desarrollo de la entrevista.
- Ejercicio de respiración al inicio ayuda a centrar a la o el participante en el momento presente, hacer un ejercicio de respiración al final ayuda a cerrar la experiencia de manera más consciente también de manera personal.
- Cargar previamente la cámara o mantenerla conectada a la corriente.
- Tener una cámara o una grabadora extra.

### 4.3 Diario de campo

#### 4.3.1 Relato descriptivo de todas las sesiones

*1era entrevista Gala:* Mientras se llegaba el momento de la llamada, revisé una vez más las preguntas preparándome así para la llamada, pedí a mi familia que por favor no me interrumpieran, a mis hijas y a mi hijo, que cualquier cosa lo vieran con su papá. Ella estaba lista, puntual, dispuesta en contestar las preguntas, abierta, en un espacio donde nadie la interrumpió, todo el tiempo se

mantuvo en cuadro, se acercaba también a la pantalla en ocasiones, hizo caras al explicar los emojis, y me compartió parte de su trabajo de pintura.

*2da entrevista Gala:* Empezamos puntuales, ella estaba en un espacio diferente que la primera vez, estaba centrada con buena luz y cerca del celular, lo que me facilitó ver sus gestos, en esta ocasión tuvo varias interrupciones del hermano, sin embargo, a mi parecer, esto no afectó la confidencialidad, pues se mantuvo participativa toda la entrevista, dispuesta a la reflexión y al compartir aspectos íntimos de su vida.

*1era entrevista Gigi:* Empezamos de manera puntual, con mucha disposición por parte de las dos, en varios momentos le falló la señal de Wi-Fi y también se le quedaba congelada la pantalla, tuvo interrupciones por parte de miembros de su familia, que en esta ocasión quitó privacidad en esos momentos. Yo también tuve una interrupción. En esta entrevista quedaron plasmadas los retos de estar conviviendo todos y todas en un mismo lugar por la realidad de la pandemia por el Covid-19.

*2da entrevista Gigi:* Gigi me pidió que cambiáramos el horario que ya habíamos establecido, pues tuvo una clase larga por la mañana con su maestro de Fotografía, quedando así la entrevista por la tarde. Se presentó puntual con mucha disposición, y esta vez se acomodó en un nuevo espacio, en esta ocasión no tuvo interrupciones de nadie, sin embargo, yo sí, por un momento pensé que no me había distraído con la interrupción, sin embargo al retomar la entrevista me sentí un poco distraída por unos momentos, tuvimos que sortear los problemas con su internet, en una ocasión se cortó la llamada, también al final de la entrevista le costaba trabajo escucharme, así que la solución fue que yo hablara más pausado.

*1era entrevista Jack:* Estuvo puntual a la llamada, la luz en su lugar de trabajo era muy poca, a pesar de que prendió la luz a petición mía, cuidó del espacio y la privacidad del momento, tuvo en cuadro a su guitarra todo el tiempo de la entrevista, es la primera vez que entrevisto a un joven del género masculino. Sus

respuestas fueron precisas y directas. Constantemente se arreglaba su sudadera y su pelo, estuvo sentado en una silla giratoria con la cual estuvo en movimiento toda la sesión.

*2da entrevista Jack:* Me hizo saber temprano el día programado que no iba a poder continuar con la segunda entrevista, el motivo que dio fue que no tenía tiempo. Esta noticia hizo que se me tensara el estómago, me sudaran las manos y que pensamientos negativos, como que tal vez no terminaría bien mi trabajo de obtención de grado me invadieron por unos instantes, de tal manera que insistí explicándole la importancia de que el continuara participando y haciéndole saber que a cualquier hora yo podía. Me contestó por la tarde avisándome que justo tenía un momento, yo estaba muy pendiente del whats app, así que en cuanto vi el mensaje le contesté y a los minutos empezamos la entrevista. Era el mismo lugar de la sesión anterior, también hubo necesidad de pedirle que prendiera la luz y por su parte el abrió una ventana. El estuvo participativo, reflexivo y en movimiento en su silla todo el tiempo.

#### 4.3.2 Emociones vividas

*1era entrevista Gala:* Tenía un sentimiento de tristeza al principio por no poder vivirlo de manera presencial, me puse ansiosa y nerviosa antes de comenzar, también me di cuenta de que no me gustó verme a través de la pantalla, tomé la decisión de manera inconsciente de evitar verme en la pantalla para no distraerme con diálogos internos. Ya al estar frente a la participante me sentí contenta, dispuesta y agradecida, dejando a un lado el sentimiento de tristeza por no hacerlo presencial.

*2da entrevista Gala:* Esta fue la primera vez que trabajé el 2do material de la entrevista fenomenológica, estaba presente en mí la duda de si el material sería pertinente o no, tuve un sentimiento de agrado al ver el desarrollo de esta y el cómo los temas invitaban a la reflexión de la participante.

*1era entrevista Gigi:* Ella estaba alegre, dispuesta a participar a pesar de las interrupciones tecnológicas y de logística, a mí las interrupciones me sacaron de

balance, me di cuenta de que sentía cierta desesperación por qué no fluía la entrevista según lo que tenía planeado al principio, de cualquier manera, la emoción y la alegría se hicieron presentes y pude retomar la calma y fluir. También me sentí temerosa de no saber acompañarla de manera adecuada, cuando me comparte algo referente a la reciente pérdida de su abuelo.

*2da entrevista Gigi:* Me sentí con calma, con alivio de poder realizar la entrevista a pesar del cambio de horario original, el ejercicio al inicio de respiración nos sirvió a ambas para estar en el momento presente, también experimente algo de frustración cuando tuve una interrupción e impotencia cuando ella empezó a tener baja calidad de Wi-Fi, estuve atenta a lo que me sucedía y al cambiar mi manera de hablar por una con más calma logre darme cuenta que era algo que no era provocado por nosotras, el interés y motivación de Gigi por continuar con el material me mantuvo motivada.

*1ra. Entrevista Jack:* El inicio de la entrevista tuvo una carga emocional, muy fuerte por parte de Jack, esto fue algo que no esperaba y me desconcertó en un inicio, por lo que tuve que hacer una pausa en el programa de preguntas y escuchar, acompañar lo que me compartía, de cierta manera sentí ansiedad al notar que por un lado mi mente trataba de encontrar el momento para introducir el material y por el otro buscaba la manera más empática para recibir lo compartido.

*2da. Entrevista Jack:* Fue un día con emociones a flor de piel, la ansiedad, los nervios, la presión de no saber si continuaría participando me tuvo muy inquieta y pensando en muchos panoramas futuros, una vez que me respondió que, si podíamos vernos, sentí un gran alivio. Estuvo atento, reflexivo y participativo, esto me llevo a experimentar durante la entrevista energía y alegría que me hicieron sentir confianza para hacer preguntas que no estaban dentro del material, pero que aportaban a lo que se compartía en el encuentro.

#### 4.4 Principales reflexiones que se hicieron a lo largo del taller

*1era entrevista Gala:* El material trabajado con anterioridad y ahora presentado por medio de entrevista fenomenológica es pertinente para mi trabajo, lo cual me dio tranquilidad y ánimos para seguir adelante, el gusto y alegría de la participante se podían transmitir a través de la pantalla, lo cual me facilitó el momento y ayudó a olvidarme de la tristeza por no poder hacerlo presencial.

*2da entrevista Gala:* Se retoma la importancia y el papel que juegan los hermanos mayores en el desarrollo de los hermanos pequeños, el cual en muchas ocasiones no se le da la importancia debida ni el cuidado de la relación dentro del desarrollo de la vida familiar, también queda de manifiesto la necesidad que tenemos todas y todos de reconocimiento en cada etapa de nuestras vidas, ya sea por los propios miembros de la familia o por alguien desconocido a través de la pantalla.

*1era. entrevista Gigi:* La reciente muerte de un ser querido me sorprendió en el compartir de la participante, me resultó difícil distinguir hasta donde indagar, fue una situación delicada, que a manera de reflexión pude darme cuenta que cuando se presentan momentos tan íntimos me viene bien hacer una pausa para poner en orden la revolución de ideas que me llegan y me distraen de la vivencia de la persona.

*2da. Entrevista Gigi:* El tema de los y las hermanas mayores se vuelve a hacer presente, sin embargo, esta vez al terminar con la entrevista y realizar la bitácora contacto con mi propia historia y me doy cuenta de que comparto el sentir de la participante.

*1era. entrevista Jack:* Me di cuenta de que el inicio tan delicado y con tanta apertura por parte del participante marco en mi persona una manera de hablar más cuidadosa, desde mis tonos de voz y mis gestos, en general mi forma de comunicarme. Recuerdo que al terminar la entrevista pensé en ternura. Fue la

experiencia de acompañar a un adolescente en su sentir en plena pandemia y a manera de espejo mí propia vivencia de la misma.

*2da entrevista Jack:* Fue una invitación a reflexionar sobre las diferencias de género, y el cómo manejan y expresan sus sentimientos, a pesar de que la muestra en el actual trabajo no pude ser concluyente, si llamó mi atención la manera en la que se define y resuelve situaciones en su adolescencia.

#### 4.4.1 Narra cómo fue tu papel como facilitador

¿Cuáles son las habilidades y actitudes que lograste desarrollar y poner en práctica?

Habilidades:

##### **Paráfrasis**

Jack, me platica su tristeza por no ver a sus amigos a causa de la pandemia, agregando:

Jack: “Pues me da mucha tristeza ver, que por ejemplo aquí en Santa Ana, en misa yo toco la guitarra con mi padrino, hay un grupo, un coro. Y me da mucha tristeza que, nosotros nos tocaba en la misa de los domingos y siempre que íbamos, el padre anunciaba dos o tres fallecidos. Y decía, esto es por día ni por semana. Y también, pasar por las calles y ver los velorios” (EF1, 27/02/2021, líneas 247-256)

Marisa: “O sea que es este... esta tristeza no nada más por no poder ver a tus amigos, sino porque en Santa Ana se están dando muchas pérdidas” (EF1, 27/02/2021, líneas 257-260), Jack: “Así es, pues también son varias personas que yo conozco, bueno que yo conocí en su momento y pues sí duele \*pequeña risa\*” (EF1, 27/02/2021, Líneas 261-264)

Al intentar conseguir un contacto real con el cliente, el terapeuta que escucha empática mente siempre está instando al cliente a aclararse asimismo, no sólo para que el terapeuta le entienda, sino también para que le sirva a él

mismo. El terapeuta le invita hacer más el mismo. (Vanaeshot, 1997, p.64)

## Clarificación

Jack menciona que es una persona solitaria, al mismo tiempo le gusta estar para sus amigos, en este fragmento busque clarificar más experiencia,

Jack: “soy una persona que es muy solitaria, pero que también me gusta mucho ayudar y soy normalmente la persona que le da consejos a mis amigos o lo que necesiten, así que siento que, en cualquier momento que me llaman o me mandan mensaje soy la persona que siempre contesta o por lo menos lo intento ser y pues quien apoya a los demás, siento que no me gustaría estar en su situación y si ellos no tienen quien los apoye, siento que pues voy a ser yo” (EF2, 23/03/2021, líneas 570-581)

Marisa: “Eso también se conoce como empatía. Tienes empatía por el otro. Ahorita, esto que platicábamos ¿tienes en mente alguna experiencia reciente donde hayas estado para un amigo o alguna amiga que a tu parecer necesitara ayuda?” (EF2, 23/03/2021, líneas 582-588) ... la terapia centrada en el cliente no trabaja sólo sobre los síntomas, sino que enseña el cliente a relacionarse consigo mismo y con el mundo de una forma experiencial. (Vanaerschot, 1997, p. 55)

## Reflejo

A mi pregunta si hubiera algo que le gustaría haber hecho durante la semana, ella responde:

Gigi: ¡Mmm... ¿qué podría ser? Algo que me hubiera gustado...A lo mejor haber tenido un espacio para mí ¿no? Hubiera acomodado mejor mis tiempos para haber tenido un espacio para mí, como para hacer zumba por la mañana o, sí, otras cosas, dedicada, dedicada a mí, no sé, arreglarme las uñas, algo que me gusta mucho y así. Como que el haber acomodado mi horario para que me sobrara un poco de tiempo para, para disfrutarlo en mí” (EF2, 21/03/2021, Líneas 140-150)

Estas líneas las comparto a manera de reflexión por parte de ella, misma que no recupero durante la entrevista, ahora al leer la transcripción puedo imaginar un buen momento para hacer un reflejo, algo como ... escucho que es importante para ti, darte tiempo para hacer lo que te gusta y eso es algo que te hubiera venido bien tener en esta semana. Martín (1983) en Vanaershot (1997) dice que “hay que dar vida a aquello sobre lo que se está hablando” (p.56)

## Síntesis

Platicando del significado de la resiliencia Gala me comparte como vive y entiende que ella es una persona resiliente:

Creo que sí, de hecho, hay algo que casi nadie sabe, yo tengo un riñón nada más, nací con uno, o sea tengo uno, tengo dos, pero tengo uno chiquito, o sea no sirve, entonces yo tengo cicatrices y eso antes me hacía sentir, como insegura ¿sabe? Pero hoy es como, mmm, es parte de mí \*risa\* (EF2,06/03/2021, líneas 719-725).

Marisa: “¿podríamos decir que ahora esa cicatriz tiene un valor que se ha convertido en, como dices tú, en, esta soy yo, y con un solo riñón ando por el mundo haciendo y deshaciendo?” (EF2, 06/03/2021, líneas 726-730) Vanaershot (1997) expresa que “el terapeuta intenta llegar a conocer el mundo interior del cliente” (p. 58)

## Actitudes

Algunos puntos que retomo de mis entrevistas fenomenológicas, desarrollando actitudes como facilitadora.

## Consideración positiva incondicional

*Reconocimiento* es la idea filosófica que subyace la consideración positiva incondicional. Reconocimiento es más que la ausencia de juicio. Es una forma activa y proactiva de decirle deliberadamente sí

al Otro como persona. Significa que la persona como tal es “apreciada” en su propia valía y dignidad; “apreciado” significa ser estimado como un ser precioso. Apunta a un mutuo reconocimiento como personas en vez de conocimiento acerca del otro. (Schmidt, 2008, p.7)

Este fragmento se retoma al final de mi entrevista con Gigi (EF1, 13/02/2021, líneas 1553-1565)

Ah, bueno ¿cómo estoy? Pues, ahora abierta \*risa\* me siento feliz de poder hablar con alguien que no sea mi familia \*risa\* bueno, de decirle cómo me siento, porque a veces sí puedes hablar con tu familia, pero es como decir: pues es que es mi familia ¿sabes? \*risa\* entonces sí necesitas alguien con quién hablar, y sí como que te das cuenta. Necesitaba soltar esto, que alguien se diera cuenta. Porque mi mamá piensa que yo no sé nada, pero yo lo sé todo \*risa\* y sí, se siente bien que alguien te escuche, que alguien aprecie mi arte \*risa\*

## Congruencia

Marisa: “cómo te demuestras a ti misma tu propio amor? (EF2, 21/03/2021, líneas 623-624), Gigi: “Pues yo creo que el simple, el simple hecho de que, bueno, como a veces es difícil ¿no? Como para nosotros los chavos, pero como de evitar comer golosinas” (EF2, 21/03/2021, líneas 625-628), a pesar de tratarse de un ejemplo de congruencia por parte de la participante, encontré importante mostrarlo como parte de un ejercicio de reconocimiento de esta habilidad por parte de la participante y que se refleja en mi propio actuar.

En el encuentro interpersonal que llamamos terapia, somos interpelados y se nos pide que respondamos, asumiendo por lo tanto una profunda responsabilidad, una obligación por la cual nuestros compañeros de humanidad esperan que nos prestemos el servicio que nos debemos el uno al otro. Lo que nos debemos unos a los otros es nada más ni nada menos que amor/no es otra cosa que amor. (Schmidt, 2008, p. 9)

## Empatía

Schmidt (2008) comenta que “al esperar lo inesperado, la empatía es el fundamento epistemológico de la terapia centrada en la persona” (p.8). Es así como se refleja mi primer encuentro con Jack, lo inesperado de su compartir me movió a hacer uso de esta actitud. Marisa: “Oye, este, cuéntame ¿cómo estás?” (EF1, 27/02/2021), Línea 24), Jack: “Pues bien, creo... más o menos” (EF1, 27/02/2021), línea 25), Marisa: “¿Por qué más o menos?” (EF1,27/02/2021, línea 26), Jack: “porque hace como tres días creo, mi abuelita se puso mala, y ahorita está en el hospital” (EF1, 27/02/2021, líneas 27-29), Marisa: “lo siento mucho, o sea, ¿hace tres días tu abuelita se puso malita?” (EF1, 27/02/2021, líneas 30-31). Vanaerschot, 1997, “Desde el punto de vista del terapeuta, comunicar su comprensión interna quiere decir comprobar las hipótesis que ha elaborado sobre el mundo del cliente: la respuesta empática es una forma de comprobar. (p.49)”

La empatía tiende un puente que salva las diferencias entre las personas – sin quitar la brecha, sin ignorar las diferencias; no pretende que haya identidad entre los dos, ni se rinde ante la diversidad, no mezcla lo que es diferente, ni se rinde ante la visión de la profundidad de la otredad – tiende un puente. (Schmidt, 2008, p.8)

### 4.5 Estilo de facilitación y retos

Hablar de un estilo de facilitación en este trabajo no representa algo determinado, es tan solo una idea del cómo podría ser un camino para mí como facilitadora, tomando en cuenta la experiencia vivida en este semestre. Puedo señalar como principal descubrimiento, que me gusta escuchar, me gusta enfocarme en quien se encuentra frente a mí y su historia, disfruto el preguntarme internamente ¿Qué hay detrás de ese pensamiento que me comparte?, me gusta invitar a la reflexión, encuentro un gusto en ayudar a resignificar experiencias, en ayudar en ampliar el horizonte. Al final de un encuentro disfruto el momento de energía y reflexión que queda.

A manera de una constante para mí, es recordar lo ya descrito por Schmidt, (1998) cuando afirma:” El Otro es el poder que libera al Yo de uno mismo. La base de la confianza en uno mismo no es reflexionar acerca de uno, sino la relación con el Otro. Esto supera los límites del self. El self nace con relación a otra persona”. (p.5)

Desde una perspectiva personal, ser empático generalmente significa exponerse uno mismo a la presencia del Otro: estar abierto a ser tocado existencialmente por la realidad de otra persona y tocar su realidad. Por lo tanto, siempre está la disposición a, y el riesgo de cambiar uno mismo. (Schmidt, 2008, p. 8)

#### 4.6 La experiencia de la investigación

La experiencia de intervenir es única e irrepetible, y más aún, es una sorpresa. Cada encuentro tiene un proceso de encuadre, con el cual se busca estar para la o el facilitado, Schmidt,(1998) menciona:” En-contrar otra persona significa primero que nada reconocer que el otro realmente está posicionado contra, porque es esencialmente diferente de mí (p.4)” el partir desde este pensamiento me ayudó a estar consiente y celebrar precisamente esas diferencias, enriquecerme... “Toda vida verdadera es encuentro” (Buber, 1923,p.18) Por lo tanto el encuentro es dónde comienza y tiene lugar el diálogo. (Schmidt, 2008, p.4). Fue importante para mí revisar, reflexionar y realizar cambios durante la intervención.

#### 4.7 La importancia de la supervisión

Carretero (2004), afirma: “El trabajo de supervisión de la práctica del Desarrollo Humano es parte fundamental de una intervención” (p.5). La supervisión es la manera congruente de autocuidado para el facilitador, es poder cuidarse para poder estar para la o el otro, Tudor y Worrall (2004) hacen referencia entre las similitudes entre la terapia para un facilitado y un facilitador, “Relationship between the activities, tasks, processes and outcomes of therapy on the one

hand, and of supervision on the other. It is tempting to assume and then assert a parallel, or a precise similarity, between therapy and supervision” (p.12), de tal manera que esa misma similitud hace a manera de espejo para el facilitador, y así poder encontrar en la medida de lo posible encuadrar la experiencia para resignificar y promover el aprendizaje y cambio en el facilitador.

De forma personal la experiencia de ser facilitada por mi grupo de compañeras y compañeros me reflejo un sentimiento que permanecía oculto, la profunda tristeza del aislamiento causado por pandemia, ayudando así a florecer a la superficie, sin temor al juicio. Pude darme cuenta con ayuda de la supervisión de mis propios cambios que ocurrían en relación con las personas con las que entraba en contacto y así reconocer lo aprendido y lo puesto en práctica gracias a lo que estas relaciones me brindaron.

## Capítulo V

*“Y en este intento particular de búsqueda  
en lo personal y en lo individual  
aparece una primera paradoja apasionante:  
lo más personal es lo más universal”  
(Barceló, 2010, p.42)*

### 5. Análisis de categorías

Este capítulo está dedicado al análisis de las respuestas de las participantes y el participante durante las entrevistas fenomenológicas. Después de las entrevistas se realizaron tablas de categorías con palabras claves y posteriormente su trabajo de análisis, la **primera categoría** es Sentido de vida, con sus subcategorías de Necesidad de reconocimiento, Proyecto de vida y Pérdidas; la segunda **categoría** es Resiliencia con sus subcategorías de Tendencia actualizante, las emociones, sentimientos y sensaciones, sus recursos y las diferencias entre el yo virtual y yo real y entorno familiar; **por último la categoría** de Pensamiento crítico, que contiene las subcategorías de tiempo libre, uso mercantil y manejo de las redes sociales, influencia de las redes en sus opiniones y su propio poder sobre ellas y relación de las redes sociales en su cotidianidad; todas estas categorías con sus subcategorías nos ayudan a responder las preguntas de análisis que están definidas así: ¿Las redes sociales brindan a las y los adolescentes un sentido a su vida?, ¿cómo es la relación de uso y/o abuso de las redes sociales en los jóvenes entrevistados?, ¿utilizan su tiempo libre fuera de las redes sociales para conocerse?, ¿son capaces de reconocer sus recursos, entre ellas su capacidad resiliente?, ¿qué busca el adolescente en las redes sociales?, ¿existe alguna relación entre el uso de las redes sociales y su capacidad de resiliencia?

## 5.1 Análisis de la categoría **Sentido de Vida**

La categoría de Sentido de Vida tiene tres subcategorías con las cuales se pudo realizar un análisis detallado de la información recabada a través de las entrevistas fenomenológicas, de tal manera que; en esta sección se presentan algunos de los diálogos más significativos acompañados de los autores que sustentan y comentarios importantes de mi vivencia como facilitadora.

A continuación, se presenta la primera subcategoría:

### **Necesidad de reconocimiento**

Ha llegado el momento de analizar lo trabajado durante las entrevistas fenomenológicas con las y el adolescente; en relación a los temas hablados, conviene aprovechar y dar voz a mi propia historia: ¿Qué entiendo yo por sentido de vida?, tengo presente escuchar que el sentido de nuestras vidas es ser felices, inclusive lo llegué a decir yo misma muchas veces, sin embargo, de alguna manera me quedaba la inquietud si realmente el sentido de la vida, como meta única, es llegar a ser feliz, entendido esto, como desechando todo aquello que no me produjera felicidad, ¿Qué es entonces la felicidad?.

Es entendible para mí esta postura, el haber pensado que la vida está hecha única y exclusivamente para buscar la felicidad, puesto que toda la información que me rodea está encaminada a eso; al placer, la comodidad, la alegría, el descanso, el éxito, la fama, la inmediatez, la exaltación de la individualidad, etc., lo encontré de manera natural a través de las pantallas y por supuesto ahora a través de las redes sociales.

Sin embargo, este trabajo me dio la oportunidad de detenerme e indagar a mayor profundidad ¿cuál es el sentido que doy a mi vida?, autores como Víctor Frankl comentan que el sentido de vida varía según la persona y el momento en que se encuentra, “Yo afirmo, sin embargo, que el hombre no inventa el sentido de

su vida, sino que lo descubre (2019, p.128)” desde ahí ya me significa un nuevo aporte a lo que alguna vez pensé, que quiero decir con esto, la sociedad (incluida yo como parte activa) señala caminos y opciones de manera global, como si todas y todos estuviéramos metidos en un solo paquete y de esa manera, compartiéramos la misma situación día a día, es a mí entender precisamente esta manera de vernos tan global que considero impide que como sociedad nos tomemos un momento para entender que hay detrás de nuestra motivaciones diarias, perpetuando así el ciclo sin fin, a su vez, no puedo dejar de ver nuestras propias inclinaciones como seres humanos hacia la búsqueda de la felicidad, sin embargo éste tipo de pensamiento va en contra de la realidad, de la naturaleza real del ser humano, el ser humano sufre, tiene dolor, experimenta carencias, soledad, angustia, desigualdades económicas, pérdidas, y la lista sigue, entonces reaparece la pregunta ¿qué pasa cuando estas cosas se me presentan?, será pues que mi vida ya no tiene sentido, puesto que, ¿no estoy logrando el cometido dictado por la sociedad y que acojo como propio?

De manera que todos los aspectos de la vida son significativos; también el sufrimiento. Si hay un sentido en la vida, entonces debe haber un sentido en el sufrimiento. La experiencia indica que el sufrimiento es parte sustancial de la vida, como el destino y la muerte. Sin ellos, la existencia quedaría incompleta. (Frankl, 2019, p.96)

De acuerdo a lo observado en las tablas diseñadas para el análisis de las entrevistas fenomenológicas, se puede considerar que ya no es solo la reflexión de la búsqueda de la felicidad en automático como un sentido de vida, sino también, es la facilidad con la que dividimos nuestro propio sentir, y deseamos lo que “no nos gusta”, “lo que nos incomoda” haciendo división en nuestro propio ser, sin percatarnos que no es la otra “cara de la moneda” si no que es eso, todo el conjunto, lo que crea el sentido de vida.

Ahora puedo decir, que cada uno de las y el adolescente que participaron en las entrevistas fenomenológicas dieron un sentido a mí vida, encontrando en ello la paradoja en la cual, no es solo un ejercicio y una responsabilidad individual encontrar un sentido a la vida, sino que es también en compañía de las y los otros donde se enriquece y se expande en última instancia el sentido de vida, mismo que esta entrelazado hoy en día con las redes sociales.

Un ejemplo claro que viven constantemente las y los adolescentes que nos habla de su sentido de vida con el uso de las redes sociales lo explica Gala:

*“Pues feo, le digo que la sociedad no mide lo que dice. Y ... lo que me pasó del comentario, ya no quiero comentar nada, mejor no me meto. Pero pues sí se siente, yo creo que se siente feo, que abras tu celular y lo primero que veas es que no les gusta, me pongo en el lugar de las personas, pues, digo: a mí no me gustaría. Como le digo, si no me gusta un video, pues yo, no lo veo, no tengo porque comentar cosas malas “(2021, EF1-726-735)*

Este “sentir feo” del que nos comparte Gala, es uno de los tantos sentimientos que las y los adolescentes experimentan dentro de las redes sociales, en este caso en específico el rechazo a su opinión, Rogers (1985) comenta que “cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia, sin tener conciencia de ello, es potencialmente vulnerable a la ansiedad, a vivirse amenazado por los eventos que le rodean y a tener cierta desorganización” (Conrado, 2016, p.42), durante la entrevista fenomenológica se pudo detectar que Gala no se había detenido a identificar sus sentimientos después de lo acontecido en las redes sociales, de ahí recalcar el comentario de Rogers (1985) “sin tener conciencia de ello”, este tipo de rechazo dio pie en su persona a un sentimiento de inseguridad por el cual ya no quiere expresar más su punto de vista en ciertos temas que ve en las redes sociales, sin embargo también nos comenta lo siguiente:

*“Cuando me gusta a mí algo, yo lo subo, o sea me gusta una foto, y alguien dijo no te ves bien, yo la subo porque yo sé que me veo bien, o sea no necesito que alguien me lo diga” (Gala, 2021, EF2-884-888)*

Nos queda recalcar: La incongruencia aliada de la vulnerabilidad.

La necesidad de reconocimiento como lo comenta Greesnpoon en Gershenfeld y Napier (1995), es nuestro talón de Aquiles, puesto que deseamos agradar y ser aceptados, ahora bien, aceptemos que antes de la aparición de las redes sociales, esta necesidad dependía de nuestro círculo más cercano, llámese familia y entorno social, en cambio, en la actualidad, esta necesidad de reconocimiento se traslada a las redes sociales la cuál, exponencializa la experiencia y a su vez premia con la inmediatez, esto es algo con lo que las y el adolescente se sienten identificados, como es el caso de los likes.

*“Mhm. También, no sé, cuando por ejemplo... no sé, \*pequeña risa\* hay veces que sí me hacen sentir como sola, porque tengo amigos, o sea, si suben una foto y tienen muchos likes \*risa\* y mis fotos llegan como a dos likes” (Gala, 2021, EF1-1345-1349)*

De manera pertinente y contundente Tolentino (2018) nos expresa nuestra necesidad de reconocimiento:

El deseo del ser humano es una sed diferente: es el deseo de ser amado, mirado, cuidado, deseado y reconocido. Ser humano significa sentir que la existencia depende más de ese reconocimiento que de cualquier otra cosa, y por ello está dispuesto a arriesgarlo todo, hasta la propia vida. (p.45)

*“Y normalmente hay... jóvenes que les importa más cuántos likes tengan, no importa de dónde. Por ejemplo, hay páginas, yo creo que de youtubers... Hay paginas donde, en Instagram que te metes como a grupos de chicas y te das*

*likes... que te metes y tu dices hay y empiezas a hablar con otras personas de otros países, no es tan miedoso, y te empiezan a dar likes, y te digo que ahorita es lo que importa, para esta generación, les importan más los likes, sin importar de dónde salgan, incluso llegan a comprar likes ¡qué ganas de gastar su dinero!“(Gala, 2021, EF1-1357-1370)*

Gala lo comenta con asombro, está al tanto del como poder lograr más likes, probablemente ya lo ha hecho pues comenta “no es tan miedoso”, y sabe cada paso; ampliando este tema, Gala comparte su sentir al no tener likes:

*“Es como decir: ¿a nadie le gusta mi foto, donde tengo una perrita y una cobija de tigre? O sea \*risa\* pero así” (Gala, 2021, EF1, 1389-1391), su risa no es precisamente de alegría, ella comparte algo importante y a nadie más le gusta, la desalienta esta falta de reconocimiento dentro de las redes sociales y al parecer a muchos más adolescentes quienes encuentran la manera, aunque sea comprando los likes, Aparicio habla respecto a lo que acontece en las redes sociales:*

Se vive muy rápido, se dice todo muy rápido y a muchas personas a la vez porque se escribe hoy y no se recuerda mañana. Se le hoy y mañana se olvida. Se vive al día. Se lee al día. Se escribe al día. Las nuevas formas de lectura y escritura exigen pensar lento y hablar o escribir rápido. se dice aquí y se le haya, se escribe aquí y se comenta ya el trauma. Las relaciones humanas crecen, al menos el número, en intensidad de mensajes, de reacciones, de comentarios. Se otorga poder a las redes, poder para ser reconocido o ignorado, la calidad de alcance de las ideas y comentarios por escrito o a través de mensajes de voz o videos pueden generar cambios importantes en cada persona y en su entorno. (2018, p.5)

La necesidad de reconocimiento toca cada aspecto de la vida diaria de las y los adolescentes:

*“Está de moda las fotos llorando, que porque la dejó el novio, o en videos así que ellas mismas hacen, suben fotos llorando, o yo creo que sí, por llamar la atención, o de decir, oh me terminó mi novio, más bien siento que por eso, pero nunca les he preguntado por qué suben fotos, necesito preguntarles” (Gala, 2021, EF2- 501-508)*

Lempke:

La cosa es así, las redes sociales son una droga. Tenemos un imperativo biológico básico para conectarnos con la gente que afecta directamente la producción de dopamina como recompensa. Este sistema está respaldado por millones de años de evolución para que nos unamos y vivamos en comunidades, encontrar parejas y propagar la especie. No hay dudas de qué un vehículo como las redes sociales, que optimiza esta conexión entre las personas, tengan el potencial de ser adictivo. (Orlowski, 2020)

Es entonces que surgen algunas interrogantes que a lo largo de la entrevista se pudieron ir detectando tales como, ¿Qué buscan realmente las y los adolescentes en las redes sociales?, ¿es acaso, que el reconocimiento dentro de las redes sociales se entiende como una expresión de cariño por parte de propios y extraños?, ¿puede esta necesidad de reconocimiento satisfacerse solamente por medio de la familia?; ¿son las redes sociales medios por los cuales las y los adolescentes están encontrando tan anhelado reconocimiento?, lo que a continuación me comparte Gala en la entrevista fenomenológica da una respuesta honesta ante nuestra necesidad de reconocimiento.

*“Ah, bueno ¿cómo estoy? Pues, ahora abierta \*risa\* Me siento feliz de poder hablar con alguien que no sea mi familia \*risa\* bueno, de decirle cómo me siento, porque a veces sí puedes hablar con tu familia, pero es como decir: pues es que es mi familia ¿sabes? \*risa\* entonces sí necesitas alguien con quién hablar, y sí como que te das cuenta. Necesitaba soltar esto, que alguien se diera cuenta. Porque mi mamá piensa que yo no sé nada, pero yo lo sé todo \*risa\* y sí, se siente bien que alguien te escuche, que alguien aprecie mi arte \*risa\* (Gala, 2021, EF1- 1553-1565)”*

En efecto, “La necesidad fundamental que tiene toda niña, todo niño, es la de recibir el reconocimiento de su persona y sobre todo el derecho a recibir el – amor incondicional de parte de sus padres- o quienes hagan el papel de ellos-“(Cabarrús, 2003, p.15) sin embargo, es importante reconocer que no siempre se dan las condiciones ideales para que esto suceda, y es ahí donde se presenta la oportunidad como sociedad de reconocer y escuchar a las y los adolescentes.

### **Proyecto de vida**

En su camino hacia la adultez, las y los adolescentes, según menciona Velasco (2004), empiezan por primera vez a trazar la línea directriz que le permiten planear ideales de pareja, de familia o de participación social; así como también la inquietud económica, y la búsqueda de una actividad o carrera que le proporcione independencia y progreso personal.

*“...pues supongo que me gustaría terminar una carrera en ingeniería, pero no soy una persona muy estudiosa o sí hago las cosas, pero como ya le dije soy algo flojo y pues no las hago, o también me gustaría ser, mm cómo decirlo, músico profesionalmente, creo que esas serían solamente mis metas, tal vez viajar o tener una casa” (Jack, 2021, EF2-601-615)*

Siguiendo la misma lógica, el proyecto de vida en las y el adolescente entrevistado varía de acuerdo a sus gustos y de acuerdo a su edad, mientras que Jack quien tiene 13 años, tiene una visión más en general desde un futuro inmediato, Gala también nos comparte sus ilusiones y deja claro que desea el reconocimiento.

*“Mmm, ser alguien (inaudible) como ser, yo quiero ser bióloga marina, o científica, trabajar para la nasa \*risa\* entonces yo siento que eso sí es algo, se oye como que digan, oh my god, ella es \*risa\*. Facilitadora: Quieres ese reconocimiento. Gala: Mhm” (Gala, 2021, EF2- 984-990)*

Gigi tiene recién cumplidos sus 19 años, comenta con entusiasmo y también con tono de duda, una etapa importante del adolescente, el nerviosismo de no saber bien que carrera escoger.

*“Pero también me gustaría como dar conferencias, así más enfocados a familias, jóvenes, adolescentes, pero pues también me gusta mucho bailar y me gustaría no sé cómo entrar, de, de, el folklor, yo he estado en folklor y no... me gustaba muchísimo, muchísimo. Entonces, entonces también digo: al final donde dios me necesite ahí voy a estar, y le digo, si tienes miedo, Gigi hazlo con miedo, pero aun así con miedo hazlo. Digo es de sabios equivocarse y si no es la tuya, bien, viene otra opción, yo siempre lo he visto de esta manera y digo, pues por eso también estoy tranquila, pero sí estoy como que me causa nerviosismo como de decir, ay ya se va a llegar el tiempo, y no sé ni todavía qué... a qué, a qué carrera, este hacer el trámite” (Gigi, 2021, EF1-1087-1106)*

En palabras de Frankl, en el hombre la búsqueda del sentido de su vida constituye una fuerza primaria, no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico, en cuanto es uno mismo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra el significado que satisfaga su voluntad de sentido. (2019, p.127)

Cabe recalcar la capacidad de Gigi de voltear a ver su miedo, su nerviosismo, la incertidumbre y la posibilidad de fracaso, y sin embargo se impulsa y da espacio para equivocarse, una cualidad de resiliencia nos queda la duda ¿Es capaz de reconocer sus recursos, entre ellas su capacidad resiliente?

## Pérdidas

Una realidad que impregna la vida actual es la pandemia del Covid-19, fue un tema importante y muy sentido en todos los aspectos por parte las y el participante, los cambios que esta situación trajo a su vida no se hicieron esperar.

*“Pues sí... es que realmente mis papás y mis hermanas no han dejado de trabajar. Así que creo que es lo mismo porque el tiempo que ellos se pasan trabajando, está trabajado, sería el tiempo que yo estoy en la secundaria, así que creo que es casi exactamente igual” (Jack, 2021, EF1- 276-282)*

En este caso al que le cambio la dinámica es a Jack, sus papás y hermanas siguen trabajando, mientras que el sin posibilidades de asistir a la escuela, tiene que permanecer en casa, al parecer no lo ha concientizado del todo pues lo refiere como “casi exactamente igual”, mientras tanto, Gala nos comenta *“también eso cambió, porque antes me hacían fiestas, y ahora. Nada \*pequeña risa\*” (2021, EF1-471-472)*

La risa que expresa Gala en esta oración no es una risa de alegría, durante la entrevista su rostro denota resignación y tristeza, el anhelo por la convivencia, sobre todo en una fecha tan importante se hace presente. Esta incongruencia entre lo comunicado verbalmente y lo expresado físicamente no solo está presente en las relaciones interpersonales, sino que también se hace presente dentro de las redes sociales. Gigi nos comenta:

*“Este, como, por ejemplo, este, eh, hay personas que a lo mejor en este tipo de situación pues tuve el fallecimiento de mi abuelito, este, hay personas que a veces en las redes sociales pues ponían una foto, y ponían un mensaje lindo para sus abuelitos ¿no?, y a lo mejor, su percepción de esa persona puede, o sea, está bien y no lo juzgo, pero a mí, a Gigi, a mí no, no me gusta*

*como exponer este tipo de cosas, este, a la red. Algo que ya vas con tu vida, más pegado a ti, este que, sí que es muy tuyo ¿no? (2021,EF1-676-694)*

Larios y Macías (2010), comentan que ante un mismo estímulo, dos personas reaccionan en forma diferente, es decir, cada persona hace una lectura diferente de la realidad” (p.26), esto acontece día a día en las redes sociales, donde los mensajes que en ocasiones se envían no son lo que en realidad están sintiendo las o el adolescente, así como también, los mensajes que son recibidos no llegan con la intensidad de quien los envía, la incongruencia y la pérdida de una comunicación clara también se vive a través de las redes sociales incluidas a su vez las habilidades empáticas en las relaciones interpersonales.

Turkle (2011): Today’s adolescents have no less need than those of previous generations to learn empathic skills, to think about their values and identity, and to manage and express feelings. They need time to discover themselves, time to think. But technology, put in service of always-on communication and telegraphic speed and brevity, has changed the rules of engagement (p. 172 en DeWeese, 2016,p.21)

Esta brevedad y velocidad para contestar parte de esta nueva comunicación a la que las y los adolescentes están acostumbrados, se genera a través de los emojis y de los también conocidos stickers por un lado les han ayudado para expresar sus emociones y su sentir en diversos espacios de las redes sociales, así como rapidez al contestar y estar presentes en las pláticas.

*“De hecho, sí ayudan mucho, porque a veces que quieres decir una palabra, pero a veces la tomamos a mal, y a veces la toman bien. Entonces cuando tú quieres decir una palabra, usas el emoji, de la palabra que quieres decir, y eso ayuda, a decir: ¡oh! de una manera más tierna, o sea. Porque una vez yo mandé un mensaje, y se lo tomó de mal manera, y ya le dije: no, es que no*

*me refería a eso. Y ya le mandé el emoji de lo que quería” (Gala, 2021, EF1, 522-531)*

¿Qué tanto los emojis, stickers ayudan y dan seguridad para transmitir un mensaje por redes sociales?, ¿el hecho de no tener textualmente las palabras y tener una imagen, nos hace interpretar según solo nuestra percepción?, ¿tiene relación el uso de los emojis y las stickers con nuestra necesidad de cierre, ya expresados con la teoría de la Gestalt?

Otro de los conceptos que fueron analizados originalmente por los gestalistas es el relativo a la tendencia a tomar datos incompletos y organizarlos en un todo significativo. Aparentemente, existe en nosotros la necesidad de cerrar los objetos que hallan en nuestro campo de percepción (Gershenfeld y Napier, 1994, p.25)

No solo son las y los adolescentes quienes necesitan tiempo para descubrir sus sentimientos y poder llegar a expresarlos, es importante para entender mi propia implicación el proceso de reflexividad, tomar consciencia de lo que me pasa mientras estoy acompañando (Carretero, 2015, en Conrado, 2016, p.62) ; esto pude experimentarlo gracias a las palabras de Jack, las cuales tuvieron un profundo efecto en mí, su compartir me ayudó a darme cuenta que no me había detenido a experimentar la tristeza e impotencia que sentía por estar encerrada en mi casa, con la “nueva normalidad”, y a su vez, el miedo y la incertidumbre de no saber y no entender bien a bien la situación con la enfermedad del Covid 19; el duelo a través de su propia voz hizo eco en mi persona.

*“Pues me da mucha tristeza ver, que por ejemplo aquí en Santa Ana, el, el, en misa yo toco la guitarra con mi padrino, hay un grupo, un coro. Y me da mucha tristeza que, nosotros nos tocaba en la misa de los domingos y siempre que íbamos, el padre anunciaba dos o tres fallecidos. Y decía, esto*

*es por día ni por semana. Y también, pasar por las calles y ver los velorios (Jack, 2021, EF1- 247-256)*

Además de la abrumadora realidad de las pérdidas de vidas humanas, otra situación para las y los adolescentes que tuvieron que enfrentar con la pandemia, fue la convivencia inusitada con los más allegados, es decir, en primera instancia con la familia, y a su vez, también el alejamiento de familiares por ser considerados de alto riesgo en contraer el virus.

*“Pues, este... ha sido un poco difícil para mí adaptarme a esta nueva normalidad, tanto en lo escolar como pues antes de que salía mucho, bueno no tanto, pero como ciertas actividades, que ahora son imposibles. Ha sido difícil adaptarse, pero creo que poco a poco, este, se va, se va, sí, vamos encontrando como la manera de aprender a vivir con ellos, ¿no? Aceptar que es nuestra nueva normalidad y que pues por un ratito vamos a estar así. Así que, pues nos toca adaptarnos, y sí poner la, actitud positiva para que se haga más llevadero el tiempo y la situación” (Gigi, 2021, EF1-289-302)*

Teniendo en cuenta lo anterior mencionado por Gigi, quien contacta con la dificultad para adaptarse a la nueva “normalidad” me parece que es importante resaltar lo que la situación presenta de fondo, es decir, la pérdida de lo habitual, de lo conocido, según la Real Academia Española en Castro y Velázquez (2016), una de las acepciones relativas a la palabra pérdida del latín tardío es la carencia o privación de lo que se poseía (p.34), para Gigi sin embargo, como si fueran de la mano, la pérdida va acompañada por una aceptación, “poner una actitud positiva” al respecto comenta Freire en Frankl:

No hay nada en el mundo que sea tan capaz de consolar a una persona de las fatigas internas o las dificultades externas como el tener conocimiento de un deber específico, de un sentido muy concreto, no el conjunto de su vida, sino aquí y ahora, en la situación concreta que se encuentra. (2019 p.25)

El no asistir de manera física a las escuelas, fue otra pérdida en el mundo del adolescente, *“En el aspecto también de la escuela es raro, escribir este, sin un maestro que te esté hablando”*(Gala, 2021, EF1-144-146) Un estudio en 2016, muestra una realidad vivida ahora por millones de adolescentes con el cambio de clases de manera presencial a lo virtual, por la pandemia covid-19. *“A lot of my Kids are saying that they miss that; they miss feeling connected to a teacher. They are addicted to technology and texting”* (DeWees, 2016, p.39).

También identificaron claramente que la pandemia los llevo a hacer más uso de lo habitual de las redes sociales,

*“Uy, sí. De hecho, hay tiempo en mi pantalla. Antes, pues no lo usaba en la secundaria. Y como a veces aquí hacíamos ovejitas y cosas así, lo usaba por lo menos en la pantalla era de diario, mmm... media hora, veinte minutos diarios. Y ahora ya subió como a una hora, por estar viendo investigaciones y todo eso, sí. Y pues como no puedes salir, pues tu único entretenimiento es tu celular, ahora para los jóvenes. Jugar “ (2021, EF1-430-439)*

¿Es acaso otra perdida para las y los adolescentes de libertad, estar conectado a las redes sociales? Em: It means that they're never away from school. They're never free from it. From Mom and Dad, never free from us, or their friends. (DeWees, 2016,p.39).

Este estar constantemente frente a la pantalla, ha tenido una repercusión físicamente en Gala:

*“Sí, veo medio borroso, las cosas. Como que cuando termino, me concentro en físico, así como concentrar algo, me despego y ya como que empiezo a ver borroso, tengo que esperarme, pues para ver bien”*(2021, EF1, 186-191)

Tomando en cuenta este incremento en el uso de las redes sociales debido a la situación de pandemia y sus consecuencias físicas, es también importante mencionar que la exposición al uso de las redes sociales o a los juegos es algo común a temprana edad. Jack nos comenta que ya a los 9 años tenía su propio celular para jugar, lo que en consecuencia suma al uso de una pantalla y sus efectos en el desarrollo físico de las y los adolescentes.

*“Creo que mis papás eh, ah no, ya recordé creo que me dijeron que cuando cumpliera diez años u once, no recuerdo, me iban a comprar un celular, pero antes de eso me habían regalado uno mi papá, me regaló el que él tenía y ese solamente lo usaba para jugar” (Jack, 2021, EF2, 727-732)*

La exposición a las pantallas comienza en la infancia. Los niños que pasan más de dos horas al día viendo una pantalla obtienen menores calificaciones en pruebas de lógica y lenguaje, de acuerdo con los primeros resultados de un estudio histórico en torno al desarrollo cerebral de más de once mil niños, el cual cuenta con el apoyo de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos. Lo más perturbador es que el estudio halló que los cerebros de los niños que pasan mucho tiempo frente a las pantallas son distintos: entre algunos niños hay un adelgazamiento prematuro de la corteza cerebral. En los adultos, otro estudio halló un vínculo entre el tiempo que se pasa frente a una pantalla y la depresión. (Bowles, 2019)

Es importante detenernos en este punto, generalmente nos referimos a las redes sociales como medios que nos conectan con las demás personas, y por una parte lo hace, sin embargo, como lo menciona Harris:

Con el tiempo, tienes la idea falsa de qué todos están de acuerdo contigo, porque todos en tus últimas noticias se parecen mucho a ti. Y una vez que piensas eso, pueden manipularte con facilidad de la misma forma en que te manipularía un mago. Un mago hace un truco de cartas y te dice: elige una

carta, cualquiera. Lo que no sabes es que hicieron una trampa, eliges la carta que él quiere que elijas. Y así funciona Facebook. Facebook dice: elige a tus amigos, elige a las cosas que te gustan, pero es una mentira. Es como el mago. Facebook se encarga de tus noticias. (Orlowski, 2020)

*“A los famosos que sigo, que, si subieron foto, mis crushes \*risa\* mis cerebritos crushes, ver qué fotos subieron, y en cuanto me sale la notificación: ¡puu!”* (Gala, EF1, 1604-1608)

Donde de alguna manera nos miramos a nosotros mismos, porque, con la gente que nos rodeamos pues nos gusta el mismo tipo de música, vestimos el mismo tipo de ropa, los mismos gustos deportivos, es decir que creamos un mundo global, pero de islas que se dan la espalda unas a otras, yo creo que va por allí el asunto, no están sirviendo como decía esta autora americana, para encontrarte con el otro rebasando las barreras del espacio tiempo, sino más bien para construirte una isla, donde a lo mejor no hablas con el vecino del cuarto y si con el de Australia, pero resulta que el de Australia es una especie de reflejo de ti mismo, porque tiene los mismos gustos, y por eso habéis coincidido en la red, con el mismo tipo de historia, el mismo contenido. (Especialista en sociología, en Alva, 2010, p.103)

Parte de la paradoja en la que se encuentran algunos de las y los adolescentes en el uso de las redes sociales es que al mismo tiempo que disfrutan de navegar e interactuar, también se sienten observados o analizados:

*“O ¿no ha visto como, por ejemplo, películas de la nasa, que cuando va a volar un avión, hay un montón de personas así con sus computadoras y con audífonos? Así me los imagino, y ellos leyendo mis conversaciones, y cuando pues me dejan más tarea, o que me rompen mi corazón, ay pobrecito”* (Gala, 2021, EF1-572-579)

Rogers (1985), refiere que el término vulnerabilidad tiene relación con el estado de incongruencia que puede existir entre el Yo y la experiencia orgánica. (Conrado, 2016, p.41)

## 5.2 Análisis de la categoría de Resiliencia

De igual manera, la categoría de resiliencia está acompañada por 4 subcategorías, que enseguida serán analizadas con los diálogos que considero más significativos y enriquecedores, acompañados de los y las autoras que lo sustentan más mis observaciones al respecto.

### **Tendencia actualizante**

Existe una característica en el ser humano que forma parte de la expresión de la tendencia actualizante y ella es la resiliencia, autores como Suárez y Ojeda en Arrieta, (2002) la describen de la siguiente manera: “es la capacidad humana de hacer frente a los tropiezos o percances de la vida, superarlas y salir fortalecido o incluso transformado (p.24)”.

*“Creo que sí, de hecho, hay algo que casi nadie sabe, yo tengo un riñón nada más, nací con uno, o sea tengo uno, tengo dos, pero tengo uno chiquito, o sea no sirve, entonces yo tengo cicatrices y eso antes me hacía sentir, como insegura ¿sabe? Pero hoy es como, mmm, es parte de mí \*risa\*” (Gala, 2021,EF2,719-725)*

Al contarme esta parte de su historia, Gala se acerca más a la pantalla, como quien cuenta un secreto, esta alegre, sonríe, parece estar orgullosa de haber superado el reto físico de nacer sin un riñón completamente formado, esta situación la hacían sentir insegura, hoy ya no, hoy lo expresa contenta, “forma parte de mí”.

No solo es Gala quien me comparte que se sobrepone a un hecho físico en su vida, también Jack me comenta como se desanimó por momentos al fracturarse el brazo, y no poder seguir jugando volibol, explicado en sus propias palabras:

*“Creo que, como le dije que me gusta mucho el volibol y en la primaria estaba en un equipo de volibol, pero por eso de, como en, creo que ya saliendo, no como en quinto me fracturé el brazo y pues yo sí, sí me desanimé un poco porque voy a pasar a la secundaria y ya no voy a volver a jugar, por lo menos en le tiempo que me quede en el equipo, pero ya como sea pude y sí jugué como otro año más” (Jack, 2021, EF2-551-559)*

Está contento mientras me lo platica, se mueve de un lado a otro en su silla y su sonrisa es abierta, el esmerarse por continuar una actividad después de un accidente es una muestra de resiliencia “...la existencia de la resiliencia, ayer como hoy, se ha dado en el transcurrir cotidiano de la historia individual y colectiva de cada ser humano, desde el mismo momento de su existencia histórica” (Vanistendael, et al., 2002: 136 en Arrieta, 2017,p.21), no solo se comparten momentos de resiliencia cuando se sobrepone a un acontecimiento de carácter físico, también Gala nos comparte resiliencia en lo que ella llama “cicatrices sentimentales”:

*“También hay cicatrices sentimentales \*risa\* porque una vez se me, en la primaria había veces en las que me sentía insegura ¿sabe? Era como, no tenía autoestima, como decía que lo fui desarrollando, entonces sí, era como que aparentemente yo nunca hablaba de eso, porque me hacía, era como, no lo mostraba pues. Pero pues en el fondo sí me sentía mal, y creo que esto llegó a afectarme poquito porque me bajó el autoestima mucho, entonces pues, no, no me gustaba cómo era yo y entonces; pero ya fui tomando autoestima poco a poquito y fui, pues queriéndome a mí, así como era yo, entonces yo creo que también fue algo que me curó, o sea, todas estas*

*heridas, digo, jamás volvería a ser la misma, o sea, volverme a sentir insegura “(EF2, 2021, 740-757)*

Cuando toma conciencia de su baja autoestima, decide hacer algo al respecto, no es precisamente algo que muestra, pero lo sentía en el fondo, autores como Velasco (2004) comentan: “[...] la convicción, que mujeres y hombres son capaces de resolver sus propios problemas, actuar su propio plan de vida porque tienen dentro de sí la energía, el criterio de valoración suficientes para llevar a cabo el desarrollo de sí mismos” (p.26).

*“Facilitadora: ¿cómo fue, ¿cómo fue ese camino? Gala: Fue algo duro, \*risa\* porque me sentía triste, pero creo que yo misma me cansé de eso, de sentirme mal, entonces fue cuando dije, no, ya, hasta ahí \*risa\* y ya fue cuando empecé a cambiar; y dije no, tienes que cambiar, entonces lo primero que me digo es, como cambiar esa actitud, que pues hacer cosas que te hagan feliz, eso, cambiar la actitud, no sentirte oprimida, entonces cambia a sentirte feliz, y intentar sentirte feliz, y pues ya después, empecé como, decir, verme en el espejo y decir pues, soy linda \*risa\* no importa que nadie me lo diga, yo me lo digo y eso es lo importante. Porque cuando tú te ves linda al espejo, realmente, o sea, cuando te quieres a ti misma y te ves en el espejo, ahí dices, ah qué linda \*risa\* y te hace sentir bien, porque antes en el espejo era como (inaudible) pero ahora me veo y digo, perfecta \*risa\*” (Gala, 2021, EF2-800-820)*

“El sentido se encuentra en cada vivencia, en cada momento y en cualquier lugar. El sentido implica estar en contacto con nosotros mismos, con los que están a nuestro alrededor y con el ambiente que nos rodea. (Velasco, 2004, p.9), y es así que en cada vivencia se encuentra sentido, Gala lo encuentra cuando nos comenta “que se cansa de sentirse mal”, también la tristeza es un detonante con sentido para el cambio.

Pineda (2008) explica que

Un ser humano resiliente tiene como defensa la creatividad para enfrentar los problemas y poder verlos de la mejor manera, demostrando de esta manera que sabe sortear las situaciones difíciles que se le puedan presentar, deseando a los demás el bien que se desea él mismo. Un ser humano que conoce la resiliencia es un ser humano optimista, y agradecido. (Arrieta, 2017, p.16)

### **Los sentimientos, las emociones y las sensaciones**

Una de las realidades que pude experimentar al estar en contacto con las y el adolescente haciendo uso de las actitudes Rogerianas para la facilitación, tuvo como resultado, que ellas y el contactaran con sus sentimientos, emociones y sensaciones que no se habían permitido.

*“... yo creo que sobre todo es tristeza e impotencia por no poder salir y ver a mis amigos (Jack, EF1, 219-221)”*

*“Pues un poco raro como mmm sola, pues estar todo el día, así como, frente a una computadora, no te haces amiga a la computadora \*risa\*” (Gala, EF1, 161-164)*

Más no siempre es claro para la o el adolescente sus sentimientos:

*“Mmm, son muchas emociones \*risa\* dependiendo del día, hay días en los que estoy, sin saber qué siento, es como me levanté sin saber, como rara, y hay días que me siento triste, desanimada, la mayor parte del tiempo estoy feliz, pero sí hay emociones, me levanto enojada, así reclamándole a todos \*risa\* sin saber qué. No es que haya una \*Gala triste, feliz, sino muchas \*Galas agobiándome, como el de intensamente” (Gala, 2021, EF2- 528-538)*

Es pertinente recordar las palabras de Egan (2013) en Conrado (2016), "quien aclara que, la meta de la facilitación en una relación de ayuda, no es resolverle el problema al cliente sino ayudarlo a que lo maneje de una manera más eficiente"(p.48), no puedo impedir que Jack este triste y que se sienta impotente por que no puede salir a ver a sus amigos, así como también, no puedo impedir que Gala tenga días en los que se siente desanimada, sin embargo, lo que sí puedo hacer y depende de mí es acompañarles con actitudes como la empatía, aceptación incondicional positiva y congruencia. Ese es en última instancia mi manera de hacerles saber que les aprecio, aprender a escuchar desde estas características es también una muestra de cariño.

Gardner and Davis (2013) discuss the different social and emotional effects of what they call the "app" generation and state that, "despite their many electronic connections to one another, many young people today paradoxically have a sense of isolation" (DeWeese,2016, p.20)

*"Es que, le digo que ahorita también en las relaciones, o sea, cuando... a los chicos pues se podría decir, les gusta más cuando una muchacha subes fotos así, mostrando, y digo: ay no, jamás tendré novio \*risa\* Ya no les gusta más lo que tú eres, si no lo que tú tienes ¿no? \*risa\* Es triste "(Gala, 2021, EF1-1398-1406)*

Algo tan anhelado durante la adolescencia como lo es encontrar una pareja, se ve opacado por lo que influye en el sentir de las y los adolescentes al grado de pensar que por lo que observan en las redes nunca van a poder aspirar a ello, y como bien tiene a decir Gala... es triste.

Gigi perdió recientemente a su abuelo, encuentra difícil expresar lo que siente al ver las fotografías en las redes sociales, comparte también al principio que le genera una especie de "compromiso", aunque una vez que se permite profundizar lo considera una falta de respeto.

*“A mí, a mi parecer se me hace, no sé si... ay es que cómo, cómo... no encuentro las palabras para expresarlo, este, ahm, sí, como... sí o sea como algo... ah, cómo lo podría decir. Sí o sea como, que, tú quedarte con, no sé si la palabra correcta sea como por compromiso, a lo mejor, o no sé, este, pero, pero, sí, sí, sí. Que es lo que, que, que para mí sería a lo mejor cierta, no sé, a lo mejor falta de respeto, podría ser” (2021, EF1-700-709)*

Los límites de la intimidad dentro de las redes sociales no son claros, no existe como tal un código de lo que se puede o no compartir, a reserva de imágenes o videos con violencia explícita, en donde se te notifica si deseas o no ver el contenido, ¿más que sucede cuando lo que menos deseas es ver una foto de tu abuelo recién fallecido en las redes sociales?, o también en el caso de Gigi, que al parecer vivió una situación en redes sociales donde compartieron una foto de ella pequeña, tomándola por sorpresa, esta situación al parecer no la había concientizado, pues no lo expresa con claridad:

*“... sí sería como que, a lo mejor, no sé, se me ocurre, que el día de mi cumpleaños me quieran poner algo, y a lo mejor, con una buena intención, a lo mejor alguien que le compartí una foto de mi confianza, a lo mejor cuando yo era chica, chiquita, pero que no me agradaría que la vieran, verla ese día ahí ¿no? O sea, como que sí diría: o sea, te la confié ¿no? Eso era pues de relación tuya y mía y yo te confié ¿no?, no era para pues para mostrarla a los demás (Gigi, 2021, EF1-741-759)*

“Cuando trabajamos los sentimientos debemos buscar lo que hay de fondo y no quedarnos sólo con las apariencias (Larios, 2010, p.32)”

### **Sus recursos y las diferencias entre el yo virtual y el yo real**

Es momento en esta subcategoría de analizar, la relación de las y el adolescente colaborador con las redes sociales, y lo que ellas significan en la

construcción de su sentido de vida, conocer si son conscientes de sus recursos y que les sucede al interactuar con el mundo virtual y el mundo real, uno de los temas que considero más interesantes de nuestras entrevistas fenomenológicas, fue el uso de filtros para modificar las fotografías que suben a las redes sociales, no solo de paisajes, sino que también modificar aspectos físicos, de tal manera que, dicho en palabras de Gigi:

*“Bueno, es más que nada lo hago notorio, porque a lo mejor son personas que veo más seguido ¿no? Por ejemplo, ah, no sé, tiene su cara redondita y un poco gordita, pero acá se le ve como más, más perfiladita, este, y, y dices, bueno. Ahí es como que la diferencia ¿no? Que tú dice \*risa\*” (2021, EF2-209-215)*

Por lo anterior, se puede pensar que,

Hay un gran debate sobre si las redes deprimen a los niños. Las cirugías estéticas se están volviendo tan populares en adolescentes que los cirujanos acuñaron un nuevo síndrome, dismorfia de Snapchat, para jóvenes que quieren operarse para verse como a las selfis con filtros. (Today’s health News en Orlowski, 2020)

Lo anterior se vincula con el pensamiento de Gala al compartimos: “Sí, uh toda mis compañeras tiene Snapchat, *yo no tengo Snapchat porque siento que son mejores filtros de Instagram, porque los de Snapchat, esos sí te desfiguran toda, ahí sí te ves muy diferente y hay amigas que son adictas a Snapchat* ( 2021,EF2-663-668)

Ya lo menciona Fromm:

El fenómeno más importante, y el más destructivo, de instrumentalidad y extrañamiento lo constituye la relación del individuo con su propio yo. El

hombre no solamente vende mercancías, sino que también se vende a sí mismo y se considera como una mercancía. (2018, p.96)

En relación a lo anterior Rogers comentaba que a lo largo de la vida el ser humano aprende un gran número de valores y los adopta como suyos, aunque notablemente sean distintos a lo que dictaría su propia Tendencia Actualizante (1980<sup>a</sup>, p.20), sin embargo provienen de otras personas o grupos importantes para él o para ella, es decir, provienen del exterior. “De ahí que en la vida moderna sea común que el hombre actúe según valores por entero contradictorios” (Rogers en Molina, 2017, p.32)

Así pues, Gala habla de la confusión que le genera algunas interacciones en las redes sociales:

*“Como, hay veces en las que sí me da como alegría cuando hacen cosas buenas ¿sabe? Pero también a veces digo: ¿será real o no será real? Es como que, también me siento como confundida, porque no sé si es real, estafada, enojada \*risa\* Sí “ ( 2021, EF1,1329-1337), se auto valida su sentir, cuando termina por afirmar toda esta confusión que le genera, Fromm: “Con el sentimiento ocurre lo mismo: debe distinguirse entre lo genuino, que se origina en nosotros mismos, y pseudosentimiento, que en realidad no es nuestro a pesar de que lo creemos tal (2018, p.111)”. esta ambivalencia que se genera con el uso de las redes sociales, el no saber si es real, si me están manipulando ¿qué me genera?*

Gigi nos habla de las modas dentro de las redes sociales, que en este caso tienden a la sexualización.

*“Pues, fijate que sí, es como algo de, es algo no sé si decirlo algo que, una, una moda que se impone ¿no? A lo mejor, si yo Gigi, subo una foto que, a lo mejor desde este ángulo, en donde se vea más el perfil, este, ah, pues ya la subo ¿no? Y a lo mejor, este, mi amiga la ve, y dice, oye, este, no, como que*

*desde este ángulo una foto se ve padre, a lo mejor no se me ve tanto la panza, a lo mejor se me, se nota más la pompis ¿no? Así podría, podríamos decirlo así, yo pienso que es como una moda y este, que se impone y a lo mejor se trata de ir imitando entonces que es una influencia que llega a tener este sentido” (2021, EF2- 305-318)*

Al abordar el tema del uso de filtros con Jack al principio niega su uso, sin embargo, conforme continua la entrevista, cae en cuenta que si los usa, tal vez no para modificarse físicamente, más si para editar una fotografía que decide compartir:

“Creo que es cierto porque, bueno, supongo yo que a nadie le gusta verse mal y realmente *siempre sea consciente o inconscientemente siempre buscamos vernos bien ya sea en persona en fotos, en Facebook, en redes sociales, lo que sea” (Jack, EF2- 277-282)*, para él ya es normal, sin siquiera pensar como años atrás este tipo de acciones no eran posibles.

### **Entorno familiar**

Para iniciar este apartado y a manera de preparación para el análisis de esta categoría, viene a bien la siguiente frase:

Consideramos que uno de los principales pilares de la resiliencia es la familia, la unidad principal de la sociedad, donde el individuo se desarrolla y se forma como persona. En la actualidad sabemos que las familias ya no son las mismas de antes. (Valdez 2007 en Cantoral y Medina, 2020, p.76)

Por otro lado, ¿Qué rol juegan las redes sociales dentro de la dinámica familiar?, tomando en cuenta que, anteriormente las referencias y las vivencias de experiencias eran limitadas a un número de personas, en comparación en la

actualidad del efecto exponencial de las redes sociales, Gala lo expresa de la siguiente manera:

*“Sí, también te roba mucho tu tiempo, porque hay veces que tus papás te gritan: ¡que vengas a hacer esto! Y \*pequeña risa\* y como el celular te tiene enganchado pues, sí pues se te olvida, y te regañan. Le digo que es un gancho te atrae (2021, EF1, 665-670)”*

Espinar y González, (2009) lo expresan así: “el uso de las redes sociales ha modificado la dinámica de las familias, creando un nuevo escenario con posibles repercusiones psicológicas para los adolescentes y en su relación familiar y social” (s/p). Hemos ya hablado de la necesidad de reconocimiento, en este espacio me parece importante resaltar las vivencias de las colaboradoras, cuando expresan su sentir de pequeñas al querer parecerse a sus hermanas o hermanos mayores.

*“Entonces yo siempre quería ser como él porque no sé, yo decía, oh my god, tenía muchos amigos y muchas novias \*risa\* y yo decía, ay no, y luego era como mi hermanito mayor ¿sabe?” (Gala, 2021, EF2, 598-602)*

*“Mmm, ok En alguna etapa de mi vida... cuando, cuando era niña yo sí, yo decía que quería ser como mi hermana” (Gigi, 2021, EF2, 419-421)*

Lo menciona Lozano (2018), habla sobre la importancia que damos en la cultura mexicana al amor de Madre y de nuestros antepasados, perdiendo de vista promover el amor entre hermanos, este que nos sitúa en el presente, enriqueciendo el horizonte, y a diferencia de un amor vertical e incondicional, a un amor de hermano que es horizontal y recíproco.

### 5.3 Análisis de la categoría de pensamiento crítico

Esta categoría tiene la particularidad de invitar a un hecho en concreto, es decir, llevar a la acción; lo menciona Fromm (2018) “Hay que aprender a pensar críticamente” (p.28), es decir, aprender a tomar determinada actitud, o determinado modo de estar frente a las circunstancias que se nos presentan, y no solo aceptarlas por el simple hecho de estar presentes en nuestras vidas; la categoría esta subdividida en cuatro, que se muestran a continuación.

#### **Tiempo libre**

¿Qué hace el día de hoy el o la adolescente con su tiempo libre?, ¿lo utiliza acaso para conocerse mejor? O ¿lo pasa en su mayoría detrás de una pantalla, al pendiente de compartir la última actividad realizada, o al tanto de lo que las supuestas amistades suben a las redes o tal vez en juegos electrónicos?

*“Me meto y a ver qué foto, y a veces cuando estoy aburrida, a ver los reels, que ya es como tiktok, que pusieron en Instagram y cosas así, cuando hay chismes, como le digo... a ver cómo sigue el chisme (Gala,2021, EF1-610-614)”*

Es parte de la fotografía cotidiana, adolescentes con sus cuellos bajos mirando hacia un celular, más no solo es en las calles, también sucede dentro de los hogares, algunos adolescentes no son supervisados durante el día, de cualquier forma, con o sin supervisión las y los adolescentes pocas veces utilizan su tiempo libre para realizar actividades fuera de las redes sociales, esto visto exponencialmente debido a las circunstancias de la pandemia.

*“Pues, sí. Mas que nada porque en la mañana tengo tiempo libre y estoy solo, así que no como que me estén diciendo que me ponga a hacer algo, y pues ya me meto a Facebook o me pongo a jugar “(Jack, 2021, EF1, 379-383)*

*“Cuando me aburro...este... normalmente compro, una película con mensaje, o pintarme las uñas, este... acomodar mi ropa, bueno, sí así en el sentido de, ya no me gusta que esté esto aquí, voy a moverlo de lugar, o sí, estar en el celular chateando. \*risa\*” (Gigi, 2021, EF1, 442-448)*

Para Jack el estar solo representa una libertad en el uso y/o abuso de las redes sociales; en el caso de Gigi su risa pareciera que es un poco como una pena de admitir que se mete a su celular a chatear, como si no quisiera reconocerlo; la pregunta obligada para la reflexión es ¿Cuánto tiempo durante el día podría Jack sin supervisión dedicar a las redes sociales y Gigi después de las actividades que comenta contra el tiempo dedicado a chatear?

*“Facilitadora: ¿tienes tú un horario? ¿tienes un horario para usar tus redes sociales? ¿o no? Gigi: No, pues, no tengo algo como definido, bueno, antes, antes de que entrara a la escuela, pues a veces, un ratito ayudaba y luego estaba otro ratito, y así, así, ¿no?” (Gigi,2021, EF1, 564-567)*

La falta de claridad en el tiempo invertido para el uso y/o abuso de las redes sociales durante el tiempo libre no es claro para ella, esta actividad a la que se refiere Gigi, de estar un ratito, y luego otro ratito y así... es conocido como un chupete digital.

“Estamos entrenando y condicionando a una nueva generación de personas que para cuando estén incómodos, solos, inseguros o temerosos, tienen un chupete digital, que atrofia nuestra propia capacidad para lidiar con esas cosas” (Harris en Orłowski, 2020) de la mano con esta poca capacidad para estar en soledad, existe un fenómeno llamado FOMO por sus siglas en inglés (Fear of Missing Out) que lleva al adolescente a sentir una constante ansiedad por no querer perderse las últimas novedades o “actualizaciones” dentro de las redes.

Jay:

FOMO is a thing, Fear of Missing Out. It's constant, I want to see whether there's an iPad a TV or a computer or a phone is directly related to kids' health, negatively and the quantities and so I'm worried about the lack of considering that in the children's lives. (DeWees,2016, p.39)

A su vez Harris, ex diseñador ético de Google, y co-fundador del "center for Humane Technology" agrega:

Creo que mi mayor adicción es el correo. De verdad, es algo que siento. Estos productos tecnológicos no fueron diseñados por psicólogos infantiles que quieren proteger y cuidar a los niños, están diseñados para que estos algoritmos sean muy buenos para recomendarte Videos o para hacer que tomes una foto con un filtro no sólo controlan donde pones tu atención. La redes sociales, sobre todo, empiezan a indagar el tallo cerebral y conquistan el sentido de valoración e identidad del niño. (Orlowski, 2020)

De la mano con el uso y/o abuso de las redes sociales dentro del tiempo libre, se encuentra también el hecho que las y los adolescentes están descuidando sus horas de sueño por estar dentro de las redes sociales, los tres participantes comentan al respecto:

*"Creo que es más como antes de dormirme, porque como cuando me meto un rato a Facebook en lo que se apaga mi celular y ya me duermo, ya" (Jack, 2021, EF1, 691-694)*

Es importante mencionar que en general, las y el participantes no son conscientes del tiempo que dedican a las redes sociales, suelen tener un estimado, sin embargo conforme avanzan las preguntas de las entrevistas fenomenológicas, los tiempos que ellas y el tienen en mente no encuadran, por ejemplo Jack menciona que por la mañana (que se queda solo) es cuando más esta en redes sociales, sin

embargo después también comparte que es durante la noche (hasta que se apaga el celular) que está en las redes sociales, lo mismo pasa con Gala, no solo es por las noches, sino que también lo necesita para despertar:

*“Como... yo, por ejemplo, sí me duermo tarde, porque pues como casi no veo a mi familia, pues, digo \*risa\* pero pues sí en la noche, cuando ceno no lo veo. Hay veces en las que sí, por ejemplo, sí lo veo antes de dormir, pero, hay veces en las que no. Pero a mí lo que me ayuda a dormir es mucho cansancio, porque si no, no puedo dormir. Y para despertarme, tengo que ver el celular, para que, o sea, para prenderme, si no me empiezo a dormir. Pero yo sé que eso también daña mi vista, pero pues lo primero es ver el celular. Bueno pues ahorita no tengo así, estoy viendo métodos de cómo levantarme bien “ (Gala, 2021, EF1, 824-838)*

*Along with the use of all the digital media there have been several studies relating to the impact that technology has on lifestyle and especially on sleep. Electronic media exposure in children and adolescents was most consistently associated with later bedtimes and shorter sleep duration, and the presence of a media device in the bedroom was associated with increased exposure, later bedtime and shorter sleep. (Shochat, 2012, p. 23)*

El exceso de uso del celular o de la computadora fueron situaciones cotidianas durante la pandemia para las y los adolescentes, fue su instrumento de trabajo ( y en algunos casos lo sigue siendo), al no regresar de manera presencial a las clases.

*“Estoy en el celular o en la computadora, pero porque tienes clase, o estás investigando, o así ya más, más, más, cuando tengo chance, ya más, es como en la noche, pero no, no me mentalizo de que, ay, es de noche, tengo que estar acá, este, revisando qué novedades hay. Pero sí, el, el, la*

*oportunidad que tengo de más de estar ahí, pues es en la noche, ya que concluyo, como, mis actividades” (Gigi, 2021, EF1, 567-578)*

Darí la impresión de que Gigi busca ser responsable en el uso de las redes sociales, al mencionar que una vez terminadas las actividades por la noche es donde tiene más oportunidad de estar, a su vez Gigi nos comenta lo que para ella sería el tiempo adecuado para el uso de las redes sociales

*“Mmm... eh... pues yo creo que lo apropiado serían como de tres a cuatro horas, porque, bueno (inaudible) a lo mejor es como que, ay, si de por sí ya siento como que lo apropiado sería como de tres a cuatro horas, y no seguidas es como de, de ratito” (Gigi, 2021, EF2, 998-1003)*

Students exhibiting cell phone overuse also were more likely to exhibit bodily complaints, insomnia, social dysfunction, anxiety and depression” (Rosen et al., 2012, p.64).

Pensar en estar de tres a cuatro horas frente a tu celular es simplemente abrumador, más se hace presente la justificación de a “ratitos” que me tomo para ver las redes sociales, y al parecer pierde importancia el resto de la reflexión.

### **Uso mercantil y manejo de las redes sociales**

¿Qué tanto conocen las y los adolescentes cómo funcionan el mundo de las redes sociales?,

“Rosenstein (2020) :¿Entonces cuál es el problema? Es difícil decir una sola cosa. Quiero mencionar varios problemas. cuando ves cómo funcionan estas empresas empieza a tener sentido. En internet, hay muchos servicios que creemos que son gratis. Pero no son gratis. Los pagan los anunciantes. ¿Porque les pagan a las empresas? Pagan a cambio de qué muestren sus

anuncios. Somos el producto. *Nuestra atención es lo que se vende*.  
(Orlowski)

El darse el tiempo para participar en las entrevistas fenomenológicas les brindó a las y el participante nuevos aportes en cuanto con las redes sociales.

“Las ideas que resultan del pensamiento activo son siempre nuevas y originales; éstas no lo son necesariamente en el sentido de no haber sido pensadas por nadie hasta el momento, sino por cuanto la persona que las piensa ha empleado el pensamiento como un instrumento para descubrir algo *nuevo* en el mundo circundante o en su fuero interno (Fromm,2018, p.110)”.

“*Oh, sí que...no, la verdad nunca me he hecho esa pregunta de quién controla las redes o quién está detrás de todo eso*” (Gigi, 2021, EF1- 471-473), la expresión de asombro por parte de Gigi, reflejando así el descubrimiento de un nuevo pensamiento. Jack lo comparte así:

“*Facilitadora: Entonces, eh, lo que realmente les interesa es que tú pases más tiempo viendo Facebook para que veas publicidad y en algún momento dado compres algo* Jack: *No me había puesto a pensar en eso \*pequeña risa\**” (Jack,2021,EF1,587-593), la risa de Jack, también es como un darse cuenta.

“Acompañar al otro para que “la persona pueda reconocer y aprovechar los recursos con los que cuenta para transformar una situación” y que “descubra nuevos modos de vivir mejor” (Moreno en Molina, 2017, p.26)

Al respecto Gala nos cuenta una vivencia de la comercialidad dentro de las redes sociales:

“*Yo ni sé manejar, ajam, ni sé manejar ni tengo dinero \*risa\* así que yo no quiero carros, pero yo siento que la publicidad también sirve mucho, porque una vez me metí a ver un video de un youtuber, no recuerdo qué era, creo*

*que algo, algo que estaba de moda en ese tiempo y salió, ellos meten publicidad de enganche que sabe que te vas a quedar mirando subieron un video de una canción de Harry Styles, y yo no sabía quién era Harry Styles, entonces me quedé dije, canta bien ¿no? Entonces me quedé a ver la publicidad o sea ver todo el video y cuando terminó me fui a buscar Harry Styles y empecé a seguirlo” (Gala, 2021, EF2, 1070-1080)*

Harris: El dicho es: “si no pagas por el producto, entonces tú eres el producto”. Muchas personas piensan: “Google es sólo un cuadro de búsqueda” y “Facebook es donde veo lo que hacen mis amigos y sus fotos”. Pero no se dan cuenta de que compiten por su atención. Así que, Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram, YouTube, TikTok, Pinterest, Google, su modelo de negocios es mantener a la gente en las pantallas. Veamos cómo captar toda la atención posible. (Orlowski, 2020)

En otras palabras:

La propaganda moderna, en un amplio sector, no se dirige a la razón sino a la emoción; como todas las formas de sugestión hipnótica, procura influir emocionalmente sobre los sujetos, para más tarde someterlos a su vez desde el punto de vista intelectual. (Fromm,2018, p.99)

### **Influencia de las redes sociales en sus opiniones y viceversa**

Esta subcategoría no solo trata de la influencia que tienen las redes sociales sobre las y los adolescentes, también es conocer si las y los adolescentes son conscientes de su propio poder dentro de ellas.

Gala lo comparte así:

*“Ah, que ahora ya juegan cont... o sea, ya son bien toxicas las redes sociales. Porque tú puedes publicar algo, y ya, no respetan lo que tú piensas.*

*Quieren guiar a las personas a que pienses como ellos. Entonces, tú no puedes darle me gusta a un video, porque no les gusta a las personas, o no puedes comentar algo, porque las personas luego luego te atacan, o si no les gustan tus fotos o algo así. Yo he visto pues. Y sí me ha pasado a veces que veo que unas personas que no le... o sea que no le agradan los videos, pero yo digo, si no te gustan pues entonces no lo veas, no tiene porque comenta odio hacia otras personas. Y hay personas que les comentan: ay no, qué feo video, y cosas así, y yo digo: pues es que tú no sabes cómo va a reaccionar o como sea la persona detrás de la pantalla. Y es lo que, o sea yo digo que es feo sentir, recibir tanto odio, tú puedes fingir una sonrisa frente a la cámara, pero, pues detrás de todo eso hay una persona. Y obviamente hay mucho hate, mucho, ahorita está mucho en redes sociales, que el aborto sea legal, y realmente... es como ni cómo apoyar a esas personas que no quieren escuchar “ (2021,EF2, 654,704)*

“Crítico no quiere decir hostil, negativista o nihilista. Al contrario, el pensamiento crítico está al servicio de la vida, eliminando los obstáculos individuales y sociales que nos paralizan (Fromm, 2018, p.176)”. ¿Como te quedas al ver que tu opinión no es respaldada?, ¿y no es popular?, entonces, ¿cambiarán tus convicciones? Tal es el caso de Gala, esta experiencia la llevo a dejar de opinar en las redes sociales:

*“Puse, me acuerdo de que puse un comentario de... algo, es que no me acuerdo muy bien qué puse, pero, no era nada malo, para mi perspectiva. Pero había personas que no les gustó. Y pues empezaron a decirme, no, pues que no sé qué, y pues lo borré “ (Gala, 2021, EF1, 710-715)* La presión llega a ser tan dura que mejor vale desistir, de lo que yo opiné, ¿Cómo te influye en la construcción de tú auto estima?

“Sí, porque después no miden lo que dicen. De hecho, ayer, vi que una muchacha se suicidó por, por los comentarios malos que tenía. Y así muchas

personas son las que, bueno, pues que vemos que se suicidan por malos comentarios, *porque le dicen cosas feas*" (Gala, 2021, EF1-717-722)

Rosen et al., also relate findings to Bandura's social cognitive theory by stating that,

Positive interactions leave us feeling better while negative ones pose a threat to our coping abilities. If we are already experiencing depressive symptoms, negative evaluations – such as someone mocking a posted Facebook photo – can have a devastating impact on our self- evaluations and, in turn, on our depression. This is particularly true given the wealth of research and robust findings showing that depressed people demonstrate selective attention to negative comments far more than positive ones and allow those negative comments to linger and occupy attention far longer than positive ones (Rosen et al., 2012, p.90).

Gigi es en cierta manera consciente de lo que las redes sociales influyen:

*"Bueno más bien es como de estar en el celular de la vista, de la radiación, pero, yo pienso que las redes sociales tienen un poco más de impacto en una, alguna enfermedad psicológica, porque pues todo el contenido que ves y o, si no sabes, este, discernirlo, o si no sabes poner pauta de entre lo que ves y lo que crees pues te va a afectar psicológicamente. Y más porque ahí en las redes sociales mucho tipo de contenido, como este reto que hacían de la ballena azul que no, no recuerdo muy bien en qué consistía, pero sé que, o sea, en su tiempo fue muy peligroso que tuvo tanta influencia en nosotros como usuarios este, que, pues desgraciadamente algunas personas llegaron a provocar hasta el suicidio. Entonces sí siento que es más de algo este, mental... Mhm "* (2021, EF2, 947-965)

Algunos estudios han confirmado que

"La depresión y la ansiedad han aumentado en gran cantidad en adolescentes estadounidenses, y esto empezó justo entre 2011 - 2013 el

número de mujeres adolescentes de un total de 100,000 en este país que fueron hospitalizadas cada año porque se cortaron o se lastimaron se mantuvo estable hasta el 2010, 2011, Y luego empezó a subir notoriamente en los adolescentes mayores subió en 62%, en los pre adolescentes ha subido en un 189% es casi el triple, aún peor, vemos el mismo patrón con los suicidios. En los adolescentes mayores, de 15 a 19 años, aumentó en un 70% en comparación con la primera década de este siglo. En las preadolescentes, que empezaron con tasas muy bajas; aumentó en un 151%, y este patrón apunta a las redes sociales. La generación Z, los niños nacidos después de 1996, son la primera generación en la historia que tuvo redes sociales en la secundaria ¿cómo pasan su tiempo? Vuelven de la escuela y usan sus dispositivos, toda una generación está más ansiosa, más frágil, más deprimida. Se mantienen mucho menos cómodos para correr riesgos. La cantidad de jóvenes que gestiona licencias de conducir disminuye. La cantidad que ha tenido citas o algún tipo de interacción romántica disminuye rápidamente. Éste es un cambio real en una generación, y recuerden, por cada uno de estos, por cada hospitalización, hay una familia traumatizada y horrorizada, ¿Dios que les pasó a nuestros hijos? (Haidt en Orlowski, 2020)

Se repite una misma situación, en la cual las y el participante no se han detenido a reflexionar los efectos que se producen en ellos una vez que interactúan dentro de las redes sociales y el efecto que producen sus interacciones en las redes sociales.

En el siguiente dialogo, Jack reflexiona por primera vez si las redes sociales tienen o no influencia sobre él *“Creo que no, no soy una persona que se deje llevar mucho por las cosas, o así. Así que siento que no tiene, realmente no está influenciando”* (Jack, 2021, EF1- 754-757)

Continuamos profundizando en el tema: *“Creo que no. Como le digo, no soy una persona que se deje llevar por las demás cosas, y por ejemplo si veo una publicación solamente la veo, pero pues no tiene como que influencia en mí, no tiene impacto y ya, sigo como si nada”* (Jack, 2021, EF1- 765-770), una vez que se comparten ejemplos dentro de la entrevista fenomenológica de la influencia sobre las redes sociales, Jack comenta lo siguiente: *Que pues yo, ya vimos, ya viendo, ya me explicó, pues sí tiene influencia en, ya sea en tu animo o cualquier sensación que pueda tener* (2021, EF1- 870-873)

*“Mmm, no, supongo que siempre tomo ejemplos de las demás personas que admiro, por ejemplo si sé que alguien es mejor que yo no sé, en, no sé por ejemplo en matemáticas, yo admiro a esa persona y me gustaría ser, eh, como ella en ese aspecto pero no exactamente ella* (Jack, 2021, EF2- 355-361)

¿Cuál es, entonces el significado de la libertad para el hombre moderno? Ahora sería libre de actuar según su propia voluntad, si supiera lo que quiere, piensa y siente. Pero no lo sabe. Se ajusta al mandato de autoridades anónimas y adopta un yo que no le pertenece... el hombre moderno está abrumado por un profundo sentimiento de impotencia. (Fromm, 2018, p.125)

### **Relación de las redes sociales en su cotidianidad**

Para crear una relación, sin duda alguna es necesario el tiempo, ¿Qué sucede con las y los adolescentes mientras construyen una relación con las redes sociales?, sabemos que en ocasiones encuentran reconocimiento, otras veces no, entonces, ¿Existe una relación de autocuidado entre las y los adolescentes con las redes sociales?

*“Una vez mi maestro de electrónica me dijo que te espían por ahí, y me dio miedo. Por eso nunca entro a hacer del baño con mi teléfono”* (Gala, 2021, EF1- 558-560) Pensar críticamente significa hacerse consciente (Fromm, 2018, p.175)”.

*“Pues fíjate que me, que me, me causo como, sí como que (inaudible)... con mi espinita de saber esto ¿no? De que acabamos de comentar de que las redes, que si las redes sociales tienen vida propia. Eso como que nunca me había puesto a... a analizarlo, tan a profundidad, que, que eso, y lo otro pues como de que quién está detrás de, de las redes sociales ¿no? Para que, sí, para que sigan dándole vuelta a toda la esa información que hay día a día” (Gigi, 2021, EF1-805-815)*

En palabras de Gendlin:

Lo que produce el cambio efectivo de la personalidad no es lo que se dice o se pinta; sino más bien el proceso vital experiencial que lleva a alguien a hablar o a pintar de ese modo. Cuando un individuo expresa con precisión por primera vez cómo se encuentra, justamente entonces y precisamente al hacerlo ya no se siente de ese modo. La exactitud que él sentía tan profundamente- la producción físicamente sentida, de las palabras que sentía ser las exactamente correctas- este preciso sentimiento es el sentimiento de cambio, de resolución, de experimentar el avance, el subir un nuevo escalón. (Barceló, 2010, p.55)

*“Creo que sí, tengo, bueno normalmente cuando acepto una solicitud es porque es, sí conozco a la persona y extraña la vez que acepto un perfil, una solicitud que no sé quién es, pero igual y es como que no le hablo” (Jack, 2021, EF1-981-986) ¿Cuál será su criterio para aceptar a alguien que no conoce?*

La responsabilidad de quien escribe es casi más importante que la de quien la lee. El uso de las redes sociales como espacios de conciliación, de concertación, de no descalificación, representa un reto inaplazable. La interacción diaria que comporta el uso de la tecnología no exime de pensar

bien lo que se escribe, lo que se responde, lo que sea apoyado y lo que simplemente se pasa desapercibido. (Aparicio, 2018, p.7)

Constantemente se habla de un buen uso de las redes sociales, yo me pregunto ¿Qué es un buen uso?, ¿quién determina que es que sea buen uso? Y por consiguiente, ¿existe realmente, el buen uso de las redes sociales?, agregaría aquí una tendencia a la ingenuidad en el ser humano ... me dejo llevar por lo que dicen, o hacen todas y todos, es decir, no me responsabilizo de mi persona.

Como invitación a la acción; bien lo dice Fromm (2018), el pensar de manera crítica está entrelazado con la capacidad específica de cuestionar ¿quién está realmente manejando mi vida?, ¿soy yo quien decide hasta donde la consciencia me permite?, ¿es alguien más?, ¿Qué sentido le doy a mi vida?, pensar críticamente es llevar a la práctica el autocuidado y la responsabilidad de la propia existencia, ahí el reto de realizarlo, al escuchar a las participantes, y a el participante pude confirmar la importancia de desarrollar esta capacidad, pues de no forjarla se cae en el riesgo de pasar la vida sin realmente saber quién eres, sin conocerte, es decir, viviendo sin ser tú misma, tú mismo, tú propio centro.

## Conclusiones

*La responsabilidad de quien escribe es casi más importante que la de quien la lee.  
El uso de las redes sociales como espacios de conciliación, de concertación, de  
no descalificación, representa un reto inaplazable. La interacción diaria que  
comporta el uso de la tecnología no exime de pensar bien lo que se escribe, lo que  
se responde, lo que sea apoya y lo que simplemente se pasa desapercibido  
(Aparicio, 2018, p.7)*

Mi interacción con los tres adolescentes a través de mi Trabajo de Obtención de Grado me lleva a varias conclusiones; en cada entrevista fenomenológica pude ir corroborando las vivencias de las adolescentes y el adolescente durante la pandemia y su relación con las redes sociales, donde las palabras claves estuvieron presentes a lo largo de mis entrevistas.

Las redes sociales forman parte del sentido de vida de las y el adolescente entrevistados, en ella buscan satisfacer una necesidad de reconocimiento, por lo que le dedican mucho tiempo esperando recibirla mediante *likes*, comentarios en sus páginas, o respuestas a sus interacciones, su búsqueda por pertenecer e interactuar les lleva a seguir y en ocasiones tratar de imitar a los llamados *influencers*, sobre todo por admiración, más también por el reconocimiento que reciben dentro de las redes, mismo que desean para su persona.

Una vertiente sumamente importante a considerar es la cantidad de tiempo que pasan en ellas, en general no son conscientes de todo lo que le dedican a lo que a mí me gustaría llamar “relación con las redes”, el hecho de encontrarse encerrados por la pandemia, propiciaba por un lado el encuentro tan anhelado con los amigos, pero al mismo tiempo les privaba de un tiempo para voltearse a ver a ellas mismas o el mismo y dedicarse tiempo de calidad para conocerse y fomentar lazos familiares, por lo que es importante aclarar que las redes sociales les brindaron compañía, alegría y un medio de estar conectados con el resto pero al mismo tiempo les generó sentimientos de tristeza y soledad cuando no recibían el reconocimiento anhelado.

Entonces, al brindar un sentido a sus vidas esta relación con las redes sociales les demanda tiempo, es decir, el estar presente para no perderse de la última noticia, del último chisme para no estar fuera y pertenecer, es importante tomar en cuenta y hacer notorio que en la etapa del encierro del Covid -19 no era posible la interacción con las demás personas por lo que el factor tiempo fue exponente, de cualquier manera y desafortunadamente ya existía una sinergia entre la relación de las redes sociales y su uso.

La naturaleza de las redes sociales con su constante material y publicaciones nuevas, así como las notificaciones no promueven la capacidad de resiliencia, pues estas formas de interacción propician la inmediatez, la prontitud, la incomodidad de pasar un tiempo en soledad; considero importante hablar del falso concepto de intimidad que generan las interacciones en las redes sociales.

Las adolescentes y el adolescente participantes tienen cierta noción de los riesgos tanto físicos como psicológicos que traen consigo el estar constantemente conectados a las redes sociales, a pesar de tener esta noción no consideran importante reflexionar y profundizar al respecto, tampoco piensan en las consecuencias que pudieran originarles, por lo que concluyo que viven en una paradoja, es decir, saben que no se deben meter al baño con el celular pero sin

embargo se lo llevan a la cama hasta que se acaba la pila, es por un lado ser conscientes que en realidad las fotografías están llenas de filtros, que así no lucen sus amigas en la vida real, más es ponerme filtros también cuando subo una fotografía, es por una lado un lugar donde se supone que puedes expresarte abiertamente, más al mismo tiempo se dan cuenta que pueden recibir mucho odio si opinas diferente y por la gran influencia sobre ti que esto genera decides entonces dejar de opinar.

Por lo tanto, puedo concluir que las redes sociales los deja con una enorme deuda, mencionar por lo tanto que es responsabilidad de cada uno encontrar un sentido de vida que este orientado a crecer en plenitud como ser humano, entendida esta como la necesidad de lograr la mayor unificación entre mi experiencia Organísmica y la realidad que me rodea, por lo que concluyo que el sentido de vida que les proporciona a las adolescentes y el adolescente es uno que lejos de alimentarla la encarece.

Respecto a la necesidad de reconocimiento empezaría por señalar que las familias de las y el adolescente participante lo brindaban, más por lo observado no era suficiente. La admiración por las y los hermanos mayores se hizo presente en las entrevistas por lo que queda reconocer su poder de influencia sobre las y los hermanos pequeños; sin embargo, son las redes sociales las que brindan ese reconocimiento que no encuentran suficiente o satisfactorio en casa, ¿Será esta una necesidad creada de la época?, es decir, si generaciones anteriores se sentían reconocidas por su entorno, ¿Qué sucede ahora que la familia parece no bastar?.

Para las adolescentes y el adolescente contar con este espacio para reflexionar sobre su relación con las redes sociales, detenerse y preguntarse por primera vez cuales son los sentimientos que experimentan al utilizarlas; o también preguntarse cuál es realmente el motivo detrás de las redes sociales, es clave y necesario, sin que se sientan juzgados o fiscalizados. En estos espacios pudieron reconocer su capacidad de resiliencia en de sus vidas y como esta les ha ayudado a salir adelante y fortalecidos, por lo que concluyo reafirmando la importancia de

tener estos espacios para aprender a auto reconocerte, a valorar tus logros, tus derrotas, tus aciertos y errores en la vida, de tal manera que lo vivido y aprendido unifique tu ser y brinde respuestas para tener mayor claridad en lo que su proyecto de vida desea.

Diferentes actividades de valor personal se llevan a cabo cuando las adolescentes y el adolescente tienen tiempo libre y lo usan sin las redes sociales, pintar un cuadro, hacer ejercicio, tocar guitarra, arreglar su recámara, de alguna manera conectando con su creatividad; destacar que antes de la pandemia la convivencia con sus compañeros fuera de la escuela formaba parte de su día a día, por lo pronto algunas amistades no resistieron la lejanía, más otros lazos con familiares y con nuevas amistades se hicieron presentes gracias a las redes sociales; estas han sido motivo de compañía, consuelo, diversión, entretenimiento y de comunicación así como también son motivo generador de sentimientos de soledad, de competencia, de insatisfacción y frustración entre otros.

## Referencias bibliográficas

- Aparicio, O., Ostos, O., Cortés, M. (2019). Redes sociales, tejidos de paz. *Hallazgos*, 16(32),1-27. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4138/413859265001>
- Arrieta, M. (2017). *Resiliencia en la escuela: promoción de factores constructores de la resiliencia dentro del ámbito educativo desde una perspectiva humanista*. (Tesis Maestría). ITESO, Tlaquepaque, México. Arrieta, M. (2017).
- Alvarado, M. (2018). *El sentido de vida en la adolescencia. Una indagación documental*. (Tesis Maestría). ITESO, Tlaquepaque, México.
- Barceló, B. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea Comillas*, 70-160.
- Barceló, B. (2010), Ser persona en crecimiento. *Creecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*. España: Desclée de Brouwer.
- Brach, T. (2003). *Aceptación Radical*, Madrid: Editorial GAIA.
- Brazier, D. (Ed.) (1997). Más allá de Carl Rogers. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bowles, N. (2019). La interacción humana es un lujo en la era de las pantallas. *The New York Times*. [Recuperado de http://www.nytimes.com](http://www.nytimes.com)
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2(2) 22-51.

En memoria Académica. Disponible en:  
[http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf)

Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. Tesis de maestría no publicada, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México. Pp. 1 -36

Carretero, M., García, L., (jul.2018), *Intervenir desde la perspectiva de Desarrollo Humano*. Notas de clase. Supervisión de la intervención.

Castillón, J. (2016). *Acompañamiento a personas en situación de vulnerabilidad. De la vulnerabilidad a la tendencia actualizante: un caso*. (Tesis Maestría). ITESO. Tlaquepaque, México.

Castro, A., Velázquez, N.,(2016) *Las pérdidas de la vida cotidiana y su resignificación*. (Tesis Maestría). ITESO, Tlaquepaque, México.

Cervantes, S. (2015). La solidaridad. Matices de vinculación. *Agentes y lazos sociales. La experiencia de volverse comunidad*. (1ªed. P. 149-170). Guadalajara: ITESO.

Codina, A. (2004), *Saber escuchar. Un intangible valioso*. n.4, v.0 Intangible Capital. Recuperado de <http://www.intangiblecapital.org>

Coronado, J.L., (2012). *Reflexiones sobre el paradigma desarrollo humano*. México: Porrúa.

Cortés, A. (2010). *Adolescentes enredados en redes sociales ¿y la pedagogía como se acerca a la red?* (Tesis Maestría). UNAM. México. Recuperado de: <http://www.repositorio.unam.mx>

DeWeese, K. (2014), Screen time, how much is too much? The social and emotional costs of technology on the adolescent brain. (Doctoral Dissertations), Dominican University, California. Recuperado de: <http://www.eric.ed.gov/?id=ED546474>

Fábregas, J., (s/f), Adicción a las redes sociales: perfil, síntomas y tratamiento. Centro D' Investigació i Tractament d' adiccions. Paris. Recuperado de <https://www.clinicascita.com>

Forés, A., y Grané, J. (2008). *La resiliencia*. Barcelona: Editorial Plataforma.

Frankl, V. E. (1989). Un sentido para a vida. *Aparecida: Editora Santuário*. Recuperado de:

<https://www.dauperu.com/public/pdf/activity/3jaq7stqfirhj62bqsqsx6mdlzhu3a9fbj1do57.pdf>

Fromm, E. (2018). El hombre no sólo vende mercancías, también a sí mismo. *La vida auténtica*, México: Paidós.

Fromm, E. (2018). Otros métodos para tratar las modernas neurosis de carácter. *El arte de escuchar*, México: Paidós.

Fuente citada Organización Mundial de la Salud  
[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía  
<https://www.inegi.org.mx/inegi/contenido/instituto.html>

Gershenfeld, M., Napier, R., (1994). Percepción y comunicación. *Grupos: teoría y experiencia*. México: Trillas.

Goleman, D.(s/f), El “tú” y el “ello”. *Inteligencia Social, la nueva ciencia de las relaciones humanas*. Psikolibro. Recuperado de: <http://psikolibro.blogspot.com>

González, D. (2020) *Experiencias estructuradas*. Diapositiva de power point.

Lafarga, J. (2004), *Fundamentos, experiencias y proyecciones del Desarrollo Humano en México*. Congreso Nacional de Desarrollo Humano. Monterrey, N.L.

Larios, R. y Macías, A. (2010). Amar y ser persona. Autoconciencia e interpretación. *Corazón de piedra... ¿yo?*, Jalisco: México.

Loza, K. (2020), *Prácticas de autocuidado en mujeres de una organización de la sociedad civil. Taller desde el Enfoque Centrado en la Persona*. (Tesis Maestría). ITESO.

Lietaer, G. (1997) Capítulo 1: Autenticidad, congruencia y transparencia. En Brazier, D. (1997) *Más allá de Carl Rogers*. PP. 25-42. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Lipman, M. (1991). Los criterios: guías del pensamiento crítico. *Pensamiento complejo y educación*. Ediciones de la torre: Madrid

Maestra Fátima Silva Contreras, comunicación personal, 27 de marzo de 2020.

Maseda, P., Osete, Y., Pérez, G., Reglero, M., Sánchez, L., Sierra, L., ... & Coordinador, R. (2011). El sentido de vida en los jóvenes: redes sociales, relaciones significativas y actividades de ocio. *Juventud protagonista: capacidades y límites de transformación social*, 59.

Recuperado de: [http://www.injuve.es/sites/default/files/Revista95completa\\_0.pdf#page=60](http://www.injuve.es/sites/default/files/Revista95completa_0.pdf#page=60)

Market Data México.(2019), Colonia Santa Ana Tepetitlán,zapopan en Jalisco. Recuperado de <https://www.marketdatamexico.com/es/article/Colonia-Santa-Ana-Tepetitlan-Zapopan-Jalisco>

- Mearns, D. y Thorne, B. (2003). Capítulo 10. **Supervisión** en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia (Elke Lambers)
- Morán, J. (2014). "Redes sociales: su uso más allá del entretenimiento". En *Análisis Plural*, primer semestre de 2014 (revista). Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11117/1479>
- Moreno, S. y Zohn, T. (2008). El sanador herido. *Mirada, revista de espiritualidad y desarrollo humano*, 7 (26), 4-11.
- Moreira, V. (2011). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. pp.279-283. Santiago de Chile: Editorial de la Universidad de Santiago de Chile.
- Molina, M. (2017). *Desarrollo de la identidad en estudiantes adolescentes socioeconómicamente vulnerables*. (Tesis Maestría). ITESO, Tlaquepaque, México.
- Orihuela, G. (enero – febrero, 2020). *Magis, ¿Proteger o Vigilar?*, 473, 16-25.
- Orlowski, J. (2020). *The social dilemma*. Argent pictures. Netflix film.
- Pacheco, G. (1993). "La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social, *En renglones*, núm. 26. Pp. 14-19, Tlaquepaque, Jalisco: ITESO
- Paul, E.; Nicholas, R.; Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on Adolescence*, v22, n2, p.235-251. Recuperado de <http://dx.doi.org.ezproxy.iteso.mx>
- Prado, R. y Del Águila, M. (2003) Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes, *Revista Persona*, núm. 6, pp.183-184.

Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118110009.pdf>

Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, 2. pp.16. Recuperado de <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%201.pdf>

Rodríguez, M.(2016, 26 de agosto). Por mi barrio: Santa Ana Tepetitlán. *Más por Más*. Recuperado de <https://www.maspormas.com/uncategorized/mi-barrio-santa-ana-tepetitlan/>

Rogers, C. (1990). El proceso del grupo de encuentro. *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu

Rogers, C. (1982). Ser la persona que uno realmente es. *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

Sánchez, J. (2014). *Psicología de los grupos: Teorías, procesos y aplicaciones*. (p.189-p.196). España: McGraw Hill.

Schmidt, P. (2008), ¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como “el arte de no saber”: Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo.

Recuperado de: <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASH017a.dir/doc.pdf>

Tudor, K y Worrall, M. (2004) Chapter 1. Person-Centered Philosophy and Theory in the Practice of Supervision. *Freedom to Practice. Person-centered approaches to supervision*. PCC Books. UK

Tolentino, J. (2018), *Elogio de la sed*, España, editorial Sal Terrae, (p.48)

Uriarte, J.(2005) La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*,10(2),pp

Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

Vanaershot, G. (1997) Capítulo 2: La empatía como proceso dinamizador de los diversos micro procesos dentro del cliente. En Brazier, D. (1997) Más allá de Carl Rogers. PP. 47-66. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Velasco, S. (2004). *El sentido de vida en los adolescentes: un modelo centrado en la persona*. (Tesis Maestría). IBERO. Ciudad de México. Recuperado de: <http://www.bib.uia.mx>

Viktor, F. (2019). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

## ANEXOS

### ANEXO I

#### Guía de la entrevista para trabajar el árbol problema

“Elección del escenario, del actor / elaboración guía de observación – entrevista”

PUNTO	RESPUESTA
1. Población	Adolescentes, ambos sexos, de 13 a 15 años, de la población del pueblo de Santa Ana Tepetitlán, que asisten al grupo del “reino de Cristo”, los sábados de 10:00 a.m. a 11:00 a.m.
2. Propósito	Reconocer cómo es la relación de uso y/o abuso de las redes sociales de los adolescentes.
3. Escenario	En el atrio de la Parroquia de Santa Ana Tepetitlán, Guadalupe Victoria 5, Santa Ana Tepetitlán, 45230, Zapopan, Jalisco.
4. Guía: De 5 a 8 preguntas tomando en cuenta tus preguntas a la realidad	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Tienes redes sociales?</li><li>2. ¿Cuál es la que más te gusta?</li><li>3. ¿Te gusta seguir? ¿O que te sigan?</li><li>4. ¿Sigues a algún artista , famoso o influencer? ¿por qué?</li><li>5. ¿Más o menos cuanto tiempo le dedicas?</li><li>6. ¿Después de navegar por las redes con que sentimiento te quedas?</li><li>7. ¿Hay algo que no te gusté?</li></ol>

<p>5. ¿qué tienes que tomar en cuenta o qué tienes que cuidar al acercarte a la población? (De 5 a 7 puntos)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sin juicios, ser empática.</li><li>• Respetar la experiencia del otro.</li><li>• Cuidar que se sienta escuchado.</li><li>• No inducir las respuestas.</li><li>• Disponibilidad al otro y su experiencia.</li></ul>

## ANEXO II

A continuación, se puede observar un ejemplo de un reporte de entrevista de observación IDI I

### Dominic - reporte de la entrevista - observación IDI I

#### 1. Datos generales

Título del trabajo	“Adolescentes de la comunidad de Santa Ana Tepetitlán en la búsqueda del sentido de vida a partir de las redes sociales
Nombre del estudiante:	Marisa Riestra Hernández
Fecha de entrevista-Observación :	04 de abril de 2020
Nombre del entrevistado (si aplica)	Dominic
Escenario o lugar de la entrevista – observación:	Vía telefónica por contingencia del Covid-19
Población	Santa Ana Tepetitlán
Nombre de la organización o grupo (si aplica):	“Reino de Cristo”

#### 2. Propósito (el que elaboraste en la clase colectiva del 10 de marzo):

Reconocer cómo es la relación de uso y/o abuso de las redes sociales de los adolescentes.

#### 3. Desarrollo de la entrevista – observación

#### RUBRICA

CONTE NIDO	CRITERIOS
Datos personal es del entrevistado o del grupo	12 años, femenino, Media Baja, se escucha que vive en un entorno donde sus papás estan al pendiente de ella. <ul style="list-style-type: none"><li>• Yo no reconozco específicamente quien es ella dentro del grupo de el “Reino de Cristo”, más ella si me reconoce.</li></ul>
Preguntas y respuestas	¿Acostumbras a visitar redes sociales? DE VEZ EN CUANDO ¿Cuál es la que más te gusta? WHATSAPP ¿Te gusta seguir? ¿O que te sigan? LAS DOS COSAS

	<p>¿Sigues a algún artista, famoso o influencer? SI- NO SE SI SEA FAMOSO, PERO CREO QUE SI- NO</p> <p>¿por qué? POR QUE MIS PAPÁS NO CONSIDERAN QUE TENGO LA EDAD</p> <p>¿Comentas lo que suben o solo las ves? SOLO LO VEO, NO LO COMENTO</p> <p>¿Qué es lo que más ves en una red social? PUES VEO MUCHAS COSAS, COMO POR EJEMPLO MEMES, VIDEOS O FOTOS O HACIENDO MI TAREA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Más o menos cuanto tiempo le dedicas? COMO 3 HORAS DIARIAS</li> <li>• ¿Acostumbra a platicar con tus amigos de lo que ves? SI</li> </ul> <p>¿Después de navegar por las redes con que sentimiento te quedas? CON FELICIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En la noche también navegas? NO</li> <li>• ¿si no ves las redes, qué haces? PUES CONVIVO CON MI FAMILIA, NO SE, LE AYUDO A HACER A MI MAMÁ ALGÚN QUE HACER EN LA CASA</li> <li>• ¿Las redes sociales te han inspirado a diseñar algún proyecto en tu vida? PUES SER MEJOR PERSONA.</li> <li>•</li> </ul>
Observaciones del entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se escuchaba contenta y un poco nerviosa, su voz me pareció de alguien tierno.</li> <li>• Apreciaciones de su lengua corporal, no aplica por ser llamada telefónica</li> <li>• Sobre el espacio, sobre el escenario, se escuchaba ruido de fondo, probablemente de un hermanito o hermanita más pequeña.</li> </ul>
Reflexiones sobre tu participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué me paso? ¿cómo me sentí? ¿cómo me desempeñé, cuáles fueron mis dificultades, cuáles mis aciertos?</li> <li>• Note al escuchar la entrevista, que mi voz tuvo un todo de voz más tranquilo, como quien habla con un niño, es decir modifique inconscientemente mi voz al hablar con ella (no lo hice con nadie más).</li> <li>• Esta fue mi última entrevista, me sentí tranquila y contenta, a pesar de su edad, Dominic contestaba las respuestas en su generalidad bastante rápido.</li> </ul>
Comentarios / Reflexión	<p>Dentro del pueblo de Santa Ana Tepetitlán, he podido observar una variante entre el nivel socioeconómico y cultural, al parecer Dominic es de las niñas afortunadas que tienen a sus papás al tanto de su vida.</p>

	<p>Me parece importante la concientización más profunda del tiempo que se pasa en las redes sociales, y me parece interesante que su sentimiento sea de felicidad después de navegar en las redes. Dominic como el resto de mis entrevistados, manejan el whatsapp.</p>
<p>Necesidades detectadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿qué necesidades detectas en la población relacionadas con el objeto del DH?  Algo que me parece importante es como ella hace mención de sus papás, es decir, al parecer están al tanto de lo que ella hace.  Me parece al igual que en otras entrevistas que 3 horas estar en las redes me parece mucho tiempo, me hubiera gustado preguntar a qué se refiere con ser “mejor persona”, pero para efectos prácticos es una manera de confirmar que las redes sociales inspiran.</li> </ul>

**ANEXO III**  
**TABLA DE CATEGORÍAS PARA TRABAJAR ÁRBOL PROBLEMA**

Paso 3. Extractos de la entrevista	Paso 4. A qué se refiere, cuál es la frase que muestra el extracto de la entrevista	Paso 5. Necesidades que detecto.	Paso 6. Nombre de la categoría.	Paso 7. Información que me puede ayudar a fundamentar
La mayoría del tiempo... como 12 hrs. (E2, 14 de marzo, 2020)	No tiene certeza de la cantidad de tiempo, pero si de que es algo que hace todo el día.	Necesidad de comunicación. De estar conectada y no perder información que pueda considerar de utilidad.  Curiosidad.  Adicción.	Adolescentes relación de uso y/o abuso de redes sociales.	“Las redes sociales son especialmente atractivas para los adolescentes, porque les ofrece un sistema de comunicación a distancia intensivo, abierto y sincrónico, satisfacen las necesidades de comunicación de forma inmediata, divertida y sin esfuerzo Morales (2009) en (Maseda et al. (2011), p.61)”
Mmm... pues casi todo el día (E4, 14 de marzo, 2020)	No se tiene claro con certeza la cantidad de tiempo, sin embargo, la sensación es de estar todo el día.	Necesidad de pertenencia, conocer que se platica.  Soledad  Dependencia	Adolescentes relación de uso y/o abuso de redes sociales.	“Este uso de las redes sociales ha modificado la dinámica cotidiana dentro de las familias, creando un nuevo escenario con posibles repercusiones psicológicas para los adolescentes y en su relación familiar y social, así hoy en día se ha vuelto imprescindible tener una red social para tener una vida social plena (Espinar, E. y González, M., 2009).”

A lo mejor unas 6 hrs al día (E5, 14 de marzo, 2020)	Tiene una noción más clara del tiempo que pasa, siendo este demasiado.	Aburrimiento Pertenencia	Adolescentes relación de uso y/o abuso de redes sociales.	“Según la Asociación Mexicana de Internet cerca de 4 de 10 cibernautas mexicanos son menores de edad, lo que representa según estadísticas del país en el 2018, 14.5 millones tienen entre 6 y 11 años y 16.9 millones entre 12 y 17 años (Orihuela, 2020).”
Unos 10 min. Antes de dormir (E4, 14 de marzo, 2020)	El problema de crearse una necesidad de seguir conectado antes de dormir.	Dependencia Aislamiento Adicción	Adolescentes relación de uso y/o abuso de redes sociales.	“Los jóvenes pasan cómo mínimo de entre 3 y 4 horas viajando por internet, algunos de ellos lo hacen por la noche, lo que les repercute en su desempeño escolar por la mañana y en el resto de sus actividades cotidianas”. (Orihuela, 2020).

Pues busco conocidos Y veo sus publicaciones (E2, 14 de mayo 2020).	A pesar de comentar que no le gustan mucho las redes sociales, si se da el tiempo de buscar a sus “conocidos”, más no se refiere a ellos como “amigos”	Pertener a la tendencia (moda) Curiosidad. Soledad	Vínculos y relaciones.	La presión bajo la forma de deber es lo bastante intensa para darle la sensación de que *él* quiere aquello que socialmente se supone debe querer (Fromm, 2018, p.117)”.
Veo cosas y si las puedo decir... puedo ir pasando la información. (E3, 14 de marzo 2020).	Estar al pendiente de material para compartirlo y formar parte de.	Ser importante para mi entorno, pues soy capaz de transmitir noticias  Valor personal. Pertenerencia	Vínculos y relaciones.	“La gente parece tomar decisiones, parece querer algo, pero, en realidad, sigue la presión interna o externa de tener que desear aquello que se dispone a hacer, al observar el fenómeno de la decisión humana, es impresionante el grado en que la gente se equivoca

				al tomar por decisiones *propias* lo que en efecto constituye un simple sometimiento a las convecciones, al deber o a la presión social (Fromm, 2018, p.117 y p.118)".
Los artistas como los músicos me llaman la atención... (E4, 14 de marzo 2020).	Tiene claro su gusto por los músicos, y crea vínculos a través de las redes con sus artistas favoritos	Aspiracional Pertenencia	Vínculos y relaciones.	"Otros estudios recientemente publicados, reflejan que la principal utilidad que tienen estas redes sociales para los jóvenes es "pasar el rato" (40%), seguido de hacer amigos (35%) y compartir información útil con otros (17%). Otras utilidades tienen menor relevancia como "buscar trabajo" (4%). O pareja (1%) (González, J. y González, P. 2010) en (Maseda, P., Osete, Y., Pérez, G., Reglero, M., Sánchez, L., Sierra, L., 2011, p.62)"
Las redes las uso mas para comunicarme con mi familia y amigos (E5, 14 de marzo 2020).	Más que seguir a algún artista o influencer, el vinculo con la familia y los amigos es mas importante	Relaciones Pertenencia Amistad	Vínculos y relaciones.	Parece que los y las jóvenes encuentran en ellas espacios de atención de carácter más o menos profundo o superficial, porque alguien los atiende y les escribe comentarios (Maseda, P., Osete, Y., Pérez, G., Reglero, M., Sánchez, L., Sierra, L., 2011, p.62)"
Pues convivo con mi familia, no se, le ayudo a hacer a mi mamá algún que hacer de la casa. (E1, 14 de marzo 2020).	Cuando no está navegando en redes sociales, es la relación familiar la que se ve más beneficiada, al dedicarle tiempo de convivencia	Pertenencia Amor Ayudar, ser de utilidad en la familia. Valor a su persona	Vínculos y relaciones.	"Como seres humanos, nos construimos en la historia personal y familiar en los contextos socioculturales en los que hemos vivido... Desde ahí también construimos una visión del mundo y de los demás. Aprendemos a poner nuestra atención en

		Integración		ciertos aspectos de la experiencia y dejamos de ver otros. Aprendimos también consignas o criterios para abordar y resolver diferentes situaciones (Moreno & Zohn, 2008, p.9)".
Porqué mis papás no consideran que tengo la edad (E1, 14 de marzo de 2020).	Esta consciente del rol que juegan sus papás, y lo acepta	Cuidado. Lazos familiares Disciplina	Pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación.	"La construcción del sentido de vida se entiende como un proceso que inicia dentro de la familia, en la socialización primaria. (Maseda, P., Osete, Y., Pérez, G., Reglero., M. Sánchez, L., Sierra, L., 2011, p.63)"
Que puede influir en nosotros de manera que no es adecuada (E2, 14 de marzo de 2020).	Sabe que las redes sociales tienen la fuerza para influir de manera no adecuada.	Autocuidado Toma de conciencia	Pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación.	"Hay que aprender a pensar críticamente. El pensamiento crítico es la única arma y la única defensa que tiene el hombre frente a los peligros de la vida. Porque si yo no pienso críticamente, estaré sujeto a todas las influencias, a todas las sugerencias, a todos los errores y a todas las mentiras que se difunden, y con lo que me han adoctrinado desde pequeño. No se puede ser libre, no se puede ser uno mismo, no se puede tener el propio centro en sí mismo, a menos que no sea capaz de pensar críticamente y, si se quiere, cínicamente (Fromm, 2018, p.175)".
Porque las redes sociales las debemos usar correctamente y darles el uso adecuado (E2, 14 de marzo de 2020)	Es consciente que de que es lo que le conviene al usar las redes sociales	Autocuidado Pensamiento crítico	Pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación.	"Crítico no quiere decir hostil, negativista o nihilista. Al contrario, el pensamiento crítico está al servicio de la vida, eliminando los obstáculos

				individuales y sociales que nos paralizan (Fromm, 2018, p.176)".
Pues que esta bien en algunas cosas, pero en otras no mucho, porque te puede... te pueden pasar cosas por enviar mensajes a personas que no conoces o bien cuando te dejan tarea (E3, 14 de marzo de 2020)	Sabe ya sea por experiencia propia o compartida que las redes sociales pueden provocar situaciones desagradables o el contrario cuando lo utiliza para hacer su tarea y sirve de ayuda.	Crear conciencia del uso y lo que implica.  Responsabilidad	<b>pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación.</b>	Pensar críticamente significa hacerse consciente (Fromm, 2018, p.175)".
Pues que a veces insultan o publican cosas no aptas (E4, 14 de marzo de 2020)	Descubre que, dentro de las redes sociales, hay situaciones que le parecen que no son correctas	Toma de conciencia.  Tomar postura ante un hecho. Pensamiento crítico.	<b>Pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación.</b>	"el pensamiento crítico nos protege contra el hecho de creer de manera forzosa lo que nos dicen los demás, sin que tengamos la oportunidad de investigar por nosotros mismos. (Lipman, 1991, p.144)"
Pues yo pienso que mas que nada es la responsabilidad al utilizarlas, para que no puedan hacer mal uso de tu información (E5, 14 de marzo de 2020)	Es el tomar conciencia y responsabilidad del uso y/o abuso de las redes sociales	Autocuidado  Responsabilidad	<b>Pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación.</b>	Las ideas que resultan del pensamiento activo son siempre nuevas y originales; éstas no lo son necesariamente en el sentido de no haber sido pensadas por nadie hasta el momento, sino por cuanto la persona que las piensa ha empleado el pensamiento como un instrumento para descubrir algo <i>nuevo</i> en el mundo circundante o en su fuero interno (Fromm,2018, p.110)".
Cuidar lo que publicas porque cada cosa que se sube a las redes sociales pues es información tuya propia que se puede utilizar por terceras, personas para algo bueno o para algo malo según sea su conveniencia (E5, 14 de marzo de 2020)	Esta consciente que la información que se comparte en las redes sociales puede ser utilizada de manera no aprobada.  Entiende que a pesar de que es "su información" la realidad es que no	Responsabilidad  Autocuidado  Toma de conciencia  Implicación de subir información a las redes.	<b>Pensamiento crítico, autocuidado, toma de conciencia e implicación.</b>	"¿Cuál es, entonces, el significado de la libertad para el hombre moderno? Ahora sería libre de actuar según su propia voluntad, si supiera lo que quiere, piensa y siente. Pero no lo sabe. Se ajusta al mandato de autoridades anónimas y adopta un yo que no le pertenece... el hombre moderno está

	es del todo “suya” y por lo tanto extraños pueden hacer uso de ella.			abrumado por un profundo sentimiento de impotencia (Fromm, 2018, p.125)”.
Haciendo mi tarea (E1, 14 de marzo de 2020).			Inspiración y proyecto de vida con ayuda de las redes sociales	“[...] asistimos a la transformación del usuario pasivo al usuario creador y editor de sus propios espacios (Ramos,2008) en (Maseda, P., Osete, Y., Pérez, G., Reglero, M., Sánchez, L., Sierra, L., 2011, p.61)”
Puedo ser mejor persona (E1, 14 de marzo de 2020)	Utilizar las redes sociales la motivan a ser mejor persona.	Aspiracional Resiliencia Pertenencia Solidaridad	Inspiración y proyecto de vida con ayuda de las redes sociales	Rojas Marcos (2010), nos dice que un elemento necesario para la resiliencia humana es la conexión afectiva con los demás, aunque sólo sea con una persona (Maseda, P., Osete, Y., Pérez, G., Reglero, M., Sánchez, L., Sierra, L., 2011, p.65)”
Si, tocar la guitarra y ser músico profesional, ese es mi sueño (E4, 14 de marzo de 2020)	A la idea de cumplir un sueño en su vida de adulto	Aspiracional Realización Motivacional	Inspiración y proyecto de vida con ayuda de las redes sociales	“¿Cuál es mi objetivo en la vida?, ¿Para qué me estoy esforzando? ¿Cuál es mi propósito? Estas son preguntas que todo individuo se plantea en un momento u otro de su vida (Rogers, 2012, p.149)”.
Yo creo que ver la necesidad que tienen los jóvenes de poder ayudar a otras personas (E5, 14 de marzo de 2020)	Un proyecto de vida, al encuentro del otro	Solidaridad Llevar a la practica	Inspiración y proyecto de vida con ayuda de las redes sociales	“Agregamos a lo anterior, que la solidaridad es un emocionar compartido que se lía con otras emociones de mutualidad gracias a que sus demarcaciones son altamente porosas, de ahí que camine junto con la esperanza, la empatía y la afectividad colaborativa, lo que además le agrega un alto poder de expansividad (Bodei,1991) en (Cervantes, 2015, p.156).”

Nos preocupamos de los jóvenes y más que nada es apoyarlos a acercarse a Dios (E5, 14 de marzo de 2020)	Ver por las necesidades de los demás	Solidaridad	Inspiración y proyecto de vida con ayuda de las redes sociales	“Así, la experiencia emocional o la emocionalidad, los procesos de vincularidad y el entramado social, son reflejos de un prisma interaccional, y por lo mismo, son inseparables (Cervantes, 2015, p. 152)”.
Con felicidad (E1, 14 de marzo de 2020)	Este un sentimiento en el que busca permanecer la mayor parte del tiempo el ser humano	Curiosidad Ocio Evasión	Los sentimientos y las sensaciones	“La emoción es un fenómeno cerebral enormemente diferente del pensamiento (Greenberg, 2010, p.2)”
Contenta (E2, 14 de marzo de 2020)	Es un sentimiento que denota una intensidad débil, probablemente no está del todo segura de su respuesta.	Ocio Curiosidad Pasar el rato	Los sentimientos y las sensaciones	“Cuando trabajamos los sentimientos debemos buscar lo que hay de fondo y no quedarnos sólo con las apariencias (Larios, 2010, p.32)”
Agradable (E2, 14 de marzo de 2020)	Denota el gusto por la actividad.	Diversión Pasar el rato	Los sentimientos y las sensaciones	“La adicción a las redes sociales se vincula a la mayoría de jóvenes que tienen carencias emocionales y acaban supliéndolas mediante las redes sociales o perfiles irreales (Fábregas, s/f)”.
Depende de lo que haya visto o escuchado (E2, 14 de marzo de 2020)	Esta consciente que depende de lo que observa.  No emite un juicio, reflexiona que existen diversos escenarios	Tiempo libre Ocio  Consciente de las variables dentro de las redes	Los Sentimientos y las sensaciones	“En la filosofía, Maurice Merleau- Ponty (1957) resalta que las emociones son comportamientos, maneras de estar en el mundo, posicionamientos y perspectivas (Cervantes, 2015, p.155)”.
Me llevo una sensación de felicidad porque por lo regular escucho	Disfrutar algo que le gusta mucho	Información Tendencias	Los sentimientos y las sensaciones	“El control emocional es un rasgo deseable. El control consiste en expresar las emociones

música (E4, 14 de marzo de 2020)	Busca sus propios intereses			en el momento y de la manera que la persona elige (Larios, 2010, p.30)”
Es una pregunta difícil ¿con que sentimiento me quedo? ...Yo pienso que muchas de las veces son como con algo chistoso porque viendo todos los memes (E5, 14 de marzo 2020)	Hace el ejercicio de reflexionar y concientizarse de su sentir.  Escoge de entre sus pensamientos los recuerdos que le producen sensaciones agradables.	Ocio  Curiosidad  Tiempo libre  Tomar consciencia	Los sentimientos y las sensaciones	Al ignorar los sentimientos se van creando capas donde perdemos el sentimiento original y entonces nos es muy difícil entender el sentimiento que se presenta, ya que no es el verdadero (Larios, 2010, p.31)”.
Pues la gran mayoría de información que hay ahí pues es relacionada con memes, fotos de mis amigos, así mas me siento que me quedo con una emoción de información nueva para mí (E5, 16 de marzo 2020)	La emoción que genera tener nueva información	Ocio  Curiosidad  Relación  Pertenencia  Valor personal	Los sentimientos y las sensaciones	“  Analizarse uno mismo significa tomarse tiempo, estar relajado y empezar a sentir. No se trata de pensar, sino de experimentar con los sentimientos (Fromm, 2018, p.198)”.
Pues yo pienso que dentro de la red social hay un poco de ambos, pero siento que es más como agradable (E5, 16 de marzo de 2020)	No está totalmente segura, se da cuenta que después de utilizar las redes sociales puede experimentar varios sentimientos	Evasión  Ocio  Toma de consciencia.	Los sentimientos y las sensaciones	Ante un mismo estímulo, dos personas reaccionan en forma diferente ¿A qué se debe la diferencia?... cada persona hace una lectura diferente de la realidad (Larios & Macías, 2010, p.26)”.

**Anexo IV**  
**Carta de consentimiento**

**Fecha:** \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_ certifico que he sido informado (a) con claridad y veracidad sobre el objeto y condiciones de la aplicación de las entrevistas en las que estaré participando, las cuales se llevarán a cabo en el lugar y fecha acordada con el entrevistador y tendrán una duración pertinente al contenido e interés de la entrevista.

Estoy de acuerdo en que me audio y video grabe \_\_ con fines académicos, y estoy en el entendido de que el contenido pertenece únicamente al trabajo de grado.

Soy conocedor (a) del derecho que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna.

Soy conocedor (a) de que se respetará la buena fe, la confiabilidad y anonimato de la información por mí suministrada, así como también mi seguridad física y psicológica.

Para cualquier aclaración favor de contactar a la Dra. Elba Noemí Gómez Gómez, coordinadora de IDI, al siguiente correo electrónico: [ngomez@iteso.mx](mailto:ngomez@iteso.mx)

\_\_\_\_\_  
**Participante**

\_\_\_\_\_  
**Investigador (a)**

## ANEXO V

A continuación, se coloca una muestra de las bitácoras trabajadas.

### ITESO / MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO / IDI III-SUPERVISIÓN FICHA DE REGISTRO Y SISTEMATIZACIÓN INVESTIGACIÓN

**Investigador (a): Marisa Riestra**

**Asesor (a): Catalina González Cosío**

**Fecha:** 13 de febrero de 2021

**Entrevistado:** su nombre se omite por confidencialidad

**Número de sesión:** 1era.

#### 1. LO CUANTITATIVO

##### 1.1 Datos Generales

- **Condiciones de la entrevista:** ella estaba lista, puntual, dispuesta en contestar las preguntas, abierta, en un espacio donde nadie la interrumpió, todo el tiempo se mantuvo en cuadro, se acercaba también a la pantalla en ocasiones, hizo caras al explicar los e-mojis, y me compartió parte de su trabajo de pintura.
- **Hora de inicio / hora de terminación:** inicio 10:30 – terminación 12:08

##### 1.2 Lo trabajado

<b>Datos personales e interacción familiar</b>	¿Cómo te encuentras en este momento? ¿Cómo te sientes? Nombre Edad Grado escolar Para conocernos mejor, me gustaría que me platicaras de ti... ¿Cómo transcurre un día de lunes a viernes? ¿Qué actividades te gustan más? ¿Qué haces los fines de semana? ¿Cómo te va con la situación de la pandemia? ¿cómo eran tus actividades antes y ahora?
--	---

<p><b>Mi relación con las redes sociales</b></p> <p><b>Datos de los emojis:</b>  1er.emoji fue creado en 1999, en Japón, creadas por S. Kurita  La palabra viene de “e” que sig. Imagen en Japonés y “moji” que es un carácter, existen más de 1,200.</p> <p><b>Psicología de la persuasión.</b>  La tecnología persuasiva es el diseño aplicado intencionalmente porque queremos modificar una conducta, que actúan de cierta forma, que sigan haciendo esto con el dedo.</p> <p><b>Platicar la historia de la Ley Olimpia:</b>  Surge a raíz de la difusión de un video de contenido sexual no autorizado de una mujer nacida en Puebla, Olimpia Coral con 18 años</p> <p><b>Manipulación en las redes sociales</b></p> <p>Si algo es una herramienta, de forma genuina está ahí y espera pacientemente, si algo no es una herramienta te exige cosas, te seduce, te manipula, quiere cosas de ti, Y pasamos de un entorno tecnológico basado en herramientas a un entorno basado en la adicción y manipulación. Eso es lo que cambio. Las redes sociales no son una herramienta que espera ser usada. Tiene sus propias metas y sus propios medios de conseguirlas al usar tu psicología en tu contra.</p>	<p>¿consideras que ahora pasas más tiempo con tu familia?  ¿Existe alguna actividad que disfrutes hacer con tu familia?  ¿Qué actividades hacen juntos?</p> <p>¿Con esto de la pandemia crees que pasas más tiempo en las redes sociales?  ¿Cuáles acostumbras a usar?  ¿conoces la historia detrás de los emojis?  ¿con que tanta frecuencia los usas?  ¿consideras que expresan al 100 lo que quieres decir?  ¿qué haces cuando te aburres?  ¿tienes un pasatiempo favorito?  ¿Quién imaginas que está detrás de la creación de las redes sociales?  ¿te imaginas que fines tienen?</p> <p>¿Qué te gusta publicar en redes sociales?  ¿Cómo es mi interacción con el celular, cuido lo que publico, cuido lo que veo?  ¿Consideras importante cuidar lo que publicas?  ¿tengo un horario para usarlo? ¿Cuál es?</p> <p>¿crees que las historias de las redes sociales tienen algún poder en tu forma de pensar?  ¿crees que lo que tu publicas influye en las personas que lo ven?  ¿te animas a preguntar lo mismo en redes sociales que de frente?  ¿Has oído hablar del ciber bulling?  ¿Has oído hablar del grooming?  ¿sabes lo que es el FOMO? ¿lo has sentido alguna vez?  ¿Crees que hay consecuencias de tu poder dentro de las redes sociales y fuera de ellas?</p>
---	---

	<p>¿Y cómo le has hecho para conocer a todas y todos los contactos que tienes en las redes?</p> <p>¿Cuál sería el límite para cruzar tu intimidad en las redes sociales?</p> <p>¿consideras que las redes sociales tienen vida propia?</p> <p>¿Cómo las defines?</p> <p>Para terminar, me gustaría saber ¿Cómo estás?, ¿Cómo te sientes?, ¿Hay algo que me quieras platicar, alguna duda?</p> <p>Gracias por compartir este rato a conmigo.</p> <p>Nos vemos la semana que entra, para la última parte.</p>
--	---

### **1.3 ¿Se cumplió lo programado? Si / no ¿por qué?**

En esta entrevista pude cumplir con lo programado, todas las preguntas las pude hacer, y dentro del tiempo estipulado, al principio si llevé un orden, pero pronto me vi en la necesidad de ir fluyendo y de diferente manera introducirlas, mucho tuvo que ver que Gala, tenía gran disponibilidad por lo que fue algo fluido. Estaba atenta a mis preguntas y con muchas ganas de aportar su opinión y sus experiencias.

### **1.4 D. E. A. S**

- **Dificultades:** un ruido de una fábrica que está al lado de su casa
- **Errores:** Olvide prender la cámara y me di cuenta a los minutos de haber empezado y corte el momento (aunque lo hice rápido).
- **Aciertos:** tener las preguntas impresas. Tener lista mi grabadora, aunque me sentí tentada, no hice preguntas de ¿por qué?
- **Sugerencias:** Tener prendida la cámara desde antes.

## **2. LO CUALITATIVO**

### **2.1 Diario de campo**

#### **a. Relato descriptivo:**

Mientras se llegaba el momento de la llamada, revise una vez más mis preguntas, le pedí a toda mi familia que por favor no me llamarán, que cualquier cosa lo vieran con su papá, me encerré con seguro para evitar sorpresas, la primer llamada no me la contesto, fue a la segunda que me contesto, me encontré nerviosa, no me gusto del todo verme a través de

la pantalla del teléfono, por lo que de manera inconsciente evite verme para no distraerme con mis propios gestos, al instante me dio gusto verla, había interactuado tan solo un par de veces y sentí mi propia emoción, al principio seguí el orden de las preguntas, pero pronto me encontré con que brincamos de temas, aunque al final se estaba dando la información, trate de llevar un hilo conductor en mi mente, recordando los objetivos establecidos. En algunos momentos introduje información referente a las redes sociales, y pude darme cuenta de que dude, probablemente inconscientemente me cuestioné rápido si ¿era o no pertinente?, al final si lo fue pues me ayudo a entrar con mayor material sobre temas específicos.

- b. Emociones vividas:** ansiosa y nerviosa antes de comenzar, al estar ya frente a la persona me sentí contenta, dispuesta, agradecida. Me di cuenta de que al tratar un tema que se refiere a intimidad y sexualidad me costó trabajo hablarlo, dudé de como expresarlo, aunque al final fue ella quien con mayor soltura a mi parecer lo habló.

**c. Reflexividad**

Por un lado, me quedo tranquila de ver que lo ya trabajado con anterioridad en mis experiencias estructuradas es pertinente en relación al tema, ahora bien, me ayudo ponerme en marcha y hacer la entrevista, ir al encuentro, no haciendo a un lado mi sentimiento de tristeza (pues seguía presente antes de empezar la llamada) porque no lo pude hacer presencial como lo tenía planeado, más bien realizando un ejercicio de apertura, de resiliencia.

Mi tristeza de no vivirlo presencial, se disolvió en el instante que vi a Gala, me llene de gusto, de pilas, (aunque con nervios), me puse dispuesta a escucharla y consciente de no imponer alguna opinión, de guardar silencio, todo fue transcurriendo en momentos lentos y en momentos rápidos, ya llegado el final me sentí contenta por el encuentro y a la vez con ganas de terminar, como quien no se quiere equivocar justo al final (no que no lo haya hecho durante la entrevista), me asegure de saber que se quedaba bien con todo lo que habíamos platicado, ya cuando colgué sentí que se me quito un peso de encima, y por un instante todo lo trabajado y el esfuerzo de estar en esta etapa tuvieron sentido.

**2.2. Observaciones y reflexiones** (Aquí se registran las principales reflexiones en torno a los puntos, no es tono descriptivo sino analítico)

- a. Sobre la facilitación del investigador (a): LAS ACTITUDES** Al escucharme pude identificar empatía, algún momento llegue a incorporar palabras que Gala me enseñó, me doy cuenta que trate de ser congruente y al mismo tiempo guardar mis propias opiniones, aunque en más de una ocasión la felicite por acciones que en realidad me parecieron pertinentes, creo que

logre crear un ambiente positivo incondicional de tal manera que ella pudo expresar más cosas que las que le preguntaba, en definitiva estuve presente en el momento. **y HABILIDADES FACILITADORAS**, utilice todas, algo que me escuche, es que a lo hora de reflejar utilizo mucho al inicio del enunciado escucho que... conforme va avanzando la entrevista dejo de usarlo. Otra muletilla que me escuche es pudiéramos decir que...

- b. Sobre las (os) entrevistad (os) (aquí se da cuenta de las impresiones que se van teniendo sobre la participación de las personas; sobre sus respuestas o reflexiones; sobre emociones, sobre su condición como persona, conducta no verbal, etc.**

Mi impresión es que Gala tenía muchas ganas de platicar, al inicio de la entrevista inclusive pensé que iba a llorar, pues rápidamente me expreso sus sentimientos de soledad y estrés, también que es una adolescente que está consciente de los peligros de las redes sociales y sin embargo se siente atraída por ellas, tiene los sentimientos a flor de piel, me expreso su tristeza, y su soledad que le genera que no le den los like, las dudas y ansiedad que le genera no saber si las personas de las redes sociales son reales, el problema tan serio de las drogas en los adolescentes de sus alrededores, su necesidad de apreciación, que la escuchen y que la valoren. Me platicó sus sueños, de lo que le gustaría hacer.

- c. Sobre la interacción entre investigador (a) – investigado (a).**

Yo me sentí que le di espacio para compartir, probablemente en ocasiones pregunte más, indague,

- d. Sobre la entrevista fenomenológica:** Para mí fue un constante fluir, tenía en mente mis preguntas, sin embargo, seguí con la conversación sin buscar un punto a, b, c, permití que conforme avanzara la entrevista fuera fluyendo sin la necesidad exacta de hacer las preguntas, estuve atenta de ver en que momento podía introducir parte de lo que quería hablar de las redes sociales con relación a lo que se hablaba en el momento.

- e. Sobre la investigación desde el desarrollo humano**

Fue gratificante escuchar que algunas cosas no las había tomado en cuenta, por ejemplo, el poder que tienes implícito cuando comentas en las redes sociales, no es solo la influencia del otro, sino que también ella puede ser influencia, el valorar más las relaciones interpersonales más que en las redes, reflexionar la cantidad de tiempo que pasa en el internet, sobre todo en la mañana.

- f. Sobre objeto problema no. 1 (son los tres temas centrales del TOG)**

El “sujeto” en este caso la “adolescente”, está viviendo una serie de cambios personales, Gala me habla de tristeza, de soledad, de necesidad de reconocimiento, de validez, y sus dudas del futuro.

**g. Sobre objeto problema no. 2**

El sentido de vida, ella sabe lo que quiere, sin embargo, está pasando por una duda existencial (su futuro) de si en algún momento llegara a conocer a alguien (novio), identifica que en su entorno los chavos no son lo que ella quiere, y que le da tristeza el cómo entre la pandemia y las redes sociales

**h. Sobre objeto problema no. 3**

Las redes sociales, es preocupante el espacio que tienen en su vida, a pesar de estar de cierta manera consciente de que no es bueno estar navegando, le influyen las noticias, le influye no recibir likes existe una relación bilateral, la cuál no tiene equilibrio en lo que ella dedica en tiempo y lo que recibe por su uso.

## Anexo VI

### Transcripciones, ejemplo:

TRANSCRIPCIÓN SESIÓN 1.		13-02-21
Nombre de la investigación: “La búsqueda del sentido de vida a través del uso de las redes sociales en adolescentes de Santa Ana Tepetitlán”		
Facilitador (a): Marisa Riestra Hernández		
Asesor (a): Catalina González Cosío Diez de Sollano		

Primer audio		Línea		No verbal
Min. 00.01	Facilitadora	1	¡Buenos días! ¿cómo estás?	Alegría
Min. 00.03	Gala	2	Buenos días	Alegría
Min. 00.05	Facilitadora	3 4 5	Fíjate que yo también me hubiera gustado, pero no tengo zoom, no tengo, ya ves que en zoom se corta, a la hora	
Min. 00.15	Gala	6	mhm	
Min. 00.17	Facilitadora	7 8 9 10 11	Entonces como la intención es que la entrevista dure una hora y media, no quería que se nos cortara, y se nos perdiera el hilo; entonces vamos a hacerla por whatsapp si te parece bien	
Min. 00.30	Gala	12	Ta' bien	Asiente con la cabeza
Min. 00.31	Facilitadora	13 14 15	¡Ay súper bien! Qué bueno. Voy a...bueno primero preguntarte, ¿cómo estás? ¡Ya hace rato que no te veía!	Mueve la cabeza asentando
Min. 00.40	Gala	16	Pues bien, gracias, *risa*	
Min. 00.42	Facilitadora	17	Qué bueno	
Min. 00.44	Gala	18	Pero sí, ¿y usted?	
Min. 00.45	Facilitadora	19 20	Bien, también aquí. Encerraditos verdad, este m. ¿Tú también así encerradita?	
Min. 00.52	Gala	21	Haciendo mucha tarea, *risa*	
Min. 00.54	Facilitadora	22	¿Ah sí?	
Min. 00.56	Gala	23 24	Hoy sábado también tengo, y domingos también	
Min. 01.02	Facilitadora	25	¿De qué?, ¿de qué tienes tanta tarea?	
Min. 01.05	Gala	26	¿Mande?	Se acerca más a la pantalla
Min. 01.06	Facilitadora	27	¿De qué tienes tanta tarea?	

Min. 01.08	Gala	28 29	Eh, pues de la secundaria, de todas las materias	
Min. 01.14	Facilitadora	30	Híjole	Movimiento de manos
Min. 01.14	Gala	31 32 33	Esta semana (inaudible), hice dos pinturas, hice investigaciones para todas mis materias; un montón	
Min. 01.25	Facilitadora	34 35	Sí, sí se oye que está pesado. ¿En qué año es en el que estás?	
Min. 01.29	Gala	36	En segundo	
Min. 01.30	Facilitadora	37	*Susurro* En segundo	
Min. 01.31	Gala	38	De secundaria	
Min. 01.32	Facilitadora	39	*Susurro* segundo de secundaria	
Min. 01.34	Facilitadora	40 42 42	¡Ay qué bien!, Bueno Gala pues entonces, pues primero te agradezco mucho que ahora ¡tú me estés ayudando a mí a hacer mi tarea!	
Min. 01.43	Gala	43	*Pequeña risa*	
Min. 01.44	Facilitadora	44	*Risa*, ¿mmm?	
Min. 01.47	Gala	45	Eh, ¿mande?	
Min. 01.48	Facilitadora	46	Ah, no. Creí que ibas a decir algo	
Min. 01.50	Gala	47	No. *interferencia* ¡Ay! (inaudible)	Gestos de desagrado
Min. 01.56	Facilitadora	48 49 50 52 53 53 54 55 56 57 58 59	Ah, ese es el ruido. Bueno, estem, pues comencemos. Mira Gala, eso. Pues primero agradecerte que me das tu tiempo. En esta sesión, esta va a ser la primera de dos sesiones que te voy a ayudar. Entonces lo primero que voy a hacer, que es importante y que me lo piden, es, te voy a leer lo que se llama el consentimiento informado, quiere decir que, en pocas palabras, o sea, te voy a leer lo que aquí vamos a hacer y para lo que se va a utilizar, ¿sale? Entonces mira, primero necesito que me digas tu nombre completo	
Min. 02.41	Gala	60	Gala, con una "s" nomás, ;	
Min. 02.45	Facilitadora	61	Mhm...	
Min. 02.47	Gala	62	Con "Y" Gala	
Min. 02.50	Facilitadora	63	Gala con "Y"	
Min 02.51	Gala	64	Ajam	Asentar con la cabeza
Min. 02.52	Facilitadora	65	Ajam	Asentar con la cabeza