



Revista Logos, Ciencia & Tecnología

ISSN: 2145-549X

revistalogoscyt@gmail.com

Policía Nacional de Colombia

Colombia

Mejía Sánchez, Lenis

“VIVIENDO EN LO ILUSORIO DEL UNIVERSO 2. 0” Comprensión de la experiencia de una persona que ha experimentado la necesidad de conectarse a redes sociales en internet: un estudio cualitativo de caso

Revista Logos, Ciencia & Tecnología, vol. 5, núm. 1, julio-diciembre, 2013, pp. 176-191

Policía Nacional de Colombia

Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517751547012>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Lenis Mejía Sánchez\*\*

## “VIVIENDO EN LO ILUSORIO DEL UNIVERSO 2.0”

### Comprensión de la experiencia de una persona que ha experimentado la necesidad de conectarse a redes sociales en internet: un estudio cualitativo de caso\*

“LIVING IN THE UNIVERSE ILLUSIVE 2.0”

Understanding the experience of a person who has felt the need to connect to internet networks: a qualitative case study”

“VIVENDO NO ILUSORIO DO UNIVERSO 2.0”

Compreensão da experiência de uma pessoa que tem experimentado a necessidade de se ligar a redes sociais na internet: um estudo qualitativo de caso

Revista LOGOS CIENCIA & TECNOLOGÍA ISSN 2145-549X,  
Vol. 5. No. 1, Julio – Diciembre, 2013, pp. 176-191

#### Resumen

La presente investigación es un estudio de caso único cualitativo, fundamentado en una metodología fenomenológica-hermenéutica, que a través de entrevistas a profundidad, permite comprender la vivencia de una persona que experimenta la necesidad de conectarse a redes sociales en internet, la influencia que ejerce este medio virtual en su vida cotidiana, la forma en la que vivencia el encuentro

y vínculo con el otro, y los sentidos que encuentra en la conexión a redes sociales, a la luz de teorías planteadas por el humanismo existencial.

**Palabras clave:** Conexión a redes sociales en internet, encuentro, sentido, humanismo existencial.

#### ABSTRACT

This written work is a research about a unique qualitative case, based in a methodology phenomenological and hermeneutical which through deep interviews let us get the live experience of one person who has suffered the need to get online in the social networks on internet, the influence that these virtual sites in her daily life, the way how she deals with the meeting and linking process and the senses involved in the social networks connections under the spotlight of established existential humanism theories.

**Fecha de Recepción: 2 de diciembre de 2012.**

**Fecha de Aceptación: 30 de julio de 2013.**

\* Artículo producto de Tesis para optar a título de Maestría en Psicología. Profundización en Psicología Clínica con enfoque humanista existencial, de la Universidad del Norte en convenio con el Instituto Colombiano de Logoterapia y Análisis Existencial.

\*\* Psicóloga. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Magistrando en Psicología. Universidad del Norte. psicolenis@gmail.com

**Keywords:** Connection to social Networks, meeting, sense, existential humanism.

### Resumo

A presente investigação é um estudo de caso único qualitativo, fundamentado numa metodologia fenomenológica-hermenêutica, que através de entrevistas a profundidade, permite compreender a vivência de uma pessoa que experimenta a necessidade de se ligar a redes sociais na internet, a influência que exerce este meio virtual em sua vida quotidiana, a forma na que vivência o encontro e vínculo com o outro, e os sentidos que encontra na conexão a redes sociais, à luz de teorias propostas pelo humanismo existencial.

**PALAVRAS-CHAVE.** Conexão a redes sociais numa internet, Encontro, Sentido, Humanismo existencial.

### INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene como propósito realizar un acercamiento comprensivo a la vivencia de una persona que experimenta la necesidad de conexión a redes sociales en internet, a partir de la integración y aplicación investigativa del método fenomenológico-hermenéutico, con base en los planteamientos de autores como De Castro y García (2008), Martínez (2004) & Pérez (2005), entre otros.

Los tópicos que guían este estudio, se orientan hacia la comprensión de la vivencia de una persona que experimenta la necesidad de conexión a redes sociales en internet, la forma en la que vivencia el encuentro, los sentidos que encuentra en esta actividad, y la influencia que ha ejercido dicha conexión en su vida cotidiana.

El marco teórico referencial que da soporte a esta investigación, inicia con una contextualización de la incursión de las Nuevas Tecnologías en nuestra época, seguida de una breve exploración de las investigaciones psicológicas que postulan la dependencia a internet en sus diferentes aplicaciones como una nueva forma de adicción.

Posterior a esto, tomando como referencia distintas teorías del humanismo existencial, se realiza una ca-

racterización de la dependencia a la conexión a redes sociales en internet, así como una aproximación al posible perfil del ciberadicto, seguido del planteamiento de la conexión a internet como una forma moderna de encubrir el vacío existencial. Luego de esto se aborda teóricamente el tema de encuentro a profundidad, a través de la exploración de las formas de vinculación de las personas que permanecen inmersas en la virtualidad.

De la misma manera, se abordan los sentidos de la conexión a redes sociales en internet desde la perspectiva de la psicología existencial americana y desde la logoterapia, finalizando con una exploración acerca de la influencia que ha tenido el internet en nuestras mentes con base en investigaciones recientes sobre neuroplasticidad que revelan datos interesantes asociados al *modus vivendi* del ser humano en nuestra época actual.

### METODOLOGÍA

En el presente estudio se aborda de forma comprensiva la vivencia de una persona que ha experimentado la necesidad de conexión a redes sociales, teniendo como base las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cuál es la vivencia de una persona que experimenta la necesidad de conectarse a redes sociales en internet?, ¿Cómo experimenta esta persona el encuentro y vínculo con el otro?, ¿cuáles son los sentidos que esta persona otorga a la conexión a las redes sociales?, y ¿qué influencia ha ejercido esta actividad en la vida cotidiana de esta persona?

### Enfoque fenomenológico-hermenéutico

Desde esta perspectiva, la investigación que aquí pretendo desarrollar obedece a una metodología fenomenológica-hermenéutica; es fenomenológica al pretender una aprehensión de la esencia de lo investigado, generando un proceso comprensivo de ello; lo cual implica "tomar con el otro su vivencia, captar los fenómenos experimentados, las vivencias... significa ponerse en el lugar del otro para así captar la significación de su mundo" (Pérez, 1995). En esta medida la comprensión fenomenológica da cuenta de la forma en que el *co-i* vive de forma particular su experiencia. En segundo lugar, esta

investigación es hermenéutica porque realiza una interpretación de la vivencia de la co-investigadora a la luz de su propia experiencia de modo primordial, (De Castro y García, 2008). Esta interpretación es integradora, y de por sí pretende tener una visión abarcadora de la vivencia de la co-investigadora.

## TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

### Entrevistas a profundidad

Para esta investigación se realizaron en total siete entrevistas a profundidad en distintos momentos en un período de ocho meses aproximadamente. La entrevista a profundidad, como lo mencionan (De Castro y Amaris, 2010), parte de una pregunta amplia que luego irá dando paso a una exploración más profunda, la cual no implica una directividad rigurosa en la medida en la que los objetivos y las preguntas de la investigación son flexibles al ser relativa la experiencia del co-i.

## MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA CONCERNIENTE A LOS EJES ORIENTADORES

Las investigaciones sobre la problemática contemporánea del abuso de la Internet y las redes sociales desde una mirada humanista existencial son bien reducidas, por lo que se pretenderá realizar un acercamiento desde este enfoque a la problemática, tomando como base las preguntas orientadoras que guían este estudio.

De igual forma esta nueva forma de “adicción” ha sido asociada con patrones de personalidad evitativa, la cual Martínez (2010) aborda como “el modo de ser evitativo”

De igual forma esta nueva forma de “adicción” ha sido asociada con patrones de personalidad evitativa, la cual Martínez (2010) aborda como “el modo de ser evitativo”

Uno de los aspectos experienciales que se aborda en la psicología existencial es el tema de la libertad, y de cómo la restricción de la misma conduce a diversos síntomas que limitan el

desarrollo pleno del potencial de la persona; con respecto a esto, (De Castro y García, 2008), proponen una visión de la psicopatología atendiendo a las formas inadecuadas de ejercer la libertad y, por lo

tanto, de hacer frente a la ansiedad que supone integrar y desarrollar el propio potencial. Para el caso de la personalidad esquizoide, la cual se ha asociado con la dependencia a internet (Cruzado, Matos y Kendall; 2006), prima la intencionalidad constreñida, dando como resultado síntomas hiperrestrictivos en los que el individuo teme el riesgo, la incertidumbre y las posibilidades futuras, así como un temor a ejercer su libertad, lo cual genera frustración al afrontar situaciones que le exigen individualizarse. De igual forma esta nueva forma de “adicción” ha sido asociada con patrones de personalidad evitativa, la cual Martínez (2010) aborda como “el modo de ser evitativo”, que teme ser humillado, juzgado y rechazado, mostrando de este modo un estilo de afrontamiento de evasión o frente a situaciones que percibe como problemáticas, así como en los contextos en los que pueda sentirse juzgado. Las características que se presentan para este trastorno de personalidad pueden asociarse a los rasgos de una persona adicta a la red, de una manera más profunda, a nivel existencial, algunas de estas son: el encerramiento en sí mismo, la huida del mundo emocional, la búsqueda de la certeza personal afirmada mediante la evitación de cualquier contexto o situación en la que crean que puedan sentirse humillados o juzgados, el acorazamiento corporal para evitar ser dañado, el miedo a no ser visto en su dignidad, definido como un miedo al rechazo que los hace aislarse para no ser evaluados y la permanencia en el mundo de fantasía y de la virtualidad.

### Aproximaciones teóricas al perfil del ciberadicto

Como se ha esbozado desde el plano existencial, la necesidad de conexión a internet podría asociarse a varios trastornos, así como a factores de comorbilidad o vulnerabilidad ante la llamada “adicción a internet”, en esta medida se ha planteado una caracterización general de la persona con adicción a internet mostrando que presentan de manera global: una baja tolerancia a estímulos displacenteros y la búsqueda exagerada de sensaciones (Echeburúa, 1999); baja autoestima y depresión (Herrera, Pacheco, Palomar & Andrade; 2010); un déficit de habilidades sociales (Herrera, Pacheco, Palomar & Zabala; 2010), un estilo de afrontamiento bajo y, por lo tanto una baja resiliencia (Eppright, 1999), citado por

Labrador y (Villandangos, 2009); y la pertenencia a grupos familiares carentes de afecto y en los que se tiende bastante a la censura, Jimenez y Pantoja (2007).

### ENCUENTRO EXISTENCIAL EN CONTRASTE CON LA INTERACCIÓN VIRTUAL

Para contextualizar el encuentro en el fenómeno de las Nuevas Tecnologías, Luna (2005) explica que nuestra una sociedad globalizada fomenta el "pseudoencuentro", el cual se basa en un "diálogo sin logos", que implica un aislamiento existencial privilegiando el contacto instrumental, en el que el otro es un medio para conseguir algo. Este pseudoencuentro podría ser un término perfectamente adaptable a la interacción social internet, caracterizada por la ausencia de autotranscendencia (entendida como una característica de la dimensión noética que hace que el ser humano vaya más allá de sí mismo al encuentro con el otro).

En esta misma dirección Pacciola (2012), menciona que la ausencia de autotranscendencia conlleva a un encierro en sí mismo que lleva a la persona a ser esclava del intimismo así como de la hiperreflexión.

#### Sentidos de la conexión a redes sociales

En este estudio se analizarán dos visiones: una desde la perspectiva frankliana orientada hacia el vacío existencial, que permite una contextualización más amplia del tema de redes sociales en internet en nuestra sociedad postmoderna; y la otra, desde la perspectiva existencial americana tomada como referencia a Irvin Yalom y Rollo May.

#### Redes sociales y vacío existencial

Un término que definitivamente está ligado al sentido desde la logoterapia es el de vacío existencial, este se configura como una experiencia que emerge en la ausencia de un sentido de vida que movilice a la persona hacia una ruta en la que es posible la realización de sus valores personales, lo cual puede asociarse con una evasión de la libertad y responsabilidad frente a las situaciones que nos presenta la vida conduciendo como lo diría Fizzoti (2004) a

conductas de aburrimiento, indiferencia, apatía, alcoholismo, drogadicción, miedo al silencio interior y al tiempo libre.

Asociada a la frustración de la voluntad de sentido, podemos encontrarnos con la adicción como una forma en la que la ausencia la voluntad del sentido intenta ser sustituida por la voluntad del placer. En este contexto es válido referir un estudio sobre Redes sociales y sentido de vida, Requejo (2011), con jóvenes latinoamericanos, cuyos resultados indican que hay una relación inversa entre las horas dedicadas a redes sociales y el sentido de vida concluyéndose que a mayor percepción de sentido en la vida, hay menor conexión a redes sociales en internet en la población participante (jóvenes universitarios).

#### Ganancias secundarias de los jóvenes en la conexión a redes sociales en internet

De manera más específica se intentará ilustrar acerca de los posibles sentidos que los jóvenes encuentran en la conexión a redes sociales en internet, esto enmarcado en la concepción de sentido de la psicología existencial americana, que fija su atención en la vivencia particular, entendiendo el sentido como la ganancia afectiva que la persona obtiene al afirmarse en una experiencia particular; en palabras de De Castro y García (2008) "se puede descubrir un sentido experiencial que obedece a necesidades afectivas implícitas en las decisiones que dirigen la acción" (p. 80).

La ausencia de autotranscendencia conlleva a un encierro en sí mismo que lleva a la persona a ser esclava del intimismo así como de la hiperreflexión.

En este contexto se darán a conocer a continuación algunos posibles sentidos experienciales de las personas que se conectan con frecuencia a redes sociales en internet: en primer lugar, uno de los motivos importantes que los jóvenes tienen para permanecer conectados a redes sociales en internet es la necesidad de pertenencia a un grupo social y la búsqueda de interacción social, Echeburúa (1999) y Espinar Ruiz, E & González, M. (2009); otra posible ganancia

afectiva se asocia con el anonimato en la red, el cual se acompaña con la libre expresión y de alguna manera la ruptura de reglas de su vida cotidiana, Cruzado (2006) citado por Herrera, Pacheco, Murguía, Palomar & Zavala (2010), así como la posibilidad de adoptar roles fabricados con características idealizadas como un medio compensatorio frente a las fallencias percibidas en la vida real, Castañeda (2011); otra ventaja que perciben las personas inmersas en el mundo de las redes sociales por internet es la desconexión con la realidad que genera la abstracción en lo virtual, Labrador y Villandangos (1999), lo cual hace que se experimente una espacialidad en la que el mundo virtual y real son simultáneos, y una temporalidad asociada al inmediatez, Jiménez y Pantoja (2008).

### **Modificaciones que ha introducido el internet en nuestra vida y en nuestras mentes**

Con el fin de abordar los efectos que genera el uso de las redes sociales en internet sobre nuestra vida cotidiana, se tomaron las investigaciones recopiladas por Carr (2010), en las cuales se da cuenta de las modificaciones que introduce el uso regular del internet en los procesos cognitivos básicos: en primer lugar, el internet dispersa la atención, al orientarla siempre hacia contenidos futuros; en segundo, debilita los procesos de memoria a corto plazo al hacer difícil la selección de la información que es presentada de forma sobre-abundante en la red; y en tercer lugar el internet provoca un "estado multitarea" que dificulta la focalización en una sola actividad, lo cual fomenta patrones de pensamiento superficiales, poco reflexivos y menos creativos.

### **RESULTADOS**

Esta investigación intenta realizar un acercamiento a la vivencia de una persona que ha experimentado la necesidad de conexión a redes sociales en internet, específicamente a través de la red social twitter (su red social favorita) a la que hizo referencia en la mayor parte de las entrevistas. A continuación se presentarán descriptivamente y en detalle los resultados que evidencian la experiencia vivida por la co-investigadora en base a las categorías que surgieron en las sesiones de entrevistas realizadas.

Considero que es importante hacer dos claridades que permitirán al lector "navegar" mejor por este texto; en primera medida me referiré a mi co-investigadora como co-i ó Andrea (nombre ficticio asignado para salvaguardar su identidad), y en segunda, me referiré a "vida real" como el encuentro cara a cara, quizá fenomenológico y "vida virtual" o "mundo virtual", como el contexto simulado de la red.

En ese intento de aproximarme a la experiencia de Andrea con las redes sociales en la internet, encuentro que ella en las primeras entrevistas se refiere a la necesidad de permanecer conectada a este medio como una sensación que experimentó en el pasado (unos pocos meses antes de la primera entrevista), haciendo mención a una serie de efectos experimentados en su conexión frecuente a internet, como la alteración de su ciclo de sueño, una sensación de desesperación e ira reconociendo que necesitaba estar presente en las redes sociales y mantenerse informada y una tendencia a anticiparse a la conexión, así como rumiaba los pensamientos asociados a lo que podrían estar publicando sus contactos en la red.

Pese a este primer reconocimiento de una necesidad de conexión en el pasado, Andrea en distintos momentos afirma que esa necesidad hace parte de su presente, evidenciándolo en una referencia de sí misma como adicta a twitter, en su voz: "mantengo el ser adicta" (U:243), "adicta forever eso sí lo tengo que aceptar" (U:31); la explica a partir de los momentos en los que se conecta, como a la hora de levantarse, así como en las horas de la noche, de la misma forma, los contextos y situaciones de conexión son diversos (contexto académico, casa, baños, fiestas).

Este reconocimiento de la necesidad actual de conexión contrasta con su afirmación de que podría permanecer varios días desconectada sin que esto le afecte de forma significativa; al respecto expresa: "Si, mira, ahora tengo esta vaina prendida (computador portátil).... yo vivo conectada, y voy revisando mientras me voy cambiando...eso es ser adicto" (U:242) seguida de la siguiente afirmación; "No me afectaría (la desconexión a R.S), te lo digo por la semana que estuve sin internet... solo me conectaba un ratito por las noches porque ya el cansancio no me daba...



llegaba a trinar, entonces por eso te digo que si... mantengo el ser adicta" (U:243). Este tipo de afirmaciones que Andrea refiere más de una vez, van por lo general del reconocimiento explícito de que hay una dependencia a la red acompañado de un gesto de exaltación, a una negación de lo dicho anteriormente a través de una paliación de su discurso en el que ella parece haber superado dicha necesidad de conexión; esta omisión de su experiencia se expresa con cierta seguridad, aunque con poca conciencia de su contradicción, la cual no le permite acceder sensiblemente a su condición, demostrando un buen manejo de la situación.

Después de haber explorado la posición que la co-i asume frente a la conexión a redes sociales en internet, la investigación pretende adentrarse en su vivencia en el momento justo de la inmersión en la red, y todo el abanico de sensibilidades implícito en este ejercicio; con respecto a esto, ella identifica en un primer momento, una sensación de habituación en la conexión a las redes sociales en internet, describiendo la conexión como si fuese cualquier otra actividad dentro de su rutina, en su voz: "En estos momentos es costumbre, ya es una costumbre, es como la costumbre de uno levantarse y no sé... que en tu itinerario este primero bañarte o tender la cama" (U:88) Sumergiéndose más en las aguas de su emocionalidad, ella identifica que mientras está conectada, experimenta la sensación de estar presente para su red de contactos virtuales, de estar disponible, esto da cuenta del valor que otorga a una comunidad virtual a la que percibe de una forma similar a una red de apoyo social en la vida real, en sus palabras "No la sensación era de que yo estaba presente, sí?, pa' lo que fuera, pa' echar chisme, para un favor, pa' lo que sea" (U:121).

De esta manera refleja en sus gestos que experimenta placer y comodidad durante la conexión además de sentir que su atención se focaliza de forma importante en esta actividad, con respecto a esto dice: "a veces siento como que el computador absorbe toda mi atención, tal vez siento... como cierto placer, comodidad..." (U:287).

Continuando el recorrido por su universo afectivo, la co-i asemeja la atracción que siente por la conexión

a redes sociales a su antigua afición a la lectura, es por ello que le atrae bastante el estilo con el que algunas personas escriben y siente que a través de los escritos puede comprender las vivencias de sus seguidores.

### **Encuentro y vinculación social de la co-investigadora en su "vida real"**

Al haber abordado las formas de interacción virtual que Andrea ejercía y ejerce en la actualidad, el cuestionamiento que tuvo para mí más relevancia al inicio de la investigación fue la dimensión de encuentro, más allá de la coraza tecnológica envestida de virtualidad, por ello ahonde en la forma de vinculación de mi co-i, encontrando que aun cuando ella percibe enormes ventajas en la interacción virtual, reconoce que hay algo único, imposible de imitar del contacto real en contraste virtual, el primero "es diferente porque tú estás viendo a la persona, estás viendo sus gestos, estás viendo el tono, la actitud con la que está diciendo las cosas" (U:80); es decir, hay una captación sensible exclusiva del encuentro real.

"Yo me considero tímida y por eso yo creo que también me gusta mucho eso, porque yo puedo interactuar con barrera", afirma con la cabeza baja, la red social virtual es para la co-i un espacio en el que puede interactuar de forma encubierta, enmascarada, lo cual le brinda comodidad al reconocer que en su interacción social suele ser tímida y reservada en los contextos sociales.

Como red de apoyo en su "vida real", Andrea menciona a 10 personas, entre ellos a su novio en el momento de la entrevista, el cual llegó a convertirse en su vínculo más cercano. Esta red de apoyo "real", contrasta con su red social virtual, en la que sigue a 700 usuarios en twitter y es seguida por alrededor de 480 usuarios, por ello experimenta una sensación de estar presente para un gran grupo.

Adentrándose en su forma de vinculación, encuentro que Andrea otorga un gran valor a sus relaciones virtuales en las que se han generado dinámicas vinculares simuladas como una réplica de las reales, para explicar esto me permito citar uno de sus co-

mentarios: “Mira, para darte un ejemplo yo soy más cariñosa con M que con mi hermana, Por ejemplo con mi amiga C. F., a la que yo le digo tía, ayer nos vimos y le di un abrazo, si?”, estas dos personas son usuarias de su red social, a las cuales pone en un lugar importante que involucra toda la afectividad que un vínculo lleva implícito.

En este contexto, la co-i abre su discurso hacia los obstáculos que ella percibe en su interacción social real, reconociendo patrones que le dificultan el contacto cara a cara, menciona que en su contacto personal suele ser distanciada, reservada, seca y que no entabla conversaciones a menos de que sienta confianza con su interlocutor, esta forma de ser para ella constituye un mecanismo de defensa ante el posible daño que le puedan infringir los demás.

### **Influencia de las redes sociales en internet en la vida cotidiana de la co-investigadora**

Como cualquier actividad a la que el ser humano dirige su voluntad de realización continua, la conexión a redes sociales en internet ha generado una influencia significativa en la vida cotidiana de la Andrea en distintas áreas de su vida y en la forma de ser en

Asociada a la dispersión de su atención, está la sensación de estar en mundos paralelos como dos realidades que se suceden al mismo tiempo, lo cual nos da cuenta de su vivencia de la espacialidad en la que no hay un límite claro en el espacio real y virtual.

el mundo, modificando su funcionamiento diario de forma importante; por un lado, por la conexión, la co-i suele retrasar o aplazar con bastante frecuencia las tareas académicas extraclase y las labores domésticas, dando prioridad solo aquellas actividades que le generan placer, y dejando en un lugar secundario aquellas que cree que son obligatorias, frente

a esto expresa “yo que soy tan caprichosa prefiero estar miquiando a hacer algo que en serio yo tengo que hacer, no?” (U: 107); como resultado de ello, nuestra estudiante suele trabajar bajo presión realizando sus actividades en último momento experimentando estrés, el cual vivencia sintiendo tensión y

dolor en su cuello y espalda y de modo más general ha experimentado las secuelas de esta emoción en una gastritis aguda.

Este retraso o aplazamiento tiene además del estrés, otro un efecto sobre ella que expresa así: “siento como un reato de conciencia, culpita, como el – Ahhh yo pude haber hecho tal cosa” (U: 142), que suele darse cuando se ve enfrentada a una actividad que indudablemente debe realizar y que no cuenta con más tiempo para postergar. Esto evidencia que aunque la co-i está en contacto no solo con los efectos exteriores sino experienciales de la dilación que ejerce en su vida a causa de las redes sociales, continúa siendo la conexión e interacción virtual una actividad que es realmente importante para ella.

Detrás de la postergación se encuentra una mente que deambula constantemente por infinitos parajes, sin lograr establecerse en ninguno, lo hace a una velocidad tan vertiginosa que se manifiesta en dificultades para focalizar y mantener su atención en una sola actividad.

Asociada a la dispersión de su atención, está la sensación de estar en mundos paralelos como dos realidades que se suceden al mismo tiempo, lo cual nos da cuenta de su vivencia de la espacialidad en la que no hay un límite claro en el espacio real y virtual.

Este universo cognitivo abarrotado de pensamientos en diferentes direcciones ha influido también en su forma de recordar y de memorizar contenidos a corto plazo, presentando con frecuencia dificultad para retener y organizar información importante y por consiguiente, recordarla.

### **La vivencia de la ansiedad en la co-investigadora**

Al hablar más profundamente sobre sus experiencias, la co-i revela un hallazgo importante para esta investigación que, aunque no estaba contemplada puntualmente como objetivo del estudio, constituye un vivencia significativa existencialmente hablando, me refiero a la ansiedad, la cual en un momento del proceso de entrevistas la co-i reconoce de la siguiente manera: “la ansiedad en mi es el pilar de mi vida” (U: 342); la vivencia de la ansiedad se convierte



en algo que se encuentra presente en su experiencia de vida, esta nos da luces sobre lo que para ella es importante, y que percibe que está amenazado, así como también da cuenta de la experiencia de vacío existencial.

Esta ansiedad es experimentada por Andrea en algunos momentos en forma de temor por el devenir de su vida, al respecto comenta: "si yo viviera en la época griega, yo sería muy feliz con un oráculo: haga esto y chao, no es por pereza, sino por la seguridad de que va a pasar eso, entonces yo ya voy a estar preparada, el oráculo te decía, haz esto" (U: 351), ella reconoce sentir angustia por no tener el control, y la incertidumbre de no saber qué pasará le abruma, esto hilado al tema de la libertad y elección, aparece más claro en lo que reporta que identificó en un proceso terapéutico como un temor a lo nuevo.

Este temor es vivenciado por la co-i como una sensación de miedo que le produce el pensar en un futuro próximo en el que tendrá que independizarse y cambiar su rutina hacia una vida laboral, la siguiente cita da cuenta de ello: "Me da mucho susto, cuando el doctor dijo que este año iba a ser un año interesante, entonces yo me decía -Noooo- porque ya estoy en último semestre, ... entonces tengo que ponerme a buscar trabajo, y ya tengo que desprenderme... me produce mucho susto porque es una cosa que yo nunca he hecho, defenderme por mí sola" (U: 149), en este tipo de afirmaciones puede verse que su confort actual es percibido por ella como amenazado.

#### **Ganancias de la conexión a redes sociales en internet**

El atractivo, quizá hipnótico que ejerce la pantalla del ordenador sobre Andrea no tiene sustentos al azar, de hecho ella encuentra una serie de ganancias afectivas que la enganchan y la vinculan a las redes sociales en internet. A continuación se dará cuenta de esas motivaciones implícitas en la conexión que le dan valor y significado su vivencia.

Uno de los elementos que mi co-i percibe como atractivos de la red social twitter y que cobra más

significado para ella es la posibilidad de expresar sus ideas abiertamente, y de exteriorizar lo que está sintiendo o lo que piensa sin sentir un señalamiento de los demás, como lo percibe en algunos contextos de su vida real. En este contexto, las redes sociales son para ella un medio para desahogarse, en sus palabras: "para mí twitter es una manera de desahogarme, pero no para desahogarme al viento, de alguna manera la gente me está leyendo" (U: 258); las redes sociales también se convierten en un medio de protección, en un espacio en el que puede mostrarse como quisiera ser sin sentir rechazo de los demás, en sus palabras: "la ventaja que uno como tímido le ve es que tú puedes estar diciendo lo que piensas y no vas a sentir un rechazo" (U: 64). La virtualidad además la enviste de una coraza, una coraza soñada de lo que realmente ella quisiera ser para sí misma y para los demás, de este modo, la co-i afirma de modo muy enfático que no busca aprobación de otros usuarios, más bien cree que el entorno virtual le permite sentirse más auténtica.

En este sentido Andrea expresa una sensación que la engancha a twitter, es la sensación de primicia y exclusividad que logra en este medio, en contraste con el bajo perfil que maneja en la vida real, y la cual experimenta al ser la primera en enterarse de noticias o acontecimientos; con respecto a esto ella me relata con gran efusividad la exaltación que sintió al ser la primera en su edificio en enterarse del Tsunami de Japón, con lo cual alardeo el día siguiente en su Universidad, en relación a esto relata: "por ejemplo con lo del tsunami de Japón, cuando ocurrió, yo me enteré por twitter,... no puedo creer que era la primera en este edificio en ver el tsunami. Era la novedad, me sentía diferente, me sentía que tenía como una historia única... es como... ganas de sentirse uno único, sí" (U: 123), esta exclusividad se experimenta como cierta sensación de superioridad al estar más informada que los demás o con más rapidez.

Asociado a esto último la co-i habla de un beneficio de twitter valioso para ella, se trata de la obtención de la información, análogamente, reconoce que siente una gran curiosidad por lo que los demás escriben, lo cual constituye una motivación importante para conectarse a las redes, de hecho,

en los momentos en los que no estaba conectada su pensamiento divagaba sobre esto, en su voz dice: "Qué me motiva?: el estar pendiente, el estar chismoseando, el estar como ¿qué escribieron?" (U: 117).

Esta información además tiene un componente de rapidez significativo, "la información solo llega a mí con un solo click, entonces pues es mucho más facilista y para mí es mucho más entretenido" (U: 251), esto brinda para ella otra ventaja que es la co-

La vivencia de la ansiedad en la vida de la co-i, la cual describo en los resultados e incluyo aquí al ser relevante para dar cuenta de lo existencial en ella.

modidad con la que recibe la información, lo cual se acompasa con su tendencia al sedentarismo, la cual reconoce manifestando que la red le ofrece múltiples posibilidades sin salir de casa, "por ejemplo me dicen: -Vamos a cine- y yo digo: -para eso está internet, porque como yo vivo tan cerca de la Universidad pues mi mundo es mi apartamento", y es

que la red le proporciona ese espacio de privacidad, aislado y para ella seguro, además de ser un sustituto a otras actividades en las que tiene que salir de su contexto cerrado.

Ahora bien, la conexión a redes sociales en internet le permite a la co-i escapar de su aburrimiento y de su ansiedad, en la medida en la que el aburrimiento para ella resulta bastante desagradable, por lo que evita afrontar esta sensación, al igual que los momentos de quietud, en este sentido, manifiesta que siente "Tedio... cuando me quedo sin hacer nada, o cuando hago algo que me da mamera, que no me gusta" (U: 319), de otro lado, ligada a su ansiedad por un futuro que le genera incertidumbre, aparece la conexión a redes sociales como un medio de evasión a dicha experiencia, en sus palabras: "ahh no twitter, ese es el escape... a pensar en cosas realmente serias y meterle el tiempo a cosas realmente serias... lo que voy a hacer en el futuro, para mí en este momento es determinante, es estar fijando mi norte" (U: 353), en esa medida twitter se convierte en un gran distractor del llamado existencial que siente acusadamente y que rechaza.

Recogiendo esta vivencia de la co-i, como una persona que experimenta la necesidad de conexión a redes sociales, se han podido evidenciar dinámicas muy interesantes en su vivencia pasada y presente, que responden a los cuestionamientos que guían esta investigación, en este sentido a continuación se realizará una exploración de esta vivencia a la luz de las teorías abordadas en el marco referencial, con el propósito de tener una visión comprensiva de su experiencia.

## DISCUSIÓN

Teniendo como base las preguntas que guían esta investigación, a continuación se intentará realizar un análisis de los resultados del estudio a la luz de las teorías expuestas en el marco conceptual referencial abordado en este trabajo investigativo. Valga decir que a lo largo del estudio me encontré con un hallazgo importante que corresponde a la vivencia de la ansiedad en la vida de la co-i, la cual describo en los resultados e incluyo aquí al ser relevante para dar cuenta de lo existencial en ella.

Partiendo del propósito comprensivo de este estudio con respecto a la vivencia de la virtualidad de Andrea, es importante decir que a lo largo de este se evidencia una contradicción con respecto al uso pasado y actual de la internet; se encuentra que en algunos momentos de manera enfática, ella se autodenomina adicta a este medio y en otros afirma que puede autorregularse en el uso de la internet, sin percibir que este le afecte en su vida cotidiana. Aún en presencia de estas versiones contrastadas, el relato de su vivencia da cuenta del valor que ella otorga a las redes sociales, el cual afirma en su vida cotidiana.

La vivencia de Andrea asociada a la conexión a redes sociales en internet es experimentada por ella en la actualidad como un hábito que hace parte de su rutina, pero que ocupa un lugar primordial en su vida diaria, al permanecer conectada a este medio en diferentes contextos, invirtiendo una buena cantidad de tiempo a esta actividad. Al estar conectada a la virtualidad, ella experimenta de forma marcada la sensación de estar presente para muchas personas, lo cual contrasta con su aislamiento y con el bajo

perfil que ella maneja en la vida real; esto resulta equiparable con las teorías abordadas en el marco teórico en relación a la adicción a internet, que plantean que las relaciones por internet se convierten en ambientes interactivos que proporcionan una sensación de apoyo, seguridad, aceptación y pertenencia a un grupo.

Esta interacción virtual le otorga también una sensación de placer y comodidad, es un medio al que puede acceder fácilmente y casi sin ningún esfuerzo a un mundo simulado que según Martínez (2011), permite protegerse de la angustia de ser en el mundo y experimentar un espacio de seguridad que no es agobiante debido a su irrealidad. En este sentido, las redes sociales en internet son al mismo tiempo, un espacio que la distrae del aburrimiento que evita contactar y de la angustia que le generan los espacios de quietud. En relación a esto, la co-i narra una experiencia en la que se fue la luz en su casa, llegando a experimentar "desespero... el no tener luz me limita a hacer las cosas que yo normalmente hago, era domingo siete de la noche, para donde cogía, para ningún lado y como en el celular no tenía plan de datos entonces... grave..." (U: 313), lo cual puede corresponder a los planteamientos de la logoterapia en los que el aburrimiento y el miedo al silencio interior y al tiempo libre constituyen una forma de escapatoria a la realización de un sentido y al ejercicio consciente de la voluntad de sentido para concretarlo.

A la luz de la evidencia anterior, las redes sociales en internet le permiten a la co-i evitar la vivencia de ansiedad a la que se ve enfrentada en la actualidad especialmente en relación con su futuro, el cual percibe incierto, provocándole esto un alto grado de inquietud, en su voz dice: "ahh no twitter, ese es el escape... a pensar en cosas realmente serias y meterle el tiempo a cosas realmente serias... lo que voy a hacer en el futuro, para mí en este momento es determinante, es estar fijando mi norte" (U: 353).

De cierta forma, en el momento de la investigación Andrea privilegia el punto de confort en el que se encuentra, y expresa el temor que le produce pensar en un futuro en el que tendrá que enfrentarse al mundo y hallar los medios para afirmar su autono-

mía, con respecto a esto manifiesta: "Me da mucho susto, ...porque ya estoy en último semestre... entonces tengo que ponerme a buscar trabajo, y ya tengo que desprenderme .me produce mucho susto porque es una cosa que yo nunca he hecho, defenderme por mí sola" (U: 149).

Esta vivencia halla un sustento en los planteamientos de De Castro y García (2008), en los que la ansiedad se configura como una experiencia que aparece cuando nuestros valores o intereses particulares se encuentran amenazados, en este caso, la co-i teme enfrentar aquello que implica elegir por sí misma, y enfrentar los riesgos de afirmar un proyecto de vida propio, así como propiciar una apertura experiencial en el presente de estas posibilidades. En este sentido, las redes sociales en internet que se ofrecen como una forma de escapar a su sensación de ansiedad latente, así como al llamado a afirmarse en su propia existencia.

Vivenciar esta ansiedad de forma constructiva como explican estos autores implicaría una revisión consciente de los valores que la co-i afirma en su vida diaria así como una confrontación de la ansiedad que le produce la incertidumbre por ese futuro incierto, sobretodo en relación a su vida profesional y laboral a las que otorga gran importancia.

Precisamente este temor a hacer frente a su vida, a elegir y asumir la responsabilidad por ello, responde también a una dificultad de autodeter-

minación y elección, en la que la co-i no logra poner en marcha y concretar algunos planes que para ella son importantes por temor a no saber si la elección que toma llenará sus expectativas con respecto al resultado, esto constituye una restricción a su capacidad para elegir y por ende a su libertad lo cual ella expresa de la siguiente manera: "lo que no me deja avanzar es la inseguridad que siento, a que no lo pueda hacer, a equivocarme, a que me vaya mal" (U:

Esta interacción virtual le otorga también una sensación de placer y comodidad, es un medio al que puede acceder fácilmente y casi sin ningún esfuerzo a un mundo simulado que según Martínez (2011)

155), en relación con esto, ella experimenta la sensación de no tener el control sobre su vida, lo cual se hace patente en la forma en la que toma sus decisiones, la cual está marcadamente influenciada por una tendencia a privilegiar aquello que le genera placer y que identifica en sí misma como –capricho–, así como por factores externos ajenos a ella como el cosmos, afirmando esto lo planteado en la logoterapia con respecto a las adicciones noógenas, en las que hay una sustitución de la voluntad de sentido por la de placer.

Esto hace que ella se identifique como una persona insegura, que anhela profundamente una certeza sobre todo en relación al futuro, al respecto dice con

En un momento de la investigación, ella reconoce que no puede realizar más dilaciones en su vida universitaria en la que lleva siete años

algo de nostalgia: “si yo viviera en la época griega, yo sería muy feliz con un oráculo: haga esto y chao, no es por pereza, sino por la seguridad de que va a pasar eso, entonces yo ya voy a estar preparada, el oráculo te decía, haz esto” (U: 351), esta fantasía se

conecta nuevamente con la vivencia de la ansiedad, la cual está relacionada con la incertidumbre que genera el tiempo futuro en la que no existe una certeza absoluta de que lo que se afirma en el presente, y de lo que satisfaga nuestras expectativas o colme de sentido nuestra existencia. De Castro y García (2008).

Es por ello que Andrea desde su vivencia necesitaría enfrentarse al riesgo que implicaría experimentar la puesta en marcha de las posibilidades que darían sentido a su existencia aun cuando estas no le generen un placer inmediato o resulten como ella espera, sino que de forma más amplia respondan a un proyecto de vida. En este sentido, en un momento de la investigación, ella reconoce que no puede realizar más dilaciones en su vida universitaria en la que lleva siete años, sino que necesita terminar su carrera y definir de alguna forma su futuro pese a la ansiedad que le produce la vida laboral, en razón a esto, recientemente ha terminado todos los requisitos para graduarse por lo que su futuro imaginado ya comienza a concretarse.

Ahora bien, luego de haber realizado un recorrido por la vivencia de la co-i asociada a supuestos existenciales, haré referencia al segundo cuestionamiento que orienta la investigación, con respecto a la forma en la que ella vivencia la dimensión del encuentro, entendiendo que no existimos como seres aislados sino en relación con el otro, lo cual se asocia de forma íntima con la autotranscendencia, la cual nos coloca en una posición en la que como seres humanos tenemos que dirigirnos a algo o alguien fuera de nosotros, en relación con el otro.

Para dar cuenta de esta dimensión, Andrea se refiere en primer lugar a su contexto familiar en el que suele ser reservada, al respecto dice: “yo soy de muy pocas palabras en mi casa, y yo soy una cotorra, o sea yo por fuera soy bla bla bla, pero en mi casa como el miedo a ser juzgada... entonces yo soy muy callada” (U: 168), esto explica que su tendencia a ser reservada en su contexto familiar, así como en el social es una defensa a la posibilidad de ser juzgada de alguna manera, lo cual experimentó de forma marcada desde sus años más tempranos como un temor a equivocarse y que vivencia aún en la interacción con los demás.

Esto podría tener un sustento en los resultados de investigaciones realizadas con jóvenes chilenos ciberadictos y jóvenes que frecuentaban la red de forma esporádica, encontrándose que los primeros, en su mayoría, habían pertenecido a grupos familiares pequeños en los que fueron víctimas de la censura y juzgamiento con respecto a su desempeño personal en la mayor parte del ciclo vital.

Este temor a ser juzgada ha hecho que Andrea adopte un perfil bajo en los contextos sociales en los que percibe el riesgo de ser criticada, en sus palabras manifiesta: “yo trato de pasar desapercibida, como por la misma cosa de –no quiero que me juzguen... Como que yo tengo esa cosa de que si yo digo algo tengo una alta probabilidad de estar equivocada” (U: 138), esto podría coincidir con el modo de ser evitativo, abordado en esta investigación, que elude todos los escenarios en los que percibe un posible juicio social tendiendo al aislamiento, lo cual corresponde a un miedo al rechazo. En concordancia con esto, el mundo de virtualidad le ofrece a la co-i una

seguridad temporaria y la garantía de no ser confrontada.

"Yo me considero tímida y por eso yo creo que también me gusta mucho eso –la interacción a través de redes sociales en internet–, porque yo puedo interactuar con barrera" (U: 62), dice Andrea encontrando en las redes sociales en internet un sustituto a su dificultad de cercanía, la cual para ella es más evidente en los primeros contactos en los que se le dificulta "romper el hielo", cruzar su propio límite. Detrás de este acorazamiento existe un anhelo de vincularse afectiva y auténticamente, lo cual suele evidenciarse en su contacto en la red expresando lo significativa que es para ella la interacción con uno de sus contactos: "Mira, para darte un ejemplo yo soy más cariñosa con M ("amiga virtual") que con mi hermana". (U: 235), y es que la relación social a través de la red se convierte en un intento de llenar lo que ella realmente desea y hacia donde apunta su intencionalidad, en últimas, respaldado por lo abordado teóricamente sobre el encuentro, estar con el otro implica el riesgo de ser real y autentico, además de un esfuerzo por ir más allá de sí mismo hacia algo o alguien fuera, que implica la autotranscendencia.

Este tipo de vivencias a nivel de contacto social pueden encontrar un buen sustento con los planteamientos abordados en el apartado teórico de esta investigación, en relación a los síntomas hiperrestrictivos propios de una personalidad en cuya intencionalidad prima la constricción. Para comprender mejor esto, me permitiré realizar una aproximación al proceso experiencial de mi co-i desde esta perspectiva: Como punto de partida, Andrea experimenta un deseo de contactar afectivamente con el otro contrastado con su voluntad para evitar ese deseado contacto, justificando las redes sociales en internet como un medio que llena sus expectativas sociales. Es así como la red social en la internet se convierte en un medio que afirma el valor obtenido en el mundo virtual: la intimidad y un relativo punto de seguridad en el que no se corren los riesgos de la autenticidad del encuentro; en consecuencia, la experiencia se constriñe limitando toda posibilidad de contacto afectivo real y significativo, lo cual a su vez restringe su libertad y reafirma la evitación de su deseo básico.

En torno a esta ilustración de la forma de vinculación de Andrea, se hace necesario destacar el encuentro, como uno de los aspectos a trabajar con una persona que experimenta la necesidad de conexión a redes sociales o a otro entorno de simulación de relaciones en internet; hacerle ver a una persona con este tipo de vivencia lo que está perdiendo con su tendencia al aislamiento social y lo que implica la sustitución de una relación virtual por una real, quizá pueda ser un buen punto de partida para enfrentar la angustia que genera cuando siente amenazada su intimidad y su temporal seguridad.

Después de este abordaje sobre el encuentro, me dirigiré hacia el tópico orientador de la investigación asociado al sentido que encuentra la co-i en la conexión a redes en internet; para ello de manera comprensiva, se abordará a continuación el sentido experiencial que tiene para ella esta actividad, desde las necesidades afectivas implícitas en su vivencia, de Castro y García (2008), así como la experiencia del vacío existencial latente en la dinámica de virtualidad que ella ha adoptado.

Teniendo como punto de referencia al sentido experiencial como la ganancia afectiva que obtiene o pretende obtener Andrea al conectarse a la virtualidad, y que nos da cuenta de su intencionalidad. Esta investigación encontró que uno de los aspectos más significativos para la co-i en relación a la conexión a la red social twitter, es la posibilidad de contactar sin encontrar un juicio por parte de sus seguidores, de expresar sus ideas abiertamente y de exteriorizar lo que está sintiendo o lo que piensa sin sentir un señalamiento de los demás (lo cual teme); en este sentido afirma "para mí twitter es una manera de desahogarme, pero no para desahogarme al viento, de alguna manera la gente me está leyendo" (U: 258). Es así como la co-i, al igual que

Asociado a este enmascaramiento en el mundo virtual, ella experimenta en la conexión a twitter una sensación de primicia y exclusividad, la cual responde en grupos más generalizados, a una simulación de características de grandiosidad y narcisismo



muchos jóvenes que frecuentan la red, obtienen un sentido asociado con la libre expresión y de alguna manera la ruptura de reglas de su vida cotidiana, mostrándose en el mundo virtual como lo que auténticamente quisiera ser a través de una identidad simulada, dando cuenta esto de la intencionalidad implícita en la conexión.

Asociado a este enmascaramiento en el mundo virtual, ella experimenta en la conexión a twitter una sensación de primicia y exclusividad, la cual responde en grupos más generalizados, a una simulación de características de grandiosidad y narcisismo propias de las personas que suelen interactuar en la red alardeando sobre el número de amigos que tienen o por la facilidad con que acceden a la información, Echeburúa (2010). En el caso de nuestra estudiante, nos dice que la sensación de primicia se relaciona a la obtención constante de información, esto la hace sentirse en ventaja con respecto a los demás.

Precisamente este acceso fácil e inmediato a la información es otra ventaja que Andrea percibe en twitter, al sentir una gran curiosidad por lo que sus seguidores publican permanentemente, la cual se agudiza más en los momentos en los que no se encuentra conectada, y en los que experimenta la necesidad de enterarse de las nuevas publicaciones, esto se enlaza con la sensación de "estar presente" que se mencionaba anteriormente como el encontrarse disponible para muchas personas, y de forma inversa muchos están pendientes de ella. Lo anterior podría asemejarse a lo que algunos estudios describen como la sensación de apoyo falsa que generan los grupos virtuales, y con otros que postulan que la red es como un elemento compensatorio de las falencias relacionales de la vida real, teniendo en cuenta que en las redes sociales se experimenta la inclusión a un grupo que la acepta sin reservas.

En este contexto, la red para Andrea es un refugio seguro en el cual mantiene un punto de confort que encaja con una tendencia al sedentarismo; para ella muchas cosas están dispuestas en la red, de forma que la necesidad de salir al encuentro de experiencias sociales o incluso recreativas se obvia con la internet, en sus palabras: "por ejemplo me dicen: -Vamos a cine- y yo digo: -para eso está internet- porque como

yo vivo tan cerca de la Universidad pues mi mundo es mi apartamento" (U: 164); de este modo, la red se convierte en un sustituto de esas posibilidades reales, lo cual se refuerza aún más con la vivencia de una temporalidad particular en la red, que plantean algunos autores abordados en este estudio como la vivencia de una sensación de inmediatez o presentismo, en el que muchos contenidos que ofrecen placer inmediato están disponibles rápidamente.

Otro sentido muy importante que la co-i encuentra en la conexión a las redes sociales es la posibilidad de evadir la realidad, y la ansiedad presente en los momentos de aburrimiento, los cuales trata de evadir a toda costa, al respecto expresa: "para evadir la ansiedad me disperso facilito, que es twitter, prefiero no pensar, venga twitter" (U:345). Esta evasión la conecta también con una sensación de vacío que intenta ser sustituida por la voluntad de placer, la cual halla su camino en la conexión a redes sociales y en la tendencia a realizar solo lo que le genera satisfacción, siendo esto concomitante a una baja tolerancia a la frustración.

Y es que precisamente esta experiencia de vacío y de frustración de voluntad de sentido, obedece a un patrón generalizado de nuestra sociedad postmoderna en la que muchos jóvenes inmersos en el facilismo de las nuevas tecnologías no tienen algo por qué luchar, hay una ausencia de esta tensión interna que impulsa hacia la realización futura, Luna (2005). En este contexto, el vacío existencial encuentra su manifestación en la co-i a través su aburrimiento, el cual es mitigado con la conexión a redes sociales, o por medio de cualquier actividad que funcione como un distractor que no le permita contactar plenamente con su sensación de vacío.

Lo anterior se apoya en la investigación de Requejo (2011), en la que los jóvenes participantes con una red social fortalecida encontraban más sentido a su vida que aquellos que experimentaban en la red un sustituto de las relaciones reales; en este sentido la co-i manifiesta que su red de apoyo social real es escasa y que se conforma en su mayor parte por compañeros de la universidad a los cuales percibe como distantes, en contraste con su red social virtual en la que menciona a cientos de seguidores.



Pasando ahora al último tópico orientador de esta investigación acerca de la influencia que ejercen las redes sociales en internet en la vida de Andrea, se encontró que además de ejercer una influencia en su vida académica y social como ya se ha expuesto anteriormente, existe una afectación importante en su funcionamiento cotidiano, evidenciada en la dificultad para enfocar y mantener su atención, en algunas dificultades para retener información, y en la tendencia a retrasar o aplazar actividades que para ella son importantes privilegiando la conexión a redes sociales.

Frente a esto último, la co-i hace referencia a la postergación en la siguiente afirmación: "hubo una materia que la vi cinco veces, pero ese era el problema porque soy muy caprichosa entonces hasta que se me dé la gana de estudiarla a mí, pues estudiarla con ganas, estudiarla con gusto lo hago" (U: 11); es así como Andrea probablemente ejerce una voluntad orientada al placer que le ofrece una satisfacción efímera, en la medida en la que como fruto de esta postergación, se ve enfrentada a última hora a la realización de tareas para ella desagradables, con un nivel de presión que ha repercutido en su salud en forma de tensión muscular y gastritis. Sin embargo, aunque ella está en contacto no solo con los efectos exteriores, sino experienciales de la dilación que ejerce en su vida a causa de las redes sociales, continúa siendo la conexión e interacción virtual una actividad que es realmente importante para ella.

Íntimamente ligada a esta actitud procrastinadora, se encuentra una dispersión en la atención de la co-i y una dificultad para focalizar su atención en una sola actividad; en este sentido Carr (2010), afirma que la internet abarrota nuestras mentes con tantos contenidos y de forma tan inmediata y simultánea, que nos hace propensos a la interrupción de la atención en un contenido, para pasar a otro.

Desde este panorama la red es un elemento que absorbe su atención a tal grado, que genera un efecto de enajenación con respecto a lo que sucede en el mundo virtual, al respecto expresa lo siguiente: "a veces siento como que el computador absorbe toda mi atención" (U: 287), este distanciamiento de

la realidad fenomenológica y de la captación experiencial del momento presente tiene que ver también con una sensación de ambigüedad en relación al mundo real y virtual equiparando los dos espacios y dotando de un significado de realidad a un espacio artificial, lo cual respaldan varias investigaciones que demuestran como la virtualidad llega a posicionarse como un espacio real y a establecerse como una realidad para muchos jóvenes.

Al igual que los estudios que se enuncian en el marco teórico referencial sobre los cambios que genera la internet en las rutas cerebrales, Carr (2010), Andrea menciona que ha experimentado alteraciones en su memoria a corto plazo, esto debido a que en su universo cognitivo abarrotado de ideas que fluyen a velocidades vertiginosas, siempre hay algo por hacer. Al igual que la red en la que se salta de un contenido a otro con gran rapidez, su mente se ha adaptado a tener un gran tránsito de contenidos sin poder hacer una selección de ellos, en su voz

Una vez concluido el análisis de los cuestionamientos planteados como tópicos orientadores de mi investigación, se hace necesario hacer un llamado a la psicología humanista existencial a dirigir su mirada investigativa hacia los problemas derivados del abuso de las nuevas tecnologías

manifiesta: "yo puedo estar leyendo, y me acuerdo de algo, y se me vienen a la cabeza muchas cosas, como no me ha hablado tal persona, yo quiero tal cosa, así de un momento a otro" (U: 329).

Esta procesión de asuntos pendientes pueden compararse con la analogía que cita este autor, en la que el cerebro que recibe información a través de la internet es como una tina vacía con la llave de agua completamente abierta, lo cual ilustra la sobrecarga de información en la mente, de manera que se hace difícil la selección e integración de contenidos.

Una vez concluido el análisis de los cuestionamientos planteados como tópicos orientadores de mi investigación, se hace necesario hacer un llamado

a la psicología humanista existencial a dirigir su mirada investigativa hacia los problemas derivados del abuso de las nuevas tecnologías, lo cual en algunos contextos se ha normalizado, pasando por alto los cambios a gran escala que estas han introducido en nuestro *modus vivendi*, sobre todo en la forma en la que nos relacionamos con el otro, esto no es una realidad distante, sino muy cercana y cotidiana. Ahora bien, la necesidad de conexión a internet propia de nuestra posmodernidad no ha sido abordada a profundidad por la psicología existencial, por lo que este trabajo constituye un aporte a tal necesidad dando cuenta de la vivencia de una persona que ha estado inmersa en el mundo virtual.

Para concluir, a partir del abordaje de la experiencia de una persona que experimenta la necesidad de conectarse a redes sociales en internet en esta investigación, emerge la necesidad de brindar desde lo terapéutico herramientas que propicien el valor del encuentro real y fenomenológico, así como la importancia de la vivencia del presente como realidad fáctica a personas dependientes al internet en sus diversas aplicaciones, entendiendo que la conexión a estos medios es tan solo la punta del iceberg de problemas existenciales mucho más profundos en la mayoría de los sectores de nuestra sociedad actual.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barbieri, A. (2005). Lo que cura es el vínculo. *Revista de Teología y Ciencias Humanas*. 123, 497-509.

Buber, M. (2005). *Yo y Tú*. Madrid: Caparrós Editores.

Castañeda, H. *Navego Luego Existo* (2011). Medellín. Editorial Universidad de Antioquia.

De Castro, A. y García, G. (2008). *Psicología Clínica fundamentos existenciales*. Barranquilla Colombia: Ediciones Uninorte.

De Castro, A. (2000). "Quién" en la Psicología y en la Psicopatología. *Revista Psicología desde el Caribe*. Universidad del Norte de Barranquilla. 6. P 149-150.

De Castro, A. y García, G. La psicopatología como máscara de la existencia. *Revista Psicología desde el Caribe*. Universidad del Norte de Barranquilla. 2. p. 585-600.

Echeburúa, E, Labrador, F & Becoña, E. (2009) *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Ed. Pirámide.

Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. Adicciones, 22 (2), 91-96.

Espinar Ruiz, E. y González Río, M. J. (2009). *Jóvenes en las redes sociales virtuales. Un análisis exploratorio de las diferencias de género*. Feminismos 14, 87-105.

Espinar Ruiz, E. y González Río, M. J. (2008). *Jóvenes conectados. Las experiencias de los jóvenes con las nuevas tecnologías*. RES 9, 109-124.

Frankl, V. (1994). *"Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia"*. Barcelona: Herder.

Guberman, M. & Pérez, E. *Diccionario de Logoterapia*. Buenos Aires: Lumen.

Jiménez, L. & Pantoja, A. V. (2007). *Autoestima y relaciones Interpersonales en sujetos adictos a Internet*. Psicología-Segunda Época, 26, 78-89.

Luna, J. A. (2005). *Logoterapia un enfoque humanista existencial*. Bogotá, Colombia: San Pablo.

Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de personalidad*. Bogotá: Manual Moderno.

Martínez, E (1999). *Logoterapia. Una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones*. Bogotá : Fundación Colectivo Aquí y Ahora.

Martínez, M (1994). *Comportamiento humano, nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.

Toranzo, F. (2009). *Internet como Marco de Comunicación e Interacción Social*. *Comunicar*, 17(32), 231-237.

Raad, A. (2004). *Comunidad Emocional, Comunidad Virtual: Estudio sobre las Relaciones mediadas por internet*. Universidad de Chile. *Revista MAD*, 17.

Pacciola, A. Mancini, F. (2012) *Cognitivismos existencial*. Bogotá: Ed. San Pablo.

Pérez, M. (1995). *Método fenomenológico, su aplicación en Psicología y Psicopatología*. Buenos Aires: Psicoteca.

Requejo, A. (2011). "El sentido de vida en los jóvenes: redes sociales, relaciones significativas y actividades de ocio". *Revista de Estudios de Juventud*. 95. 59-72.

Yalom I. (2002). *El don de la Terapia*. Buenos Aires: Emecé.