



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

**DIFUSIÓN TRANSMEDIA DEL ARTETERAPIA PARA LOS PROBLEMAS
EMOCIONALES GENERADOS POR REDES SOCIALES.**

Trabajo terminal de la Licenciatura en Comunicación Social

Integrantes:

Ana Karen Reyes Rosario

Edgar Montes de Oca Martínez

Marco Antonio Martínez Palma

Área de concentración:

Desarrollo de proyectos de comunicación transmedia:

Tecnologías inmersivas, arte digital y sociedad

Profesores:

Dr. Antonio del Rivero Herrera

Prof. Alejandro Juan Pineda

Prof. Héctor Javier Cortés Maldonado

Difusión transmedia del arteterapia para los problemas emocionales generados por redes sociales.

Autores

Ana Karen Reyes Rosario

Edgar Montes de Oca Martínez

Marco Antonio Martínez Palma

Esta Licencia requiere que los reutilizadores den crédito al creador.

Permite a los reutilizadores distribuir, remezclar, adaptar y construir sobre el material en cualquier medio o formato sólo con fines no comerciales.

[CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0)

Este trabajo está licenciado bajo CC BY-NC 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco por otorgarnos las herramientas, y el espacio durante 4 años para formar nuestra vida académica y profesional.

Agradecemos a los profesores Antonio del Rivero Herrera, Alejandro Juan Pineda y Héctor Javier Cortés Maldonado, por su comprensión, dedicación, y tiempo otorgado a esta investigación, también por brindarnos sus conocimientos, y su guía a lo largo de los 9 meses que comprenden el Área de Concentración.

Gracias a nuestro asesor externo el Profesor Manuel Amador, por su tiempo, dedicación conocimiento y apoyo a esta investigación, como a los integrantes del equipo.

Agradecemos a la Psicóloga Denise Del Castillo y a la Escuela Dance Spirit Studio por ayudarnos a consolidar esta investigación, quienes formaron parte fundamental para la creación de nuestra estrategia comunicativa.

De la misma forma un agradecimiento muy especial a nuestras familias y amigos, quienes nos brindaron su apoyo a lo largo de nuestra vida universitaria y en este proceso de titulación.

Índice

Introducción.	1
CAPÍTULO I: Conceptos básicos de comunicación.	5
▪ Ecología de los medios.	6
▪ Cultura de la convergencia.	9
▪ Transmedia.	14
▪ Mediatización.....	18
▪ Emociones y los medios.	26
CAPÍTULO II: Jóvenes y medios digitales.	31
▪ 2.1 Redes sociales.	32
▪ 2.2 El origen del discurso	38
▪ 2.3 Los jóvenes y los malestares de las redes	45
▪ 2.4 Resistencia cibernética	51
CAPÍTULO III: Las emociones y el arte.	54
▪ 3.1 Las emociones.	55
▪ 3.2 El arte como alternativa terapéutica.	60
▪ 3.2.1 Dramaterapia.	66
▪ 3.2.2 Musicoterapia.	68
▪ 3.2.3 Danzaterapia.	71
▪ 3.2.4 Performance	73
▪ 3.3 ConectARTE	79
▪ 3.4 Contenido en redes sociales	80
CAPÍTULO IV: Resultados.	82

▪ 4.1 Resultados	83
▪ 4.2 Conclusiones	85
▪ Anexos	89
▪ Estadísticas	105
▪ Referencias bibliográficas.....	107

Introducción.

Desde la oralidad hasta los medios digitales, la comunicación es un factor fundamental para el ser humano, genera relaciones interpersonales, y es la manera en cómo nos relacionamos con los demás. Por eso la comunicación hoy en día se puede configurar como una gran productora de sentidos y significados la cual va moldeando nuestra existencia, transforman los espacios de convivencia y otorga diferentes modos de prácticas sociales. Tanto el mensaje como el medio de comunicación llega a estar conformado por el entorno que nos rodea, las experiencias que vivimos y las necesidades del receptor.

Es por eso que cuando nos referimos a la comunicación, esta adquiere diversos significados dependiendo de la perspectiva de quién la analiza y el contexto donde se sitúa. Se puede entender como la acción con la que nos relacionamos con los demás, como lo señala María del Socorro Fonseca¹ quién se refiere al proceso de comunicar, como algo de nosotros mismos "Es una cualidad racional y emocional específica del hombre que surge de la necesidad de ponerse en contacto con los demás, intercambiando ideas que adquieren sentido o significación de acuerdo con experiencias previas comunes" (2000, p. 4).

¹ Escritora de títulos como: Comunicación oral (2000) y Diseño de campañas persuasivas (2002)

Stanton, Etzel y Walker², al igual que Fonseca, mencionan que la comunicación es "la transmisión verbal o no verbal de información entre alguien que quiere expresar una idea y quien espera captarla o se espera que la capte" (2007, p. 511).

También se contempla la comunicación desde la importancia que tiene para el desarrollo humano, tomando en cuenta la visión de Idalberto Chiavenato³, quién sostiene que la comunicación es "el intercambio de información entre personas. Significa volver común un mensaje o una información. Constituye uno de los procesos fundamentales de la experiencia humana y la organización social" (2006, p.110).

Por eso podemos ver a la comunicación como un medio de interacciones que establecen un código específico que lleva a una convivencia adecuada en un grupo social a través de un lenguaje adecuado a las necesidades de cada comunidad para una convivencia armoniosa.

De esta manera existen enfoques que van más allá de lo individual y consideran el entorno social en donde se desenvuelven los cambios que ha tenido la comunicación a partir de los avances tecnológicos, históricos y económicos. Francisco de la Peña⁴ defiende que "la comunicación es concebible desde la antropología como el fundamento de la cultura misma, la cual puede ser entendida

² Profesor emérito de marketing en la University of Colorado-Boulder

³ Es uno de los autores brasileños más reconocidos y admirados en el área de la Administración de Empresas y Recursos Humanos.

⁴ Francisco José de la Peña Dávila fue un periodista, conocido por fundar El Heraldo de Saltillo.

como un sistema simbólico a través del cual las sociedades construyen y dotan de sentido a la realidad” (2020, pp.12-13).

Estos enfoques se formaron a través de una serie de teorías que partían de algún autor en específico o texto, como en el caso de Ferdinand De Saussure y la semiología; en un aglomerado de autores: McLuhan⁵, Neil Postman⁶, Walter Ong⁷ quienes definen las bases de la ecología de los medios, teoría que toma como eje central el medio como uno de los principales motores de cambio social.

Tomando como base el libro *La Ecología de los medios* de Carlos A. Scolari⁸ (2015), se pueden distinguir dos tipos de teorías: las teorías generalistas y las teorías especializadas. La primera se centra en generar un cuadro de análisis que contemple los distintos factores que intervienen en el proceso de comunicación, a diferencia de las teorías especializadas que se concentran en un proceso o aspecto determinado de la comunicación excluyendo otros de su modelo explicativo.

Los mejores ejemplos de estas teorías son la semiótica y la ecología de los medios: una tiene como centro de estudio el mensaje, cómo se estructura los significantes y los alcances que tiene; la otra se centra en las transformaciones que sufren los entornos con la modificación o aparición de un medio. Toma los distintos procesos que intervienen en la comunicación, desde las relaciones entre los medios

⁵ Marshal McLuhan Profesor canadiense. Profesor de literatura inglesa, crítica literaria y teoría de la comunicación.

⁶ Sociólogo y crítico cultural estadounidense. Fue discípulo de Marshall McLuhan, director del Departamento de Cultura y Comunicación de la Universidad de Nueva York,

⁷ Educador, académico, sacerdote jesuita, profesor de filología inglesa, historiador cultural y religioso, lingüista, y filósofo.

⁸ Teórico de la comunicación y los medios de comunicación argentino que vive en Europa desde 1990.

y la economía hasta los cambios que han sufrido los usuarios de las tecnologías de la comunicación. (Scolari, C., 2015).

En este capítulo se desarrollan las teorías y debates que fueron pilares para el estudio de la comunicación y que, actualmente, muchos de sus postulados siguen vigentes para el estudio de las transformaciones digitales que han tenido los medios de comunicación.



CAPÍTULO I. CONCEPTOS BÁSICOS DE COMUNICACIÓN

1.1 Ecología de los medios

Un grupo de intelectuales en los años 70 construyeron un modelo de estudio que ampliaba el panorama, considerando que el entorno social era modificado por los cambios de los medios de comunicación; tomando en cuenta la definición de *medio* de Neil Postman, quién se refiere a este como “una tecnología dentro de la cual crece una cultura; es decir, modela la política de esa cultura, su organización social y sus formas de pensar habituales” (Scolari, C., 2015, p. 125). Por lo tanto, estos medios responden a los avances tecnológicos de la época en la que se encuentran, pero no desaparecen cuando surge uno nuevo, sino que se empiezan a crear conexiones que los interconectan entre sí lo que generan cambios para adecuarse a los nuevos.

Según McLuhan “los medios interactúan entre sí, la radio cambió la forma de las noticias tanto como alteró la imagen en las películas sonoras. La televisión causó cambios drásticos en la programación de la radio” (1964, p. 78). A su vez menciona que “ningún medio adquiere su significado o existencia solo, sino exclusivamente en interacción constante con los otros medios” (McLuhan M., 1964, p.43) por lo tanto, conviven en una especie de “ecosistema” donde establecen relaciones entre sí, abriendo paso a nuevas formas de interacción entre los usuarios y a experiencias sensoriales que tendrán una repercusión en el entorno social donde se reproducen.

McLuhan sostiene que “los medios, al modificar el ambiente, suscitan en nosotros percepciones sensoriales de proporciones únicas. La prolongación de cualquier sentido modifica nuestra manera de pensar y de actuar, nuestra manera

de percibir el mundo” (1969 p. 41). Con esto se puede definir el interés de la ecología de los medios, que, en palabras de Neil Postman, en su discurso inaugural en la primera conferencia de la *Media Ecology Association*, “no solo nos interesan los medios, sino también las formas de interacción entre los medios y los seres humanos que le dan a una cultura su carácter y que, podría decirse, le ayudan a preservar un equilibrio simbólico” (Scolari, C., 2015, p.125).

De esta forma, la ecología de los medios se establece como uno de los enfoques de estudio en la comunicación; este se centra en la influencia del medio por el cual un mensaje es transmitido, viéndolo como el ente que va moldeando su entorno, haciendo énfasis en el medio y no el mensaje al que se le debe prestar una mayor atención, ya que es este medio el que va definiendo nuevos hábitos de consumo, las nuevas posibilidades de interlocución y nuevas experiencias sensoriales que tendrán un impacto en las personas.

El término *Ecología* surge como metáfora para representar la manera en que los medios existen en un entorno donde conviven y se comunican entre sí. De acuerdo con Neil Postman (1998) el cambio tecnológico no es aditivo sino ecológico, y lo describe de la siguiente manera:

“...si dejamos caer una gota de tinta roja en un vaso de agua, se disuelve en el líquido, y colorea cada una de las moléculas. De la misma manera, la emergencia de un nuevo medio no se limita a ser añadido a lo que ya existe: ese medio cambia todo su entorno” (Scolari, C., 2015, p. 1031).

Así mismo Neil Postman definió la ecología de los medios como “el estudio de los medios de comunicación en cuanto los entornos” (1971, p.16).

Scolari sostiene que la ecología de los medios es una teoría que engloba distintos aspectos de los procesos de comunicación comenzando por las conexiones entre los medios y la economía, hasta las transformaciones perceptivas y cognitivas en los usuarios de las tecnologías de la comunicación. Por otro lado, la ecología de los medios no se centra en un medio en específico ni un tiempo establecido “su reflexión comienza con la aparición del lenguaje, sigue con la transición de la oralidad a la escritura, llega hasta nuestros agitados días de vida digital y en algunas ocasiones no renuncia a delinear escenarios futuros” (Scolari, C., 2015, p. 14).

Como plantea McLuhan “los medios modelan las percepciones de los sujetos: los seres humanos crean instrumentos de comunicación, pero, en un segundo momento, estos mismos medios les modelan la percepción y cognición sin que sean realmente conscientes de este proceso” (Scolari, C. 2015, p.1032), Consecutivamente, sostiene que “las sociedades siempre han sido moldeadas más por la índole de los medios con que se comunican los hombres, que por el contenido mismo de la comunicación” (McLuhan, M., 1969, p. 8). Con esto McLuhan marca la separación del enfoque semiológico y se centra en los distintos cambios que presentan los medios de comunicación.

Antes de su muerte, McLuhan trabajó junto a su hijo Eric en el texto *Laws of media* (1988) donde recopilaron los análisis e interpretaciones de McLuhan a lo

largo de su carrera, proponiendo cuatro preguntas esenciales que hasta la actualidad pueden ser útiles para analizar los medios o cualquier otra tecnología:

1. “¿Qué extiende el medio? Cada tecnología extiende una facultad física o psíquica del usuario
2. ¿Qué se vuelve obsoleto? Cuando un medio se extiende, otro deja de ser utilizado
3. ¿Qué recupera? Todo medio recupera algo previamente obsoleto
4. ¿En qué revierte? Cuando una tecnología se lleva al límite, trasciende a sí misma e invierte sus características y pueden emerger características opuestas” (Scolari C. 2015, p. 1033).

Scolari se refiere a esta tétrada como “lo más cercano a un modelo de análisis científico elaborado por McLuhan a lo largo de su vida académica” (2015, p. 1033), esto debido a que McLuhan siempre negó la creación de una nueva teoría aludiendo que las contribuciones que se generan no solo se centran en este modo imperativo de conocimiento.

1.2 Cultura de la convergencia

Un ejemplo de las modificaciones que sufre el entorno social debido a los cambios tecnológicos se puede observar con la convergencia de los medios de comunicación masiva y los medios post-masivos. Este cambio en la forma de difundir productos y servicios abrió el camino para una evolución en los medios de comunicación y una

nueva forma de cómo las audiencias interactúan con estos. A este cambio el autor Henry Jenkins⁹ lo llama convergencia y se refiere:

“al flujo de contenido a través de múltiples plataformas mediáticas, la cooperación entre múltiples industrias mediáticas y el comportamiento migratorio de las audiencias mediáticas, dispuestas a ir casi a cualquier parte en busca del tipo deseado de experiencias de entretenimiento” (2008 p. 14).

La convergencia de la cual habla Henry Jenkins en su libro *Convergencia cultural* “no tiene lugar mediante aparatos mediáticos, por sofisticados que éstos puedan llegar a ser. La convergencia se produce en el cerebro de los consumidores individuales y mediante sus interacciones sociales con otros” (2008, p. 15). Esta interacción de los consumidores ha crecido, no solo son consumidores, sino que se han convertido en prosumidores, es decir, que al mismo tiempo que consumen, también crean contenido para otros usuarios en las distintas plataformas y esto sucede gracias a las modificaciones que sufre el medio comunicativo como lo vimos anteriormente con McLuhan.

Carlos Scolari define dos tipos de convergencia: 1) La convergencia tecnológica donde menciona que: “la tecnología digital se ha vuelto ubicua y ha transformado los procesos de producción, distribución y consumo de contenidos”

⁹ Académico estadounidense de los medios de comunicación, actualmente profesor de Comunicación, Periodismo y Artes Cinemáticas.

(2015, p. 60), y 2) la convergencia comunicativa la cual se “manifiesta en las hibridaciones que se expresan a nivel de los contenidos y narrativas” (ibid, p.60).

“La convergencia tecnológica consiste en la tendencia a fusionar diversas tecnologías en otras nuevas que reúnan un número más elevado de formatos” (Joel Pérez, 2015, p. 8). Por ejemplo: Los periódicos, han implementado nuevos formatos en internet como noticias en páginas web, crear periódicos digitales o difundir notas en redes sociales.

Manuel Castells¹⁰ afirma lo siguiente:

“La comunicación de masas tradicional es unidireccional (el mensaje se envía de uno a muchos, en libros, periódicos, películas, radio y televisión). Obviamente, algunas formas de interactividad pueden incorporarse a la comunicación de masas a través de otros medios de comunicación. Por ejemplo, la audiencia puede participar en los programas de radio o de televisión llamando por teléfono, escribiendo cartas o por correo electrónico” (2009 p. 88).

Con la llegada del internet, surge una nueva forma de comunicación interactiva, se trata del sistema de mensajería instantánea, lo que permite tener una conversación en tiempo real, mandar archivos electrónicos, fotos, videos, tener sesiones de videollamada. Incluso, con la llegada de la pandemia en el 2020, tomar clases o trabajar por medio del internet se volvió una realidad. De acuerdo con un

¹⁰ Sociólogo y profesor universitario español, ministro de Universidades del Gobierno de España.

estudio realizado por Statista sobre el uso de aplicaciones de mensajería en 2021, se encuentran “WhatsApp con 2.000 Millones de usuarios, le sigue Facebook Messenger con 1.300 millones y WeChat con 1.213 millones de usuarios” (2021).

Manuel Castells sostiene que:

“Con la difusión de Internet, ha surgido una nueva forma de comunicación interactiva caracterizada por la capacidad para enviar mensajes de muchos a muchos, en tiempo real o en un momento concreto, y con la posibilidad de usar la comunicación punto-a-punto, estando el alcance de su difusión en función de las características de la práctica comunicativa perseguida” (2009 p. 88).

Las nuevas herramientas han permitido a los usuarios no solo comunicarse con otros cerca de ellos, sino comunicarse con usuarios alrededor del mundo. “La difusión de Internet, las comunicaciones inalámbricas, los medios de comunicación digitales y una serie de herramientas de software social han provocado el desarrollo de redes horizontales de comunicación interactiva que conectan lo local y lo global en cualquier momento” (Castells M., 2009 p. 101).

Henry Jenkins (2015) utiliza el término *cultura participativa* para referirse a los fanáticos de distintos productos audiovisuales, los cuales comenzaron como una adaptación cinematográfica de un libro o una historieta y se convirtió en todo un culto mediático, donde los fans extienden el universo narrativo de esta por medio de los distintos formatos electrónicos y las posibilidades que estas dan, por ejemplo:

videojuegos, series, foros, grupos, videos, fan-arts y cortometrajes. El concepto se ha ido modificando y actualmente nos podemos referir a distintos grupos con intereses en común que utilizan estas tecnologías para satisfacer sus necesidades. Por esta razón, Jenkins (2009) consideraba que el término cultura participativa contrasta con la visión que se tenía sobre el espectador en el pasado la cual consiste en un espectador mediático pasivo. El día de hoy, estos espectadores son consumidores y productores que interactúan con un nuevo conjunto de reglas que aún no es comprendido del todo.

Así mismo, este cambio en la participación de los espectadores es propiciada por las modificaciones que sufre el nuevo entorno comunicativo, lo que ayuda a que los usuarios vayan adquiriendo nuevas habilidades al estar en constante búsqueda de información nueva y el uso de software enfocados a la creación de imágenes, videos, animación y programación informática. Un ejemplo de ello lo tenemos con el internet, que en el momento de su creación no sólo permitió romper con la unidireccionalidad de los medios de comunicación, sino que logró acercar información que antes era de difícil acceso a toda persona que tuviera acceso a una conexión web, aparte de poder compartir, crear y difundir nuevos conocimientos. Por esta razón, Jenkins menciona que “La convergencia representa un cambio cultural, ya que anima a los consumidores a buscar nueva información y a establecer conexiones entre contenidos mediáticos dispersos”. (2009, p.15).

1.3 Transmedia

Como vimos anteriormente, las tecnologías cambiaron la forma de socializar entre los usuarios, permitiendo una interacción personalizada con los medios digitales y una constante participación de los prosumidores. A su vez, la convergencia de los medios dio paso a narrativas complejas que no solo se limitaban a un solo medio de transmisión, sino que utilizaban las distintas plataformas para expandir el universo narrativo de las historias, a esto se le denomina *Narrativas transmedia*.

Según Henry Jenkins (2003), *Las Narrativas Transmedia* se tratan de obras que se caracterizan por expandir sus narrativas a través de diferentes medios como el cine, la televisión, cómics, y libros. Del mismo modo, Antoni Rogi aclara que "la narrativa transmedia implica el diseño y la creación de un universo propio, lo bastante complejo y consistente con el fin de facilitar su reconocimiento y su coherencia a través de sus diferentes manifestaciones mediáticas" (2010, p.245).

En otras palabras, estas narrativas se derivan y se conectan con un núcleo central, pero la historia se complementa en diferentes lugares, pueden ser plataformas digitales, redes sociales, películas, videojuegos, incluso objetos físicos como juguetes, libros, revistas y cómics. Este universo mediático genera una fidelización y vinculación más estrecha con quien consume este producto.

En una publicación en la revista digital *MIT Technology Review*, Henry Jenkins sostiene que "cada medio hace lo que mejor sabe hacer, para que una historia pueda ser introducida en una película, expandida a través de la televisión,

novelas y cómics, y su mundo pueda ser explorado y experimentado a través del juego” (2003). Simultáneamente, cada una de estas franquicias deben ser lo suficientemente autónomas para poder ser consumidas de forma separada, es decir, no tienes que consumir todo lo que ofrecen todas las franquicias para entender de qué trata la trama, ya que es una historia narrada a partir de distintos medios y cada una de estas fragmentaciones tienen coherencia por sí solas (Jenkins H., 2003). Sin embargo, para que la narrativa alcance este punto, es necesario la participación de los prosumidores, que son los encargados de crear mundos alternativos, teorías en torno a la historia; y profundizan en la creación de los personajes creando relatos donde se explica el origen, las personalidades de cada uno y son difundidos a través de diferentes medios.

La *participación activa* de las personas en la construcción de los relatos transmedia, genera que el contenido cambie constantemente, pero esto ayuda a que “se expanda de un medio a otro” (Scolari, C., 2014, p. 73) y al mismo tiempo, el trayecto por diferentes medios “sostiene una profundidad en la experiencia que estimula al consumidor” (Jenkins, H., 2008, p. 101).

Como lo vimos cambia la visión que se tiene sobre el público pasando de ser un consumidor de mensajes preconstruidos, a un usuario activo que contribuye constantemente en la creación, transformación y circulación del contenido en los medios que en el pasado era inimaginable. Este cambio estimula la creación de una *cultura participativa* donde hombres y mujeres, no existen como individuos aislados,

sino que conviven en comunidades, aumentando la difusión más allá de su zona geográfica (Jenkins, et al. 2015).

El usuario va a crear contenido y conversación sobre el relato, pero se debe aprovechar y gestionar sin limitar todas las reacciones o creaciones. Jenkins analiza cómo los contenidos comerciales aprovechan los temas de novedad hacia las marcas, llegando a manejar una economía afectiva que tiene el respaldo del consumidor “activo, emocionalmente comprometido y socialmente interconectado” (2008, p. 30).

No obstante, Jenkins da una advertencia al generar un análisis sobre las comunidades interconectadas:

“Debemos ir con cuidado y no presuponer que una forma de circulación más participativa pueda justificarse sólo (o principalmente) a partir de la aparición de esta infraestructura tecnológica (...) Cultura Transmedia se centra en las dinámicas sociales y las prácticas culturales que han posibilitado y popularizado estas nuevas plataformas; directrices que no sólo explican cómo compartir se ha convertido en una práctica habitual, sino también por qué” (2015, p.32).

Según Scolari (2013) los requisitos para que la comunicación sea considerada Transmedia puede estar dividida en tres partes iniciando con una historia que debe ser contada en más de tres formatos diferentes pasando por diferentes medios, teniendo su propio lenguaje y su formato que sea adecuado. El segundo es que cada

contenido creado, debe ser independiente, tener autonomía y de valor. Y el tercero debe tener a los usuarios participativos y que ellos puedan crear el mensaje, dejando que se involucren activamente en la historia.

Hablar hoy de narrativas transmedia, como sugiere Carlos Scolari (2013), implica entender, inicialmente, que el sustrato que une, moldea y condiciona la expansión de dichos relatos, descansa en las virtudes narrativas del producto cultural original y la plataforma que le dio vida, pero también en las posibilidades de apropiación y producción que desde los consumidores, fans, audiencias o usuarios se puedan gestar para incrementar el universo narrativo de determinada historia.

Aunque esta perspectiva transmedia tiene un mayor auge con las tecnologías digitales, los antiguos medios y las narrativas que surgieron de ellos, fueron esenciales para la construcción del transmedia. Un ejemplo son los medios televisivos, quienes descubrieron que, al expandir sus productos por medio de estos formatos, les genera mayores recursos económicos y crearon departamentos exclusivos de transmedia, donde trabajan para que su contenido sea multiplataforma, teniendo un largo proceso de adaptación e integración.

Como señala Jenkins: “alarmante concentración de la propiedad de los medios comerciales dominantes, con un puñado de conglomerados mediáticos multinacionales que dominan todos los sectores de la industria del entretenimiento” (2008 p. 28). Las personas pueden participar en los medios comunicativos que tienen a la mano, “unos ven el mundo sin gatekeepers, otros un mundo donde los gatekeepers tienen un poder sin precedentes.

Una vez más, la verdad yace en un punto intermedio” (Jenkins 2008, p. 28). Los ejemplos más populares de estas narrativas que salieron del cine y la televisión son: Star Wars¹¹, El señor de los anillos¹², Matrix¹³, The Walking Dead¹⁴ y Harry Potter¹⁵. Todas desarrollaron distintos productos comunicativos que utilizan los distintos formatos, desde lo impreso hasta lo digital; libros, revistas, videojuegos, páginas web, son algunas de las formas que toma esta narración.

Pero el desarrollo y la dimensión de estas historias fue gracias a una comunidad participativa que le dio forma y profundidad a las ideas principales que tuvo el autor. Estas narraciones no solo son productos de contemplación, muchas veces forman una parte importante en la vida de los hombres y mujeres quienes dedican una parte de su vida a seguir expandiendo estas historias.

1.4 Mediatización

Cuando hablamos del cambio que los medios de comunicación han experimentado con el paso del tiempo no solo nos referimos a la evolución tecnológica de los medios, sino contemplamos las modificaciones que la sociedad ha tenido a partir de

¹¹ Star Wars, traducido al español como La Guerra de las Galaxias, es una franquicia compuesta de películas, novelas, cómics, videojuegos, libros, series de Televisión en vivo, series animadas, audio dramas y juguetes. Es un universo de ficción creado por George Lucas.

¹² El Señor de los anillos es una franquicia compuesta de películas, novelas, libros, productos coleccionables, videojuegos, series de televisión y juguetes.

¹³ The Matrix es una franquicia de medios estadounidense creada por los escritores y directores Wachowski y el productor Joel Silver. Consta de películas, videojuegos, libros, juguetes y productos coleccionables.

¹⁴ The Walking Dead es una franquicia creada por Robert Kirkman y Tony Moore. Compuesta por una serie de comics, tres series de televisión, seis novelas, videojuegos, banda sonora, series en internet y juguetes.

¹⁵ Harry Potter es una franquicia compuesta de libros, películas, series de televisión, videojuegos, productos coleccionables, juguetes, sitios web y dramas ficticios.

las nuevas formas de relacionarse con otras personas, incluso con diferentes sectores del mundo que lo rodea.

Ya lo vimos anteriormente con la ecología de los medios la manera en que se van modificando los entornos al mismo tiempo que estos medios conviven entre sí para formular nuevos comportamientos de consumo, no obstante, un análisis que contemple el campo semiótico en estas nuevas relaciones, la creación de sentido social y estructuración de las formas cambiantes de circulación puede ampliar el panorama del estudio de las redes sociales y los efectos emocionales en los individuos.

Las teorías de la mediatización, partiendo de los postulados de Eliseo Verón¹⁶, nos ayudan a examinar la creación del sentido colectivo a través de la convergencia tecnológica.

Guillermo Olivera menciona en su texto *Laboratorios de la mediatización* que:

“uno de los rasgos fundamentales (...) del concepto veroniano de mediatización es que este no alude simplemente al conjunto de transformaciones reales en las tecnologías de comunicación, sino a las representaciones que esas transformaciones producen al nivel del imaginario social» (2011, p.52).

¹⁶ Eliseo Verón semiólogo y filósofo argentino, alumno de Claude Lévi-Strauss en Francia, era reconocido a nivel internacional por sus trabajos en análisis del discurso y semiótica.

Los estudios de comunicación realizados por Eliseo Verón en los años 80 permiten la diferenciación de las sociedades mediáticas <modernas> y mediatizadas <posmodernas> para un mejor entendimiento de la relación que tienen los medios con la sociedad (Carlón M., 2018). Esta distinción consiste en que la sociedad mediática funciona como espejos de lo real, mientras que las sociedades mediatizadas el funcionamiento de la cultura se estructura en relación con la existencia de los medios. (Carlón M., 2018).

Eliseo Verón en su texto *Teoría de la mediatización: una perspectiva semio-antropológica*, habla que la mediatización “es solamente el nombre para la larga secuencia histórica de fenómenos mediáticos institucionalizados en las sociedades humanas y sus múltiples consecuencias” (2015, p. 175). Comenzando a comunicarnos con la escritura, la prensa, la televisión hasta llegar a internet; cada uno de los medios tiene su función en las sociedades que ha ido creciendo con el paso del tiempo.

Stefanie Averbeck se refiere a la mediatización como:

“Un meta-proceso a largo plazo que hace referencia a la producción <creación -traducción literal-> de sentido a través de los medios públicos y sus tecnologías –sean estas las de los medios masivos como la prensa escrita o la prensa digital, sean las redes sociales mediatizadas como Facebook o Twitter” (2019, p. 74).

Hoy en día el internet y las redes sociales presentan nuevas preguntas en la creación del sentido de *comunidades comunicadas*.

La teoría de la mediatización también va registrando el paso de los medios clásicos como la televisión o la fotografía, los cuales sufren constantes cambios. De esta forma se habla de la muerte de los medios masivos y posteriormente de su renacimiento. Un ejemplo es la fotografía, que, a pesar de mantenerse constante en el ámbito social, su traspaso a lo digital ha marcado una nueva era para ella. La fotografía digital puede ser difundida por diferentes medios, esto gracias a diferentes códigos binarios que modifican el estado material que antes tenían las impresiones fotográficas. Por consiguiente, cambia la estructura de lo que era la fotografía a principios del siglo XX, donde materiales como la emulsión de plata sufrían cambios químicos que daban origen a las imágenes. Otro ejemplo es el desarrollo de la televisión; este medio, que se caracteriza por una programación establecida, cambia a las plataformas online, donde el usuario escoge qué ver y en qué horario hacerlo. Al mismo tiempo, se pasa de una televisión análoga a una smart TV, es decir, una televisión <inteligente> que permite una conexión a internet y de esta forma se puede acceder a redes sociales o sitios web que se desee. Existe una muerte del medio como nació, pero resurge de una manera digital y con funciones que llegan a ser antagónicas con las que inició (Mario Carlón, 2015).

Pero las teorías de la mediatización no solo se centran en estas evoluciones materiales de los medios digitales, sino que también marcan el paso de las transformaciones en la construcción del sentido social propiciadas por la evolución

de las herramientas tecnológicas de la comunicación. Sobre este aspecto Eliseo Verón sostiene que “el surgimiento de un medio, operado a través de un nuevo dispositivo técnico-comunicacional típicamente produce efectos radiales en todas direcciones, afectando de diferentes formas y con diferentes intensidades a todos los niveles funcionales de la sociedad” (2015, p.175). Estos efectos “son resultado de su naturaleza sistemática, no son lineales y son transversales de los fenómenos mediáticos, consecuentemente, llevan a una red de relaciones de retroalimentación: los fenómenos mediáticos son claramente procesos no lineales, típicamente alejados del equilibrio” (Verón, E., 2015, p. 175).

Para ejemplificar algunas consecuencias de los fenómenos mediáticos, Verón utiliza “el primer fenómeno mediático primario: La escritura” (2015, p. 176) y consecuentemente la necesidad de la alfabetización.

Con el surgimiento de la escritura “las palabras se convirtieron en objetos duraderos antes que evanescentes señales audibles” (Verón E., 2015, p. 176). Esto permitió las primeras alteraciones de espacio y tiempo que sufrieron las comunicaciones por la materialización del acto discursivo: Surge la posibilidad de revisar, manipular y reordenar la estructura gramatical. Por lo tanto, el acto comunicativo oral también tuvo una alteración, debido a que esta materialización permite el estudio del lenguaje y consecuentemente surgen estudios retóricos enfocados al acto de la expresión, lo que lleva a una reconfiguración del habla. Verón señala este cambio como la adopción de una posición metalingüística y el comienzo

de la reflexión sobre el lenguaje que va en conjunto con la transformación de los intercambios orales (Verón, E., 2014).

Sin embargo, a pesar de que las nuevas formas materiales de la escritura lograron abrir el paso a diferentes perspectivas en el lenguaje y modificar la manera de comunicarnos, en paralelo se generaron nuevas formas de control, burocratización y dominación:

Jack Goody afirma:

“La invención de la escritura produjo un instrumento ideal de control social, que hizo posible la expansión y estabilización de los crecientes grandes imperios, facilitando su necesaria burocratización, pero ¿Cuál es el tópico de la mayor parte del material escrito? (...) no es el principal el relato o la narrativa tradicional, (...) sino más bien son los documentos administrativos y económicos, encontrados en los templos y palacios alrededor de Babilonia y cubriendo una extensión geográfica y cronológica más amplia que los registros más académicos” (Verón, E., 2015, p. 177).

Con esto podemos ver que la escritura facilita el registro burocrático y organizacional de la sociedad, lo que legitima las relaciones jerárquicas. “Esto conduce finalmente a la noción de las *sagradas escrituras*, donde los elementos escritos asumen el rol central de la estructuración de los afectos y creencias relativos a la narrativa fundacional de la sociedad” (Verón E., 2015, p. 177).

Por último, Verón señala que la transmisión de cultura en una sociedad sin escritura depende de la herencia oral para preservar sus tradiciones y acontecimientos más importantes, en cambio, en una sociedad letrada las palabras juegan el papel simbólico que intercomunica los conocimientos y los guarda para la posteridad. En palabras de Jack Goody y Watt¹⁷: “los contenidos culturales aumentan constantemente, y el miembro individual de la sociedad se convierte en una especie de *palimpsesto* compuesto de muchas capas de creencias y actitudes que pertenecen a los diferentes períodos históricos” (Verón E. 2015, p. 178).

Verón resume estos cambios de la siguiente manera:

“la cultura escrita transformó la relación con la tradición y las formas de acumulación y transmisión de valores culturales; modificó profundamente la representación social del tiempo y de la historia; reconfiguró la conversación y los intercambios interpersonales; hizo posible la operación de nuevos mecanismos políticos y económicos, lo que condujo a la emergencia de los grandes imperios e hizo posibles nuevos modos de construir la identidad personal. Este conjunto de cambios sociales es lo que llamo “efectos radiales”, que caracterizan la naturaleza no lineal de cada uno de los momentos centrales de la mediatización” (Verón E., 2015, p 178).

Actualmente, podríamos cambiar la lectura de la escritura <materializada> a una escritura digital, la cual presenta distintos efectos radiales en comparación con la

¹⁷ Escritores de obras como *Cultura escrita en sociedades tradicionales*.

primera, no obstante, tienen muchas similitudes donde podemos destacar dos: 1) Surge la necesidad de una alfabetización digital con un lenguaje específico del medio digital; 2) al mismo tiempo emergen nuevas formas de control, dominación y transmisión ideológica dominante. (Quiroz A. 2006).

Con todo lo anterior podemos hablar de que existe un universo semiótico donde se llevan a cabo estos procesos de manera conjunta y no aislada. El semiólogo y lingüista Yuri Lotman¹⁸ utiliza el concepto de *Semiosfera* para referirse a este universo semiótico que “hace realidad el acto sígnico particular” (1993, p. 12), ya que en la semiosfera es donde los sistemas semióticos se construyen en sí (Pérez J., 2020).

La semiosfera equivale a los símbolos de una cultura, que son modificados por los individuos que interactúan con ellos dando como resultado actos comunicativos. Es decir, si una persona desea comunicarse con otra debe encontrar signos que sean compatibles entre ambas para que la comunicación funcione. “La comunicación aparece entonces como elemento de articulación y no de estructuración además de funcionar dentro de un contexto en específico, el de la relación entre cultura y comunicación” (Peña A. et al. 2012, pp. 1605-4806).

¹⁸ Yuri Mijáilovich Lotman fue un lingüista y semiólogo ruso, fundador de la culturología. Es una figura central de la semiótica cultural y un reconocido teórico de la literatura e historiador de la literatura rusa.

1.5 Emociones y los medios

Como lo vimos con anterioridad, los medios comunicativos desempeñan un papel importante en la creación del sentido social y las transformaciones que afectan en todos los campos de la sociedad, tanto materiales como semánticos e ideológicos. Así mismo, los usuarios tienen diferentes repercusiones a nivel emocional, debido a que la relación con los medios es sensitiva y evoca a diferentes estados de ánimo.

Desafortunadamente, a pesar de que las nuevas formas de comunicarnos a través de las redes digitales, permiten diferentes posibilidades que antes no se tenían, como contacto constante con nuestros conocidos y nos permiten tener acceso a un gran acervo de información académica y artística; también es una plataforma donde surgen nuevas maneras de dominación y control capitalistas, permiten la expansión ideológica que legitima los sistemas de represión y se juega con el imaginario colectivo para generar desaprobación, desagrado hacía las ideas que están en oposición con lo que se establece como correcto, o en caso antagónico puede influenciar en la toma de decisiones de las personas.

Con la digitalización las personas no solo usan los medios para comunicarse, también para expresar ideas, compartir sentimientos, logros, denunciar alguna inconformidad, mantenerse informado, trabajar, estudiar o simplemente para su entretenimiento. Esto incrementó con la llegada de la pandemia del COVID-19, que obligó a estudiantes y trabajadores a trabajar y estudiar desde casa y en sus dispositivos digitales por medio de las redes sociales y plataformas de videoconferencias.

Según el INEGI en su boletín del 2021, la población que utiliza de mayor manera el internet respecto al total de cada grupo de edad, son los jóvenes de 18 a 24 años con una participación del 90.5% y el segundo grupo es de 12 a 17 años con un 90.2%. Con esto podemos decir que uno de los sectores de la población que están en constante uso de estas tecnologías son los jóvenes debido a su acercamiento tan temprano con estos y su adaptación inmediata a ellos.

Incluso se ha llegado detectar síntomas de dependencia dentro de jóvenes hacia las redes sociales lo que relaciona con una adicción, esto debido a la susceptibilidad de los jóvenes de ese rango de edad, ya que están en una etapa identitaria, es decir, de auto reconocimiento y de construcción de la autoestima y personalidad, afectando de esta manera sus emociones y sus habilidades socioemocionales las cuales les permite relacionarse con el resto.

Un ejemplo muy claro de este problema, son los estereotipos que se difunden constantemente en redes sociales, y al estar en interacción con estos contenidos, afectan emocionalmente al usuario, ya que, si el usuario no viste, no habla o no luce como lo hacen otros usuarios puede sentirse rechazado, incluso llegan a sentir miedo a no pertenecer a un grupo, generando problemas emocionales, tanto con su físico, como en sus relaciones interpersonales.

Las redes sociales son un mundo cibernético donde los usuarios están expuestos a la validación de otros por medio de comentarios que pueden llegar a ser

violentos y afectar emocionalmente a quién lo recibe. Rafael Bisquerra¹⁹ menciona que “Los medios de comunicación generan emociones, podríamos decir incluso, que su objetivo es despertar emociones en las personas que los utilizan y de esta forma potenciar su uso.” (2003, p.64).

Los problemas que los jóvenes desarrollan se ven ejemplificados con esta adicción, donde la aprobación también está sujeta a un juego de competencia con los demás, donde el ganador es el usuario que tenga una aprobación social mayor reflejado en las reacciones de las imágenes y los seguidores recolectados en cada una de sus redes sociales. Esta lucha puede llevar a peleas virtuales donde los participantes hacen comentarios ofensivos y tratan de desacreditar al otro usuario, generando un espacio donde el *Bullying*²⁰ pasa a ser una estrategia de popularidad legitimando los actos de violencia psicológica.

Edwin Salas menciona que “en la escuela, estas adicciones ocasionan un bajo rendimiento y problemas de relaciones con los pares; o, en contextos familiares, amicales o de relaciones de parejas, en las cuales el alejamiento afectivo y la conflictividad del adicto se hace muy evidente y problemático” (2014, p. 115).

Otro aspecto que destacar es que las redes sociales hacen público lo privado, y a pesar de que existe una ley de privacidad, el contenido distribuido tiene un alcance mayor de lo que el usuario cree convirtiendo sus fotos personales, videos y datos en información que puede ser vendida a agencias de publicidad para sus

¹⁹ Licenciado en pedagogía y en Psicología. Desde mediados de los 90 se ha dedicado a la educación emocional.

²⁰ Acoso. Cualquier forma de maltrato psicológico.

estrategias de marketing u otro usuario puede almacenarlas para darle mal uso. A pesar de que el formato de las redes sociales aparenta que la información es efímera y desaparece con el surgimiento de nuevos datos, las huellas digitales que se dejan con el uso de estas tecnologías quedan registrados y pueden salir a flote en cualquier momento. Para explicar este aspecto, ponemos como ejemplo los videos con contenido sexual que son distribuidos sin el consentimiento de alguna de las personas que salen en dicho contenido. Las repercusiones que sufren las víctimas de estos actos pueden ser tan graves que en ocasiones llevan al suicidio, y la razón es que los videos difundidos, a pesar de ser eliminados, solo basta con que algún usuario lo descargue para que posteriormente se pueda seguir compartiendo.

Nicholas Carr²¹ menciona que: “Nuestros medios de comunicación modernos tienen un origen común, un invento que rara la vez se menciona hoy, pero que desempeñó un papel tan decisivo en la conformación de la sociedad actual como el motor de combustión interna o la bombilla incandescente” (2010, p, 101).

Las nuevas tecnologías que se adaptaron para ser usadas como medios de comunicación, llegaron a abrir nuevos y amplios campos de posibilidades para su uso y aplicación en nuestra vida y rutina, por lo que se puede decir, que el efecto que tiene en nosotros puede ser positivo y/o negativo.

Edwin Salas explica la parte negativa sobre los usos de las nuevas tecnologías destacando que:

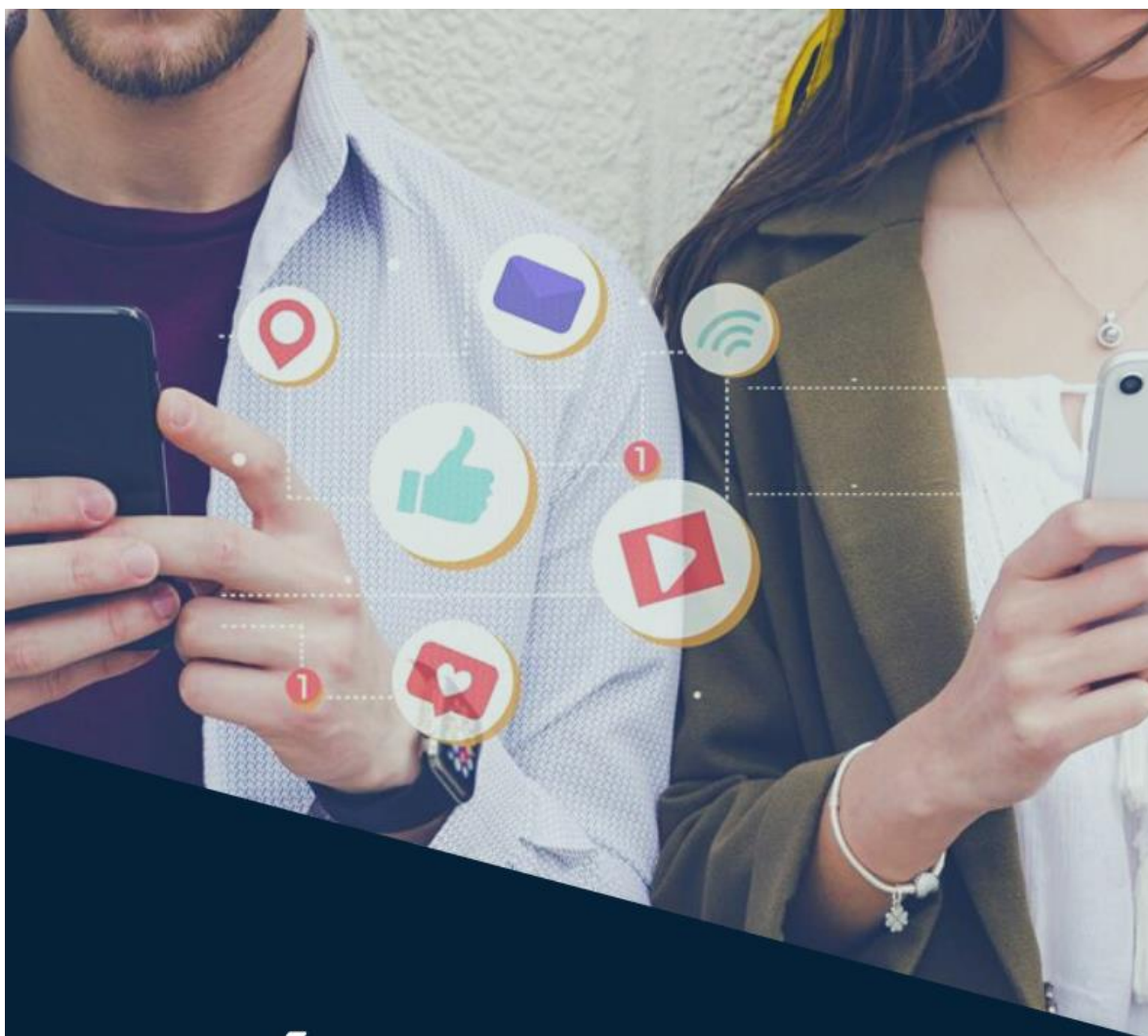
²¹ Escritor estadounidense que ha publicado libros y artículos sobre tecnología, negocios y cultura.

“su utilización también entraña algunos riesgos, puede generar problemas en los usuarios de dichas tecnologías y esto no depende de la tecnología en sí misma, sino de cómo se utiliza, de las personas que la usan y de los motivos por los que lo usan” (2014. p. 115).

Para Gutiérrez cortés (2019) la adaptación es algo que pasa constantemente y es necesario para un buen desarrollo de nuestros propios entornos dinámicos, teniendo pensamientos complejos y aplicando la semántica general sobre la decodificación de las narrativas comunicativas.

Pero esta investigación propone la parte positiva, que puede crearse gracias al alcance de las redes sociales. Creando páginas y contenido que sea de ayuda para los usuarios, para trabajar los problemas socioemocionales que con el contenido actual de redes sociales generan en los jóvenes.

En el siguiente capítulo se abordará con mayor profundidad estos problemas, veremos cómo los medios de comunicación y las redes sociales afectan de manera socioemocional a los jóvenes que tienen mayor uso de las nuevas tecnologías, contemplando las dimensiones psicológicas y antropológicas que estimulan estos nuevos entornos comunicativos.



CAPÍTULO II. JÓVENES Y MEDIOS DIGITALES.

2.1 Redes sociales

Como hemos visto, las redes sociales han jugado un papel de suma importancia en el mundo contemporáneo, han construido una esfera pública donde se crean, distribuyen y debaten los distintos discursos que van moldeando el sentido social. Aunque el internet surgió como un medio que buscaba el empoderamiento de los ciudadanos a través de un medio democratizador que facilitaba la propagación de información que antes solo era para un estrato social, con el surgimiento del imperio de Facebook y las formas de vigilancia, miedo y dominación han alejado a los individuos del objetivo principal, convirtiéndolo en un espacio polarizador, violento, donde al mismo tiempo que se distribuyen mensajes de libertad y heterogeneidad, se crean grupos de extrema derecha, racistas, clasistas, sexistas, homofóbicos y homogeneizantes.

¿Qué es lo que configura a redes sociales como Facebook, Instagram y Twitter a ser espacios sumamente violentos? Con las teorías de mediatización podemos observar que la estructuración del sentido social y la conformación ideológica de las personas está atravesada por los medios de comunicación quienes juegan un papel de suma importancia en la construcción de los significados. Por otra parte, estos discursos que constituyen el imaginario mediático responden a un sistema capitalista que busca legitimar su ideología dominante y al mismo tiempo, normalizar las prácticas violentas de dominación como lo vimos en el apartado de mediatización con Eliseo Verón (2015), las esferas dominantes se servirán de ellas

para su interés individual y las redes sociales se acoplan perfectamente a los fines capitalistas.

Pero para entender más a detalle el funcionamiento de estas nuevas redes de interconexión es importante entender el funcionamiento de estas. Para comenzar, es importante mencionar la diferencia entre el internet y las redes sociales. El internet podemos considerarlo como esa estructura que permite la creación de nuevos espacios digitales por medio de algoritmos y códigos programados. Los espacios que se crean pueden tener una infinidad de usos, que pueden ir desde lo académico hasta el entretenimiento. Las redes sociales se establecen como un espacio de convivencia virtual con otras personas y hay una gama de opciones para elegir como lo son Facebook, WhatsApp, Twitter, Redit, Diskort, Instagram, Telegram, por mencionar algunos. Estas redes tienen distintos formatos y opciones para interactuar ya sea a través de foros, videos, un conjunto de imágenes o simplemente texto como en el caso de Redit, donde son foros donde se comparten experiencias, consejos, historias, y una infinidad de conocimientos sin que las imágenes sean obligatorias como en el caso de Instagram o YouTube.

Las redes sociales se pueden dividir en dos: Facebook, Twitter e Instagram son conocidas como redes horizontales, ya que están dirigidas a todo tipo de público por el contrario de las redes verticales que van dirigidas a comunidades específicas como gamers, o para generar lazos profesionales. (X3Media, 2018).

No obstante, esta investigación se centra en las redes sociales más populares en México que son Facebook, YouTube e Instagram, puesto que, según

datos de la revista digital Expansión, en México la preferencia de las redes sociales en el 2021 es la siguiente: 1) YouTube con un 96% de preferencia 2) Facebook con un 95% de preferencia seguido de WhatsApp con un 79% de preferencia e Instagram se posiciona en el quinto lugar con el 77% de preferencia. Así mismo, el comunicado del INEGI del año 2020 registra que las actividades que más se realizan en internet son: comunicarse (93.8%), buscar información (91.0%) y acceder a redes sociales (89.0%).

De estas redes sociales es importante destacar el que ha tenido una mayor relevancia mundial, tanto por ser el más popular, pero también por ser la que se ha visto envuelta en casos de venta de datos privados de los usuarios a compañías de marketing o campañas políticas: Facebook. Fundada por Mark Zuckerberg, esta red social ha sufrido constantes evoluciones por medio de mejoras en sus plataformas y su expansión al absorber otras redes sociales como WhatsApp e Instagram; tiene integrada una diversidad de herramientas como la creación de un perfil personalizado que permite mostrar los gustos e intereses de las personas. Algunas de sus funciones básicas son el ver y compartir videos, imágenes, publicaciones de otros usuarios; crear grupos privados o públicos, páginas de venta y compartir videos en tiempo real a parte de mensajería instantánea. Es totalmente gratuita, pero si quieres usarla para vender, te da la opción de pagar para tener una mayor difusión y este costo depende de la cantidad de personas a los que quieras llegar. Sumado a esto, si tus publicaciones de contenido de entretenimiento llegan a tener un gran flujo por la red, tienes la opción de que la misma plataforma te pague por el número de vistas de los productos visuales que generes. Pero entonces ¿Cómo se

funciona para poder ser autosustentable? y ¿de qué manera se distribuye el contenido?

El grupo X3Media en una de sus publicaciones en su página de internet, explica la naturaleza de las redes sociales:

“Dentro de una plataforma (red social), los usuarios y marcas invitan a otros a participar en sus publicaciones mediante invitaciones o avisos pautados que aparecen en los muros como sugerencias. Una vez es aceptada la invitación o sugerencia, estos nuevos usuarios, a su vez, invitan a otro número determinado de conocidos aumentando de este modo las conexiones. Con las relaciones creadas, el usuario o marca estructura lo que se conoce por red de contactos en la que se intercambia información diversa” (2018).

Para que las redes sociales cumplan sus funciones básicas de difusión de contenido creado por otros usuarios o por empresas en busca de clientes, es por medio de la programación informática que se crean códigos que detectan el comportamiento de las publicaciones y va tomando acciones a partir de los datos recabados. A estos códigos los conocemos como algoritmos, los cuales permiten que una publicación se muestre de determinada forma dependiendo de la estructura y al mismo tiempo dirige esta información a las personas que les pueda llamar la atención. Utilizando las interacciones (likes, comentarios, visualizaciones etc.) en redes como datos para clasificar al usuario y mostrarle contenido específico.

Por ejemplo, la Red social Facebook como lo explica Alexander Russo en su artículo *Cómo funcionan los algoritmos de Facebook, Instagram y Twitter:*

“El botón de «me gusta», implementado en 2007 – tres años después del lanzamiento de la red social – fue el primer cambio significativo del algoritmo dirigido a mapear el nivel de relevancia de un contenido para los usuarios. La estrategia se desarrolló hasta que en 2016 se lanzaron las reacciones, otros botones que tienen como objetivo ir más allá de la aprobación de una publicación: buscan medir el compromiso que ella genera, recibiendo feedbacks positivos y negativos” (2020).

Los algoritmos en redes sociales de acuerdo con Raquel Holgado (2021) en su artículo *¿Cómo funcionan los algoritmos? Así deciden las redes sociales qué contenido enseñarte*, son normas de programación que determinan si una publicación se muestra mucho o poco y a que usuarios se le muestra y a quienes no.

Un ejemplo de estos algoritmos es el que se representa en la película *The social network*²² (La red social), donde se cuenta cómo Mark Zuckerberg creó un sitio web para calificar por su atractivo a sus compañeras de la Universidad, utilizando un algoritmo que su amigo le había facilitado, este algoritmo estaba basado en Elo, un sistema de clasificación que se utiliza para calificar habilidades de jugadores en juegos de uno contra uno, como el ajedrez.

²² Película estadounidense estrenada en 2010, dirigida por David Fincher

En un artículo publicado en la plataforma Steemit, el usuario TechLiving, destaca:

“Inicialmente inventado como un sistema de clasificación para jugadores de ajedrez, Elo ahora se utiliza como un sistema de calificación fundamental en la mayoría de los videojuegos, snooker, scrabble, etc. Esto incluso es confirmado por la película, ya que Zuckerberg le pide específicamente a Saverin el algoritmo que utilizó para clasificar a los jugadores de ajedrez” (2017).

Este algoritmo fue tan eficiente que el sitio web fue evolucionando sus funciones hasta convertirse en lo que hoy conocemos como Facebook. El artículo *Sepa cómo funcionan los algoritmos en las redes sociales* explica cuál es el objetivo de los algoritmos:

“Los algoritmos cambian constantemente, así que trata de estar siempre actualizado y al tanto de sus novedades. Por ejemplo, Instagram cuenta con un blog donde brinda información sobre cualquier cambio que realizan. Es importante tener conocimiento de los algoritmos porque con ellos podrás crear mejores estrategias de marketing digital. Te permiten aprender a segmentar y clasificar tus publicaciones para que tus seguidores tengan una mejor experiencia. Los algoritmos optimizan el contenido para que los usuarios permanezcan más tiempo dentro de las redes sociales” (2021).

2.2 El origen del discurso

Facebook se sostiene de una base publicitaria donde diversos algoritmos, que van detectando las huellas digitales de los usuarios, van seleccionando la información que se relacione con sus gustos y preferencias a tal grado que después de un tiempo se pueden predecir ciertos comportamientos.

Este sistema llega a ser tan preciso que puede dar la impresión de que las redes sociales espían a los usuarios detrás de la pantalla, cuando en realidad refleja que el algoritmo está funcionando. Resumiendo lo anterior, al navegar por esta red, los elementos que se vayan seleccionando ayudarán a que se genere un historial de intereses y la misma plataforma lanzará opciones que corresponden a las categorías que se adecuan mejor al usuario. En consecuencia, la información que sea seleccionada y entregada al usuario va a generar que se vaya aislando de otras opiniones que no concuerdan con la suya, dando prioridad a los mensajes que puedan ser consonantes con los suyos, enfatizando estos discursos ya que serán los que recibirá de mejor manera.

Ahora bien, la forma en que el contenido es propagado por la red se basa en una jerarquización que se sustenta en el alcance que tiene un perfil al momento de publicar y mantener dentro de la red a otros usuarios. Por lo tanto, la cantidad de reacciones y seguidores que tenga un perfil definirá el capital simbólico de este y le dará credibilidad ante sus seguidores. La Doctora Natalia Arugete²³ en su charla

²³ Investigadora y periodista argentina.

Diálogo político y polarización en las redes sociales, se refiere a este grupo como *autoridades*, esto basándose en las resonancias y el lugar que tienen dentro de la red social pues utilizan un lugar privilegiado en la jerarquización de la red puesto a que sus mensajes son replicados por los demás usuarios (2018).

Lo anterior lleva a que las personas sigan los perfiles que ostenten una mayor cantidad de reacciones y sientan la seguridad de compartir las opiniones que este emite. Sumado a esto, se crea una familiaridad con el personaje que se sigue, debido a la exposición constante con este, puesto que, la mayor parte de la población se conecta a redes desde sus celulares, lo que permite que estas redes acompañen en todo momento a los usuarios ya que el teléfono celular se ha vuelto hoy en día un artículo de primera necesidad.

El problema surge cuando nos preguntamos ¿quiénes son las autoridades que ejercen un mayor poder dentro de la red? ¿De dónde vienen y qué ideologías los acompañan? Sí bien no existe un filtro que decida quienes son aptos para utilizar esos lugares, si existe un común denominador en la mayor parte de *influencers*²⁴ que encontramos en la red, que es la característica de que todos presumen una vida de lujos y comodidades. Esto no quiere decir que otros sectores de la población quedan excluidos, incluso muchos cuentan el trabajo que les ha llevado alcanzar la fama o muestran otros aspectos de la vida cotidiana; sin embargo, quienes utilizan los primeros lugares de popularidad son personas de estratos sociales acomodados,

²⁴ Término en inglés utilizado para referirse a las personas que tienen influencia en los usuarios que conviven en redes sociales.

que utilizan un discurso que va dirigido a la adquisición de bienes materiales como sinónimo de desarrollo personal acompañado de comentarios clasistas, racistas, machistas e incluso en ocasiones homofóbicas. Sumado a lo anterior, estrellas de televisión aparecen utilizando estos lugares de autoridad facilitados por su popularidad que obtuvieron en alguna serie o programa televisivo, junto a ellos, como lo menciona Natalia Aruguete, los políticos también son partícipes de estas redes para mejorar su apariencia y ganar seguidores (2018); los mejores ejemplos son los ex presidentes de Estados Unidos Barack Obama y Donald Trump para ganar popularidad entre sus simpatizantes para sus candidaturas a la presidencia utilizando las redes sociales para exponer problemas actuales de la sociedad.

En el intercambio de mensajes, ya sea cara a cara o por medio de una tecnología comunicativa hace que se establezcan los procesos de comunicación el cual puede ser estudiado desde el campo simbólico que lo integra. La semiótica permite este estudio desde los signos y el intercambio de símbolos, realizando una expansión de la comunicación a un nivel epistemológico y fenoménico.

Visto desde la semiótica, la comunicación no solo es la emisión y la recepción del mensaje, sino que está relacionado directamente con los medios de comunicación masivos, teniendo un mayor elemento constructivo y generando una mayor estructuralidad tanto a un nivel biológico como social. Roland Barthes (1967) menciona que el ser social es un partícipe de un mundo en el que la reflexión sobre el sentido está en pleno desarrollo, profundizado y dividiéndose rápidamente en varias direcciones a la vez, proficiente de todo a aquello que ocurre a su alrededor.

Por último, todo este proceso simbólico que se da en las redes está acompañada por una red de marketing de las grandes industrias, las cuales saturan las páginas y videos, obligando en muchas ocasiones a ver dicha publicidad para poder acceder al contenido que se busca. Nicholas Carr aclara que “La capacidad de intercambiar información en línea, de subirla y bajarla, ha convertido la Red en un recurso de los negocios y el comercio.” (2010. p, 109).

La manera en que la publicidad se ha adaptado a las nuevas tecnologías podemos analizarlo desde la mediatización y la ecología de los medios como lo vimos al principio de esta investigación, donde la publicidad podría utilizar el papel del medio que no se destruye con el avance tecnológico sino se va adecuando a los nuevos medios técnicos y aprovecha todos los recursos que este le otorga. En este sentido, gracias a los hipervínculos que son los enlaces que cada plataforma tiene para interconectarse con la otra, mejora la experiencia del usuario que tiene una participación mayor en el proceso comunicativo y esto permite distribuir el contenido de una manera lúdica y atractiva (Carr, 2010). Actualmente pueden verse campañas publicitarias que utilizan otras tecnologías como la realidad virtual o realidad aumentada, para atraer a un público cada vez más exigente debido a la exposición tan constante de imágenes.

Hasta ahora hemos trazado el camino de los medios comunicativos, la forma en que moldean los hábitos comunicativos de los usuarios y cómo estos van modificando sus conocimientos y por consiguiente la cultura que los rodea. No obstante, es necesario identificar el papel de estos medios para la creación del

sentido social y el imaginario colectivo. Por eso es pertinente hacer un breve recorrido semiótico que nos ayude a marcar el trayecto en la creación de los signos y significados. Principalmente los que se encuentran en redes sociales, y como estos, pueden ayudar a que el contenido de apoyo generado para jóvenes como el del arteterapia, sea entendido de la misma forma en la que se comunica.

La creación de los signos y significados podemos verlo en los contenidos que circulan diariamente en redes sociales, como memes,²⁵ comentarios de otros usuarios, videos, imágenes, y publicidad de las empresas en busca de clientes, que de acuerdo con la situación que vive una sociedad, puede darle sentido a todo este contenido, sea adecuado el lenguaje que se utilice o no.

Roland Barthes²⁶ quién utilizó como objeto de estudio semiológico los mensajes de los medios de comunicación, destacando tres niveles de lenguajes: 1) El mensaje lingüístico, 2) el mensaje icónico codificado y 3) el mensaje icónico no codificado. (Scolari C., 2015.).

La semiología es la lógica de diversas ciencias teniendo diferentes códigos de uso para poder expresar las ideas, pero se deben evitar las confusiones entre el

²⁵ Texto, imagen, vídeo u otro elemento que se difunde rápidamente por internet, y que a menudo se modifica con fines humorísticos.

²⁶ Roland Barthes fue un filósofo, crítico, teórico literario y semiólogo estructuralista francés, quien se interesó y escribió sobre crítica literaria, lingüística, filosofía del lenguaje, los signos y los símbolos.

signo y el sujeto, entre el mensaje que se quiere decir y la realidad codificada.

Barthes lo ilustra de la siguiente manera:

“...hay que admitir la posibilidad de invertir la proposición de Saussure: la lingüística no es una parte, acaso privilegiada, de la ciencia general de los signos; al contrario, es la semiología quien forma parte de la lingüística: en términos más precisos es esa parte que se encargará de las grandes unidades significantes del discurso. Realizando esta inversión, reaparecerá entonces la unidad de las investigaciones que se llevan actualmente a cabo en antropología, en psicoanálisis, en estilística en torno al concepto de significación (...) el saber semiótico no puede ser actualmente más que una copia del saber lingüístico” (2020, p. 81).

La mirada de estos investigadores considera a la lengua como el código capaz de traducir todos los códigos de la semiótica no verbal y las propiedades de la lengua llegan a pasar, en muchos sentidos, a el lenguaje verbal, ya que designan una amplia capacidad humana de poder articular lo que se llamaría un sistema semiótico

Uno de los enfoques de la semiótica que nos pueden servir para el estudio de la composición de las narrativas digitales es el trabajado por Greimas²⁷ en 1970, quién se centra en la semiótica narrativa para “describir y explicar cómo se produce

²⁷ Algirdas Julius Greimas o Algirdas Julien Greimas fue un lingüista e investigador francés de origen lituano, nacido en la Rusia revolucionaria, que realizó importantes aportes a la teoría de la semiótica.

y recepciona el sentido, a partir de un tipo específico de discursos que toman la forma de relato” (Pessoa, D., 2017, p.29).

Greimas sostiene que “la semiótica no produce sentido, sino que reformula el sentido ya dado procurando dotarlo de significación. Es como si la semiótica tratara de hacer comprensible, inteligible, la estructura misma del sentido de cualquier objeto cultural” (Pessoa, D., 2017, p.29).

Por lo tanto, su enfoque no se centra en el significante materializado o el medio por el cual se reproduce, ya que este es un soporte simbólico cargado de significados que ayudan a la creación del sentido colectivo, y es este último aspecto que se toma como objeto de estudio. Por consiguiente, toma cuenta de las dimensiones simbólicas que el contenido posee y la ideología que gira en torno de la construcción de este.

En el caso de esta investigación, los mensajes constantes de odio que los jóvenes consumen diariamente en redes sociales son los causantes de generar en ellos problemas emocionales, socioemocionales e interpersonales. Generando así a los usuarios de entre 18 a 25 años, una interpretación de lo que se comunica, ya que cada persona va a interpretar el texto de diferentes formas dependiendo de su contexto sociocultural.

Por esta razón la semiótica narrativa es una parte importante en el análisis de los contenidos digitales ya que se centra en la interpretación de los diferentes textos o mensajes contemplando la carga ideológica que contienen.

2.3 Los jóvenes y los malestares de las redes

“Las diferentes formas de agruparse en la sociedad han evolucionado a lo largo de la historia según las necesidades de los individuos. Desde las primeras comunidades o grupos primarios, que se generaron en el pasado, se han ido desarrollando otras formas de agrupamiento como las asociaciones o grupos secundarios, las organizaciones formales y, actualmente, lo que se conoce por redes sociales digitales” (Gallego S. 2011, p.116).

No todos los jóvenes usan las redes sociales de la misma forma ni llevan a cabo las mismas actividades, lo que deja en claro que las conductas y sus comportamientos de estos jóvenes en línea pueden llegar a estar individualizados. “La evaluación del comportamiento de ansiedad y fobia social es difícil de llevar a cabo, ya que muchas veces depende de numerosos factores sociales distintos en cada persona” (Herrera, M., 2010, p, 10).

Los adolescentes adoptan este modo de vida con tanta intensidad gracias a las posibilidades que estos espacios les pueden otorgar en búsqueda de un reconocimiento por parte de otros, una validación que no tendrá algún significado más allá que en la red y aceptación propia. Dejando que en sus redes puedan expresar sus alegrías, tristezas, frustraciones, deseos o incertidumbres; pero esto puede llevar a una baja autoestima que repercute en la depresión, llegando a la frustración por el hecho de no poder encontrar la satisfacción que buscaba (Herrera, M., 2010). Esto sumado a los estereotipos de comportamiento que tratan de

categorizar a los jóvenes dependiendo de sus gustos e interés, sin tomar en cuenta la heterogeneidad de pensamiento y personalidades, generan un sentimiento que abruma al joven y lo pone en un estado emocional inestable.

Todas estas posibilidades que se tiene de socializar y relacionarse con otras personas tienen un vacío que puede afectar al usuario, las personas pueden tener conversaciones con otros usuarios para poder reforzar sus pasiones o tratar de descubrir su <rol> en la sociedad, pero también lleva el riesgo de que la información que sea compartida genere un ambiente hostil cuando este se llega a filtrar en un usuario que tienen ideas contrarias a este y la respuesta que toma es la violencia verbal y el hostigamiento u acoso cibernético. Las consecuencias de estos actos pueden provocar que las personas tengan grandes afectaciones a nivel psicológico e incluso en casos extremos de bullying cibernético ha llevado a que las personas intenten autolesionarse.

En 2010, los investigadores de *Adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales* llegaron expusieron que:

“Las fobias y la ansiedad social que sufren muchas personas adictas a Internet pueden ser consideradas como habilidades sociales, tales como la aserción, las relaciones entre iguales, hablar en público y las relaciones familiares; en los datos recolectados por este estudio se pudo observar que todos estos factores eran significativamente más altos en los sujetos que presentan una adicción a Facebook que en los sujetos no adictos a esta red social.” (Herrera, M. F, 2010, p, 16).

Otro de los problemas que enfrentan los jóvenes con el uso excesivo de redes sociales, es la dificultad de establecer relaciones interpersonales, relaciones se suma importancia para el desarrollo personal de cada usuario que navega en redes sociales.

La maestra Claudia Ayluardo Archundia²⁸ define las relaciones interpersonales como:

“la manifestación que el ser humano tiene como ser social, a través de la relación con diferentes personas y grupos nos co-construimos para el desarrollo de diversas y mejores relaciones a lo largo de nuestra vida” (2017, p.1).

De acuerdo con Claudia Ayluardo Archundia (2017), existen tres dimensiones en los contextos en los que nos desarrollamos y relacionamos con los demás. La primera dimensión es la personal, la que involucra a los amigos, familia, escuela y trabajo. La segunda dimensión es desde el contexto de la comunicación, el intercambio de ideas y la convivencia con otros; por último, la tercera es desde la perspectiva, las normas y costumbres.

La comunicación interpersonal es la forma en cómo nos relacionamos con los demás, cuando hablamos con una persona, se crea un código que es entendido por la otra persona. Al ser recíproca nos permite ser reconocidos como parte de un grupo social. Incluso los aspectos que consideramos negativos en otras personas

²⁸ Maestra en la Universidad Nacional Autónoma de México.

nos ayudan a determinar los límites de lo que nos gusta, por lo que convivir de manera grupal nos ayuda al autoconocimiento. Este último aspecto puede ayudar a otro concepto importante para las relaciones que es la comunicación intrapersonal, esta se refiere a la comunicación que tenemos con nosotros mismos, la que nos ayuda a reflexionar sobre nuestra forma de comportarnos y al mismo tiempo para conocernos mejor.

Para Gilberto Yhamel²⁹, en su artículo *Importancia de las relaciones interpersonales las relaciones interpersonales*, se definen de la siguiente manera:

“Las relaciones interpersonales son aquellas interacciones recíprocas que podamos entablar con una o más personas. Son, pues, relaciones sociales que, de alguna manera, se encuentran definidas por ciertos códigos de conducta, establecidos culturalmente” (2021).

La comunicación es parte fundamental del ser humano para relacionarse. La interacción cara a cara con otras personas ha favorecido que las relaciones sociales sean de calidad.

“A la llegada del siglo XXI, sin embargo, las formas de comunicación e interacción entre individuos cambiaron de manera importante. En ciertos contextos socioeconómicos y socioculturales, ya no sólo se mantiene contacto con las personas de manera directa –física, interpersonal, cara a

²⁹ Articulista en LinkedIn.com

cara—, sino también de manera virtual, con la mediación de tecnologías digitales como la telefonía móvil y la Internet” (Cortés R. et al, 2015, p. 101).

Desgraciadamente, en realidad esto puede llegar a ser solo una ilusión porque no se interactúa con las personas de frente a frente, todo se hace por medio de una pantalla sin poder expresar sentimientos reales.

En la actualidad con la pandemia de Covid-19, el aislamiento y el crecimiento de las nuevas tecnologías han hecho que cambien las formas de comunicación.

María Lourdes Tapia³⁰ menciona que:

“En los últimos 150 años, y en especial en las dos últimas décadas, la experiencia comunicativa ha tomado características impensadas: la reducción de los tiempos de transmisión y acceso de la información a distancia se han transformado en uno de los retos esenciales de nuestra sociedad. En este sentido, el uso de las nuevas tecnologías conjuntamente con el surgimiento y extensión de la Redes Sociales en Internet, han constituido uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia en estos últimos 25 años. Desde sus inicios, han ido generando nuevos espacios comunicacionales y escenarios sociales que han posibilitado nuevas formas de sociabilidad” (2016, pp. 193-201).

³⁰ Profesora de Psicología.

Francisco Bernete³¹ en su artículo *Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes* habla sobre el uso de las TIC en las relaciones sociales de las personas y destaca:

“Para los jóvenes actuales, usar Internet o el sms es algo tan natural como para sus padres ver televisión o para sus abuelos escuchar la radio. Sabemos que cada generación y cada grupo social “naturaliza” las tecnologías que tiene a su alcance e intenta sacarles partido” (2009, p. 98).

Las redes sociales, son plataformas que permiten la interacción entre usuarios llamados también *contactos*, por medio de internet y con cualquier dispositivo que tenga acceso al mismo. En las redes sociales, pueden los usuarios crear una identidad colocando datos que los caracterizan como la edad, religión, género y nivel escolar, estos dan la posibilidad a otros usuarios de socializar.

María Lourdes dice:

“En la actualidad, no hay duda que los vínculos interpersonales y su dinámica han sufrido modificaciones asociadas a los avances de la tecnología y la expansión de las redes sociales, cambiando el paradigma de la comunicación fundamentalmente en los adolescentes y jóvenes” (2016, pp. 193-201).

³¹ Doctor en Ciencias de la Información. Profesor Titular de Teoría de la Comunicación, en la Universidad Complutense de Madrid.

Por esto es importante para esta investigación destacar la importancia que tienen las habilidades socioemocionales y las relaciones interpersonales para los jóvenes y su salud mental y emocional mientras navegan en redes sociales.

2.4 La resistencia cibernética

A pesar de todos los intereses económicos e ideológicos que tienen estas redes sociales, no todo el espacio se conforma por discursos con fines dominantes; existen grandes comunidades donde los usuarios comparten conocimiento y acercan programas, cursos, libros, obras de arte, y otras formas de conocimiento. Con este avance se creó una red global en la que la comunicación entre personas es inmediata, la plataforma Facebook se convirtió en un espacio que permite que las personas puedan ejercer todos sus derechos a la libre expresión de una manera mucho más cotidiana, más presente y conectada. Las redes sociales han llegado para ser tomadas como nuevos canales para que las demandas ciudadanas puedan ser transmitidas las 24 horas del día y durante todo el año.

En este sentido, la libertad de poder expresarse se ha convertido en un derecho que más se ha profundizado, gracias al extendimiento de sus funciones que da pie a generar un espacio de debate y de intercambio de ideas. También al mantenerse interconectados, las denuncias civiles tienen un eco que antes no se tenía además que permite la organización civil.

Henry Jenkins sostiene que “nuestros lugares de trabajo se han vuelto más

cooperativos; nuestro proceso político se ha descentralizado; vivimos cada vez más en las culturas del conocimiento basadas en la inteligencia colectiva” (2008 p. 134).

Dejando claro que las personas que están en constante uso de las redes sociales pueden sufrir problemas psicológicos y sociales, derivados a una gran cantidad de peligros con los que se enfrentan los jóvenes por el uso excesivo de las redes sociales.

En teoría como se explica en capítulos anteriores, las redes sociales tienen como objetivo crear nodos que interconectan las aristas de la red, Como lo afirman Macionis J. y Plummer K. Estas conexiones son *nodos* y *enlaces* que conectan a unos con otros, por ejemplo, los nodos pueden ser personas, grupos o incluso países (Gallego S., 2011) y estas aristas pueden ser intereses en común.

Los jóvenes y las redes sociales generan comportamientos que permiten establecer vínculos comunicativos con otras personas, teniendo la posibilidad de crear diferentes conexiones a partir de contenidos que puedan ser compartidos con diferentes usuarios, pero estos servicios digitales están dirigidos a personas que puedan entender y manejar sus funciones básicas y para ello se necesita un conocimiento y un uso constante de la amplia variedad de tecnologías y dispositivos móviles como Smartphone, computadoras portátiles, tabletas y videojuegos que se usan en la actualidad para no quedar excluido del círculo social.

Los jóvenes y adolescentes en la actualidad son el principal sector de la población que utilizan estas plataformas, muchos las usan para poder tener una

mejor comunicación, entretenimiento, buscar información, o interés personal; también existen otros usuarios que las usan para poder compartir contenidos que ellos mismos producen, llegando a empatizar con otras personas que tengan las mismas aficiones que ellos y así se logra compartir las mismas ideas.

Es por ello que, esta investigación se centra en utilizar las redes sociales, como Facebook e Instagram para crear nodos y aristas con el fin de difundir contenido que ayude a los usuarios jóvenes a encontrar un espacio seguro en donde se compartan gustos o intereses que fortalezcan la salud socioemocional, con un tema en común, el arte como forma terapéutica. Gracias a que las redes sociales y el alcance que tienen hoy en día a nivel mundial, es una gran oportunidad para crear dialogo sobre los problemas socioemocionales.



CAPÍTULO III. LAS EMOCIONES Y EL ARTE.

3.1 Las emociones

Como lo hemos visto en los capítulos anteriores, las emociones juegan un papel importante dentro de las redes sociales, ya que son estos estímulos los que están en juego al momento de interactuar con los contenidos. Incluso los algoritmos se basan en el tipo de interacción que tuvo el usuario para determinar si se muestra más información parecida o eliminarla de sus preferencias. Por otra parte, el navegar por este mundo virtual requiere de una gran inteligencia emocional o, dicho de otra forma, tener las herramientas socioemocionales que permitan al usuario actuar de manera eficaz ante un escenario que pueda generar inestabilidad emocional, por ejemplo, ver contenido con violencia explícita.

El autor Daniel Goleman³² en su libro *Inteligencia emocional*, define las emociones como impulsos para la acción. “Todas las emociones son en esencia impulsos para actuar, programas de reacción automática con lo que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere” (1995, p. 14).

Goleman (1995) describe la función de las emociones como la necesidad que amerite, es decir, cada una de las emociones preparan al organismo para distintos tipos de respuesta en el cuerpo, pero en general las emociones funcionan como mecanismos de supervivencia. El autor describe las principales emociones y funciones:

³² Psicólogo, periodista y escritor estadounidense. Adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Emotional Intelligence* en 1995.

1) Enojo: “Aumenta el flujo sanguíneo a las manos haciendo más fácil empuñar un arma o golpear un enemigo, también aumenta el ritmo cardiaco y la tasa de hormonas que como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas” (Goleman, 2015, p. 15). 2) Miedo: En el caso del miedo, la sangre se retira del rostro dejando un color pálido en la piel, al mismo tiempo el cuerpo se paraliza por un instante. 3) Felicidad: según Goleman consiste en el aumento de la actividad cerebral que se encarga de disminuir los sentimientos negativos y bajar los estados que producen preocupación. 4) Amor: “Los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto fisiológico de la respuesta de lucha o huida, propia del miedo y de la ira)” (ibid, p. 15).

También las facciones y gestos de la cara son señales de la expresión de las emociones, como, por ejemplo: arquear las cejas, fruncir la nariz, ladear el labio superior para mostrar desagrado a algo, por ejemplo, algún olor que nos parezca desagradable.

Como se explica en el capítulo I, las emociones en los jóvenes son de suma importancia ya que modelan la personalidad y la autoestima de cada uno. Las emociones de una persona pueden definir su conducta, y estas respuestas generadas por el cuerpo forman parte de la evolución mental del ser humano que le ayudan a sobrevivir a las alteraciones y situaciones que sufre en su vida cotidiana.

La autora Luz María Peniche Soto³³ (2015) en su libro *Entender las emociones. Una guía para criar hijos sanos y seguros* explica una estructura para comprender las emociones desde sus componentes hasta su intensidad. “1) Componentes de la emoción; estas son respuesta física, respuesta psicológica y respuesta conductual. 2) Origen de las emociones: sucesos externos e internos, sucesos reales o imaginarios. 3) Tipos de emociones: positivas o negativas y conscientes e inconscientes. 4) Intensidad de la emoción: Organiza y desorganiza la conducta, importancia de la regulación y metabolización” (Rocha P., 2019, p. 6).

Así mismo el estado anímico de las personas conforma parte de su salud en general, pues son las emociones las encargadas de diversos impulsos que hacen que las personas sientan el impulso de llevar a cabo ciertas actividades. Por ejemplo, en términos psicológicos la felicidad se compone de tres elementos: la dopamina, la norepinefrina y la serotonina. Estos elementos llamados neurotransmisores ayuda a que las personas tengan desde el impulso más simple como levantarse de la cama hasta llegar a un clímax como al realizar una actividad que sea del agrado del usuario. Si no se segregan estos neurotransmisores el cuerpo perdería el estímulo para realizar las acciones más simples; esta última situación lo padecen los pacientes con depresión, pues su cuerpo deja de producir estos elementos y puede llegar a ser tan severa que se puede perder el sentido de la vida misma. Por consiguiente, las emociones son un elemento vital para que el ser humano pueda vivir de una manera adecuada y pueda disfrutar de los eventos

³³ Psicoanalista de niños y adolescentes.

a su alrededor, además que ayuda a la convivencia con los demás, ya que a través de nuestras reacciones anímicas podemos establecer relaciones con otras personas.

Así mismo, es importante cuidar de la salud mental, ya que es un tema que se suele dejar en segundo plano y se normaliza suprimir los sentimientos viéndolo como una prueba de superación personal, cuando los causantes de dicho problema pueden ser tan grave que en algunos casos puede llevar a una depresión severa que orille al individuo al suicidio.

Según las estadísticas de mortalidad del INEGI del 2021, reportan que, para el 2020, del total de fallecimientos en el país que fueron 1 069 301, 7 818 fueron por lesiones autoinfligidas, lo que representa 0.7% de las muertes y una tasa de suicidio de 6.2 por cada 100 000 habitantes, a diferencia de la registrada en 2019 de 5.65. Del mismo modo, de los decesos por esta causa, los hombres tienen una tasa de 10.4 fallecimientos por cada 100 000 (6 383), mientras que esta situación se presenta en 2.2 de cada 100 000 mujeres (1 427). Por último, el grupo de la población de 18 a 29 años presenta la tasa de suicidio más alta con 10.7 decesos por cada 100 000 personas; le sigue el grupo de 30 a 59 años con 7.4 fallecimientos por cada 100 000 (INEGI, 2021).

Así mismo el INEGI en su comunicado del 2021 menciona que el suicidio es considerado como un problema de salud pública el cual debe ser intervenido de manera oportuna a través de la comprensión de estos sucesos y así encontrar una

manera adecuada de intervención y de esta forma evitar la pérdida de familiares e integrantes de la sociedad. (INEGI, 2021).

En resumen, las redes sociales como Facebook y el contenido que en ella se distribuye utilizan la parte anímica de las personas para lograr un flujo constante de información y establecer la jerarquía donde las autoridades tendrán el poder de distribuir sus discursos por toda la red. Empero estos mensajes llegan a estar impregnados de elementos ideológicos capitalistas, como es el caso de buscar la felicidad a partir de las adquisiciones materiales o romantizar la explotación laboral, estableciendo a los empresarios como un símbolo de orden y progreso. Junto con ello, existen diversos Influencers que utilizan el racismo, clasismo, machismo, homofobia y el hostigamiento como estrategia para conseguir una mayor audiencia y estos mensajes son los que tendrán una gran propagación en la semiosfera digital.

Por si fuera poco, el espacio virtual se convierte en un coliseo de posturas políticas antagónicas donde ninguno de los polos recibe información que pueda ampliar su panorama; esto se debe por el algoritmo que solo emana información que sea consonante con sus ideas. Esto ha llevado a que el usuario se sienta abrumado por este mar de emociones y provoca que entre en una inestabilidad emocional, que genera otro tipo de problemas como la depresión y la ansiedad; los cuales, al no ser tratados a tiempo por el estigma social que se tiene hacia ellos, pueden llevar a un desenlace fatal.

Por ejemplo: los estándares de belleza que las grandes empresas de maquillaje y ropa han creado el “cuerpo perfecto” que se difunde en redes sociales

y medios de comunicación. Las marcas buscan vender sus productos creando principalmente en los jóvenes una imagen de cómo deben verse para que sean agradables para los demás. En Instagram es donde se presenta con más frecuencia este fenómeno, gracias a la forma en la que se distribuyen los contenidos dentro de la plataforma, ya que solo son fotos y videos, que son fáciles de procesar el mensaje que comunican. Los jóvenes al no verse como en las fotografías, buscan la manera para hacerlo, ya sea intentando bajar de peso, tener piel “perfecta” o usar ropa costosa esto incluso cambia su personalidad, su sentir con ellos mismos y sus emociones, ya que no se sienten aceptados por no lucir como en las fotografías.

Estas emociones que nos son atendidas de forma oportuna pueden causar consecuencias graves como se menciona anteriormente, como la depresión y ansiedad, aunque no son los únicos problemas que pueden manifestarse, también la anorexia, la bulimia, alcoholismo, tabaquismo incluso drogadicción y en casos muy severos hasta el suicidio.

3.2 El arte como alternativa terapéutica

Según la OMS, una de cada cuatro personas que vive en las grandes ciudades necesita o necesitará apoyo psicológico en su vida. Sin embargo, el tema de la salud mental llega a ser un estigma donde se cree que las personas con estos padecimientos mentales es consecuencia de una falta de fuerza de voluntad o simplemente un capricho que se resuelve con saturarse con más tareas sin la necesidad de ir con un psicólogo o atenderse adecuadamente, el artículo de *Arte y salud mental* (2018) habla sobre los estigmas que se viven hoy en día y que una de

las principales causas de problemas de salud en Latinoamérica son el alcoholismo y la depresión.

La difusión en México respecto a la salud mental se ha ido trabajando desde hace varios años, incluso en algunas escuelas se puede encontrar apoyo psicológico si se requiere. No obstante, la difusión que se le da a otras alternativas de terapia a parte de la psicoterapia se ha visto reducido a un sector de la población, lo que reduce las opciones que tiene una persona para su salud mental.

Lo anterior tiene relevancia debido a que todas las personas tienen procesos diferentes y ritmos distintos que responden a sus necesidades, por lo tanto, al tener una gama grande de posibilidades para el tratamiento de algún problema psicológico permite que las personas puedan hallar el que responda mejor a ellas.

El arteterapia es un conjunto de técnicas de terapia psicológica combinadas con técnicas artísticas, en estas terapias los pacientes exploran sus emociones por medio de los estímulos de expresión artística. Estas sesiones siempre deben de ser acompañadas de un terapeuta especializado en el tema que vaya aplicando los modos de terapia que respondan mejor a las necesidades del paciente. Con este proceso se ayuda al paciente a tener herramientas socio emocionales que le permitan reaccionar de una manera eficiente ante cualquier conflicto o situación que pueda poner en peligro su estado anímico:

“La música, el arte, la danza, el drama o el teatro tienen un valor terapéutico para las personas con discapacidades o personas mayores. También

conocidas como las artes, pueden ser efectivas en mejorar la función motora, función cognitiva, y la calidad de vida; pueden alentar el autodescubrimiento y el crecimiento emocional; y pueden alentar la integración emocional y física, junto con muchos otros beneficios” (García M., 2017).

De acuerdo con Julia Ponce Cordovez en su artículo *¿Qué es Arte Terapia?* “El arte terapia es una profesión en el área de la salud mental y de los servicios humanos que ayuda a las personas a través de un proceso creativo aplicando teoría psicológica para mantener una relación terapéutica” (2020, p 18).

“El arte-terapeuta ayuda a mejorar el bienestar físico y psicológico del paciente, así como sus funciones cognitivas y sensoriales” (Ponce J. 2020, p.18). De la misma forma, esta práctica fomenta la autoestima, impulsa las habilidades sociales, y reduce los conflictos para que los pacientes de esta terapia puedan encontrar un equilibrio interno. El Arte Terapia puede beneficiar a cualquier persona desde niños hasta adultos, las sesiones pueden ser individuales, en grupos o comunidades enteras, esto depende del lugar donde se realicen. Las sesiones suelen ser talleres de pintura, danza, música, teatro o incluso de manualidades.

Los beneficios que se obtienen del Arte Terapia son: “Expresar sentimientos, focalizar problemas, desarrollar habilidades creativas, promover el crecimiento, identificar áreas de conflicto, mejorar la comunicación, resolver conflictos interpersonales y descubrir las habilidades para la resolución de problemas” (Terapia de Arte, 2020).

American Art Therapy Association explica:

“La arteterapia es una profesión establecida en la salud mental que ocupa los procesos creativos de la realización de arte para mejorar y explorar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Está basada en la creencia de que el proceso creativo relacionado con la autoexpresión artística ayuda a la gente a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades sociales, controlar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar la autoestima y la autoconciencia, y alcanzar la introspección” (2014).

Dicho de otro modo, el arteterapia se utiliza para el desarrollo personal, puesto que ayuda al autoconocimiento a través de la detección de emociones, la estimulación de la creatividad por medio de la improvisación o la expresión anímica. Consecuentemente, se genera un mejor acercamiento hacia las personas que se les dificulta expresarse de manera verbal o han sufrido un hecho traumático que ha generado un bloqueo emocional:

“La arte-terapia proporciona también una opción para el desarrollo de la comunicación a quienes manifiesten dificultades para expresar lo que sienten, y por medio del uso de elementos como pinceles, colores, pinturas, recortes e instrumentos musicales, las personas perciben una conexión más profunda con todo aquello que se encuentra a su alrededor” (Terapia del arte, 2022).

Hay que mencionar que las sesiones de arteterapia permiten trabajar de manera individual o grupal, ya que este último puede lograr ampliar las perspectivas que se tienen al llevar a cabo un juego de roles donde se comparten experiencias y diferentes puntos de vista, lo que ayuda que de manera individual se vaya trabajando algún conflicto interno o una situación en particular; este trabajo grupal se llega a dar en las actividades donde se involucra la expresión corporal como el psicodrama o la danzaterapia.

Por lo tanto, la empatía es un término importante dentro de estos grupos, dado que se busca generar un ambiente seguro y de confianza donde cambiará de papel para verse proyectado en los demás. Esto implica que las personas generen una capacidad de expresar sus emociones de una manera adecuada en determinadas situaciones; pero también involucra que se tiene la capacidad de liberar expresiones emocionales de una manera correcta y equitativa (García, 2018)

Como lo explica el artículo *Terapia del arte o Arte terapia: el poder curativo del arte* algunos de los beneficios del arteterapia son: “Expresar libremente tus sentimientos, explorar el autoconocimiento, aumentar el autoestima, controlar los problemas, desarrollar y ejercitar el gusto y habilidades por el arte, mejorar habilidades comunicativas y manejar cualquier tipo de conflicto” (2022).

Cabe la pena destacar, que el arteterapia no es el simple hecho de hacer arte o de expresarse de una forma artística como el baile, teatro, hacer una película, por ejemplo; si no que lleva un proceso terapéutico aplicado por un profesional de la

materia, quién estimula las emociones que afectan al individuo para alcanzar un punto donde la persona que recibe la terapia pueda identificar de dónde vienen esos sentimientos y a partir de ese reconocimiento, decidir cómo actuar para confrontarlos, sobrellevarlos, aceptarlos o liberarlos. Por otro lado, cualquier resultado que se obtenga de esta terapia no es necesariamente igual al de todos los que practiquen el arteterapia, en vista de que cada uno tienen procesos diferentes que necesitan el tiempo y el ritmo que el participante elija.

Se debe agregar que el arteterapia trabaja con la expresión artística ya sea plástica, musical o corporal, por lo que lo que importa es este proceso artístico lo que importa y no el resultado final. En otras palabras, no se busca realizar una obra artística sino utilizar el arte como una herramienta para comunicar nuestras emociones. No obstante, se puede considerar que, si se busca una forma de relajarse, expresar alguna emoción, tomarse un respiro de la rutina diaria y distraerse un poco puede utilizar una forma de expresión artística como bailar, cantar, tocar un instrumento, dibujar, pintar, danzar. De esta manera se puede cuidar la salud mental al generar acciones que nos agraden y nos separen de los constantes contenidos de las redes sociales; incluso podemos encontrar un ambiente donde convivamos con otras personas que comparten el mismo gusto por el arte y de esta manera se genera un ambiente de convivencia que ayuda a establecer relaciones sociales que no sean frías e involucren las diferentes expresiones y afectos corporales.

3.2.1 Dramaterapia

El psicodrama es una forma de terapia artística basada en el arte teatral y la espontaneidad. Es considerado como un método el cual puede ser aplicado en diferentes ocasiones y de diferentes formas. por eso no solo se centra en lo clínico, sino que también en el campo sociológico, pedagógico, psicológico e incluso en el campo empresarial.

Fue fundado por Jacob Levy Moreno el cual apoya la idea de la curación grupal. Donde el grupo con el que se trabaja ayudará a crear un espacio seguro donde se pueda llevar a cabo la expresión de las emociones.

Los métodos de la dramaterapia incluyen trabajo de expresión corporal, movimiento, mímica, rítmica, trabajo de voz, juego dramático, por mencionar algunos. Se busca el desarrollo de la creatividad a través de improvisaciones donde se pone un conflicto que une al grupo y por medio de juegos de rol, buscan las diferentes soluciones a los problemas personales, pero siempre trabajando en equipo.

Para explicar lo anterior vamos a describir una de las actividades que se utiliza. Supongamos que tenemos un problema con un familiar, puede ser nuestra madre, el padre, algún hermano, el que queramos. En vez de buscar y analizar el tipo de relación que tengo con ese familiar para encontrar el problema como lo haría el psicoanálisis; se busca dentro del grupo con el que trabajamos, una persona que logre imitar a nuestro familiar con quién tenemos un conflicto. Después se iniciará

una pelea (una improvisación) y al concluir se lleva a cabo un cambio de rol, donde yo voy a personificar el papel de mi familiar y otra persona actuará como si fuera yo; con ello se puede llegar a otras soluciones del problema porque se ve el conflicto desde los zapatos del otro. Con ello se busca una catarsis de integración, donde a través del juego grupal se llega a un clímax emocional y eso puede ayudar a separarse del papel que cotidianamente nos imponemos al actuar como se nos dicta.

Al final de cada sesión los participantes no analizan el problema y dan sus juicios, sino lo que se hace es compartir distintos sentimientos a partir de la proyección que se genera: al final de la sesión se acercan y dicen: yo me siento igual porque a mí también me pasa esto o aquello.

Por lo tanto, podemos decir que el psicodrama trabaja con la manifestación de los sentimientos, las emociones, la improvisación, la conexión con los otros y la expresión del yo. Se busca ser espontáneo, pero no como sinónimo de ser impulsivo, sino poder desenvolverse asumiendo su propia personalidad sin meterse con la de los demás. Cada uno de las actividades llevan un ritmo que lo van decidiendo los participantes, por lo que no se obliga a nadie a realizar nada que no quiera y las sesiones se pueden componer en tres partes:

1. Calentamiento
2. El psicodrama
3. Compartir sus experiencias.

Jaime Winkler Cofundador y codirector de la escuela Mexicana de psicodrama y sociometría menciona que el psicodrama permite poder darse la posibilidad de ser auténtico, de ser uno mismo y dejar de ser marionetas o dejar de corresponder a las expectativas del grupo; da la oportunidad de convertirse en el protagonista de la historia, y, para llegar a ese grado, se necesita el trabajo grupal, la unión con los demás para poder dejar todos los prejuicios.

3.2.2 Musicoterapia

La música siempre ha configurado un papel importante como elemento cultural, llegando a ser incluso un elemento que configura la identidad tanto a nivel personal como social. Es por ello que podemos asociar algunos ritmos, instrumentos, sonidos con nuestra cultura o nos llevan a un recuerdo de nuestra vida. Ha sido bastante su influencia que durante años se han generado diversos estudios donde se busca encontrar las diferentes funciones que tiene la música ya que dentro de ella se encuentra una alta gama sensorial y representativa que permite ser utilizada para una infinidad de objetivos.

Siguiendo a David Huron, las conductas musicales satisfacen un buen número de condiciones básicas del ser humano, destacando la selección de pareja, la cohesión grupal, el desarrollo perceptual, el desarrollo de habilidades motoras, la reducción de conflictos o la comunicación transgeneracional (2006).

No obstante, uno de los elementos principales con los que trabaja la música es con la parte sensorial del cuerpo. Puede generar estímulos que jueguen con las

emociones del participante como lo vemos en el cine, donde el manejo de la ambientación, de los efectos y de la musicalización en general, juega un papel de suma importancia para el juego narrativo.

Pero la música aún va más allá del aspecto lúdico que se puede obtener de ella, puesto que ha llegado a funcionar como un lenguaje y también como una forma de cohesión social. Por estas razones, la música se puede estudiar desde distintos ámbitos; para dar unos ejemplos podemos mencionar los que utiliza Miriam Lucas Arranz en su libro *Introducción a la musicoterapia* los cuales son: la filosofía y el estudio de la estética, la sociología que analiza el rol de la música en la sociedad y su influencia en las interacciones sociales y grupos; la biología y la repercusiones fisiológicas de la escucha de música; desde la física y las ciencias del conocido; desde la psicología y su relación con el mundo emocional (2013).

La musicoterapia es una profesión que utiliza los estímulos musicales y los combina con la psicoterapia para mejorar la salud del paciente. Cuando se habla de salud se refieren a las distintas áreas que se deben atender para el bienestar del individuo. Estas áreas van desde lo físico hasta lo psicológico. Por mencionar algunas áreas puede ser el ámbito social, mental, espiritual, fisiológico, energético y emocional.

Esto es importante porque se ha comprobado que la música puede influir de distintas maneras en todas estas áreas. Una canción puede activar la memoria, al mismo tiempo que genera una emoción y eso puede conllevar a una reacción física como brincar o correr e incluso nuestros pensamientos pueden irse modificando;

además que nos conecta con las personas y nos ayuda a establecer relaciones sociales.

Sin embargo, la musicoterapia no es solo escuchar música o tocar un instrumento, sino que a través de un proceso terapéutico se acompaña a la persona a una autoexploración de sí mismo para poder hallar los factores que lo alteran emocionalmente y a partir de ello dejar que tome sus propias decisiones para hacerlo responsable de su destino.

En otras palabras, el objetivo no es poner música para hacerlo feliz, si no que buscan el sentimiento que afecta a la persona y ponen música que aumenta ese sentimiento a tal grado de que la persona sea capaz de identificar de dónde viene esa tristeza y a partir de ello logre identificar que está sintiendo y lo que lo está generando, así podrá entenderlo, reconocerlo, y decidir qué acciones tomará para conllevar, expulsar, o comprender distintas situaciones que le afectan.

Cabe la pena destacar que no solo hay una forma de hacer musicoterapia, contrario a lo que podría pensar, tiene diversos métodos para tratar a las personas ya sea de forma individual o grupal. Igual el acercamiento con la música puede llevarse a cabo de distintas maneras, por ejemplo 1) empatía musical receptiva: donde se escucha música pregrabada que se asocia con diferentes emociones, empatía musical activa: el uso de instrumentos musicales, como percusiones, guitarra, piano; 2) intercomunicación sonora: Que es comunicarse con otras personas a través de instrumentos, como tener una charla con instrumentos; 3)

expresión de emociones :que es algo similar al anterior pero se refiere a la capacidad de expresar lo que se siente a través del instrumento.

Se puede usar para el bloqueo emocional, manejo emocional, brindarle a la persona la capacidad de manejar en forma efectiva el miedo y la propia vida; estos aspectos socioemocionales dan la capacidad de actuar con eficiencia los vínculos personales, la creencia de que la vida tiene propósito y significado.

Por último, existen distintos tipos de musicoterapias que van enfocados a trabajar con distintos trastornos, problemas de aprendizaje, problemas neurológicos. Pero en este trabajo nos referimos específicamente a la musicoterapia humanista donde se busca darle el valor que se debe a las emociones, utilizar la música como forma de autoconocimiento, y se centra en equipar a las personas de herramientas socioemocionales necesarias para una existencia plena.

3.2.3 Danzaterapia

La danzaterapia utiliza el movimiento y la danza libre para indagar en el cuerpo y ayudar a quien lo ejerce, ya que permite vincularse mejor con sus emociones, con su lenguaje corporal, con su lenguaje interno, con su entorno, con el cuerpo ajeno y los límites de estos.

La danza por sí sola ha conformado parte del desarrollo cognitivo y corporal del ser humano. Incluso en la antigüedad la forma en conectarse con la naturaleza, sus dioses y su entorno era por medio del movimiento que se ejercía dentro de un tiempo y un ritmo predeterminado; de esa forma la danza se constituía como un

elemento de identidad y expresión. Conforme la danza fue evolucionando, se crearon técnicas especializadas como la danza clásica donde los bailarines se dedicaban a estudiar y perfeccionar las técnicas, consecuentemente aparece la danza contemporánea que daba una mayor libertad al momento de bailar, lo que le permitía improvisar y transmitir nuevas emociones. Con lo anterior, los bailarines consideraron que sería importante poner énfasis en la expresión anímica de la danza, que, sumado a un psicoanálisis corporal que observa y entiende que con el cuerpo también se puede manifestar nuestra personalidad, los bloqueos emocionales y las necesidades profundas del ser humano; dieron por resultado la danza terapéutica.

“La finalidad de la Danzaterapia, como de las otras terapias creativas, es la de ofrecer un instrumento alternativo para integrar las experiencias previas al idioma y memoria corporal, estimular la percepción corporal, desarrollar una imagen corporal real, estimular el movimiento personal y el auténtico, desarrollar la percepción personal y hacia los demás, para poder analizar las emociones vividas, lidiar con los conflictos intra e intersíquicos, adquirir nuevas maneras para establecer vínculos y manejar situaciones, aprender a expresarse y reflexionar sobre el movimiento, ser consciente e integrar lo vivido” (Tifatino E., 2019).

La danzaterapia utiliza el movimiento corporal para que la persona vaya conociendo su cuerpo, a encontrar los traumas emocionales que tienen y por ende entender lo que su cuerpo necesita. Como las arteterapias anteriores, las sesiones se componen de un orden de acondicionamiento o preparación corporal, la

ejecución del acto artístico y al final un momento de reflexión interno, donde no se da un juicio de lo sucedido, sino que se concentra en el compartir con los demás su experiencia.

“En Danzaterapia lo que se busca es la exteriorización de las emociones a través del despertar del cuerpo: es por esto que durante las sesiones se trabajan las tensiones musculares, se regula la respiración a través de ejercicios específicos, se corrige la postura, se da valor al cuerpo en el espacio encontrando, de esta manera, una nueva vía de comunicación” (Tifatino E., 2019).

3.2.4 Performance

Según la Real Academia Española, el performance es una técnica artística que se basa en la improvisación y la instantaneidad, explicado de otra forma, es una especie de puesta en escena donde se deja al participante improvisar y expresar por medio del movimiento corporal el estado emocional que se tiene en ese momento; de esta manera cada experiencia es única e irrepetible tanto para el que realiza el performance como para el espectador, el cual juega un papel fundamental para completar el círculo comunicativo .

De acuerdo con Bryan Turner (1989) Esto podría compararse con la oportunidad de poder ser nosotros mismos, algo físico como el comer, beber líquidos, llegar a dormir; incluso estos ejemplos serían una característica de los seres humanos y de nuestro propio sistema orgánico.

El performance es una disciplina artística híbrido y vivo, utiliza las diferentes vivencias adquiridas por los participantes, dejando que el cuerpo pueda manifestarse en tiempo real; a diferencia que cuando nos expresamos con palabras, las cuales pueden ser un bloqueo para que se pueda expresar lo que se quiere comunicar. Bryan Turner menciona que “el lenguaje cotidiano que a menudo empleamos “normal” de manera intercambiable con “natural” y, en consecuencia, lo que se conforma a la naturaleza es aquello que se conforma a la expectativa social.” (Turner 1989, p. 54).

Juan Albarrán (2019) él llega a definir al performance como una práctica alineada con diferentes proyectos que pueden ser estéticos, políticos y de carácter progresista. Llega a esclarecer los límites de las diferentes disciplinas teniendo un movimiento a las artes visuales, la música y el teatro. Algo que caracteriza al performance es que una vez realizada no volverá a repetirse o replicarse de la misma forma, esto se debe a que cada experiencia es única y por eso muchas veces optan por no realizar más de dos veces la misma puesta en escena. Por consiguiente, su apreciación debe de ser en paralelo con su reproducción o el significado y la vivencia pueden verse modificadas cuando se aprecia en un video o un registro visual de la experiencia.

La doctora Denisse del Castillo (2022) en una entrevista realizada para esta investigación, menciona que las diferentes artes pueden ser tomadas por cualquier persona y que puede tener una carga emocional muy fuerte, teniendo poco valor

para el mercado, pero gran valor emocional que ayuda a las personas que toman las artes como ayuda psicológica.

El performance puede ayudar a reforzar el carácter efímero de la actuación en donde se puede aumentar la sensación de que algo que no se pueda recuperar tenga lugar con la relación de las personas y Turner lo menciona como “la interacción de los cuerpos es el comportamiento” (Turner 1989, pág. 59), mientras que la interacción entre los actores sociales implica significado y elección”. En la actualidad es muy raro que se presenten performance sin una cámara que documente lo sucedido, puede ser desde un video o una foto tomando un recuerdo.

Aquí es donde el yo juega un papel importante a la hora de tomar el performance como terapia ya que el yo puede ser tomado como un fenómeno simbólico de un refuerzo hacia las acciones sociales que desempeñemos y cuando tienen esa participación en ese pequeño grupo el “yo” como lo menciona Turner, (1989) puede ser una respuesta de lo que se expresa en el momento de relucir la creatividad, donde las actitudes pueden ser diversas, pero también organizadas de los demás.

Lo que puede permitir que las personas tengan un desempeño mucho más allá de sus límites viene de la parte más arcaica de nuestro cerebro esta no viene de la corteza cerebral, sino el paleoencéfalo de las emociones y percepciones primarias, el miedo puede ser tomado como un recurso y no como un límite para las personas que tienen un desempeño de alto rendimiento. Turner menciona que “El cuerpo no es un objeto o un instrumento; más bien, yo soy mi cuerpo, lo que

constituye mi sensación primordial de posesión y control. Mi cuerpo es el único objeto en el que ejerzo la autoridad inmediata e íntima” (Turner 1989, pág. 80).

De acuerdo con Turner (1989) las actividades físicas que tomamos se dan no de manera consciente, la conciencia activa como proceso funciona en muchos casos y todo esto es gracias a que la persona puede ser un ser activo con un cuerpo en donde ejerce ciertos valores que pueden ser la continuidad, compromiso y la responsabilidad dejando una noción de identidad. En casos donde un artista de alto rendimiento lo que hace la conciencia es inhibir o bloquear el desempeño más que ayudar a que se desarrolle.

El performance lo que puede llegar a hacer es que amplifican en milésimas de segundos las respuestas que naturalmente tenemos cuando nos sentimos atacado por una situación externa, el cuerpo humano tiene una fenomenología que están determinadas gracias a la concentración que está relacionada con su propio cuerpo y junto al cuerpo de otra persona más. Turner (1989). Esto es algo que se puede desarrollar con una persona que esté relacionada con la actividad de un performance, ya que estas personas que se practican el performance pueden educar la conciencia a través de un ejercicio que con el tiempo les permite acceder a este tipo de recursos que se tienen a nivel paleonefálico.

En una entrevista realizada a la Doctora Denisse Del Castillo, especialista en arteterapia para jóvenes, nos cuenta sobre los beneficios que tiene el arteterapia que ella implementa con sus pacientes, comenzando con la experiencia más satisfactoria que ha tenido a lo largo de su carrera, y narra que la experiencia más

gratificante que ha tenido es en la que un joven en el año 2017, siempre se negaba a todo, no quería hacer nada, negando su existencia, sus conocimientos, incluso negando su propio propósito, fue un trabajo muy duro porque ese bloqueo mental que traía fue muy difícil de romper, no quería expresar emoción alguna, incluso su familia tenía miedo que llegara a cometer suicidio, llegando incluso a internarlo por 4 semanas para que no arremetiera contra su propia vida.

Al paso de las sesiones, la doctora le propuso al joven tomar esta variante de terapia, sin medicamentos, a lo que él estaba un poco nervioso porque imaginaba que sería encerrado de nuevo, pero en realidad fue con el baile con el que el joven pudo progresar, una de las artes que conforman el arteterapia. “Y él se sentía tieso con cualquier ritmo, pero conforme pasaban las semanas me contaba que ya podía dar vueltas de carro y ya podía avanzar sin miedo e inclusive se reía cuando se equivocaba algo que realmente en cualquier otro momento no lo hubiera hecho” (Del Castillo D. 2022).

Lo que demuestra que el arteterapia funciona para ayudar a los jóvenes para una rehabilitación adecuada, lo que se necesita es la difusión en todos los medios digitales haciendo del arteterapia contenido transmedia.

Al preguntarle sobre si las redes sociales pueden generar malestar a los jóvenes a nivel emocional, la Doctora comenta que es un hecho que las redes sociales están jugando un papel muy importante en nuestras vidas, el celular prácticamente es un accesorio que todo mundo tiene, al ser de alguna forma accesible para todos y tener este poder de entrar a diferentes redes sociales, repercute mucho en las personas y de muchas maneras.

Relata que un paciente con problemas de depresión, al estar viendo cosas tristes en redes sociales como imágenes y videos, y uno de sus tratamientos es el contacto físico, y con las redes sociales, se enfrasca tanto en ellas que no sigue su tratamiento y la interrupción de este llega a afectar de manera emocional.

El contenido que se muestra en redes sociales puede ser un detonante para la depresión, ya que hay imágenes, videos que muestran contenido fuerte o no apto para ciertos usuarios y esto genera afectaciones a nivel emocional y mental.

En una encuesta realizada para esta investigación, se preguntó a 20 jóvenes que practican el arteterapia como parte de un tratamiento psicológico para el manejo de sus emociones en la Clínica Vivart, resaltaron que el arteterapia les ha ayudado para mejorar en casos de depresión, ansiedad, etc. Los jóvenes también mencionaron que se necesita la ayuda de redes sociales más que de los medios de comunicación tradicionales, para que más gente pueda conocer los beneficios de este tipo de terapia artística.

Incluso proponen generar contenido hecho por ellos mismos como pinturas, bailes, obras de teatro, escritura y música para generar un diálogo con los miles de usuarios jóvenes que utilizan diario las redes sociales siendo Facebook, Instagram, YouTube y TikTok las plataformas propuestas por los encuestados.

3.3 Conectarte



Conectarte es una estrategia de comunicación en redes sociales, creada con el fin de difundir información y crear un espacio seguro de expresión acerca del arte como terapia para jóvenes de entre 18 a 25 años de edad, ya que ellos son los usuarios que más utilizan las redes sociales en su vida cotidiana.

Esta estrategia tiene como objetivo, crear contenido transmedia que brinde información acerca de los beneficios de usar el arte de forma terapéutica, para la expresión de las emociones, liberar la ansiedad, el estrés y la depresión.

La producción de los distintos contenidos son: Fotografías, vídeos, videos testimoniales y texto, para que la recepción de los mensajes sea de forma rápida y sencilla para los usuarios.

La elección de los colores del logo fueron utilizados por ser colores que de acuerdo con expertos, transmiten tranquilidad y confianza. Al mismo tiempo que es atractivo para usuarios jóvenes. La forma que se aprecia en el logo, es la forma de un cerebro, ya que ahí se encuentra la zona encargada de las emociones, y el nombre Conectarte es la mezcla de dos palabras; Conectar y Arte, es decir, conectar con las emociones a través del arte.

3.4 Contenido en redes sociales

Facebook

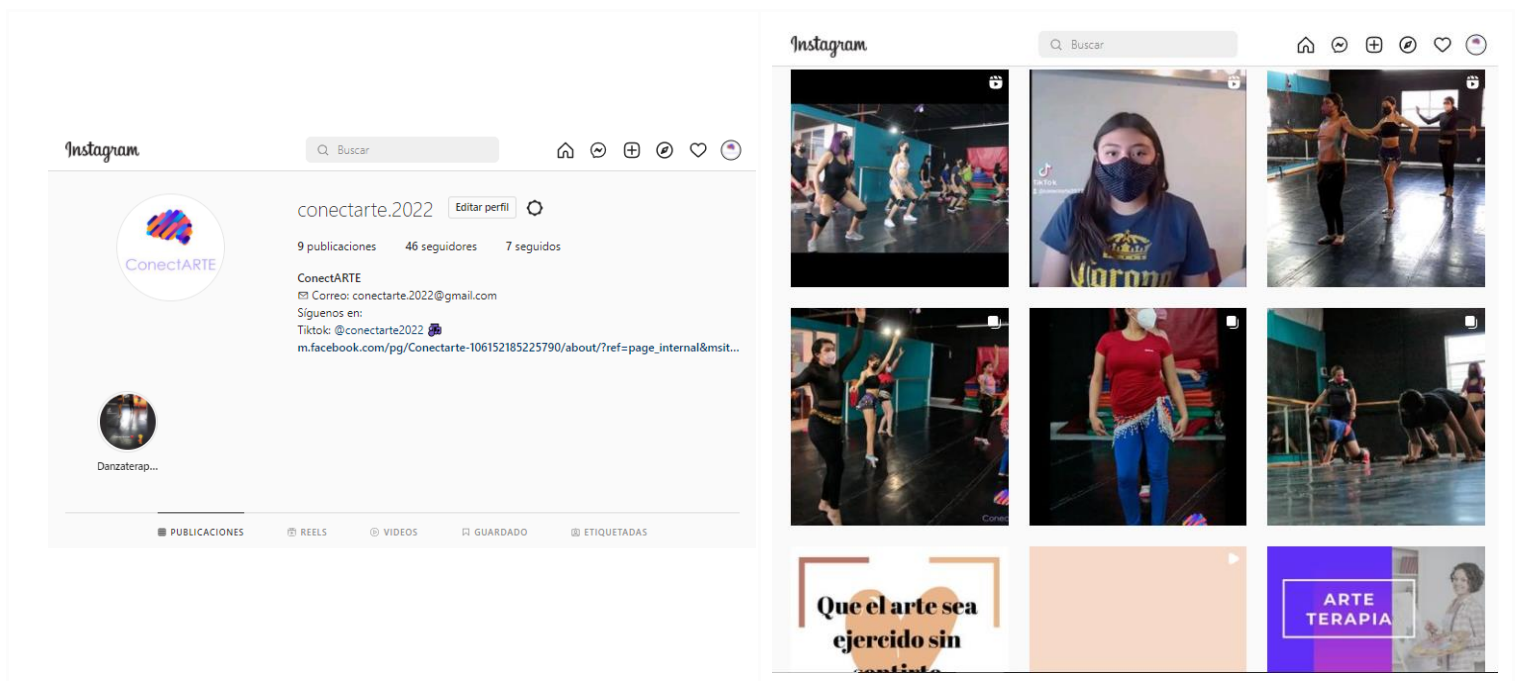
Esta plataforma es una de las más utilizadas a nivel mundial, por esta razón Conectarte tiene una página en esta red social, para la difusión de los contenidos multimedia sobre el arte como terapia, más específicamente, la danzaterapia, contenido generado con ayuda de los jóvenes de la academia Dance Spirit Studio, quienes contaron sus experiencias acerca de cómo el baile los ha beneficiado su salud emocional. De la misma forma se creó esta página para la difusión de información en forma de textos breves, para dar a conocer a los usuarios el arteterapia, de la mano de profesionales como la Doctora Denise Del Castillo.

Otra razón por la que se utiliza Facebook es por su herramienta para medirla aceptación que tiene el contenido por parte de los usuarios, esto nos ayuda a conocer que contenido tiene mayor alcance dentro de la plataforma.



Instagram

Esta plataforma es una de las más usadas por Conectarte para la publicación de fotografías, imágenes con texto, historias y videos en la modalidad de *reel* que la red social ofrece, para una difusión y alcance mucho más rápida para los usuarios. De la misma forma se comparten contenidos generados en otra red social como es el caso de TikTok gracias a su herramienta de edición de vídeos. El formato que tiene TikTok ha sido de gran impacto para los jóvenes, y este contenido difundido en Instagram busca acercar a los usuarios al contenido de Conectarte.





CAPÍTULO IV.

RESULTADOS

4.1 Resultados

Esta investigación demostró que el tema del arteterapia es muy poco conocido, por los jóvenes de 18 a 25 años de edad, ya que se trata de un tema que está enfocado en grupos específicos y muy pequeños.

Con la realización de encuestas a 20 jóvenes, se demostró que el arteterapia es poco difundido en redes sociales y otros medios masivos de comunicación, ya que 19 de los 20 jóvenes encuestados apuntaron que descubrieron el arteterapia por recomendaciones de familiares y terapeutas.

Es por lo que al desarrollar una estrategia comunicativa en redes sociales llamada Conectarte, se comenzó a analizar la forma en la que el contenido debía ser difundido, pensando en el rango de edad en la que se enfoca esta investigación. Con fotografías, Infografías, vídeos y textos cortos, se obtuvo interacción por parte de los usuarios de 18 a 25 años, integrando una comunidad interesada en la salud emocional y el arte gracias al contenido difundido en las redes sociales que comprende Conectarte.

Las redes sociales como Facebook e Instagram son opciones fundamentales que ayudan a la difusión de temas como el arteterapia y cómo esta ayuda a la salud mental, ya que las redes sociales son usadas en su gran mayoría por jóvenes, jóvenes que pasan la mayor parte de su día en estos medios.

En el caso de Conectarte, la red social Instagram es la plataforma con mejores resultados con 58 seguidores, ya que su función de difusión de imágenes

y vídeos hacen que la interacción de los usuarios sea más rápida y sencilla en la modalidad de reels, y el uso de hashtags enfocados a las artes y a la salud mental, ya que esta herramienta les permite ver más contenido en menor tiempo, dando como resultado en una de las publicaciones con mayor alcance, 140 interacciones y 9,396 visualizaciones.

En la plataforma Facebook se demostró una audiencia grande de 124 seguidores y 125 likes a la página dando como resultado en una de sus publicaciones con mayor interacción, 155 personas alcanzadas y 23 interacciones en las que se enlistan: likes y reposteos, ya que Facebook es la red social más usada por los jóvenes a nivel mundial, por esta razón tuvo un mayor alcance de usuarios quienes estaban interesados con el tema de la salud emocional. La mayoría de los usuarios alcanzados en esta red social, son jóvenes de entre 19 y 25 años de edad quienes no tenían conocimientos del arte como terapia.

La diferencia es que en ambas plataformas el contenido y la forma de difundirlo son muy distintas, ya que los usuarios de Instagram buscan la inmediates, con mensajes cortos y en su gran mayoría imágenes y videos. Mientras los usuarios de Facebook buscan más información para estar informados acerca de estos temas, es decir, una interacción más formal o académica.

Gracias al alcance que ha tenido la plataforma Conecarte, esta será utilizada por la Clínica Vivart, esta Clínica está a cargo de la Doctora Denise Del Castillo, quien se interesó por el proyecto durante el proceso de realización de esta investigación. Las plataformas seguirán siendo utilizadas con el fin de difundir el

tema del arte como alternativa terapéutica para brindar a los jóvenes y público en general más información sobre la importancia de la salud emocional. De la misma forma Conectarte cambiará su imagen y, se hará partícipes a los pacientes de Vivart, con la publicación de las obras realizadas como parte de su tratamiento, como contenido para ambas plataformas, generando así un espacio seguro para que estos y más jóvenes puedan expresarse sin sentirse juzgados y así atraer a más personas que necesiten terapia y con ayuda del arte puedan conseguir su objetivo.



4.2 Conclusiones

El término salud forma parte de nuestro bienestar, del mismo modo que lo hace la salud física, el tema que de la salud mental puede llegar a tener muy poca atención o importancia en nuestra sociedad, ya que es un tema que se ha detonado por el confinamiento de la pandemia Covid-19, ya que estos temas han existido desde hace varios años atrás.

Existen varios factores que no permiten la difusión del arteterapia, una de ellas es la falta de compromiso por parte de las autoridades, ya que como lo menciona la Doctora Denise Del Castillo, el gobierno realiza campañas para la difusión sobre el cuidado de la salud mental, pero para poder suministrar medicamentos a las personas que van a estas campañas, casos en los que no son necesarios estos medicamentos para ayudar de manera correcta al paciente.

Otra es la poca difusión del arteterapia como una alternativa terapéutica en medios de comunicación tradicionales y en redes sociales. No se explota en su totalidad las artes que conforman el arteterapia. Algunas de las cuentas encontradas en las distintas plataformas como Facebook e Instagram, difunden el tema del arteterapia, pero solamente contemplan la pintura como única actividad artística considerada como arteterapia, y dejan de lado la danza, el teatro, el performance, la escritura, la música, etc.

Hay pocas instituciones que practiquen el arteterapia. Ya que las personas que son parte de estos lugares son porque sus doctores, o psicólogos les dieron esa alternativa para ayudarlos en su tratamiento, ya que no puede ser un tratamiento cuando solo se practica sin un seguimiento médico.

Siempre se debe tomar el tema de los problemas emocionales, desde el respeto y con la intención de poder generar un dialogo para hacer conciencia de que una buena salud mental es imprescindible para que cualquier persona pueda llevar una vida lo más sana posible.

La dualidad entre la vida cotidiana y la vida cibernética puede tener grandes repercusiones, siendo desde una manera positiva o negativa en la salud mental y emocional de los individuos. El ser humano ha demostrado con el paso del tiempo que tiene la facultad de adaptarse a su entorno y más ahora con el gran paso que está dando la tecnología, aprovechando sus herramientas y funciones para comunicarse.

La difusión en redes sociales es muy útil para que temas como el de la salud mental y emocional sean conocidos por todo usuario que utilice las distintas plataformas que ofrece internet, ya que han sido un tema que ha tenido visibilidad en los últimos años gracias al encierro por la pandemia de Covid-19, pero se ha dado pocas alternativas terapéuticas.

La difusión transmedia del arteterapia es muy atractiva para los usuarios, ya que depende de los gustos de cada uno de ellos, para inclinarse por cierto contenido o por cierta plataforma, de esta manera, Conectarte creó el contenido para las redes sociales que están en el gusto de los usuarios, para que de esta forma estos disfruten del contenido. Teniendo un resultado favorable ya que en ambas plataformas se han compartido las publicaciones realizadas, lo que genera un mayor alcance para nuevos usuarios.

El trabajo realizado en esta investigación es algo que está en pleno inicio y en constante cambio, ya que las sociedades hacen los mismo diariamente, y es de la mano de un profesional en el área de salud emocional con quien esta estrategia

comunicativa y la comunidad creada pueda seguir creciendo y a su vez evolucionando.

Anexos

Entrevista a la Doctora Denise del Castillo

1. ¿Cuál es su nombre y a qué se dedica actualmente?

Pues antes que nada muy buenos días, mi nombre es Denise del castillo y actualmente me dedico a dar terapia psicológica, usando las artes que tenemos a nuestro alcance, te puedo hablar un poco de ellas que podría ser, la danza, la pintura, el teatro, la música, la escritura, la escultura, todas esas artes que pueden ser accesibles para cualquier persona.

2. ¿Que la motivó a elegir su profesión?

Hay muy buena pregunta, eee pues en realidad mi motivación fue el poder querer ayudar a los jóvenes, tome la carrera de psicología porque yo veía a mis amigos en situaciones un tanto difíciles y no tenían la ayuda necesaria, muchos de ellos fueron rechazados por sus amigos e incluso por sus padres, sabes, eso fue como la mayor de mis motivaciones para querer ayudar a los jóvenes y que tuvieran un pilar alguien que los pudiera escuchar.

3. ¿Actualmente cuántos años tiene ejerciendo su profesión?

Pues mira yo tengo 12 años ejerciendo mi profesión, al momento de terminar mi carrera inicie dando terapia en instituciones de gobierno y me encanto, me encanto la energía con la que se manejaban a los pacientes, pero ¿qué crees? Llego un momento donde yo me sentía o veía a mis compañeros muy apáticos sin amor a su profesión, que solo hacían su rutina diaria, yo realmente no quería eso, quería algo

totalmente diferente y decidí adquirir mucha más practica con los años tome diplomados que me hacían ver el panorama de otra forma e ingresar a esta que son las artes.

4. ¿Cómo definiría usted el arte terapia?

Pues mira el Arte terapia, muchos se pueden confundir con esta palabra, pensando que al tomar un arte y practicarlo ya sea en un aula o en su casa, puede ser una terapia, pero en realidad no, yo lo definiría como poder ejercer el arte sin miedo a que seas criticado y poder contárselo a tu doctor, expresar esos sentimientos con palabras y expresiones en un consultorio, no solo en el arte que puedas tomar, por eso muchas veces piensan que la terapia la pueden ejercer solos en su casa, pero en realidad es que es algo totalmente diferente. Esa sería mi definición de arte terapia al menos con los años que tengo ejerciéndola.

5. ¿Cómo ha sido su experiencia al trabajar con el arte terapia?

Es una experiencia muy agradable, ver como las personas a quienes les recomiendo tomar esta variante de terapia, les ayuda mucho a mejorar de esta manera que no te imaginas. No puedo revelar nombres por ética profesional, pero te puedo contar que las personas con las que manejo un arte es gratificante, muy gratificante ver como inician con un miedo al sentirse insuficientes de no ser capaces de hacer un dibujo, tocar un instrumento, bailar, pero cuando pasan las sesiones y me cuentan cómo es su experiencia y ver esa evolución de cómo cambian y se generan metas a largo plazo, es gratificante. Claro cómo han tenido

experiencias y he tenido experiencias agradables también he tenido experiencias un poco difíciles, por algunas pacientes que se niegan a seguir su tratamiento.

6. ¿Cuál es la relación entre el arte terapia y las emociones? ¿qué papel juegan las emociones en el arte terapia?

Mmm... pues realmente el cerebro humano tiene que ver mucho en esta relación de emociones, porque muchas veces llegan jóvenes con problemas muy fuertes de psicosis, ansiedad, déficit de atención, paranoia, que para ellos las emociones muchas veces están perdidas, ya no liberan los mismos químicos como antes, ahora deben estar medicados para poder controlarse y son emociones artificiales creadas por medicamentos. Por eso muchas veces les recomendamos que hagan una actividad artística sin que los efectos de las pastillas para que el cerebro este trabajando y que así puedan liberar estas sustancias que los hagan sentir alguna emoción, y para eso estamos nosotros que somos quien escucharan sus progresos y sabremos si les damos una menor cantidad de dosis de medicamento o si realmente no les está ayudando estas sesiones y cambiar un poco su terapia. Siempre las emociones juegan un papel importante, uno de mis pacientes siempre me contaba que sentía feliz dibujando, y que otros días se sentía enojado, entonces yo le decía, refléjalo en tus dibujos, usas los colores que sientas en ese momento y muéstramelos, y veía como estaba feliz porque usaba variedad de colores, pero cuando estaba enojado o triste se limitaba a solo dos colores nada más.

7. ¿Cómo funciona el arte terapia?

Es fácil, siempre les damos la opción de tomar este programa de trabajo, y si ellos captan les hacemos preguntas sobre que les podría interesar, no solo los metemos a un arte y ya, tienen un proceso, tenemos un proceso en donde nosotros les sugerimos que arte podría llamar más la atención. Ya con un arte que ellos tengan elegido, puede ser aquí o en algún lugar cercano a su domicilio, pero la cuestión es que tomen algo serio, después ellos vienen a sus visitas con nosotros escucharemos como les afecta o como les ayuda esta arte, donde de igual forma les podemos recomendar que hacer, todo esto lo hacemos sin juzgar a nadie y siendo sus guías. Escuchando y recomendando, pidiendo que continúen y que tengan una sesión y que nos cuenten como se sintieron, que pensaron, que soñaron, para que así podamos nosotros seguir trabajando semana tras semana.

8. ¿A qué personas van dirigidas estas terapias?

Van dirigidas a quien realmente lo necesite y quiera una ayuda personal, no existe edad ni condición económica. Incluso tú, tu puedes tomar y practicar el arte terapia, y ser una persona muchísimo más libre, muchas veces cuando escuchan terapia se alarman, se asustan dando el significado de enfermedad, pero realmente no es así, es un significado de superación. Estas artes pueden tomarlas cualquier persona, pero como te mencione ahorita, no solo es tomar un arte y practicarlo, se debe tener un programa donde un experto pueda ver tus avances y a quien tú se lo puedas contar, él sabrá que decir, que recomendarte en las siguientes sesiones pues que tu estés tomando.

9. ¿Cuál ha sido su mejor experiencia con el arte terapia?

Mmm pues para mis todas las experiencias son agradables, ver como las personas aceptan tomar esta terapia, y saber su evolución tanto física como mental. Pero creo que una de mis más grandes experiencias, fue un joven por ahí del año 2017 más o menos, siempre se negaba a todo, no quería hacer nada, negando su existencia, sus conocimientos, incluso negando su propio propósito, fue un trabajo muy duro porque ese bloqueo mental que traía fue muy difícil de romper, no quería expresar emoción alguna y siempre negaba todo, incluso su familia tenía miedo que llegara a cometer suicidio, llegando incluso a internarlo por 4 semanas para que no arremetiera contra su propia vida. Pasaban las sesiones y yo le propuse tomar esta variante, sin medicamentos, él estaba un poco nervioso porque imaginaba que sería encerrado de nuevo, pero en realidad fue con el baile con el que pudo progresar, una de las artes que te había mencionado el baile. y él se sentía tieso con cualquier ritmo, pero conforme pasaban las semanas me contaba que ya podía dar vueltas de carro y ya podía avanzar sin miedo e inclusive se reía cuando se equivocaba algo que realmente en cualquier otro momento no lo hubiera hecho.

Creo que para mí fue un gran alivio porque él podía expresar sus emociones y logro ser quien buscaba sin medicamentos. Me comentaba que cuando estaba triste ponía música y practicaba, era una manera de desenvolverse entonces lo que el baile hizo fue sustituir todos esos medicamentos y lo convirtió en parte de su vida. Dije pues este muchacho está cambiando para bien y no es necesario tenerlo aquí cada semana, venia después una vez al mes y siempre feliz de que aprendió un nuevo ritmo de que ayuda a las personas que llegan ahora a su academia de baile para que no sientan ese miedo de que puedan liberarse. Esa es una de mis

experiencias yo creo más gratificantes para mí, ver como este joven pudo encontrarse así mismo mediante el baile, mediante esta arte.

10. ¿Cuál ha sido la experiencia más difícil que ha tenido con un paciente?

Creo que una de las más difíciles fue con un paciente que estuvo pues poco tiempo con nosotros trabajando, este paciente llegó con un trastorno de mutismo selectivo y no podía hablar pues con cualquier persona, sentía que todo el mundo estaba en su contra y se generó un miedo en su cabeza muy fuerte que le hacía pensar que hablaban mal de él, o que si escuchaba reír a una persona porque se burlaban de él. Su miedo fue tan grande que no pudimos hacer mucho por él. Intento escribir, pero pues realmente jamás dejaba que alguien pudiera ver lo que el escribía.

Hasta que un día se negó a venir y jamás regreso. Pasa muchas veces que por lo general muchas personas niegan la ayuda que les ofrecemos y se van por un rato, y en algunas ocasiones regresan. Pero él fue yo creo que el que nunca regreso, jamás regreso.

Y honestamente pues si me dejo con una gran tristeza saber que no podía ayudar o que no puedo ayudar a todas las personas, yo quisiera pues ayudarlas y también ellas se quieran ayudar y de plano pues no. No somos todos poderosos, obviamente somos humanos y también sufrimos de nuestros problemas y el no poder ayudar a este tipo de personas también para nosotros nos afecta.

11. ¿Desde su punto de vista, cree que las redes sociales tienen alguna influencia en el estado emocional de los pacientes?

Claro, por supuesto que, si las redes sociales están jugando un papel muy importante en la vida de todos, el celular ya prácticamente es un accesorio que todo mundo tiene, al ser pues ahora sí que accesible para todos y tener este poder de entrar a diferentes redes sociales, repercute mucho en las personas de muchas maneras.

Un paciente con problemas de depresión, por darte un ejemplo, al estar viendo cosas tristes, imágenes, videos, y uno de sus tratamientos es el contacto físico para reducir el cuadro que se les está diagnosticando, y con las redes sociales se enfrasan tanto que no siguen su tratamiento y llega a afectar de manera emocional.

Muchas veces las recaídas que sufren son gracias al tipo de contenido que se observa, siempre me llegan a comentar que vieron imágenes y que fueron un detonante para que se deprimieran, imágenes o videos, realmente no existe en los videos o en las imágenes un bloqueo que pueda ser visto por todos o dejar de ser visto, afecta de tal manera que se deprimen que no quieren ir a consulta gracias a los videos que se están generando en redes sociales.

12. ¿Con la pandemia, que tipo de problemas son los más frecuentes hablando en salud mental o emocional?

Pues desgraciadamente los problemas mentales se dispararon de una forma alarmante, la gente tenía que estar encerrada y muchos no podían seguir su tratamiento gracias al encierro y cuál fue el problema que se generó, que la persona que ya sufría un problema psicológico generaban más al estar encerrado con miedo,

ansiedad, pánico, fobias, trastornos de afecto al no poder ver mucho tiempo a sus amigos a sus familiares.

Cuando hablaba con mis pacientes estaban enojados o tristes al no poder salir, al estar encerrados al estar viendo la televisión o solamente pues su celular se convirtió como en su rutina diaria, cuando salían generaron miedo a contagiarse.

No te podría decir que un problema surgió porque en realidad muchos problemas surgieron en las personas. Pero uno de los más frecuentes este es la ansiedad y las fobias a enfermarse.

13. ¿En los casos de los jóvenes, que tipos de problemas pueden presentar por el uso excesivo de las redes y como el arte terapia puede ser una opción para ellos?

Los cambios de humor ahora si lo que se puedan presentar por el uso excesivo de las redes son cambios de humor son yo creo lo más frecuentes en los jóvenes, al tener toda la información y no poder digerirla de manera correcta, hacen que estén recibiendo información constante y generan dependencia al celular. El síndrome de abstinencia por lo general es muy frecuente en los jóvenes que ya están en constante uso con las redes sociales y esto es porque siempre están buscando información y cuando no obtienen su dosis diaria de poder ver lo que las demás personas publican suben o generan, cambia su humor con mucha facilidad.

Por eso es que, al inicio, porque los problemas graves que vienen después pueden generar ansiedad o depresión. Al no estar conectados buscan la manera de que

ellos puedan entrar a ese mundo. Y cuando no lo consiguen generan estos problemas mentales.

El arte terapia los puede ayudar a los jóvenes a que vuelvan a una realidad, aunque la realidad que para ellos es el celular y pierden pues totalmente la noción de lo que los rodea. Dejan de ser ellos mismo para ser alguien más en un perfil. Con un arte pueden desenvolverse y generar esta conciencia de que existe algo más que solo prender el celular y buscar lo que ellos quieran para entretenerse. Con el arte terapia pueden pues desarrollar capacidades motrices ayudando al cerebro que este en constante trabajo y coordinación con el cuerpo, si tu mente y tu cuerpo no está bien, pues obviamente tampoco van a estar bien.

Cada arte es muy diferente y ayudara de alguna manera, nunca serán los mismos resultados en las personas, siempre es variado el resultado. Pero el arte puede ayudar de muchas formas, claro que puede depender mucho de las personas que estén pues obviamente dispuesta a entregar el tiempo y su dedicación. Ellos van a ser los que van a generar una mayor este, como se podría decir, un mayor resultado.

14. ¿Nos podría hablar sobre qué elementos son necesarios para poder tener una sesión de arte terapia?

Primero que nada, si tu buscas ayuda debe ser con un profesional en psicología, así con el puedes tener sesiones sobre temas cotidianos, sin meterte aun en el arte, con esas platicas el especialista se dará cuenta de cuáles son e pues tus necesidades principales y que es lo que realmente necesita el paciente, después si él lo desea se le invita a una sesión de arte ya sea en grupo o individual dependiendo

como se sienta el paciente, pero con la guía del especialista, al ser muchas artes se puede caer en el error de que cualquier arte pueda ser bueno para alguien.

El principal objetivo es que se pueda entrar en un lugar donde no sienta miedo de ser criticado o juzgado por alguien, al contrario, se le ayuda a que se pueda desenvolver poco a poco, se debe tener esa confianza a que no se le obliga a nada, ni mucho menos interpretar lo que los expresen.

El terapeuta con esas sesiones encontrara las herramientas que se deban usar para que la persona pueda tener una mejora social y emocional, hasta ver en su trabajo como va evolucionando y ver que tiene un progreso positivo que esté vinculado directamente con la autoestima y seguir su tratamiento con sesiones mucho más amplias que el paciente sea responsable de sí mismo y que no genere pues dependencia con sus guías artísticos.

15. ¿Qué opinión tiene respecto a la difusión del arte terapia en México?

Pues la verdad es muy poca la difusión que se le da al arte terapia, la publicidad que le da el gobierno a estos problemas de salud es mínima y lo que ellos te recomiendan son los centros psiquiátricos para que tomes terapia con medicamentos. En México se vive una crisis por todos los problemas generados después de la pandemia y la difusión que se le da al arte terapia es nula en comparación con otros programas sociales.

Muchas veces ellos llegan por recomendaciones de amigos o familiares sobre esta alternativa, porque lo tomaron y les ayudaron y se enteran de esta arte terapia, a superar esos problemas psicológicos personales. Creo que se le debería dar una

mayor distribución y crear campañas para que muchas personas puedan conocer esta alternativa mucho menos agresiva que solo ir a sesiones y salir medicado.

16. ¿Existe alguna opción gratuita? ¿Qué se necesita para que personas de distintos sectores puedan acudir a este tipo de prácticas?

El gobierno implementa campañas para que las personas puedan asistir a diferentes grupos de ayuda psicológica y depende del especialista si aplica esta alternativa, donde muchas veces los mandan a quioscos que están en diferentes delegaciones donde pueden tomar un arte, y en las sesiones pueden contar como es su convivencia con las demás personas.

17. ¿Qué se necesita?

Lo que ellos necesitan es acudir en primer lugar a su centro de salud especializado, existen varias clínicas psicológicas donde pueden dar arte terapia, pero también existen clínicas privadas que se especializan directamente en esta área, muchas de ellas pues son de cobro. Entonces lo que realmente se necesita son las ganas de poder tomar un arte y que no te cierres a lo desconocido.

18. ¿Qué necesita para obtener los beneficios terapéuticos del arte?

Pues en primer lugar dedicación y compromiso, son dos cosas que las personas necesitan para que vean un cambio y una mejora personal, física y emocional. Si ellos vienen con negatividad y se bloqueos mentales nada de esto les podrá ayudar. Solo ellos tienen la capacidad de hacer un cambio, nosotros somos solamente guías, guías que estarán en su camino y pues podremos ver sus progresos. Pero si

tienen un bloqueo no veras ningún cambio así pasen uno, dos o tres años practicando un arte, el estado físico y mental puede seguir siendo el mismo.

No todos los terapeutas ofrecen esta alternativa, porque no están preparados para aplicarla, siempre se deben tomar un curso para que entiendan cuales son las funciones y las necesidades que pueden liberar con el arte y sus consecuencias. No solo es de decir, practica un arte y ven a verme la siguiente semana. Si no más bien es compartir y saber que emociones liberan y si un arte no es de su agrado si no se le ofrece otra totalmente diferente.

La felicidad se puede expresar de muchas formas, también la depresión y la ansiedad se manifiesta de maneras que no podemos imaginar. Es por eso que el trabajo duro y la dedicación, acompañado de un buen guía pues da frutos excelentes.

ENCUESTAS A PACIENTES

Encuesta para trabajo de tesis "ConectARTE"

1- ¿Cuántos años tienes?

Los jóvenes encuestados son de un rango de edad que va de los 16 a los 28 años de edad

2- ¿Qué es lo que más te gusta del arteterapia?

Las respuestas a esta pregunta fueron varias las cuales destacan, que les gusta la convivencia, las actividades que se realizan, la posibilidad de expresarse en las sesiones, practicar una alternativa diferente de terapia, conocer gente nueva y hacer amigos, tomar clases de danza, salir de la rutina diaria, poder tocar

instrumentos musicales con su familia, tomando taller de pintura, conocer más personas, salir de casa, la atención que tienen los médicos hacia con ellos y que pueden tomar las sesiones con amigos.

- 3- ¿Cómo descubriste el arteterapia?
- a) Facebook
 - b) Instagram
 - c) Youtube
 - d) Tiktok
 - e) La televisión
 - f) La radio
 - g) Por un familiar
 - h) Por un amigx
 - i) Por un terapeuta, doctor o profesional de la salud
 - j) Otro (escribe cuál)_____

1 persona dijo haber descubierto el arteterapia por Facebook, mientras que 10 personas lo hicieron gracias a la recomendación de un familiar, 7 encuestados lo descubrieron por recomendación de sus terapeutas, doctores y profesionales de la salud, y 2 personas descubrieron el arteterapia por amigos.

- 4- ¿El arteterapia te ayuda a expresar lo que sientes?
- a) Logro expresarme en su totalidad
 - b) Solo lo normal
 - c) Solo me ayuda un poco
 - d) No me ayuda a expresarme

9 de 20 encuestados dicen lograr expresarse en su totalidad, 6 personas mencionan que el arteterapia los ayuda a expresar lo normal de sus emociones mientras que 4 encuestados dicen que esta alternativa los ayuda solo un poco a la hora de expresarse.

- 5- ¿Has probado otro tipo de terapias? ¿Cuáles?
- a) Sí, _____
 - b) No

11 personas han mencionado que, sí han tomado otras alternativas terapéuticas en las cuales destacan la psicológica, la familiar y el consumo de medicamentos, y 9 jóvenes no han tomado otro tipo de terapia que no sea la artística.

- 6- ¿Qué es lo que te llama más la atención del arteterapia?
- a) Sus actividades
 - b) El espacio para el diálogo con otros
 - c) La oportunidad de convivir con otras personas que pasan situaciones similares
 - d) La oportunidad de comunicar con el arte
 - e) La oportunidad de expresar lo que sentimos
 - f) Nada, no me gusta
 - g) Otro ____

A 8 encuestados les llama mucho la atención las actividades que se realizan en sus sesiones, 2 jóvenes disfrutan mucho del espacio creado para el diálogo con otros jóvenes, a 2 personas le llama la atención la oportunidad de convivir con otras personas que pasan por situaciones similares, a 6 encuestados les gusta la oportunidad que tienen de comunicar con el arte, mientras que a 2 personas les llama la atención la oportunidad de poder expresar lo que sienten.

- 7- ¿En qué crees que se diferencia el arteterapia de otras formas de terapia?
- a) Tiene más libertad para expresar sentimientos
 - b) Las actividades ayudan a comunicar mejor, sin la necesidad de hablar
 - c) Es lo mismo

8 de 20 encuestados afirman que el arteterapia tiene como diferencia de otras terapias la libertad para expresar lo que sienten, mientras que 12 de los encuestados dicen que la diferencia esta en que las actividades ayudan a comunicar mejor sin necesidad de hablar.

- 8- Crees que el arteterapia se adecua más a tu personalidad?
- a) Totalmente
 - b) Cubre algunas necesidades
 - c) No

10 de 20 jóvenes dicen creer totalmente en que el arteterapia se acopla a su personalidad mientras que los otros 10 afirman que solo cubre algunas necesidades que ellos necesitan.

- 9- ¿Recomendarías este tipo de terapia a más gente?
- a) Totalmente
 - b) Solo a ciertas personas
 - c) No lo recomiendo

11 personas subrayan recomendar totalmente este tipo de terapia artística, mientras que las otras 9 se lo recomendarían solo a ciertas personas.

- 10- ¿En qué medios crees que se le pueda dar una mejor publicidad para que la gente pueda asistir?
- a) Facebook
 - b) Instagram
 - c) YouTube
 - d) Tiktok
 - e) La televisión
 - f) La radio
 - g) Otros (escribe cuál)_____

5 encuestados sugieren que habría mayor oportunidad de difusión del arteterapia en Facebook, 2 en Instagram, 4 recomiendan YouTube y 9 mencionan que TikTok puede ayudar a la difusión.

- 11- ¿Cómo te sientes después de las sesiones?
- a) Excelente
 - b) Bien
 - c) Más o menos
 - d) Mal

8 de los 20 jóvenes describen sentirse excelente al termino de sus sesiones, 9 jóvenes narran sentirse bien al concluir su sesión, mientras que 3 jóvenes dicen sentirse más o menos al termino de sus sesiones.

12- ¿Te gustaría que tus obras (baile, pintura, escritura etc.) fueran publicadas en redes sociales?

- a) Si
- b) No

11 pacientes de Vivart les gustaría que sus obras y creaciones puedan ser publicadas en las redes sociales de este proyecto de investigación, mientras que a los 9 restantes no les gustaría.

13- Danos tu opinión del arteterapia

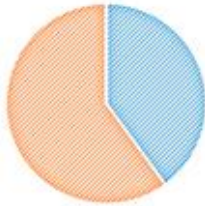
Al igual que en la pregunta numero 2 hay respuestas variadas en esta pregunta de las cuales destacan: que estas sesiones apoyan a quienes necesitan ser comprendidos por otras personas y apoyar también a quien acepte la ayuda, el gusto por la música y el baile terapéutico, es algo nuevo que les han recomendado y les ha gustado, fue una recomendación de un amigo quien le dijo que esta alternativa lo ayudaría con su problema, es algo nuevo que les guata practicar y les ayuda a expresar sus emociones y que es un tratamiento que cumple sus expectativas y es una alternativa muy buena.

Estadísticas



¿EN QUE CREES QUE SE DIFERENCIA EL ARTETERAPIA DE OTRAS FORMAS DE TERAPIA?

- Tiene más libertad para expresar sentimientos
- Las actividades ayudan a comunicar mejor, sin necesidad de hablar
- Es lo mismo



¿CREES QUE EL ARTETERAPIA SE ADECUA MÁS A TU PERSONALIDAD?

- Totalmente
- Cubre algunas necesidades
- No



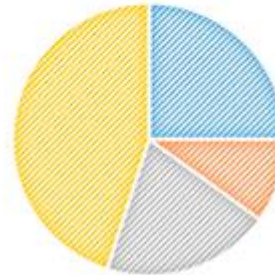
¿RECOMENDARÍAS ESTE TIPO DE TERAPIA A MÁS GENTE?

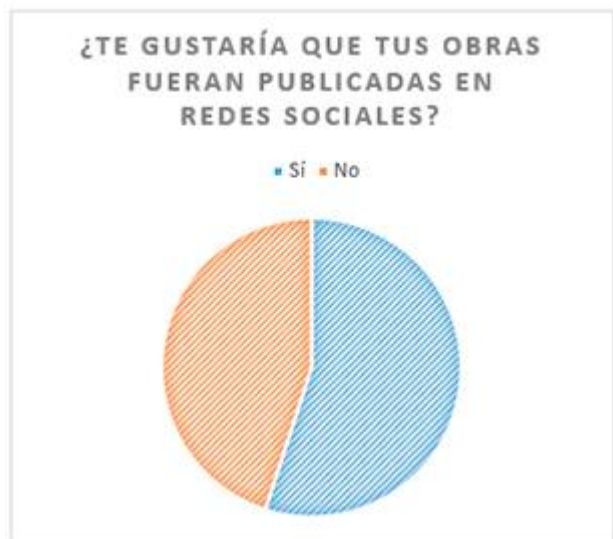
- Totalmente
- Solo a ciertas personas
- No lo recomiendo



¿EN QUE MEDIOS CREES QUE SE LE PUEDA DAR UNA MEJOR PUBLICIDAD PARA QUE LA GENTE PUEDA ASISTIR?

- Facebook
- Instagram
- You tube
- Tik tok





Referencias bibliográficas

- Alexander Russo. (2020). Cómo funcionan los algoritmos de Facebook, Instagram y Twitter. 2021, de RD Station Sitio web: <https://www.rdstation.com/es/blog/algoritmo-redes-sociales/>.
- Averbek-Lietz, S.. (2018) (Re)leer a Eliseo Verón: mediación y mediatización. Dos conceptos complementarios para las ciencias de la información. deSignis núm. 29. Argentina.
- Arte y salud mental (2018) <http://iah.salud.gob.ar/doc/Documento222.pdf>
- Bajtin, M. (1992), "El problema de los géneros discursivos", en Estética de la creación verbal, Madrid, Siglo XXI.

- Bordieu, Pierre,(1998) La distinción : Criterio y bases sociales del gusto. Taurus, Madrid.
- Bryan S. Tuner. (1989) El cuerpo y la sociedad, exploraciones en teoría social. fondo de cultura económica
- Carlón, M.. (2015). La concepción evolutiva en el desarrollo de la ecología de los medios y en la teoría de la mediatización: ¿la hora de una teoría general?. Palabra Clave, vol, 18. Bogotá.
- Castells Manuel. (2009). Comunicación y poder. Madrid: Alianza Editorial.
- Archundia Claudia. (2017). La importancia de las relaciones interpersonales. 2021, de Universidad Nacional Autónoma de México Sitio web: <http://www.dgoae.unam.mx/Memoria2017/ponencias/57.pdf>
- Cortina Adela (2002), Por una ética del consumo. Taurus, Madrid.
- De la Peña, F. (2020) Mundos mediáticos y antropología del presente. De la cultura televisiva a la cultura digital. INAH-Ediciones Navarra.
- Tifatino Enrica . (2019). Danzaterapia. 2022, de Salud terapia Sitio web: <https://www.saludterapia.com/glosario/d/18-danzoterapia.html>.
- Equipo X3Media. (2018). ¿Qué son las redes sociales y cómo funcionan?. 2021, de X3 Media Sitio web: <https://inbound-marketing.xtresmedia.com/blog/que-son-las-redes-sociales-y-como-funcionan>.

- Expansión. (2021). Los mexicanos usan más de 10 redes sociales al día. México.
- Herrera Fátima . (2022). El arte como terapia expresiva para el bienestar de las personas. 2022, de Prensa libre Sitio web: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/el-arte-como-terapia-expresiva-para-el-bienestar-de-las-personas/>.
- Fonseca, M. (2000), Comunicación Oral Fundamentos y Práctica Estratégica, Primera Edición, Pearson Educación, México, Pág. 4.
- Francisco Bernete. (2009). Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. 2021, de Mujeres jóvenes en el siglo XXI Sitio web: <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ88-08.pdf>
- Gilles Lipovetsky. (1986). La era del vacío ensayos sobre el individualismo contemporáneo. Barcelona, Editorial Anagrama.
- Gilberto Yhamel. (2021). Importancia de las relaciones interpersonales. 2021, de LinkedIn Sitio web: <https://es.linkedin.com/pulse/importancia-de-las-relaciones-interpersonales-gilberto-yhamel>.
- Goleman, Daniel. 1999, La Inteligencia Emocional en la Empresa. Vergara, México.
- Greimas, Algirdas Julien (1973 [1966]). Semântica estrutural. Pesquisa de método. São Paulo: Cultrix/edusp.
- Greimas, « Postface ». In Groupe d'Entrevernes, Signes et paraboles : sémiotique et texte évangélique, París, Seuil, 1977

- Gutiérrez-Cortes, F., Islas-Carmona, O. y Arribas-Urrutia, A (2019). Las nuevas leyes de los nuevos medios y la reconfiguración del entorno.
- Herrera Harfuch, Et al.. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18, <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>.
- Hjarvard, Stig. (enero-junio, 2016). Mediatización: La lógica mediática de las dinámicas cambiantes de la interacción social. *La trama de la comunicación*, 20, 235-252.

Hernández-Chavarría Francisco, (num.15,2018). La visión de un científico sobre la investigación en artes plásticas

- Jenkins, H. (2008). *Convergence Culture: La cultura de la convergencia de los medios de comunicación*. Paidós. Barcelona
- INEGI. (2021). Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio (10 de septiembre) Datos nacionales. México. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/Suicidios2021_Nal.pdf
- INEGI. (2021). En México hay 84.1 millones de usuarios de internet y 88.2 millones de usuarios de teléfonos celulares: ENDUTIH 2020. file:///E:/ENDUTIH_2020.pdf
- Jenkins H., (2003). Narración transmedia Mover personajes de libros a películas y videojuegos puede hacerlos más fuertes y más convincentes. Octubre 1, 2021, de MIT Technology Review Sitio web:

<https://www.technologyreview.com/2003/01/15/234540/transmedia-storytelling/>.

- Jenkins, H., Ford, S., Green, J. (2015) *Cultura Transmedia, La creación de contenido y valor en una cultura red*. Gedisa. Barcelona.
- Pérez Joel, (2015) *Creando universos la narrativa transmedia* [Trabajo Final Grado de Comunicación Universitat Oberta de Catalunya] [Creando universos : La narrativa transmedia \(uoc.edu\)](#).
- Zoppi Lois . (2021). Musicoterapia: Tipos y beneficios para la ansiedad, la depresión y más. 2021, de Medical News Today Sitio web: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/terapia-musical-musicoterapia#definicion>.
- Peniche Luz María . (2015). *Entender las emociones: Una guía para criar hijos sanos y seguros.*: Grijalbo.
- Lotman, I. (1996). *La semiosfera 1, Semiótica de la cultura y del texto*. Frónesis Cátedra Universitat de València. Madrid.
- Tapia María Lourdes . (2016, agosto, 12). Los vínculos interpersonales en las redes sociales. Nuevos modos de comunicación en el marco de la Universidad Nacional de San Luis (UNSL), Argentina.. *Espacio Abierto*, 25, 193-201.
- Carlón Mario . (2018). ¿Cómo seguir? La teoría veroniana y las nuevas condiciones de circulación del sentido. *Signis*, 29, 145-155.
- Marlón, M., Scolari, C. . (2009). *El fin de los medios masivos, el inicio de un debate*. Buenos Aires: La crujía Ediciones.

- García Marta . (2017). Las artes como terapia: ¿Cuáles son los beneficios de las artes como terapia?. 2022, de National Rehabilitation Information Center Sitio web: <https://www.naric.com/?q=es/FAQ/las-artes-como-terapia-%C2%BFcu%C3%A1les-son-los-beneficios-de-las-artes-como-terapia>.
- Moore, CH. “El proceso de mediación. Métodos prácticos para la resolución de conflictos”, Buenos Aires Ediciones Granice, 1995.
- Nicholas Carr, ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?, 2010, editorial Taurus, Colombia
- Aruguete Natalia . (2018). Diálogo político y polarización en las redes sociales. Comunicado social UNRN.
- Rocha Paula María . (2019). El uso de la arteterapia como apoyo en una intervención cognitivo-conductual.. FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia (Manuscrito Recepcional Programa de Profundización en Psicología Clínica)
<https://chat.iztacala.unam.mx/r1/sites/default/files/2021-01/38dd593d5a5ff4986e038355e8114807.pdf>.
- Peña García, Alina; Escalona Vázquez, Irelis de la Caridad; Reyes Hernández, Niurdis. (mayo-julio, 2012). LOS ELEMENTOS SEMIÓTICOS. SU RELACIÓN CON LA COMUNICACIÓN PARA ESTIMULAR LA COMPRENSIÓN DE TEXTOS DESDE TEMPRANAS EDADES. Razón y Palabra, 79, 1605-4806.

- Pessoa, D. (2017). La narratividad en la semiótica. Tópicos del seminario, Sao Paulo.
- Psiguide. (2020). Terapia del Arte o Arteterapia: El poder curativo del arte. 2021, de Psicólogos Chile Sitio web: <https://www.psicologoschile.com/psicologia/terapia-del-arte-o-arteterapia-el-poder-curativo-del-arte>.
- Quiroz A. (Octubre, 2006). El tren como espacio semiótico desde una mirada cultural de frontera. Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy, 31, 15-31.
- Holgado Raquel . (2021). ¿Cómo funcionan los algoritmos? Así deciden las redes sociales qué contenido enseñarte. 2021, de 20 Bits Sitio web: <https://www.20minutos.es/tecnologia/aplicaciones/como-funcionan-los-algoritmos-asi-deciden-las-redes-sociales-que-contenido-ensenarte-4790149/?autoref=true>.
- Cortés Rocío Leticia , Et al.. (2015, agosto, 3). El estudio de los hábitos de conexión en redes sociales virtuales, por medio de la minería de datos. Innovación educativa, 15, 1665-2673.
- Rockcontent. (2019). Redes sociales: qué son, cómo funcionan, qué tipos existen y cómo influyen en las estrategias de Marketing. 2021, de Rockcontent Sitio web: <https://rockcontent.com/es/blog/que-son-las-redes-sociales/>.
- Roncallo-Dow, S.. Uribe-Jonbloed, E. (2013). El medio es el mito: entre McLuhan y Barthes. Iniversitas Philosophica, vol. 30, núm 61. Bogotá.

- Sampedro José Luis, El mercado y la globalización. Destino, Barcelona.
- Gallego Sara . (2011). REDES SOCIALES Y DESARROLLO HUMANO . a Castellano-Manchega de Ciencias Sociales, 12, 113-121.
- Scribano, A. (2009). Cuerpo(s), subjetividad (es) y conflicto (s). hacia una sociología de los cuerpos y las emociones desde Latinoamérica. Buenos aires: Fundación centro de Integración, comunicación, cultura y sociedad.
- Scolari, C. A. (2015). Los ecos de McLuhan: ecología de los medios, semiótica e interfaces. Palabra Clave.
- Scolari, C.. (2013.) Narrativas transmedia: cuando todos los medios cuentan. Deusto. Barcelona
- Scolari, C.. (2015). Ecología de los medios. Entornos, evoluciones e interpretaciones. Gedisa. Barcelona.
- Stanton, W. et al (2007), Fundamentos de Marketing, Decimocuarta Edición, de McGraw-Hill Interamericana, Pág. 511
- Averbek-Lietz Stefanie . (2018). (Re)leer a Eliseo Verón: mediación y mediatización. Dos conceptos complementarios para las Ciencias de la Información y de la Comunicación. Octubre 15,2021, de Federación Latinoamericana de Semiótica Sitio web: <https://www.redalyc.org/journal/6060/606065855007/html/#:~:text=La%20mediatizaci%C3%B3n%20es%20%E2%80%93despu%C3%A9s%20de,digital%2C%20sean%20las%20redes%20sociales.>
- Todayintech. (2017). ¿Cómo funciona el Algoritmo Facemash en la Red Social?. 2021, de Steemit Sitio web:

https://steemit.com/technology/@todayintech/how-the-facemash-algorithm-works-in-the-social-network?fbclid=IwAR1YfJ0wDQNTkckDT7jrERQP8Tw14uRgZMkVYGoaa98ZGVLN_EaK62aW850.

- Verón, E.. (2014). Teoría de la mediatización: una perspectiva semio-antropológica. CIC Cuadernos de Información y Comunicación.
- Verón E.. (2015). Teoría de la mediatización: una perspectiva semio-antropológica. CIC Cuadernos de Información y Comunicación , 20, 173-182.