

UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

Área de estudios de familia, infancia y sociedad
línea de familia, nuevas tecnologías e interculturalidad

Tutores:

Cristián Rincón

Tatiana Bernal

Proyecto de tesis de la carrera de psicología

El lugar de las nuevas tecnologías en el afrontamiento y adaptabilidad de situaciones estresantes en adolescentes: considerando su relación familiar y la percepción de autoestima/ identidad.

Presentado por:

Silvana Velásquez Burgos

Bogotá D.C.

2021

Tabla de contenido

CAPITULO I	4
1. Presentación	4
1.2 Justificación	4
1.3 Estado del arte	5
1.3.1 El estrés, un concepto que precede diferentes formas de consolidar la realidad.	6
1.3.2 El afrontamiento: historia, desarrollo y procesos emergentes de acción en medio de las variaciones perceptuales del sujeto en escenarios de estrés.	13
1.3.3 Partiendo de un campo contextual primario familiar que se acopla a las construcciones epistemológicas que presentan el mundo actual.	21
1.3.4 Comprensión de la autoestima y la identidad como constructora de perspectiva y realidad	27
1.4 Antecedentes	31
CAPITULO II	37
2.1 Planteamiento del problema	37
2.1.1 Pregunta de investigación:.....	42
2.2 Objetivos	42
2.2.1 Objetivo general:	42
2.2.2 Objetivos específicos:.....	42
2.3 Marco Epistemológico	43
2.4 Marco Conceptual	45
CAPITULO III	51
3.1 Metodología	51
3.1.1 Aspectos metodológicos y procedimentales.....	51
3.1.2 Contextualización de la población	51
3.1.3 Actores participantes	52
3.1.4 Ruta metodológica	54
3.1.5 Técnicas e instrumentos.....	58
3.1.6 Estructura de entrevista e implementación de instrumentos.	60
CAPITULO IV	68
4.1 Análisis y resultados	68

<i>4.1.1 Resultados narrativos acerca de la relación familiar y concepción del adolescente sobre si mismo.....</i>	69
<i>4.1.2 Análisis de la percepción de los adolescentes en tanto a su familia y si mismos. .</i>	108
<i>4.1.3 Resultados narrativos acerca de: 1) la percepción y emocionalidad de los adolescentes en situaciones estresantes y, 2) las estrategias de afrontamiento que usan para reorganizarse y/ o adaptarse en situaciones estresantes.</i>	116
<i>4.1.4 Análisis de la percepción, emocionalidad y las estrategias de afrontamiento que adoptan los adolescentes.....</i>	145
<i>4.1.5 Resultados narrativos acerca del uso de las nuevas tecnologías en momentos estresantes como mecanismo de afrontamiento.....</i>	152
<i>4.1.6 Análisis de las narrativas en referencia al uso de las nuevas tecnologías como mecanismo de afrontamiento.....</i>	163
<i>4.1.7 Conclusiones</i>	169
<i>4.1.8 Bibliografía</i>	173

CAPITULO I

1. Presentación

El presente proyecto de investigación hace parte del programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Externado de Colombia, bajo la revisión y dirección de la línea: familia, nuevas tecnologías e interculturalidad, línea investigativa del área de estudios de familia, infancia y sociedad. El tema a partir del cual se desarrolla este proyecto de tesis es la comprensión del lugar que ocupan las nuevas tecnologías en el afrontamiento y adaptabilidad de situaciones estresantes en adolescentes, comprendiendo sus percepciones en cuanto a la autoestima/identidad y la relación familiar, siendo este un estudio de tipo cualitativo- narrativo construido con el sujeto.

Este proceso investigativo está guiado bajo un enfoque de tipo sistémico, como mecanismo de reconocimiento del sujeto y de sus interacciones sociales y contextuales, en donde por medio de entrevistas semiestructuradas se hace un reconocimiento y construcción de espacios conversacionales reflexivos como principal fuente de recolección y desarrollo de los objetivos.

1.2 Justificación

Teniendo como tema de interés el papel que tienen las nuevas tecnologías en adolescentes que pasan por situaciones estresantes, es debido reconocer que, aunque no es un tema que haya sido muy investigado, es de importancia llevar a cabo su realización, pues es mediante este que se logran reconocer los mecanismos de acción que se tiene en situaciones como estas; teniendo en consideración que los adolescentes al estar en una etapa

de desarrollo de múltiples cambios, las formas de afrontamiento son fundamentales para su óptimo desarrollo. Además, es importante detallar instrumentos, como las nuevas tecnologías, que hacen parte de la vida cotidiana de los adolescentes siendo este un artefacto mediador entre el afrontamiento, su vida familiar y su percepción de sí mismo. Cabe resaltar que el afrontamiento y los mecanismos o herramientas para su realización no han sido investigadas cualitativamente lo que brinda o posibilita la necesidad de consolidar una investigación que ponga de manifiesto la voz de las personas intervenidas, es por ello que, por medio de esta investigación se busca el reconocimiento de estas variables desde la voz del narrador, que en este caso es el adolescente. Para así dar precisión de los datos no desde la categorización y estereotipación sino usando la percepción y construcción que el mismo sujeto realiza frente al tema propuesto en esta investigación.

1.3 Estado del arte

La construcción del estado de conocimiento de la presente investigación nos invita a pensar, que muchas de las situaciones por las cuales transitamos a diario hacen parte de un devenir histórico personal y contextual en donde nos encontramos inmersos en situaciones difíciles en las que se requiere generar formas de afrontamiento que nos permitan continuar con una estabilidad emocional, física y psicológica más estable. En esta medida es de importancia empezar con el reconocimiento de algunos autores que han mencionado algunas construcciones de lo que es el estrés, continuamente a esto se retomaran posibles estrategias de afrontamiento, esto reconociéndose como elemento principal en medio de la edificación de lo que representa la propuesta que surge alrededor del proyecto, puesto que este pretende trascender a las posibilidades inherentes y no a las problemáticas y el enaltecimiento de las dificultades, es por ello que se toma como pretexto las situaciones estresantes para la

identificación de nuevos mecanismos de resolución y de percepción. Posteriormente se dará cuenta de las variables en cuanto a la familia y la identidad/autoestima, esto con la finalidad de reconocer posibles relaciones entre estas construcciones de realidad en medio de su interacción, poniendo de manifiesto que, es por medio de las consolidaciones y cambios contextuales y relacionales que se da lugar a la estructuración o reestructuración de mecanismos de acción ante cualquier situación de índole estresante como viene siendo el caso de la investigación.

Iniciar con un tema como el estrés podría llevar al lector a considerar que se quiere estigmatizar y problematizar su concepción, sin embargo, lo que se quiere con ello, es contextualizar en dimensiones generales lo que contiene un elemento como estos en la vida cotidiana para así abordar procesos que entrelazados con este puedan encontrar nuevas vías de interpretación y con ello de confrontación, aprendizaje y encuentro.

1.3.1 El estrés, un concepto que precede diferentes formas de consolidar la realidad.

El estrés ha sido un tema de interés para muchos en medio de la incertidumbre en la que nos desenvolvemos día a día, para algunos, el estrés es un elemento de investigación significativo para reconocer la producción de conductas humanas que tienen efectos tanto en la salud mental como en la física y que por consecuencia intervienen en el rendimiento empleado tanto en lo laboral como en lo académico. El involucramiento del estrés en la vida de los seres humanos puede incentivar a su vez preocupaciones y angustias que residen en desordenes tanto personales, como familiares y sociales, pues los cambios que transitan en medio de su desarrollo emite posicionamientos de desconcierto y reto. De acuerdo con ello, Martínez y Díaz (2007) mencionan que, el problema radica en que existe una preferencia

concentrada en la obtención de resultados eficaces que respondan a solicitudes del mundo actual sin tener preocupación alguna sobre las consecuencias emitidas en la calidad de vida y salud física y mental de las personas que ejecutan dichas acciones de adaptabilidad y respuesta al medio. Esto no quiere decir que erradicar una terminología como lo es el estrés es una de las mejores opciones para adoptar, se trata de la capacidad de construir posibilidades preventivas y de afrontamiento para disfrutar de un estilo de vida más sano y menos congestionado.

De acuerdo con ello, existen diversidad de autores que conciben el estrés bajo diferentes enfoques de conocimiento e interpretación, en medio de ello, algunas posiciones teóricas se derivan de las concepciones fisiológicas y bioquímicas en donde las respuestas orgánicas son las que determinan las situaciones que se tornan amenazantes y es dependiendo de este factor que se lleva a cabo una respuesta de interacción ante tal situación. Por su parte autores con enfoques psicosociales consideran que el énfasis esta directamente focalizado en el ambiente o en los factores externos. Así mismo, algunos enfoques con orientaciones cognitivas dan a reconocer que el estrés surge a partir de las evaluaciones cognitivas que hace la persona acerca de su ambiente y algunos aspectos personales o internos. No obstante, existen otros enfoques en los que se considera que el estrés debe comprenderse desde espectros mucho mayores, evaluando variables que convergen e interactúan constantemente.

Desde esta perspectiva Navas, citado por Narango (2004) considera que el estrés no es un concepto que se debe entender de manera independiente, pues este no es algo que pertenece solo al ambiente o a la persona, no solo existen estímulos y respuestas, más bien es una relación continua y dinámica que se entreteje entre el ambiente y la persona pues esto solo puede ser consolidado en medio de su interacción. En esta medida la persona no es un receptor pasivo del estrés, la forma en la que integra pensamientos y sentimientos en medio

de la interacción con su ambiente implicara la forma en la cual perciba el estrés y así mismo puede mantener, aumentar, crear o disminuir la respuesta a él. Se puede decir entonces que, el estrés implica aspectos tanto cognitivos como ambientales que implican un aumento o disminución del esfuerzo ante la resolución o equilibrio en medio de la situación. En esta medida, como lo consolida Arellano (2002) el estrés se encuentra inmerso en medio de la interpretación y reacción subjetiva de lo que esta sucediendo.

La subjetividad por consecuente aparece como un factor esencial para la identificación del estrés y las consecuencias de este sobre la interpretación y posterior acción. Lo que nos llevaría a identificar la agencialidad que posee el sujeto sobre su propio devenir, teniendo en consideración no solo las incidencias de los procesos y relaciones contextuales que recaen en el sujeto sino la deliberación de aquel sujeto político que se convierte en constructor de realidad, dejándose de ver únicamente como un adquisidor inmóvil de información y pasando a ser un posibilitador de cambio activo. Con ello, Retamozo (2011), retoma el concepto de “decisión” como el elemento primordial para la conformación de sujetos políticos que en medio del conflicto disputan cierto tipo de estabilidad en medio de la inmediatez del cambio y la heterogeneidad que consigo trae una falla en la total plenitud y que esta cargada de lo locura (Retamozo citado de kirkegaard, 2011). Pensarse en la decisión ofrece la posibilidad de develar el carácter emergente de lo nuevo expandiendo el campo de posibilidades e incrementando los espacios de libertad. “la decisión tiene que estar basada en si misma, en su propia singularidad (Ritamazo citado de Laclau, 2011). En efecto, el acto de decidir se convierte en una instancia de constitución del sujeto, en donde la decisión, aunque es previa al sujeto no lo es a la subjetividad, pues esta se consolida en medio de su desarrollo con el otro, constituyendo así una subjetividad colectiva, la cual esta relacionada con formas de sentir, imaginarios, códigos de sentido y representaciones que se

consolidan y se articulan de tal manera que permiten que una situación se convierta en algo significativo, construyendo así la reconstrucción emergente del sujeto mismo (Ritamazo citado de Zemelman, de la Garza, 2011). En este plano la decisión recae sobre un orden social o contextual que se encuentra interrelacionado con el plano personal. Dando lugar a un posicionamiento relevante del contexto social, cultural y relacional para la toma de decisiones y así mismo para el desarrollo o formación de la subjetividad.

Retomando las consolidaciones y conformaciones del concepto del estrés, existen ciertas consideraciones de tipo psicosocial, en donde se enfatizan las reacciones psicológicas y conductuales que ejecuta una persona ante este tipo de situaciones. Según este enfoque interpretativo, las personas suelen enfrentarse a ambientes estresantes que implican esfuerzos continuos bajo un trabajo cognitivo y conductual para responder a las demandas tanto internas como externas que se derivan de la complejidad de lo que estas situaciones implican. No obstante, también existen varias interpretaciones de tipo biológico u organísmico que brindan un espacio de reconocimiento del cuerpo en medio de la alteridad de una situación estresante.

Para contextualizar cada una de estas vertientes de manera mas integral en términos de respuesta, Melgosa (1995) refiere al estrés tres maneras de respuesta, las cuales se sitúan desde: la cognición, la emoción y la conducta. En la primera, la persona presenta dificultad para concentrarse y memorizar a largo o a corto plazo; las acciones que emprende son de manera impredecible; cuando debe resolver un problema que requiere de actividad mental tiende a solucionarlo con mayoría de errores que de aciertos y lleva a cabo muchos otros procesos que a la final lo que producen es que la persona se sienta incapaz de evaluar la situación, teniendo a pensar no desde la racionalidad sino desde el impulso.

Desde el factor emocional, la persona tiende a experimentar una tensión que aborda en conjunto lo físico y lo emocional. Aparte de los desajustes físicos que llevan a la creación de algunas enfermedades, también, empiezan a surgir rasgos que se desarrollan en medio de la impaciencia, la falta de consideración por otros, la intolerancia, el autoritarismo y entre otros elementos que juegan un papel en la manera de relacionarse y convivir con otros, de igual forma, los principios morales que se rigen en torno a la persona dejan de ser relevantes y empieza a tener un menor dominio sobre si misma, produciendo mayores niveles de desánimo y en muchas ocasiones hasta un descenso del deseo de vivir. Además, la mente empieza a producir pensamientos de inferioridad e incapacidad que afectan sobre la autoestima y la percepción sobre las capacidades que se posee para realizar una tarea.

Desde la perspectiva conductual en conjunto con las otras áreas ya mencionadas, la persona empieza a adquirir hábitos que involucran el consumo frecuente de alcohol, drogas, tabaco u café, además de presentar niveles menores de entusiasmo por sus pasatiempos o sus deberes en tanto a la asistencia o la respuesta óptima ante responsabilidades tanto laborales como escolares según sea el caso. Los ritmos del sueño varían, a tal punto en el que se puede llegar a tener insomnio o se duerme en exceso en horas en las que se debería estar en movimiento. En concordancia, también existen algunos cambios a la hora de relacionarse, pues aumenta la duda sobre las intenciones del otro y se le atribuyen responsabilidades propias. La persona con ello también puede llegar a tener cambios en la conducta, atribuyendo actitudes que no son propias e incluso puede surgir cierta activación de tics.

Por otra, se considera que una persona cuando se encuentra bajo los estados del estrés, puede que tenga un estímulo y aumento de la capacidad de razonamiento, percepción, memoria y juicio durante un tiempo limitado, sin embargo, cuando la tensión es superior se llevan a cabo procesos contrarios en los que el resultado parte de la dificultad y el declive de

las capacidades. Estas situaciones pueden llegar a generar consecutivamente la ocurrencia de frustraciones, generando irritabilidad y agresividad. Así mismo, la persona estresada también puede presentar síntomas de ansiedad, en donde se vincula la preocupación, el temor por el futuro y las ideas de fracaso. Melgosa (1995), continuando con sus contribuciones, da cuenta de la ansiedad como una de las manifestaciones más comunes del estrés a lo largo de la vida de las personas siendo esto algo normal, el problema radica cuando la ansiedad es excesiva imposibilitando la beneficencia sobre si mismo o sobre otros. No obstante, es necesario recalcar, según esta autora, que existe una estrecha vinculación entre el estrés y la ansiedad, pues la mayoría de los casos de ansiedad inician construyéndose en situaciones estresantes.

En cuanto a la depresión, Bensabat (1987), considera que es unos de los riesgos que puede llevar el estrés, cuando la fase de alarma es permanente y se trasciende al agotamiento la persona empieza a desistir de sus proyectos, además de presentar una perdida o baja de la autoestima, sin perspectiva alguna, termina siendo un estado que se torna permanente e imposibilita a la persona visualizar el día a día de una manera menos pesada o agotadora.

En suma, el estrés puede tener varias implicaciones en la vida de una persona, afectando su relación con otros y así mismo la capacidad de percibirse o construir nuevas posibilidades de abordaje. Aunque, no es un proceso que deba discriminarse por completo debido a que nuestro organismo siempre requiere un poco de inestabilidad para encontrar su estabilidad, no obstante, permanecer en estado de angustia y de alerta constante no es lo más benéfico, teniendo en cuenta todas las complicaciones físicas, cognitivas y relacionales que esto implica.

La terapeuta Lombard por medio de una entrevista con la revista *Dinners* (2020) da lugar a la consolidación de varios elementos que contribuyen a un estrés normal y no perjudicial, afectando en niveles cognitivos, emocionales, conductuales y relacionales como

anteriormente fue mencionado. Para ello, la revista *Dinners* introduce su libro *Positive Stress* bajo la introducción de diferentes médicos y psiquiatras como Felipe Villegas, el cual intercede diciendo que el estrés es algo normal, pues es algo que todos presenciamos en situaciones de alarma que nos advierten y nos preparan ante las amenazas, no obstante, menciona que este tipo de reacciones se vuelven perjudiciales cuando se presenta de manera permanente o continua. Así mismo, El neurólogo Ian Robertson explica que el estrés no depende solo de la duración sino de la cantidad de estrés para que resulte positivo, esto variando de acuerdo con su moderación, pues la activación del cuerpo en momentos estresantes estimula la concentración, la creatividad, la productividad y el fortalecimiento de carácter para enfrentar futuras situaciones similares. Por su parte, Lombard menciona que el estrés tiene tres fases: alarma, que se presenta cuando se presencia una situación que el organismo reconoce como peligrosa. La siguiente etapa es la resistencia, la cual nos permite actuar. Y la última fase es el agotamiento, en donde la persona se llena de miedo y ansiedad; el cuerpo se siente agotado, se tiende a generar bajas de autoestima, indicios de depresión y un agotamiento mental. Así mismo, menciona que el estrés resulta positivo en la medida en que no se llegue a la fase tres. Para ello, considera importante realizar ciertas pausas entre diferentes actividades cuando se presentan diversas situaciones estresantes a la vez, puesto que sin ello no se lograrán construir herramientas pertinentes a causa de la saturación. Además de crear cierta priorización y reconocimiento, Lombard recomienda dar prioridad a la acción en compañía a la identificación de las emociones no como una consolidación totalitaria de lo que es como persona. “Yo no soy el estrés ni cualquier emoción desagradable” (Lombard, 2020), por medio de ello, la autora y terapeuta considera que se va entrenando el cerebro para ver las situaciones desde otra perspectiva y así encontrar soluciones adecuadas, entiendo fundamentalmente que todas las emociones son útiles,

incluso no son agradables o desagradables, la esencialidad se encuentra en lograr identificarlas y preguntarse sobre el por qué de su surgimiento.

Partiendo de las consolidaciones y construcciones de las cuales se retomaron en este primer abordaje, es de importancia reconocer estrategias o mecanismos de afrontamiento que pueden consolidarse en medio de estos procesos y así brindar o dar a conocer nuevas posibilidades de acción en caso de que aun no estén construidas. Para ello, es preciso remitirse a algunas comprensiones teóricas que abordan el afrontamiento a nivel general.

1.3.2 El afrontamiento: historia, desarrollo y procesos emergentes de acción en medio de las variaciones perceptuales del sujeto en escenarios de estrés.

Los problemas y los contratiempos por los que se transcurre a lo largo de la vida, en su mayoría son productores de cierta activación orgánica, física y emocional que denotan el peligro o emergencia que hemos denominado como estrés a lo largo de este escrito, no obstante, anular la idea de “dificultad” en el día a día no parece ser lo más sensato en medio de la deliberación de sucesos inesperados y la incertidumbre por la que transcurrimos como raza humana, comprendiendo que no somos solo sujetos biológicos, sino emocionales, racionales, irracionales, contradictorios y conflictivos que denotan y contribuyen a la continuación o cambio del marco que los acoge. Por ello, resulta imprescindible la gestión de procesos que permitan la deliberación de posibilidades en medio de la experiencia, evitando la influencia negativa de los sucesos, confrontando las eventualidades y llevando a cabo la estructuración de estrategias que le hagan frente al problema. Conforme a las condiciones experienciales de cada sujeto, se llevan a considerar diferentes formalidades de esfuerzo, esto poniendo de manifiesto lo que ya hemos consolidado en el apartado anterior

en tanto al sujeto político, portador de agencialidad y decisión, no obstante, existen ciertas consolidaciones generales que permiten el abordaje y comprensión de lo que el afrontar significa, trayendo consigo tanto la posibilidad como la adaptación.

A lo largo de la historia, el término del afrontamiento ha pasado por varias interpretaciones que pretenden comprender las dinámicas por la que transcurre el ser humano cuando se encuentra inmerso en situaciones estresantes e inquietantes que dan lugar a la construcción de estrategias que permitan un mayor manejo de la situación. De acuerdo con el desarrollo histórico que realiza Amarís Macías, Madriaga Orozco, Valle Amarís y Zambrano por medio de su artículo denominado: “Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico”. Se le da lugar al desarrollo social y teórico que ha permitido comprender este concepto. Inicialmente, mencionan que el afrontamiento surge desde un modelo médico, desarrollado al rededor de los años treinta y cuarenta, en donde surgía cierta relación con la supervivencia como una habilidad para predecir y controlar el medio ambiente en función de escapar, impedir o dominar cualquier agente nocivo. Posterior a ello, surgen interpretaciones ligadas al psicoanálisis del ego en donde se define el afrontamiento como un conjunto de actos y pensamientos basados en la realidad y la reflexión para solucionar los problemas, dando lugar a la reducción del estrés por medio de la consolidación consciente de lo que sucede. (Park y Folkman, 1997; Pearling y Schooler, 1978 citado por Amarís Macías, Madriaga Orozco, Valle Amarís y Zambrano, 2013). En esta línea se da lugar a lo que se reconoce como mecanismos de defensa, un rango de estrategias de mecanismos tanto primitivos como evolucionados en donde el individuo maneja su relación con el entorno desde el proceso más maduro y organizado del yo.

A pesar del avance de cada unos de los términos expuestos con anterioridad, según los autores del texto referenciado, se carece de cierto rango de complejidad, puesto que se

centran en rasgos parciales, que aunque no son erróneos, puesto que hacen parte del constructo del ser humano en situaciones críticas o estresantes, no contemplan la complejidad de la multiplicidad de formas en las que se puede llegar a afrontar una situación dando lugar no solo al sujeto fisiológico dominante de contexto, sino a la relación continua entre el sujeto, la situación y el entorno en el que se encuentra. Partiendo de este último precepto es que se despliega la intención del presente documento, poniendo de manifiesto la importancia de cada una de las consolidaciones que surgen desde esta ampliación de conceptos.

Desde esta perspectiva y considerando las diversas postulaciones que se han generado frente a este proceso, Hernández, Olmedo e Ibañez (2003) en concordancia con las definiciones de Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para afrontar demandas específicas externas y/o internas que son reconocidas como parte de un proceso constantemente cambiante y adaptable a los recursos del individuo, no obstante, partiendo de una perspectiva del estrés como una configuración derivada del modelo de interacción, aspecto que como fue mencionado con anterioridad indica otro prospecto de lo que el afrontamiento puede contener en medio de su complejidad, Lazarus y Folkman (1984) llevan a considerar que el estrés es un contenedor de factores psicológicos subjetivos, que abarcan dimensiones cognitivas, fisiológicas y conductuales que están relacionadas con los elementos o sustratos estresantes que se desarrollan en un lugar o sitio contextual y relacional en específico. Desde esta instancia, se contempla el afrontamiento como un proceso que permanece en constante cambio puesto que se visualiza desde las condiciones del contexto sociocultural en el que se lleva a cabo, reconociendo que es mediante este que se da lugar a la interacción del sujeto consigo mismo y con su entorno, y por consecuencia a la forma de consolidar posibles

soluciones. (Mattlin, Wethington y Kessler, 1990 citado por Amarís Macías, Madriaga Orozco, Valle Amarís y Zambrano, 2013)

En este sentido, los modelos dinámicos en los que se da el estrés da lugar a que la respuesta se derive de la interacción entre el sujeto y su medio, reiterando, como ya lo hemos mencionado en el apartado del estrés, que es el sujeto quien decide si la situación será estresante o no, sin embargo, este no es un procedimiento que se realice aislado o independiente del ambiente, es por tanto que, se considera que el afrontamiento es un proceso con múltiples determinantes, que incluyen tanto predisposiciones personales como aspectos situacionales. (Carver y Scheider, 1994). Así mismo, Lazarus (2000) afirma que el afrontamiento de las personas depende de la situación a la que se enfrentan, por lo tanto, el afrontamiento es flexible y adaptativo a las necesidades que involucran el aprender a ajustarse a las nuevas situaciones que constituyen un mayor esfuerzo al que se necesitaba con normalidad; así se introduce el poder de la experiencia y la incidencia de ésta para aprender, modelar posibilidades y emprender una acción que permita afrontar en medio de la adaptación. Por lo que se lleva a considerar las características tanto del sujeto como del medio para lograr referirse a la proposición de posibles abordajes de un suceso reconocido como amenazante o desbordante (Lazarus y Folkman, 1984)

Brannon y Feist (2001) señalan que, de acuerdo con las experiencias estresantes que haya tenido el sujeto y los resultados exitosos o no en su enfrentamiento, lo que contribuirá a la formación de ciertas estructuras de afrontamiento, pues la reacción o respuesta a este tipo de sucesos no se dan de manera automática, sino que surgen a partir de un aprendizaje derivado de la vivencia. Son muchas las situaciones estresantes y su forma de afrontamiento, pues existen personas que se ponen alerta a cualquier estímulo o suceso que sea distinto a lo habitual, mientras que otras intentan negar la situación, olvidar, distraerse, o por el contrario

actúan sobre el problema de manera directa y activa para cambiar la situación, otros en cambio, tratan de conformarse y aceptar mediante la resignación. Cada persona es un mundo y una formación de ideas, sentimientos y pensamientos que lo llevan a construir diferentes formas de entender y relacionarse con el entorno.

En medio de la conformación de alternativas o formas de resolver una situación que ha pronunciado cierta activación de emergencia y la diferencia que puede existir entre cada sujeto que experimenta incluso la misma situación estresante, se pone de manifiesto el papel de la percepción como parte del reconocimiento de la diferencia individual (Grynych y Finchman citado por Verduzco, 2004). Estos autores, coinciden en la idea de que existe una interacción entre los sucesos externos y las diferencias que pueden existir perceptualmente en tanto al mismo, lo que hace que el estrés varíe de acuerdo con las distinciones individuales y por consecuencia perceptuales.

Vygotski (2009) a través de su libro “el desarrollo de los procesos psicológicos superiores” desarrollo un capítulo en el que describe la percepción como la construcción interpretativa que todo ser humano crea a partir de la experiencia. Según este autor, la percepción es construida y reconstruida por medio del lenguaje, pues esta es la herramienta principal que posee el ser humano para organizar el pensamiento y consolidar nuevas formas de visualizar el mundo, así mismo, añade que es por medio del relato que se logra transformar y comprender la percepción que se ha construido sobre el acontecimiento o pensamiento referido, dando lugar a una formación analítica sobre lo que sucede.

Una característica especial de la percepción humana es que parte de una construcción de sentidos y significados que se consolidan en medio de un proceso vivencial específico; lo que es hablado es posible de ser reforzado o modificado según las configuraciones de sentido que se le da a la experiencia. En otras palabras, la percepción siendo permeada por las

diferentes formas que toma el lenguaje, puede ser modificada en la medida en la que se modifica el lenguaje, esto incluyendo que el recuerdo ya no es creado y revelado de manera individual, sino que es compartido y configurado con el otro.

Partiendo de la percepción como un proceso psicológico que nos permite interpretar tanto el estrés como los mecanismos de afrontamiento, posibilita comprender que es por medio de la conversación con el otro lo que facilita la identificación interpretativa de la situación y así mismo las posibilidades de reinterpretación. Desde el punto de vista de Lazarus y Folkman (1984), existen ocho elementos que configuran la interpretación del afrontamiento, los cuales están fundamentados bajo dos niveles, uno que se deriva de la resolución de problemas y otro que parte de la regulación emocional, no obstante, existen otros elementos que parten de la conjugación de ambos niveles, los cuales serán explicados brevemente a continuación partiendo desde los elementos que surgen del nivel de resolución, los elementos del nivel de regulación emocional y finalizando con aquellos elementos que proveen de ambos niveles. Para el primer nivel, los autores consolidan los siguientes elementos: confrontación (intentos directos de solución) y planificación (planificar estrategias para la solución). Para el segundo nivel se presentan los siguientes elementos: distanciamiento (evitar el problema) y autocontrol (controlar respuestas emocionales), por último, la convergencia entre ambos niveles se demuestran en los siguientes elementos: aceptación de responsabilidad (reconocer la posición que se ha tenido para el mantenimiento o surgimiento del problema), escape- evitación (proyección de sucesos en una dimensión de negación) y reevaluación positiva (consideración de elementos positivos en medio de sucesos conflictivos).

En esta medida el afrontamiento puede orientarse hacia la tarea, centrándose en la resolución del problema y la elaboración de planes de acción o hacia la emoción, centrándose

en la preocupación por medio de respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.) que promulgan reacciones ligadas a la evitación y excesiva preocupación. Las estrategias de afrontamiento basadas en la emocionalidad, aunque no deben ser negadas al ser parte del constructo natural de todo ser humano, hacer uso excesivo de estas sin consolidar un tipo de afrontamiento ligado a la resolución del problema puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés y provocar repercusiones negativas tanto en el rendimiento como en la emocionalidad. Así, un inadecuado afrontamiento en situaciones de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico en conjunto con la aparición de psicopatologías construida a partir de estados emocionales negativos (Escamilla, Rodríguez, Gónzales, 2009), así como alteraciones en la capacidad de toma de decisiones. (Gottfried, 1997).

Es preciso añadir que Lazarus y Folkman (1984), desde los modelos cognitivos de la emoción, reconocen que las situaciones en si mismas no son las que desencadenan una reacción emocional específica, sino que es la interpretación que hace el individuo sobre tales situaciones la que permite su activación. Dentro de estos modelos, la valoración en cuanto a la comprensión que hace el sujeto sobre la situación es lo que ha prevalecido en los procesos de afrontamiento, lo que quiere decir que, parte esencial de la consolidación de las diferentes formas de afrontamiento surgen a partir de las emociones, las cuales permiten delimitar la relación entre el entorno y la persona. Finalmente, desde el marco teórico del modelo transaccional del estrés que imparten estos autores indica que ante las situaciones estresantes se debe tener en consideración la apreciación o valoración de la persona sobre el estresor, los afectos o emociones que suscitan de dicha apreciación y los esfuerzos cognitivos y conductuales para afrontar dichos estresores como parte de una identificación integral y conectiva de cada uno de los elementos que contiene el ser humano. Por su parte, el afrontamiento, según estos autores, no se entiende como un rasgo sino como un proceso

derivado de tres aspectos principales: la observación, el contexto y los cambios. Se hace referencia a las observaciones en torno a lo que el sujeto piensa y hace bajo un entorno específico para así comprender los cambios que, parte de su implementación generan la resolución del problema o en este caso la solución del suceso percibido como estresante.

El afrontamiento, en últimas y sin agotar su concepto, se deriva de las interacciones que tiene una persona en diferentes circunstancias de la vida social y cultural en las que ha estructurado gran parte de su vida, lo que pone de manifiesto la multicausalidad del fenómeno debido a que dichas interacciones traen consigo una reciprocidad en la influencia tanto sobre las variables situacionales, como personales, pues todo suceso puede ser modificado tanto por el entorno como por la persona en cuestión (Fleis decman, 1984, Folfman, 1986, citados por Amarís Macías, Madriaga Orozco, Valle Amarís y Zambrano, 2013). La bidireccionalidad de la influencia entre el contexto y la persona es impartida a través del intercambio simbólico que surge en medio de estos dos, tal como lo hemos mencionado con anterioridad al explicar la función del lenguaje, el simbolismo en términos de normas sociales, costumbres, creencias, significados, esquemas de comportamiento, etc., imparten formas de comprender y reaccionar ante las atribuciones que nos brinda el mundo contemporáneo. (Blanco, 1995, citado por Amarís Macías, Madriaga Orozco, Valle Amarís y Zambrano, 2013)

Desde esta perspectiva y considerando las interpretaciones de los autores hasta este punto, abarcar el concepto del estrés sin comprender el entorno contextual en el que se encuentra la persona que enfrenta una o varias situaciones estresantes anularía la posibilidad de abordar los diferentes mecanismos que se construyen para afrontar dichas situaciones. Por tal motivo, es necesario vincular y reconocer las redes sociales en las cuales se desenvuelve el sujeto siendo este un ser social y emocional. Para ello y teniendo en cuenta el abordaje que

se quiere llevar en este proyecto nos enfocaremos principalmente en las vinculaciones familiares, partiendo del reconocimiento de este grupo social como parte esencial de la vinculación social que tiene una persona para crear y relacionarse con su entorno contextual y relacional.

1.3.3 Partiendo de un campo contextual primario familiar que se acopla a las construcciones epistemológicas que presentan el mundo actual.

Resulta común, hablar de la familia como un conjunto que se ha configurado en términos conservadores, por todas aquellas personas que comparten un mismo objetivo de vida, así como algún tipo de parentesco de consanguinidad. También ha sido considerado como el espacio en el que se integran formas de convivencia que imparten el compartir cierto tipo de normas, creencias, valores comportamientos conocimientos, tradiciones, afectos y experiencias que resultan ser indispensables para el desarrollo en sociedad. (Villa, 2014).

Partiendo desde la comprensión conceptual de la familia desde sus inicios, existen diferentes ramas epistemológicas que imparten multiplicidad de definiciones complementarias. Villa (2013) por medio de su texto “hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización” desarrolla diferentes perspectivas en tanto a la figura social familiar. Partiendo desde la perspectiva biológica, se instaura la visión de la familia como la unificación humana de sexos opuestos que promueven la reproducción y conservación de la especie humana, dando lugar a los lazos de consanguinidad como el elemento principal para la consolidación familiar. Desde la perspectiva sociológica, la familia es constituida por una comunidad configurada por al menos tres personas que comparten lazos de paternidad que poseen el deber de: perpetuar costumbres identitarias de la cultura; educar en lenguaje,

escritura y comunicación como medio de solución de conflictos; identificar roles y modelos de conducta social que permitan la construcción de redes para el desarrollo social y dar lugar a cada uno de los integrantes a formar parte del que se considera como grupo social básico. Desde la perspectiva económica, la familia es un subsistema económico que se desarrolla como emisor y receptor de fuerzas políticas y productivas que se solidifican alrededor de ciertos cambios históricos, lo que quiere decir que la función e identidad familiar se basa en un intercambio socioeconómico que se prevé a partir de los costos, gastos e ingresos que lleva cada uno de los miembros pertenecientes a esta. Por su parte, Desde la esfera legal, la familia es un termino cuya dependencia se rige a partir de la legislación ubicada generalmente en la constitución por la cual se rige cada estado, teniendo en cuenta ello y partiendo de la elaboración del proyecto de investigación en el territorio colombiano, se reconoce en el artículo 42 de la constitución política de Colombia de 1991, el concepto de familia como, el núcleo fundamental de la sociedad constituida por vínculos naturales o jurídicos, consolidados por la integración de un hombre y una mujer que contraen matrimonio o eligen libremente conformar una familia, así mismo, reconoce que las relaciones familiares deben ser basadas en tanto al respeto y el reconocimiento de derechos y deberes de cada uno de sus integrantes, pues cualquier forma de violencia se considera destructiva de su unidad y armonía.

Por su parte, Dealbert (2009) menciona que la familia es la única unidad social que esta directamente vinculada con los otros sistemas de la sociedad humana. Además, añade que, la familia funciona como un sistema modulado bajo creencias y formas de convivencia que construyen una identidad particular que la difiere de otros grupos, mediante esto, también constata que cada estructura familiar, a pesar de sus diferencias y atribuciones de forma y estructuración de reglamentos específicos, convergen en la construcción de relaciones

moduladas por lo afectivo y lo emocional. Por su parte, se reconoce en el entorno familiar una proyección común de existencia en el que se generan sentimientos de pertenencia y compromiso en la medida en la que se establecen relaciones de dependencia, intimidad y reciprocidad. (Malde Modino, 2012 citado por Villa, 2014). La familia, desde esta perspectiva, influye de manera recíproca y permanente en cada uno de sus miembros, es un grupo natural que elabora pautas de interacción en el transcurso del tiempo y mantiene la labor de apoyar el desarrollo madurativo y afectivo de los miembros que la conforman.

En este punto del discurso, a pesar de la variación y complementariedad en las definiciones suministradas hasta el momento, es debido considerar la perspectiva tradicional de familia como uno de los tantos modelos que aun permanecen en la actualidad, bajo definiciones en las que se vincula a relaciones de parentesco fundadas por lazos biológicos/afectivos, que contraen consigo una estructura de reglas y normas que permiten el funcionamiento social familiar. (Páez, 1984; Bertalanffy, 1979; Amarís, Amar & Jiménez, 2007, citados por Amarís Macías, Madriaga Orozco, Valle Amarís y Zambrano, 2013). No obstante, en la contemporaneidad también se visualiza la estructuración de nuevas formaciones sociales que parten de transformaciones históricas, sociales, culturales, generacionales, etc., que dan lugar a diferentes concepciones de la realidad familiar.

Bajo este aspecto, Villa (2014) consolida algunos elementos que, de manera general, toda estructura familiar debe poseer, como lo son: protección y preparación de independencia por medio del respeto y la promoción de educación; promoción de seguridad en el campo afectivo; canalización de conductas violentas y autoritarismos; creación de hábitos y manejo conductual responsable; manejos adecuados de crisis y emociones por medio del autocontrol y preparación para el desarrollo de procesos adaptativos.

Desde estas consideraciones y promoviendo la identificación sistémica de este grupo social, la familia es entendida como un sistema compuesto por personas que comparten lazos relacionales que responden a ciertas funciones y necesidades afectivas que son negociadas por sus miembros. Si bien esta es una concepción que engloba de manera general la perspectiva de la familia del hoy, es difícil consolidar una sola definición por la multiplicidad que esta acontece. (Rondón, 2011). No obstante, Villa (2014), partiendo desde esta necesidad de estructurar nuevas formas de comprensión sobre la familia actual, considera que, la familia es un grupo de personas que coexisten como un colectivo cultural, espiritual y socioeconómico que no requieren convivir en el mismo lugar, pero si compartir necesidades materiales y psico-emocionales en la misma medida en las que comparten intereses comunes de desarrollo, sin olvidar partir de la elección libre sobre esto.

Por lo anterior, Villa (2014), añade que la familia actual no discrimina el sexo de las personas que conforman el grupo, acogiendo consigo las parejas homosexuales y heterosexuales sin ningún tipo de segregación racial, religiosa, política o de estratificación social. También sugiere que la familia crea lazos que permiten solidificar los sentimientos del otro por medio de la identificación de sueños y expectativas en común como de sentimientos y emociones que rodean su existencia actual, haciendo que cada familia varíe de acuerdo con el tejido cultural que parte de cada contexto. Desde la psicología social, el autor reconoce que la familia es un grupo con reglas particulares que al estar permeada por costumbres y andamiajes culturales que parten de los avances que se hayan consolidado hasta el momento, hoy su concepción varía a partir de la influencia de la información y la percepción de acontecimientos externos visualizados por medios de comunicación. Lo que quiere decir que, la distancia en la actualidad no es un impedimento para configurar lazos familiares o de pareja pues cada vez es más fácil el conocer y establecer lazos afectivos a

través de la comunicación. Por tal motivo, el autor afirma que las telecomunicaciones han modificado la manera de compartir y relacionarse, por ello debe considerárseles como un agregado cultural de nuestros tiempos.

La familia en últimas, y sin agotar la intención de cambio, se considera como un elemento que varía de acuerdo con su contexto, validando la idea de que es un grupo de personas que construyen expectativas y experiencias de vida en común, partiendo de la intención de crecimiento a partir del intercambio de cuidados afectivos que concuerdan con las necesidades, económicas, culturales, religiosas, políticas y sociales que permean la realidad de cada uno de los miembros de la familia.

Por último, partiendo de las dimensiones sociales que se han consolidado, existen algunos grupos familiares que son considerados como parte del abordaje actual de este grupo social, partiendo de ahí, Dealbert (2009) reconoce algunos de estos tipos:

- Familia nuclear: es la familia tradicional compuesta por padres e hijos.
- Familias monoparentales: convivencia de solo uno de los padres con hijos no emancipados. Entre las causas de separación o división de la familia suele ser el motivo más común, en estos casos el padre o la madre ausente puede llegar a tener contacto con el hijo o no. Otras de las causas pueden ser: ausencia por trabajo, hospitalización prolongada, problemáticas internas, entre otras.
- Familias mezcladas reconstituidas: Formadas por uniones en el que uno o ambos de los miembros tiene un niño producto de relaciones anteriores. El otro padre o madre pueden llegar a tener o no contacto con ellos y en ocasiones las familias pueden llegar a formar redes familiares vinculares sin importar su procedencia sanguínea o biológica.

- Familias nucleares sin hijos: Son aquellas familias que no tienen hijos, en donde se le da mayor enfoque a las oportunidades de pareja de estar el uno para el otro. El descenso de la natalidad y los nuevos valores sociales han hecho que se reconozca este tipo de modalidad familiar.
- Familias con abuelos: El descenso de la natalidad y el incremento de la expectativa de vida de la población, ha hecho que aparezca este tipo de familia, donde algunos hijos o hijas se ocupen de sus padres que ya son mayores o en el que los hijos sean cuidados por estas figuras de cuidado (abuelos). Es previsible que esta modalidad puede llegar a aumentar en un futuro.
- Familia extensa: incluye otros parientes aparte de los padres y los hijos, en donde los abuelos, tíos y/o primos hacen parte.
- Familias de suplencia o complementación: Son aquellos grupos familiares, con o sin hijos biológicos que se ocupan y conviven con niños o adolescentes que biológicamente no pertenece a ninguno de los padres, y los cuales pueden tener un contacto con la familia de origen.
- Familias con parejas de un mismo sexo: Son aquellas familias que están compuestas por dos personas del mismo sexo con o sin hijos, biológico o adoptados.

Dentro del análisis de la estructuración familiar y las variaciones que se incluyen en esto, es importante dar a conocer que es por medio de la solidificación de un primer grupo de acercamiento social el que permite el desarrollo de las capacidades, percepciones y elementos identitarios que permiten la distinción entre si mismo y otros, así como la valoración y visión que se tiene sobre si mismo, como ya lo hemos mencionado en apartados anteriores, es por medio de la percepción de cada sujeto lo que permite o perpetua la consolidación de diferentes formas y estructuras de afrontamiento ante situaciones estresantes, por ello y en

base a la situación contextual pero sobre todo perceptual que acarrea la presente investigación es importante dar cabida a la estructuración del autoestima e identidad, partiendo de que, la familia a pesar de ser un elemento que influye dentro de la comprensión de mecanismos de afrontamiento ante situaciones de estrés es el sujeto quien las consolida y/o las utiliza o no, esto no desde un alejamiento contextual, sino más bien desde una aproximación relacional y personal a su vez.

1.3.4 Comprensión de la autoestima y la identidad como constructora de perspectiva y realidad

El ser humano al estar inmerso en una contextualidad histórico y social es importante tener un buen desarrollo de destrezas sociales que involucren el relacionarse con el otro. Como parte de ese desarrollo es importante que los adolescentes elaboren una identidad en la que logren interactuar y contribuir a la construcción de si mismo y de los demás. De acuerdo con ello es importante reconocer que la identidad es la suma de las características físicas y mentales que diferencian a una persona de otra. Desde nuestra formación temprana siempre estamos en constante relación con otros que ayudan a forjar nuestra propia identidad y/o autoestima.

Akhatar (2012) considera que dentro de la concepción de identidad se encuentra la autoobservación y las formas de reconocerse como sujetos individuales dentro de una contextualidad específica, a la vez construida por la vivencia subjetiva de reconocerse internamente como la misma persona, pero a su vez cambiante y dinámica en el tiempo. Por su parte Lordes (2019) añade que la identidad se construye y reconstruye continuamente a

partir de la relación con el otro, en esta medida, la autoestima se construye en conjunto con elementos culturales, étnicos, educativos, sexuales, raciales, entre otros.

Para Arcila (2009), la identidad es solo una, pero esta puede ser tan flexible como multidimensional y compleja. De hecho, actualmente existen muchas personas que se encuentran en un permanente proceso de adaptación a situaciones nuevas, exigencias y tecnologías generando en muchas ocasiones un estado de enajenación en el que no se reconoce la manera o forma en la cual se debe reaccionar. Aunque exista mayor vulnerabilidad en determinadas etapas como la infancia, la adolescencia y la vejez, ninguna edad se encuentra totalmente libre de conflictos identitarios. La complejidad de la identidad constituye la conformación de lo que cree ser (identidad auto percibida), lo que se es (identidad real), lo que los demás consideran que es (identidad hetero percibida) y lo que quiere ser (identidad ideal). Al respecto, Zeger y col (2004), afirman que en internet es posible tener variaciones en la construcción de identidad, comprometiendo en algunos casos aspectos sólidos de la identidad construida fuera de las nuevas tecnologías.

En esta medida, la autoestima se considera como aquella valoración que se tiene de si mismo, involucra pensamientos, sentimientos, emociones, experiencias y actitudes que la persona va experimentando a lo largo de su vida (Mejía, Pastrana & Mejía, 2011). Este proceso surge y se desarrolla a lo largo del ciclo vital, en la medida en que el sujeto va consolidando múltiples interacciones con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo” debido a la importancia y aceptación que se dan las personas unas a otras. (Naranjo 2007).

Lefrancois (2005) propone dos planteamientos a través de los cuales se adquiere la noción de autoestima. El primer planteamiento es acerca de la teoría de la autovaloración de James, el cual plantea que el valor de una persona está ligado a la diferencia que hay entre lo que se quiere ser y lo que se cree que es. En cuanto el Yo real se acerca más al Yo ideal se

podría estar hablando de una mejora de la autoestima. El segundo planteamiento surge a partir de la teoría de autovaloración de Cooley, la cual sostiene que la autovaloración esta en directa relación con lo que se cree que lo demás piensan de si.

Diversos autores y teorías han recalcado que la autoestima se caracteriza alta o baja de acuerdo con la forma en que la persona interactúa con los demás, las características discursivas que tiene y las respuestas ante situaciones importantes.

A partir de la pirámide de necesidades de Abrahm Maslow, referenciada por Lefrancois (2005) se denota que la autoestima es considerada como una necesidad afectiva, social y de reconocimiento, lo que permite percibir la importancia de está en el desarrollo psicológico de la persona. Además, se enfatiza que por la cualidad de ser humanos se tiene la necesidad de relacionarse y vivir en comunidad; tener a un otro que le permita al sujeto sobrevivir en su entorno y estructurar su autoestima.

Componentes y factores de la autoestima:

Martínez (2010) establece que la autoestima tiene diferentes elementos o componentes que influyen en su construcción y desarrollo. De los cuales se deriva el componente afectivo (respuesta afectiva de lo que se percibe de si mismo), el componente conductual (intenciones que se tienen cuando se va a actuar, en concordancia con lo que se esté dispuesto a realizar y de las opiniones que se tiene de si mismo) y por último el componente cognitivo (involucra las creencias, ideas, representaciones y descripciones que se hacen de si mismo en diferentes circunstancias o situaciones de su vida.

Según la biblioteca práctica de comunicación (2002), existen varios factores que influyen en el desarrollo de la autoestima y a su vez dan paso a la instauración de un constructo positivo o negativo. Dentro de estos factores está:

Singularidad: Se refiere al sentimiento o sensación de particularidad en el que cada persona se siente única y especial, independientemente de las características en común que tenga con sus amigos, familiares o conocidos. Esto implica que la persona dispone de un lugar en específico en el que puede expresarse a su manera sin sobrepasar a los demás. Mediante la creatividad y la imaginación se promulga en mayor medida la singularidad, en tanto que permite la distinción a partir de sus propias aportaciones.

Vinculación: El humano al determinarse por su factor social, tiene la necesidad de relacionarse y sentirse parte de algo, bien sea en el entorno social, familiar, laboral o educativo. Desde este punto se requiere de una importancia dada por el otro mediante la comprensión, apoyo, preocupación, aceptación, inclusión y escucha.

Pautas- modelos a seguir: En este factor se le da importancia a las figuras de apego que haya tenido la persona en su infancia, puesto que los hábitos, valores, creencias y patrones éticos son transmitidos principalmente de estas figuras. Aspectos como el orden y las reglas aprendidas permiten que la persona establezca una guía para planificar y resolver conflictos.

Poder: En este factor se involucran las creencias de la persona acerca de su potencial para lograr con éxito lo que se propone. De igual manera, este factor se relaciona con el control que se tiene en situaciones de agobio, irritación y frustración.

1.4 Antecedentes

Parte del proceso investigativo desarrollado a lo largo del proyecto se centra en permitir dar cuenta de como cada uno de los factores que envuelven nuestro diario vivir esta ligado a como nosotros logramos establecer relaciones con nosotros mismos y con los demás para así construir espacios generadores de bienestar que incluyan la construcción de herramientas ligadas al afrontamiento. Es por esto que es necesario empezar con exponer un poco acerca de las investigaciones que se han realizado en cuanto al reconocimiento del autoestima y posteriormente dar lugar a aquellas investigaciones que permiten una apertura del mismo en tanto al afrontamiento.

Identidad y autoestima

Los estudios realizados por Turkle (1997) en tanto a la construcción de la identidad en Internet es un precursor en la temática, en lo que refiere que Internet es un espacio en el cual se le da paso al desarrollo de la identidad en sus múltiples facetas, esta siendo distribuida en las diferentes realidades tanto virtuales como reales posibles, implicando el que la realidad cotidiana fuera de línea solo seria una ventana más dentro de esta construcción.

Siguiendo con esta concepción existen diversidad de autores que le atribuyen distintos papeles a los medios de comunicación en la construcción de la identidad juvenil. Hay quienes se sitúan desde una posición radical en donde le adjudican un poder simbólico en el que sustituyen las experiencias reales (Thompson, 1998). Otros reconocen la importancia que poseen para la construcción de la identidad situándose desde una perspectiva en la que su utilización contribuye complementariamente a las experiencias reales. Desde esta

perspectiva, para Pindado (2006) los jóvenes construyen su propia subjetividad por medio de un proceso dialectico entre las experiencias directas y mediadas, haciendo parte de esta última los medios de comunicación. Otras investigaciones (Baym, 2003), contribuyen a considerar que la mayoría de los usuarios del Internet, crean diferentes “yoes” que son consistentes con su identidad cuando están fuera de línea.

Yurchisin, Watchravesringkan y Brown McCabe (2005) sostienen que la recreación de la identidad se puede llevar a cabo mediante la combinación entre las actividades que se realizan tanto en el mundo virtual como el mundo real. Una persona por lo general no permanece completamente estable o igual en el tiempo, pues este a lo largo de su desarrollo comienza a re- evaluar las ideas que se tiene sobre si mismo después de un momento desencadenante como lo puede ser los cambios en la forma de vida o el deseo de crecimiento y superación personal. De esta manera, Internet es una posibilidad para recrear la identidad explorando aspectos de la personalidad que no son vistos o indagados en el mundo real. De acuerdo a ello, los autores refieren que las personas que consolidan dinámicas de interacción por internet se sienten motivados por el deseo de aprender más sobre si mismos, que aunque en ocasiones esto sea inconsciente hace parte de un reconocimiento personal.

Arcila (2009) en concordancia con aquellas investigaciones radicales, reconoce que en nuestro tiempo se está produciendo un debilitamiento de la identidad personal, una cierta disociación de la identidad que suele desencadenarse como una despersonalización, por lo cual un significativo número de personas de edades distintas llegan a enfrentarse a un bloqueo cognitivo- emocional al experimentar sensaciones de extrañeza sobre si mismo en entornos artificiales como lo son los medios virtuales.

Zegers y col. (2004) realizaron unos estudios de muestra con estudiantes universitarios acerca de la tendencia a comprometer la identidad en Internet, en donde se encontró que los hombres tienden más a enmascarar su identidad que las mujeres.

Tapia (2016), por su parte observo diferencias de expresión entre hombres y mujeres universitarios por medio del Internet, entre dichas referencias se encuentran la falta de similitud de comportamientos en la vida real y virtual, hablar sobre problemas personales, cambiar aspectos de la identidad, no dar especificaciones de su aspecto físico, explorar diversas identidades o el ser más reservado o abierto respecto a aspectos íntimos expuestos mediante un chat. En el grupo de hombres se encontró que el uso del chat con relación a su identidad esta relacionado a un mayor enmascaramiento en cuanto a los aspectos de su identidad, además de que tienden a engañar más a las mujeres, actúan de manera distinta en vida real que en vida virtual y no presentan mayor angustia frente a los cambios de la identidad del otro con el que chatean.

De igual forma, Zegers y col. (2004) explican las diferencias de genero en universitarios, considerando que los hombres son mas permisivos y tolerantes al enmascaramiento de aspectos centrales de la identidad que las mujeres. Además que se hayan diferencias en cuanto a las variables de compromiso de la identidad y los tipos de chat, observando mayor compromiso entre jóvenes mujeres que en hombres. (Altuzarra y Zegers, 2007).

Según MacKenna y Bargh (2000) el chat es un facilitador para aquellas personas tímidas y con escasas habilidades sociales que le impide buenas interacciones sociales. Además, A consideran la relación que existe entre compromiso de la identidad en el chat y los estilos interpersonales, encontrándose que los sujetos que se describen como manipuladores, arrogantes, poco cordiales, distantes, desinteresados por otros, reservados,

inseguros y desconfiados tienden a enmascarar más aspectos de sí mismos. Mientras que aquellas personas que se caracterizan por ser seguras de sí, asertivas y dispuestas a una interacción social, se muestran tal cual son en el chat, no engañando a las personas con quienes interactúan vía Internet. De acuerdo con estos resultados puede afirmarse que existen ciertos patrones de comportamiento que se encuentran asociados a probables problemas interpersonales, en donde la identidad se encuentra comprometida en el chat.

Mynard y Joseph (1997), afirman que los adolescentes que se caracterizan por ser agresivos tienen una autoestima más baja que aquellos que no tienen problemas de comportamiento, lo que infiere que la baja autoestima promueva conductas agresivas o acosadoras hacia otros, puesto que estos sujetos exponen o expresan sus sentimientos de inferioridad por medio de la agresión. Lo que conllevaría a considerar que promueva esas conductas hacia otros en redes virtuales.

Fernández López (2015), hace una revisión bibliográfica en torno al impacto que tienen las redes sociales Twitter y Facebook en la autoestima, de lo cual cita varias investigaciones que involucra las variaciones que hay entre las redes sociales y el nivel de autoestima de las personas que lo usan, sin embargo, se denota más investigaciones denotan que las personas que hacen uso de Facebook más frecuentemente tienen mayor autoestima, sin embargo, se recalca que las personas que se caracterizaban por tener baja autoestima podían encontrar un apoyo por medio de las redes sociales, demostrando, como mediante estas lograron encontrar un apoyo y sentirse mejores consigo mismos.

Por medio de la investigación de Chalco y Rodríguez (2016), se denota una correlación entre el uso excesivo del internet y la baja autoestima, puesto que se demostró que los estudiantes de quinto y cuarto grado de secundaria que tenían bajo autoestima tendían a utilizar con mayor frecuencia las redes sociales para poder interactuar y comunicarse con

los demás, debido a que su inseguridad a no ser aceptados o criticados en público los cohibía a generar espacios de interacción directa. Lo cual coincide con lo encontrado por Herrera et. al (2010), en donde los niños que utilizan más tiempo en Facebook eran propensos a tener baja autoestima y menos habilidades sociales.

En grandes rasgos, la identidad/ autoestima al estar constituida por diferentes niveles de interacción social, entre los que se encuentra la Internet, establece algunas formas de presentarse y representarse tanto en la vida virtual como real.

Afrontamiento

Viñas Poch (2009) ha evaluado el uso de internet y el afrontamiento en adolescentes, de lo cual tuvo como resultado que los adolescentes que acostumbran a tener un uso elevado de Internet presentan puntuaciones altas en las estrategias de: falta de afrontamiento, búsqueda de apoyo social, buscar pertenecer, invertir tiempo en amigos, ignorar el problema, autoinculparse, buscar ayuda profesional y buscar diversiones relajantes.

Según un estudio realizado en España por Jiménez y otros en el año 2012, se consolidó que entre los menores de 10 a 15 años el 87.1% hace uso de internet, en tanto que el 65.8% dispone de un teléfono móvil; mientras que se denota que de los jóvenes entre 16 y 24 años un 92.1% son usuarios frecuentes de internet y el 98% regularmente hacen uso del teléfono. Dentro la investigación se reconoció que las mujeres que hacen mayor uso de Internet entre semana no tienen un estilo de afrontamiento definido, lo que implicaría el tener estrategias tanto productivas en términos de esforzarse y tener éxito como improductivas en términos de preocuparse y no buscar solución, en cambio cuando su utilización es mayor los fines de semana tienden hacer uso de un estilo de afrontamiento productivo en términos de

invertir tiempo en amigos. En el caso de los hombres, se demostró que cuando estos invierten la mayoría del tiempo en el celular tienden a tener un estilo de afrontamiento improductivo. Correché, Tapia, Robles Ridi (2015) elaboraron un estudio de adolescentes y su comportamiento en internet, en donde se determinó las estrategias de afrontamiento en relación con las horas de conexión, observando que los adolescentes que pasan conectados menos de 4 horas se caracterizan por ver el lado positivo de las cosas logrando tener un mayor afrontamiento (Fijarse en lo positivo). Aquellos que se mantienen conectados de 5 a 7 horas se preocupan más por su futuro (preocuparse), mientras que los que se encuentran conectados más de 8 horas analizan la situación desde diferentes perspectivas para lograr resolver el problema (concentrarse en resolver el problema).

Por otra parte, aquellos jóvenes que hacen uso del internet fundamentalmente para relacionarse presentan predominio en generar ilusiones, en función de encontrar esperanzas hacia una salida positiva, mientras que aquellos que usan Internet para publicar información personal están caracterizadas por hacer públicos sus problemas con otros en búsqueda de apoyo para su solución (Buscar apoyo social). En el mismo estudio se indagó acerca de los sentimientos y sensaciones que se experimentaban en la hora de conexión y las estrategias de afrontamiento más frecuentes. Los adolescentes que se sienten libres, espontáneos o abiertos al estar conectados, la mayoría de las veces se ven como responsables de los problemas que le suceden (autoinculparse), debido a que se encuentran en un mundo virtual, donde se oculta la vergüenza y se exponen intimidades del mundo interno que en el mundo real físico no lograrían expresar. Por su parte, aquellos que se sienten angustiados cuando no están conectados virtualmente tienden a relacionarse con sus amigos como estrategia más recuente de afrontamiento (Invertir en amigos).

En la etapa de la adolescencia el atractivo del Internet aumenta debido a que permite generar relaciones virtuales con amigos o desconocidos, además de que la ausencia de comunicación no verbal facilita el enmascarar la identidad personal y posibilitar la interacción, hecho que puede contribuir el establecimiento de experiencias placenteras que alivien la tensión y en ocasiones la depresión y la ansiedad.

En consecuencia a esto, las habilidades sociales permiten la protección y promoción de la salud puesto que las conductas sociales positivas benefician el estado de bienestar, los refuerzos positivos, la adaptación y la interacción con el otro. Una persona que posea habilidades emocionales y sociables estables regula y conoce sus sentimientos al igual que logra interpretar los de otros, permitiéndole llevar a cabo acciones concordantes al contexto, mejorando su calidad de vida. (Lacunza, 2010).

CAPITULO II

2.1 Planteamiento del problema

Hoy en día, los niveles de estrés y la incrementación de situaciones estresantes se sitúan cada vez más a niveles globales. Desde una perspectiva general, las implicaciones del estrés han sugerido un cambio pragmático en la vida del humano contemporáneo y por tanto es relevante comprender sus implicaciones hasta el día de hoy; para ello, es preciso iniciar con las afirmaciones que esboza el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, el cual estima que el infarto relacionado con los niveles de estrés y la baja posibilidad de afrontamiento es una de las causas más comunes en el país. Así mismo, el ministerio de educación de Japón, anuncio que la tasa de suicidios en niños ha aumentado a lo largo de los años debido al matoneo, los problemas familiares y el estrés, en donde se afirma, que en el

año 2018 alrededor de 250 niños de primaria y secundaria acabaron con sus vidas. (Wakatsuki; Griffiths, 2018). Es por tanto que, La Organización Mundial de la Salud, calcula que para el siguiente año la depresión asociada con el estrés de la vida cotidiana será una de las primeras aflicciones, incluso teniendo una mayor incidencia que algunas enfermedades de transmisión sexual como lo es el sida.

Aunque en Colombia no hay suficientes cifras que evalúen con precisión el estrés, no puede ponerse en duda que los colombianos pasan por situaciones estresantes, de vulnerabilidad o difíciles de afrontar en circunstancias específicas de su trayectoria de vida, precediendo con ello la amplificación de la duda sobre su identidad o su capacidad de afrontamiento. No obstante, existen algunos resultados estadísticos del último estudio sobre Salud Mental del Ministerio de Salud, en el cual se estima que el 23% de la población colombiana padece de estrés, lo que quiere decir que alrededor de nueve millones de personas se encuentran estresados por situaciones que exceden su capacidad física, mental o de cualquier otro tipo. De igual forma, existen otros estudios que demuestran que alrededor del 50% de personas que asisten a consulta médica por cualquier tipo de problema padecen de estrés en conjunto con la enfermedad o dolencia por la que se consulta.

Por su parte, es oportuno considerar, posterior a estos resultados estadísticos, la prolongación del concepto del estrés en el instante sociocultural que nos aborda el presente y las consecuencias que se atribuyen a la poca intervención ante la activación incesante de este fenómeno, para ello, el sociólogo Armando Martí, reconoce la exigencia que acarrea la era por la que transitamos después de la época industrial, debido a la velocidad por la que transcurren las cosas y la vida en general, encontrando con ello una constante activación del mecanismo de defensa y de huida o en otros términos, de afrontamiento y negación, que producen a su vez un agotamiento ininterrumpido de reservas energéticas que no pueden ser

regeneradas o remplazadas. El problema surge, cuando estos estímulos son repetitivos o crónicos y las personas no encuentran mecanismos para compensarlos o reducirlos. Así, después de permanecer en un momento o etapa de alarma y preocupación, aspecto normal dentro de una contextualidad de adversidades, surgen resistencias que con su prolongación se vuelven dañinas o perjudiciales puesto que, cuando el estímulo adverso continua sin ser tramitado o resultado, la persona puede comenzar a oponerse a la realidad mediante: el aislamiento emocional, la inhibición y la disminución del interés, llegando finalmente a una etapa más perniciosa en la que aparecen síntomas como la depresión, la resignación, las alteraciones en el sueño o incluso problemas físicos como la úlcera, la hipertensión, el colon irritable, los dolores de cabeza y otros.

Teniendo como base las consecuencias generales de un estrés poco benéfico, es preciso reconocer que a pesar de que los colombianos, por el contexto social, cultural y político en el que nos encontramos, hacemos parte de un conglomerado de situaciones estresantes que contribuyen o interceden de acuerdo al momento en el que son recibidos y la edad experiencial en la que nos encontramos, por tanto y considerando que existen temporalidades y etapas de desarrollo que implican distintas formas de afrontamiento, el presente proceso investigativo proyecta la importancia de trabajar con población adolescente, considerando que, está es una etapa de desarrollo en la que existe un mayor esfuerzo por generar soluciones o pautas de afrontamiento, dado que se encuentran en un periodo en el que se presentan diversas situaciones y cambios que pueden convertirse en fuente de estrés, además de ser una etapa en la cual se esta en constante búsqueda de la identidad, el reconocimiento, la aceptación de la sociedad (presión social), el déficit de habilidades sociales, las dificultades familiares, las crisis económicas y las preocupaciones por el futuro

por las que se encuentre atravesado el adolescente según su andamiaje familiar y social que a su vez contribuye a la construcción perceptiva de si mismo.

De igual forma, debido a mi interés como investigadora en tanto a las nuevas tecnologías, este grupo poblacional se mantiene en el foco, debido a la constante construcción de realidad virtual que involucra este grupo social, teniendo en consideración que los entrevistados han nacido en épocas contemporáneas arrasadas por la virtualidad. Partiendo del hecho de que, como lo mencionaba anteriormente, aunque todas las etapas de desarrollo presencian situaciones estresantes, es en esta etapa en donde se consolida la adaptación social, la construcción de identidad y el combate de dilemas existenciales y emocionales que implican un esfuerzo distintivo y, si lo podríamos considerar de tal manera, revolucionario en medio de la procedencia tecnológica en la cual surge y se transforma el contexto social en el que se encuentra esta población.

Es importante recalcar que, dentro de esta formación de estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes en esta etapa del desarrollo, se ven las redes sociales y en general las nuevas tecnologías involucradas en las formaciones o construcciones de la realidad, de los otros y de si mismos, teniendo en cuenta que estas han adquirido un papel fundamental como motor del cambio y la transformación en niveles macros como lo es la economía, la política y la cultura. Según el Dane, en el 2017 mostraron que alrededor del 81% de las personas hacían uso del Internet entre los que se encuentran los adolescentes y jóvenes como los más consumidores de estos medios.

Por otra parte, a pesar de los estudios que se han realizado acerca de los niveles de afrontamiento de los adolescentes según su autoestima/ identidad y su uso de redes o nuevas tecnologías, es necesario precisar en que los datos encontrados se encuentran en función de la categorización o estereotipación en donde se estipula que el número de horas que emplea

una persona para el uso de las nuevas tecnologías implican una formación de identidad y autoestima específica al igual que un afrontamiento de las situaciones en general.

No se encuentran factores como la percepción, la emocionalidad y la autoestima/identidad del sujeto desde su narración, además de su relación actual familiar. Factores que pueden llegar a hacer parte de las formas o dinámicas de afrontamiento y adaptabilidad en el sentido de generar estabilidad. En este sentido es importante reconocer estos aspectos de manera prioritaria para así identificar formas de afrontamiento no encontradas en variables cuantitativas y categorizaciones generales.

El problema de la categorización cuando se tratan temas de afrontamiento es que las personas tienden a sentirse caracterizadas por un rasgo en específico que en muchas ocasiones les imposibilita ver otras vías o tipos de acción que le sirvan como mecanismo de afrontamiento en situaciones en las que se siente agobiado, confuso o perdido. Así mismo, es de importancia recalcar que es fundamental reconocer nuevas formas de afrontamiento, en este caso por medio de nuevas tecnologías, para así dar a conocer nuevos mecanismos de acción ante estas situaciones estresantes y de vulnerabilidad que puedan perjudicar al sujeto en términos físicos, psicológicos, personales, familiares, sociales, laborales y de cualquier otro tipo.

Desde esta perspectiva es esencial lograr generar un espacio investigativo en el que se ponga en relación aspectos como la relación familiar del adolescente, al igual que su percepción sobre sí mismo (autoestima/ identidad) para de esta manera lograr reconocer las formas de afrontamiento que han permitido generar espacios de bienestar, teniendo en cuenta que al llevar a cabo una investigación de tipo cualitativo se pueden tener en consideración ámbitos contextuales, históricos y personales que pueden llegar a incidir en las formas de afrontamiento de los adolescentes hoy en día.

Hay que reconocer que además de que no existen investigaciones suficientes con respecto al tema, éstas no reconocen la historicidad, construcciones o relaciones presentes acerca de las familias de las cuales hacen parte los adolescentes, que en conjunto con el contexto de un mundo tanto real como virtual son los que constituyen en primera instancia la autoestima e identidad de los sujetos. Además de no reconocer las nuevas tecnologías como un posible mecanismo dentro de esta dinámica de afrontamiento, desde la voz y narración de los sujetos.

2.1.1 Pregunta de investigación: ¿Qué lugar ocupan las nuevas tecnologías de información y comunicación en el afrontamiento de situaciones estresantes en adolescentes, teniendo en consideración su autoestima-identidad y relación familiar?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo general: Reconocer el lugar que ocupan las nuevas tecnologías en el afrontamiento de situaciones estresantes en adolescentes.

2.2.2 Objetivos específicos:

- Indagar acerca de la relación familiar y concepción del adolescente sobre sí mismo (autoestima/ identidad).
- Reconocer la percepción y emocionalidad del adolescente en situaciones estresantes.
- Identificar las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes para reorganizarse y/o adaptarse a situaciones estresantes.
- Reconocer el uso de las nuevas tecnologías en momentos estresantes como mecanismo de afrontamiento.

2.3 Marco Epistemológico

Como soporte teórico de la presente investigación, se ha escogido el paradigma sistémico integrado al construccionismo social. Debido a que es mediante el contexto y la narración de los sujetos en cuanto sus percepciones de si mismos y de su historicidad familiar lo que permitirá reconocer otros elementos que irán relacionados con el afrontamiento y el papel que tienen las nuevas tecnologías, siendo esta parte de su contexto actual.

El paradigma sistémico permite comprender la influencia que tiene el contexto relacional en las personas, ya que se parte de la concepción del sistema como un todo compuesto por partes que coexisten acorde con sus múltiples interacciones (Hernández, 1991). Por su parte y en relación con este paradigma se encuentra el construccionismo social el cual busca la comprensión de los procesos sociales, dando cuenta de la realidad social antes de su explicación o traducción. Gergen (1996), afirma que “las descripciones y explicaciones ni se derivan del mundo tal como es, ni son el resultado inexorable y final de la propensiones genéticas o externas del individuo. Más bien son el resultado de la coordinación humana de la acción”. Lo que daría cuenta de que las experiencias toman sentido cuando estas son relatadas y construyen significados en un grupo social en específico, en este caso cobraría sentido para aquellos adolescentes que han pasado por situaciones difíciles y que han usado algún tipo de mecanismo para su afrontamiento.

Desde esta perspectiva, las experiencias humanas como lo son las situaciones estresantes que requieren de cierto tipo de afrontamiento toma un sentido en el contexto social en el que se encuentra cuando se le asigna un lenguaje y una historia en donde se ven vinculados los significados personales, las creencias, la familia y los entornos culturales y

contextuales. La narración de la historia a su vez atribuye a las emociones y posteriormente a las acciones consensuadas por la misma persona o por el grupo en el cual se narra.

La forma de explicar la realidad desde el construccionismo esta mediado por relatos que se van co-construyendo por las personas en medio de su interacción y así mismo en la relación entre mundo- conocimiento. Lo que implicaría que tanto el mundo interno como el externo de una persona contribuiría a la formación y percepción de la historia que se narra. Estas historias o relatos provienen de la experiencia organizada temporalmente en un lenguaje. Linares (1996), por su parte presupone que:

“el desarrollo de una narración o una historia es algo que se hace en conjunto con otros; es el proceso de definir quienes somos en interacción con las diversas maneras en que otras personas nos perciben, y este proceso es recursivo. Damos forma al mundo en que vivimos, y creamos así nuestra propia “realidad” dentro de un contexto de una comunidad de otros.”

En este sentido, la historia al ser una unidad lingüística de estados de interacción con otro muchas veces establece lazos o relaciones con ese otro que encuentra similitud o afinidad con lo relatado. No obstante, muchas veces ocurre que las historias más malas, perniciosas o dañinas no son percibidas como tal, ya que para la persona que esta relatando se ha reconocido como una parte habitual o normalizada de su vida que ya es realidad inamovible. Las narrativas, además de cobrar sentido también son estructuras de poder al estar puestas en la realidad. (Bruner, 1986), desde esta perspectiva cuando una narrativa no cobra el sentido común o socialmente aceptado, en vez de desecharla puede llegar a reconfigurarse y transformarse, precisando en que más allá del suceso que se cuenta es el sentido de lo que se recuerda.

El trabajar las historias desde este proyecto de investigación es muy importante puesto que las narraciones que suscitan o emergen de cada individuo permite abrir un campo de comprensión con respecto al otro en tanto su percepción y construcción de los sucesos por los que transcurre su vida. Esta perspectiva puede estar relacionada con las proposiciones del enfoque sistémico, ya que las historias surgen en ámbitos contextuales relacionales, constituidos a partir de múltiples interacciones del lenguaje.

Esto, a su vez implica un proceso relacional entre las historias y sus significados que interaccionan en un contexto o situación específica, ya que en la medida en que se resignifican la experiencia la forma de interactuar y relacionarse también se modifica, permitiendo nuevos relatos y consigo nuevas comprensiones. Por lo tanto, es de interés dar paso a las narrativas de los adolescentes que permiten comprender las formas por las cuales se rige una persona y con ello la manera de afrontar situaciones en las cuales se sienta estresado, vulnerable o cohibido.

2.4 Marco Conceptual

Dentro del proceso constructivo de conceptos, teorías y proposiciones relevantes para la investigación, en este apartado, se quiere dar forma, complemento y continuidad a las consolidaciones y construcciones puestas en el primer apartado del documento, denominado estado del arte y el marco teórico que antecede el presente apartado. Por tanto, se mencionan algunos autores y puestas ya mencionadas, reiterando su importancia y dando lugar a puntos significativos que se traen a colación partiendo del punto de la investigación en el que el lector se encuentra.

Partiendo de una construcción histórica, es importante recalcar como con la llegada de la industria en la modernidad, los sistemas tecnológicos, empezaron a ser parte

fundamental para la consolidación de la globalización. Este proceso a traído consigo cambios significativos en aspectos sociales, económicos y políticos que se desarrollan con gran facilidad e influncian directamente sobre la forma en la que cada una de las personas se desarrollan. En la actualidad puede notarse como los adolescentes han nacido en medio de estas transformaciones lo que permite que incorporen a su habitual vivir cualquier forma o artefacto que permita el lograr desenvolverse a través de estas nuevas tecnologías comunicacionales, informativas o del saber.

Estas construcciones están moldeadas en relación con una profunda modificación a los esquemas sociales, culturales y familiares, tomando en consideración que cada uno de estos han sido articulados a partir de una formación histórica y adaptativa que involucran un cambio estructural en la forma en la que nos relacionamos, encontrándose articulado a partir de nuevas formas de comunicarse y generar procesos vinculares con otros. De acuerdo a esto es innegable no considerar el papel que tienen las nuevas tecnologías en la actualidad, tal como lo expone Cabero (2001), hasta el día de hoy no había existido una relación tan estrecha entre sociedad y tecnología, a tal punto que la sociedad a empezado a estar fuertemente influenciada por todo aquello que hace parte de la nueva era tecnológica, esto quiere decir que la sociedad en épocas pasadas se encontraba disuelta en otras dinámicas que generaban cierto tipo de procesos sociales, en comparación al tiempo presente en donde se ha generado cierto tipo de jerarquización de tecnologías en donde las TIC se conciben como una estructura que ha revolucionado las formas de construirse con un otro en sociedad. Desde esta perspectiva nos permite conciliar la concepción de las TIC no solo como una fuente que nos permite enviar o recibir información, sino también como una forma en la que se encuentran modulados muchos elementos históricos y sociales.

Seguido con esto, Cabero (2005), sustenta lo anterior considerando que hay que percibir la tecnología no como un instrumento puramente técnico, sino como un instrumento que deriva de la cultura, esto permitiendo poner de relieve los posibles efectos de las TIC sobre las personas. Siguiendo con esta idea las TIC deben ser vistas como una herramienta significativa para el reconocimiento y formación potencial de diferentes habilidades cognitivas facilitando de tal manera un acercamiento entre actitudes y habilidades del sujeto promovidas a partir del uso de estos nuevos mecanismos.

Partiendo de esta forma introductoria de reconocer las nuevas tecnologías y mas específicas las TIC como parte de la construcción de la actual sociedad, parece ser importante reconocerle en diferentes campos que involucren no solo lo social sino también lo personal. Parte de la sociedad en la cual nos desenvolvemos hoy en día se encuentran nuevas formas de conciliar los problemas, el estrés y otros elementos en correlación. Se habla del estrés para hacer mención a aquello que se recibe del entorno que puede ser amenazante o dañino generando un impacto sobre el sujeto. Fierro (1983) habla acerca de esta construcción conceptual, determinando que cuando existe un exceso o una multiplicidad de estimulación externa, la persona no puede procesar de manera correcta. En esta medida, no puede negarse que parte de los acontecimientos o formaciones externas de estrés involucran un único elemento perteneciente al propio sujeto, la reacción. Aparece así algunas formas de respuesta a partir de suceso estresor específicos, siendo parte de una alteración de tipo emocional o motriz. No obstante, dejar de lado la estructura social en la que se encuentra el sujeto es inconsistente, partiendo de que las exigencias que trae consigo el contexto social puede contribuir a la reacción ante cualquier situación. Han (2014) por medio de su comprensión psicopolítica y nuevas técnicas de poder, pone de manifiesto las pretensiones y exigencias que contraponen los constructos sociales al individuo, partiendo de conceptos que ponen de

relieve al sujeto como un primer foco de abordaje y de suma importancia que a su vez esta siendo influenciado por las atribuciones del contexto, con ello trae a colación constructos como la autoexplotación y la autoculpabilidad, en donde se le dirige toda la responsabilidad al sujeto y se le hace creer que es el único que puede controlar sus emociones y así mismo modificarlas de una manera positiva, por lo que las reacciones “negativas” dejan de ser una opción viable de interacción y de éxito. En tanto a ello y como lo hemos mencionado en el primer apartado de la investigación, pensar en las extremas polaridades solo nos lleva a la destrucción, por tal motivo, pensar en el sujeto en contexto y como un entramado de interacción entre si mismo y lo que le rodea presenta una amplia visualización de cualquier acontecimiento a proceder. En términos interpretativos del estrés, la única noción de respuesta también puede sesgar y mitificar gran parte de las acciones.

Lazarus y Folkman (1984), como critica de esta noción estrés- respuesta abogan por una concepción del estrés bajo un concepto relacional, en el que se establece una relación entre el acontecimiento estresor y el sujeto. Así logra ponerse a la vista que existen condiciones ambientales extremas que producen un estrés en la mayoría de las personas, mientras que existen otras en las que no lo produce tanto y es ahí donde aparecen las diferencias individuales como una posibilidad de denotar las variaciones y distinciones dentro de la formación del estrés. Desde este punto, dichos autores definen que el estrés es una clase particular de relaciones entre el estrés y la respuesta, en donde hay una relación apreciada por el sujeto como amenazante y que limita o escasea la utilización de sus propios recursos. Esto nos hace considerar que no solo son aquellas recepciones del exterior lo que producen el estrés sino también las construcciones subjetivas que se hace a partir de dicho acontecimiento.

Desde esta perspectiva, Edgar Morín (1994) construye la noción de sujeto como un entramado, tejido o red construida a partir de las relaciones, así mismo añade que es cuando el sujeto logra cuestionarse acerca de todo lo que es propio de si mismo cuando desarrolla una noción de reconocimiento hacia todo aquello que le rodea y viceversa. Lo cual confirma que el sujeto asume el mundo y se autoafirma a la vez con el, en donde se encuentra con infinitas posibilidades de reconocerse y reforzarse a si mismo en la interacción y relación para intervenir el cambio o transformación de aquello que en primera instancia parece externo, pero no lo es.

Parte del reconocimiento de nosotros como seres sociales, es el pensar en la conformación de nuestro self como seres auténticos e irrepetibles, en donde establecemos ciertas formas o dinámicas en las que nos reconocemos y nos damos a conocer con otros. De acuerdo con ello se denotan factores como la autoestima/identidad, está siendo concebida como aquella valoración que se tiene de si mismo, en el cual se involucran pensamientos, sentimientos, emociones, experiencias y actitudes que la persona va experimentando a lo largo de su vida (Mejía, Pastrana & Mejía, 2011). Este proceso surge y se desarrolla a lo largo del ciclo vital, en la medida en que el sujeto va consolidando múltiples interacciones con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo” debido a la importancia y aceptación que se dan las personas unas a otras. (Naranjo 2007).

Dentro de las formas constitutivas del self se encuentra la activación de recursos o herramientas que hacen parte de la vida social, cultural, política y económica, como una manera de resolver o brindar solución según sea el caso al cual se enfrenta y la afectación que este genere sobre la persona. La vía de acceso a estas herramientas va ligada a aquello denominado como afrontamiento. Según Lazarus y Folkman (1984) existen dos formas de respuesta, la primera hace referencia al accionar de manera “respondiente” en donde existe

una percepción no solo del peligro, sino que también se construye una apreciación o juicio sobre este incluyendo dentro de la reacción la alteración emocional. Mientras que la segunda hace referencia a la conducta adaptativa que se fundamenta en la reapreciación de la amenaza acudiendo a los propios recursos para enfrentar y lograr establecer los requeridos cambios en el entorno. El afrontamiento en esta medida es la respuesta adaptativa del estrés, Costa, Somerfield y McCrae (1996) establecen que hay que saber reconocer las diferencias entre la adaptación y el afrontamiento, la primera hace referencia a una cobertura total del accionar de una persona, mientras que la segunda es una categoría de adaptación promulgada por la abrupta irrupción de circunstancias inusualmente abrumadoras. En otras palabras, el afrontamiento requiere de cierto tipo de adaptabilidad, sin embargo, la adaptabilidad puede estar presente incluso cuando la persona no siente ningún tipo de amenaza.

Con base a esto Lazarus y Folkman (1984) hablan acerca de las estrategias de afrontamiento como aquel “esfuerzo” que un individuo debe realizar para responder a aquellas demandas internas de tipo emocional o externas de tipo ambiental y que exceden los recursos de la persona, esto teniendo en cuenta que en el afrontamiento no solo se atiende a las demandas exclusivamente objetivas, sino que también se crea algún tipo de negociación con la realidad que permite la mitigación o reducción de aquello que esta produciendo algún tipo de malestar.

Para finalizar, es importante comprender que la estructuración global en la que nos encontramos hoy en día precede a un sin fin de posibilidades y de circunstancias generadoras de estrés que promulgan a la conformación y configuración de instrumentos ligados al afrontamiento y la resolución. Esto sin olvidar que es mediante los elementos contextuales que una persona logra construir estos espacios de reconocimiento tanto de si mismo, como

de lo que le rodea para así emprender una búsqueda de soluciones que vaya ligado a sus necesidades y a las herramientas que brinda el entorno.

CAPITULO III

3.1 Metodología

3.1.1 Aspectos metodológicos y procedimentales

La metodología utilizada para la presente investigación será de tipo cualitativa y de tipo exploratorio puesto que no se busca construir generalidades en cuanto al fenómeno a investigar debido a que se involucran las narrativas de los sujetos, identificando técnicas de afrontamiento desde una postura propositiva.

Desde esta perspectiva se pretende focalizar en los procesos de reflexión que pueden surgir en torno a las técnicas de afrontamiento, permitiendo a su vez que cada uno de los sujetos por medio de sus narrativas logre identificarse como agente activo, líder de su historia y de su constructo del diario vivir.

3.1.2 Contextualización de la población

El lugar en el cual se pensaba llevar a cabo la presente investigación era en el colegio la presentación Sans Facón ubicado al norte de Bogotá, sin embargo, la situación sanitaria por la que nos vimos envueltos desde principios del año 2020 me imposibilitó tener cualquier contacto físico con la institución y por consecuencia con los estudiantes, por lo que resultó esencial buscar otras alternativas de acercamiento, lugar y personas a entrevistar. Las aproximaciones a los adolescentes, sujetos de investigación, fue por bola de nieve y el

contacto directo o indirecto para agendar citas con disponibilidad de tiempo de 2 horas aproximadamente, aunque hubo entrevistas que se excedieron hasta un máximo de 5 horas. La entrevista fue realizada por medios electrónicos vía Zoom, esto con la motivación de continuar con la investigación pese a la dificultad, con la intención de brindar un aporte investigativo y generar cambios significativos dentro del desarrollo de la misma, teniendo como base la percepción del afrontamiento y las nuevas dinámicas que están siendo utilizadas por los adolescentes para solucionar situaciones que dan lugar al estrés, entendiendo que éste es un fenómeno que está presente de manera globalizada y que requiere de un proceso investigativo para identificar aspectos propositivos y particularidades específicas que se constituyen de manera contextualizada en relación entre sí mismos y el entorno.

3.1.3 Actores participantes

Para el desarrollo de los objetivos planteados en cuanto a las nuevas formas o dinámicas en las que los jóvenes y adolescentes afrontan situaciones estresantes es preciso dar cuenta del contexto y la construcción perceptual que tienen sobre sí mismos para así lograr comprender desde el propio sujeto su experiencia de vida. En este sentido, se cuenta para la investigación con 7 adolescentes que se encuentran alrededor de los 14- 22 años, residentes de la ciudad de Bogotá, que estén o hayan pasado por una situación estresante (vida de pareja, relaciones de autoridad, ámbito académico, ámbito económico, enfermedades, lidiar con problemas familiares, descubrimiento de sí mismos y/o aceptación social). La elección de las personas que hacen parte de la investigación se realizó de manera aleatoria en un marco de pandemia, con el consentimiento de los objetivos de la investigación.

El descubrimiento de la etapa a la cual se le denomina adolescencia, según Gill citado por Feixa (2006) surgió en el siglo XX bajo presunciones de países occidentales que dieron lugar a la democratización del término. Teniendo como punto de referencia la historiografía canónica, la adolescencia fue un invento que surgió al principio de la era industrial, pero empezó a democratizarse alrededor de 1900, cuando diversidad de pensamientos que abordaban la escuela, el trabajo, la familia y el mundo económico permitieron que surgiera una nueva generación que implicara la creación de una cultura propia y diferente a la de los adultos. En 1899 tras su imposición legislativa transcurrieron varios cambios en los países principalmente occidentales, los adolescentes empezaron a ser institucionalizados, todo esto formando parte del reconocimiento social de un grupo de personas que atravesaron la etapa de la niñez y aun no atraviesan la etapa de la adultez, si bien existía un reconocimiento de este nuevo status como parte de la preparación a la vida de adulto también se enfatizaba en su carácter conflictivo.

En 1904, el psicólogo Stanley Hall publicó una obra llamada “Adolescence: its Psychology and its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education”, la cual Feixa (2006) reconoce como la primera propuesta teórica sobre la juventud. Inspirado en el concepto biológico de Darwin, Hall elabora una teoría psicológica en la cual reconoce que la estructura genética de la personalidad contiene un andamiaje histórico en el que cada organismo individual se vincula a la realidad acorde a las diferentes etapas que se dieron a lo largo de la evolución humana hasta la civilización. Partiendo de las consideraciones del autor, la adolescencia extendida desde los 12-13 hasta los 22-25 años corresponde a una etapa de transiciones que son equivalentes a un nivel “crítico” de esta fase de la vida. Así mismo, la adolescencia está dominada por los instintos que reclaman un

periodo de tiempo moderado en cual no se deben obligar a comportarse como adultos pese a que no lo son.

Partiendo de este precepto y poniendo de manifiesto los cambios que hemos enfrentado como sociedad, Tapscott citado por Feix (2006) menciona como la actual generación tanto de niños como de jóvenes y adolescentes han sido criados y educados en una sociedad digital, denominándolos así como la generación red. La paradoja de la sociedad posmoderna trae consigo características de los adolescentes que con su acceso a las nuevas tecnologías y su gran interacción en la red dan lugar a una nueva denominación. En 1998 Tapscott tras la publicación de su estudio acerca de la generación R, reconoce la implicación e impacto cultural de las nuevas tecnologías sobre la percepción de los niños y jóvenes acerca de la vida y del mundo, pues desde este nuevo espacio interaccional surgen procesos en los cuales se debelan nuevas formas de posicionarse, así como se han establecido nuevas modalidades en las que incluso varios internautas acceden a manifestaciones convocadas por internet, así como a diferentes formas de diversión, comunicación y expresión, manteniendo un manejo distinto de la distancia y de la incidencia sobre si mismos y sobre otros.

3.1.4 Ruta metodológica

Para la organización y estructuración de las técnicas requeridas para la realización de la investigación, se construyó una matriz metodológica en la que se permite visualizar la construcción de categorías y subcategorías que dan paso a la construcción de técnicas que responden a los objetivos propuestos.

Matriz metodológica:

Objetivo General	Objetivos específicos	Categorías	Subcategorías	Instrumento
<p>Reconocer el lugar que ocupan las nuevas tecnologías en el afrontamiento de situaciones estresantes en adolescentes.</p>	<p>1. indagar acerca de la relación familiar y concepción del adolescente sobre sí mismo (autoestima/ identidad).</p>	<p>Composición actual e histórico familiar.</p> <p><u>Sistema familiar:</u> la familia vista como una unidad compuesta por distintas partes que ejercen múltiples interacciones recíprocas, en donde influye y se encuentra influida por otros sistemas y subsistemas. (Lorudez, L. 2003).</p> <p>Reconocimiento de si mismo.</p> <p><u>Identidad:</u> Se constituye a partir de lo que se cree ser, lo que es, lo que los demás consideran que se es y lo que se quiere llegar a ser. No es estática, es flexible y compleja. (Arcila, 2009).</p> <p><u>Autoestima:</u> Valoración que se tiene de si mismo,</p>	<p>Monoparental</p> <p>Reconstituidas</p> <p>con abuelos</p> <p>extensa</p> <p>supletorias</p> <p>parte de una relación homosexual</p> <p>Dealbert (2009).</p> <p>Valioso</p> <p>Fracasado</p> <p>Buenas cualidades</p> <p>Logra hacer las cosas tan bien como los otros</p> <p>Poco orgulloso de si</p> <p>Positivo</p> <p>Satisfecho consigo mismo</p> <p>Inútil</p>	<p>Mapa de redes.</p> <p>Entrevista semiestructurada</p> <p>Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE).</p> <p>Entrevista semiestructurada.</p>

		<p>en donde se involucran sentimientos, emociones, pensamientos, experiencias y actitudes que la persona va estableciendo a lo largo de su vida. Mejia, Pastrana & Mejia, 2011).</p>		
	<p>2. Reconocer la percepción y emocionalidad del adolescente en situaciones estresantes.</p>	<p>Percepción y emocionalidad.</p> <p><u>Emociones:</u> Reacción afectiva que surge por medio de algún estímulo, que constituye una serie de cambios psicocorporales por un corto tiempo.</p> <p>Situaciones estresantes</p> <p><u>Vulnerabilidad:</u> La vulnerabilidad se denota en personas que se encuentran en situaciones de inequidad que desencadenan sensaciones de desosiego, intranquilidad, inferioridad y preocupación. (DNP, 2015).</p>	<p>Alegría</p> <p>Tristeza</p> <p>Ira</p> <p>Desagrado</p> <p>Sorpresa</p> <p>Miedo</p> <p>Vida de pareja</p> <p>Relaciones con la autoridad</p> <p>Ámbito académico</p> <p>Ámbito económico</p> <p>Enfermedades</p> <p>Lidiar con problemas familiares</p> <p>Descubrimiento de si mismos</p>	<p>Material audiovisual en el que el protagonista exprese varios sentimientos y el adolescente logre identificarse y construir su historia en base a una referencia visual.</p> <p>conversación reflexiva</p> <p>Entrevista semiestructurada reflexiva</p>

			Aceptación social	
	<p>3. Identificar las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes para reorganizarse y/o adaptarse a situaciones estresantes. .</p>	<p>Afrontamiento y adaptación.</p> <p>Esfuerzo: Capacidades cognitivas designadas para lograr enfrentar demandas específicas tanto internas como externas, que hacen parte de cambios fisiológicos, ambientales, tradicionales y sociales. (Hernández, Olmedo e Ibáñez, 2003).</p>	<p>Concentrarse en resolver el problema</p> <p>Invertir tiempo con amigos</p> <p>Fijarse en lo positivo</p> <p>Buscar diversiones relajantes</p> <p>Distraerse con actividades físicas</p> <p>Buscar apoyo social</p> <p>Buscar apoyo profesional</p> <p>Buscar apoyo espiritual</p> <p>Preocuparse</p> <p>Falta de afrontamiento</p> <p>Ignorar el problema</p> <p>Reservarlo para si</p> <p>Autoinculparse</p>	<p>Entrevista semiestructurada reflexiva</p>
	<p>4. Reconocer el uso de las nuevas tecnologías en momentos estresantes como mecanismo de afrontamiento.</p>	<p>Afrontamiento y nuevas tecnologías.</p> <p><u>Reevaluación y resignificación de las formas de afrontamiento:</u> El poder narrarse en perspectiva presente y ser narrado en perspectiva de las</p>	<p>Uso frecuente de redes</p> <p>Uso de redes para exponer los problemas</p> <p>Uso de redes para buscar apoyo</p> <p>Uso de redes para buscar soluciones</p>	<p>Entrevista semiestructurada reflexiva.</p> <p>Mapa de redes en relación con los mecanismos de afrontamiento.</p>

		<p>experiencias vividas, permite organizar el significado de la experiencia que permite la transformación o configuración de formas o dinámicas subjetivas. (Estupiñan; Gonzales, 2014).</p>	<p>Uso poco frecuente de redes Uso de redes de manera anónima</p>	
--	--	--	---	--

3.1.5 Técnicas e instrumentos

En respuesta a los objetivos planteados en la investigación, se considera importante el uso de una metodología de tipo cualitativa debido al interés por establecer un espacio de reflexión a partir del uso de técnicas investigativas que permiten la optima intervención. Dentro de estas técnicas se hará uso de entrevistas semiestructuradas que permitan consolidar conversaciones de tipo reflexivo, el uso de mapas de redes adaptados al tema principal (afrentamiento - nuevas tecnologías) y otras técnicas de tipo visual como lo es la presentación de videos audiovisuales que permiten que el adolescente sienta cierta confianza para tratar algunos temas.

Entrevista semiestructurada

La entrevista es una técnica de gran utilidad para recaudar datos dentro de una investigación cualitativa; hace referencia a una conversación que tiene proposiciones distintas al simple hecho de conversar. Canales (2006) define la entrevista como una modalidad en la que existe una comunicación interpersonal entre el investigador y el sujeto

estudiado, con la finalidad de obtener respuestas verbales ante preguntas que se han realizado sobre un problema específico. Por su parte, Heinemann (2003) propone, que en complementación a la entrevista se puede hacer uso de otro tipo de estímulos como lo son los audiovisuales, para así obtener información útil y resolver cuestiones centrales de la investigación.

En esta medida la entrevista semiestructurada tiene un grado de flexibilidad mayor que las otras estructuras, puesto que permite la consolidación de preguntas ya estructuradas que se van ajustando de acuerdo con el entrevistado, generando una adaptación por parte del entrevistador, dando lugar a la aclaración de términos y la reducción de formalismos. (Díaz, L; Torruco, U; Martínez, M; Varela, M. 2013).

Conversación reflexiva

Es mediante los procesos conversacionales en los que existe la posibilidad de construcción y articulación de aquellos acontecimientos experienciales que dan lugar a un entramado de sentido y emocionalidad. Según Estupiñan y Gonzales (2014) el proceso conversacional deriva de patrones lingüísticos narrativos que permiten la conciliación y apertura a nuevas formas de pensamiento y con ello de acción, pues es mediante este proceso que se permite conciliar diferentes alternativas de la realidad a partir de la reflexión. De acuerdo con el presente proyecto investigativo, es de importancia generar espacios reflexivos en donde el sujeto logre establecer algunas dimensiones que abarquen tanto lo contextual como lo privado o personal, pues es mediante esta relación en la que se pueden denotar algunas interacciones que devienen la manera en la que cada uno de los sujetos afronta situaciones estresantes y con ello las nuevas formas que pueden suscitar tras su reconocimiento.

Mapa de redes

Según Sluzki (1996) la red social se rige bajo una dinámica de contextos culturales y subculturas en los que se instaura aspectos de tipo histórico, político, religioso, económico y de circunstancias medioambientales que hacen parte del mundo relacional del individuo. En un nivel más personal, Sluzki habla acerca de la red social personal como aquella que en suma hace referencia a todas aquellas relaciones que el individuo tiene y percibe como significativas. Está red al regirse en una comprensión de las relaciones interpersonales de la persona también constituye la forma en la cual esta se reconoce. En esta medida, la red social personal “constituye una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad, bienestar, competencia y protagonismo o autoría, incluyendo los hábitos de cuidado de la salud y la capacidad de adaptación a una crisis” (Sluzki, 1996).

3.1.6 Estructura de entrevista e implementación de instrumentos.

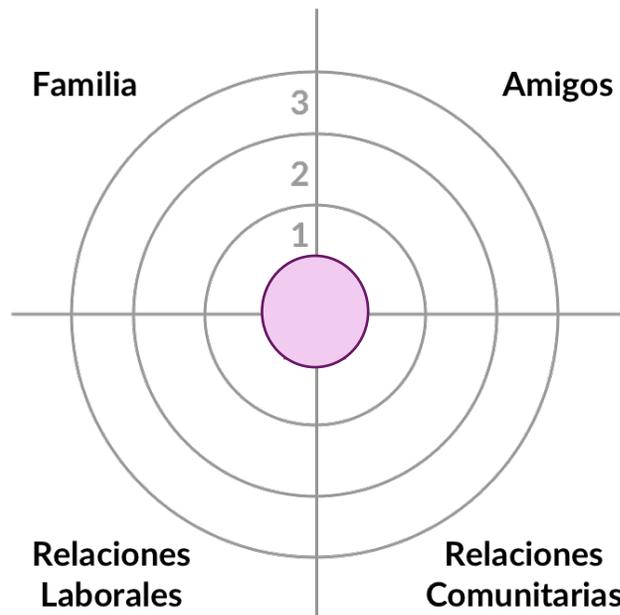
Presentación: La construcción de esta entrevista semiestructurada, junto con algunas técnicas construidas por la investigadora serán implementadas con la finalidad de dar cuenta de las formas de afrontamiento que tienen los adolescentes considerando construcciones emocionales y contextuales que permiten dar estructura a dichas formas. Es de importancia recalcar que la presente investigación es con fines académicos. La información de cada uno de los entrevistados será confidencial.

En base al reconocimiento del objetivo general, la entrevista es construida con un campo de preguntas y diagramas que permiten el reconocimiento de los objetivos específicos.

1. Indagar acerca de la historia familiar y concepción del adolescente sobre si mismo (autoestima/ identidad).

1. Composición y relación familiar.

Mapa de redes



Entrevista semiestructurada:

¿Por quienes esta compuesta su familia?

¿Qué sentido tiene la familia para usted?

¿Cuándo era más pequeño sintió cercanía y afecto por parte de su familia?

¿Actualmente siente cercanía y afecto por parte de su familia?

¿Cree que ha formado lazos de afecto con alguno de su familia? ¿Quién? ¿Cómo se siente al respecto?

¿Qué rol cumple en su familia? ¿Qué posición le gustaría tomar?

¿Comparte tiempo con su familia? ¿Qué tanto tiempo comparte con su familia?

¿Qué es lo que más le gusta de su familia?

¿Qué le disgusta de su familia?

¿Qué quisiera cambiar de ella?

Si pudiera describir una familia deseada.

¿Cómo sería?

¿Qué quisiera hacer para que su familia sea como lo ha descrito anteriormente?

¿Su familia tiene un papel en sus metas a futuro? ¿Qué papel tiene su familia en sus metas a futuro? ¿te proyectas con ellos

metas a futuro? ¿te proyectas con ellos

2. Reconocimiento de si mismo

Para la construcción de preguntas se ha considerado la escala de autoestima de Rosenberg, la cual consta de 10 ítems, 5 están contruidos de forma positiva y 5 de forma negativa.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Es preciso aclarar que no hubo una interpretación de la escala, está solo fue utilizada como guía para la realización de las preguntas, debido a que la investigación no quiere sesgar el concepto que tienen los adolescentes en tanto a su percepción sobre si mismos bajo

preguntas cerradas. Por ello, se ha realizado una entrevista de tipo semiestructurada que permiten la ampliación de la narrativa de los actores participantes. Añadido a esto, se ha hecho uso de una charla publicada por TEDx Universidad Michoacana en YouTube, denominada “identidad y autoestima en el adolescente por Ernesto Ayala Durán” para identificar elementos importantes para la complementación de la entrevista.

A continuación, se muestran algunos puntos importantes del video que permiten la estructuración amplia de las preguntas a realizar:

- Yo físico → la idea que se tiene sobre su cuerpo.
- La influencia de los grupos de pertenencia y de referencia.
- Los modelos y las identificaciones (padres, profesores, compañeros que destacan).
- ¿Cuáles son las personas que mas nutren el crecimiento?
- Decisiones que se toman (elecciones)
- Los saltos existenciales (aquello con lo que nos quedamos después de cada experiencia importante)
- Afecto.
- Aceptación/ rechazo.
- Inseguridad → regresión a la etapa oral

Estructura de preguntas en referencia a la autoestima y la identidad: Entrevista semiestructurada

¿Cómo te ves a ti mismo?

¿Qué cualidades ves en ti?

¿Cómo crees que te ven los otros? ¿Cómo te gustaría que te vieran?

¿Qué defectos ves en ti?

¿Qué te gustaría cambiar?

¿Qué te gustaría preservar?

¿Cómo ves tu cuerpo? ¿te gusta? ¿Qué no te gusta?

¿te sientes aceptado por los otros?

¿Sientes afecto por parte de los otros?

¿Te sientes inseguro en alguna situación en específica? ¿en cual? ¿Qué crees que podría hacerte sentir seguro?

¿Con que persona te identificas? ¿A quien admiras?

¿Has pensado en tu proyecto de vida?

¿Cómo las personas más cercanas te ayudan a cumplir tus metas de vida?

2. Reconocer la percepción y emocionalidad del adolescente en situaciones estresantes o de vulnerabilidad.

Se les muestra a los actores participantes un cortometraje de Bernardo Nóbrega (2017) en el que se presenta la historia de un hombre que se mantiene en un estado de estrés constante, esto con la finalidad de que los actores participantes manifiesten sus emociones y su semejanza o no con la situación expuesta en el video. La función de esta apertura filmica es que los actores participantes se sientan más tranquilos de expresar sus experiencias, vivencias y sentimientos.

Conversación solidaria:

¿Cómo te sentiste después de ver el video?

¿Te sientes identificado con el personaje?

¿Te hace acordar a una experiencia estresante? ¿cuál?

¿Cómo afrontaste la situación (pasado)?

¿Cómo crees que podrías cambiar esa situación (actual)? ¿Cuáles son las posibilidades que tienes para hacerlo?

¿Crees que puede haber personas, cosas, actividades que te hagan sentir diferente con respecto a esa situación? ¿Cuáles y como empezarías a llevarlas a cabo en tu vida

Entrevista semiestructurada:

Pasado

¿Cuales de estas situaciones te han generado estrés y por que?	Descubrimiento de si mismos
Vida de pareja	Aceptación social
Relaciones con la autoridad	¿Cómo ha sido tu experiencia?
Ámbito académico	¿Cómo te sientes ahora de esa experiencia vivida? ¿Qué aprendiste?
Ámbito económico	¿Dicha experiencia te ha sido útil para afrontar otras experiencias similares?
Enfermedades	
Lidiar con problemas familiares	

Presente

En tu vida actual ¿qué situaciones son estresantes?

¿Qué haces en situaciones estresantes? ¿Qué estrategias utilizas cuando te encuentras en una situación estresantes?

¿Qué emociones presentas cuando te encuentras en una situación difícil o estresante? (alegría, tristeza, ira, desagrado, sorpresa, miedo)?

¿Cómo expresas esas emociones?

¿Cómo te sientes con respecto a esas emociones? ¿te gustaría cambiar algo?

3. Identificar las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes para reorganizarse y/o adaptarse a situaciones nuevas.

¿Sueles buscar apoyo social o profesional cuando te encuentras en una situación estresante? ¿Cómo te acercas a ellos?

¿Crees que puedes acudir a tu familia cuando te encuentras en situaciones difíciles o estresantes? ¿Cómo lo haces?

¿le cuentas tus sentimientos y situación a familiares o amigos? ¿les pides consejos?

¿crees que ellos te permiten tomar otra postura sobre la situación?

¿crees que hay situaciones que debes resolverlas solo? ¿Por qué?

¿Cuándo te encuentras estresado sueles descargarle con los demás? ¿De que manera lo haces? ¿Qué piensas de eso?

¿Tienes algún tipo de creencia que te ayude a afrontar situaciones estresantes?

¿Cuál? ¿Cómo te brinda ayuda?

¿Cuándo tienes que tomar una decisión importante a quien acudes?

¿Sueles preocuparte cuando las cosas no te salen como lo esperabas? ¿Qué haces cuando experimentas esto?

¿Crees que la evitación o evasión del problema te es de ayuda para afrontar la situación?

¿Sueles proponer soluciones para resolver el problema? ¿Cómo las construyes?

¿Te crees capaz de resolver las situaciones estresantes por las que pasas en la vida cotidiana? ¿Te sientes culpable cuando se presentan situaciones de estrés?

¿Cómo crees que puedes llegar a generar estrategias de acción para generar bienestar?

¿Has pensado en alguna ocasión los aspectos positivos que puedan salir de una situación de estrés? ¿Cómo has llegado a generar dicha conclusión?

4. Reconocer el uso de las nuevas tecnologías en momentos estresores como mecanismo de afrontamiento.

¿Crees que las redes son un buen mecanismo para expresarte? ¿Cómo lo haces?

¿Haces uso de estas para buscar apoyo? ¿A quien acudes y como lo haces?

¿Sueles buscar soluciones en las redes? (viendo videos y programas de otras personas que se sienten de la misma manera o de la manera deseada) ¿Cómo esto te ayuda en tu estado?

¿Crees que en ocasiones el anonimato es necesario cuando quieres expresar algún malestar causado por el estrés?

¿Cuándo te sientes estresado piensas en hacer uso de las nuevas tecnologías?

¿Cómo pensarías en hacer uso de las nuevas tecnologías para ayudarle a alguien que se encuentra estresado?

¿Cómo crees que puedes llegar a afrontar situaciones de estrés teniendo como recurso las nuevas tecnologías?

Diagrama de técnicas de afrontamiento: Forma grafica de identificar los elementos que se abordaron en la conversación y la estructuración de la entrevista.



CAPITULO IV

4.1 Análisis y resultados

La construcción del presente capítulo presenta una estructura destinada a desglosar cuidadosamente las narraciones que fueron suministradas por medio de los instrumentos que han sido utilizados y descritos en el capítulo anterior. Por tal motivo, los resultados serán mostrados por medio de la estructuración de cuadros analíticos que permiten identificar el objetivo al que se refiere, las categorías que derivan de este y la citación narrativa de los actores participantes, posterior a ello se realizó una descripción analítica por cada caso y finalmente se presentó el análisis de los resultados por medio de la discusión a partir de los autores mencionados a lo largo del proyecto investigativo. Las encuestas e instrumentos utilizados son mostrados y marcados a color según la categoría designada por cada objetivo en la sección de anexos.

4.1.1 Resultados narrativos acerca de la relación familiar y concepción del adolescente sobre si mismo.

Entrevista 1: Julián. 15 Años. Bogotá.

Categoría: Familia	
Subcategorías	Narraciones
Composición	<i>“la verdad mi familia estaría compuesta solo por mi y por mi mamá. Como igual me llevo con el resto de la familia, pero en si creo que solo estamos ella y yo.”</i> (Conversación 1 - Párrafo 20. Julián)
Afectividad	<i>“siempre he sentido que me quieren y pues aun lo siento si... aunque si me gustaría que tratáramos de estar un poco más conectados”</i> (Conversación 1- Párrafo 26. Julián)
Tiempo	<i>“antes no tenia tanto tiempo con mi familia, ya ahora creo que he compartido más con ellos, incluso más que con mi mamá, como que a veces ella tiene que trabajar”</i> (Conversación 1- Párrafo 30. Julián) <i>“yo voy a visitar a veces a mi abuela o así... me gustaría hacerlo mucho más”</i> (Conversación 1- Párrafo 30, 32. Julián)
Planes a futuro	<i>“como que mi familia tenga un papel en mi futuro no... yo creo que solo mi mamá, porque me gustaría devolverle todo lo que me ha dado y todo lo que ha hecho por mi”</i> (Conversación 1- Párrafo 40, 42. Julián)
Relaciones familiares	<i>“mi mamá ... es como un motivo de inspiración para mi, la quiero mucho y pues con ella se siente como un amor distinto, como que aprendo mucho de ella”</i> (Conversación 1- Párrafo 12. Julián) <i>“mis primos porque son muy chéveres, como que somos una familia y no es como que nos disgustemos por las cosas, confiamos entre todos”</i> (Conversación 1- Párrafo 12. Julián) <i>“mi abuela también, como que no sé ella también me ayuda mucho”</i> (Conversación 1- Párrafo 12. Julián) <i>“lo que más me gusta es... que tenemos buena relación... yo siento que siempre estamos ahí a pesar de todo”</i> (Conversación 1- Párrafo 34. Julián) <i>“Lo que más me disgusta es la rabia... porque es algo muy feo... ha estado en ciertos momentos de la familia... me gustaría que eso cambiara para que... las cosas se llevarán con más calma porque a veces son muy histéricos y explosivos.”</i> (Conversación 1- Párrafo 34-36. Julián)

	<i>“mi familia deseada seria mi familia, yo la quiero así. No podría haber otra familia como la mía”</i> (Conversación 1- Párrafo 38. Julián)
Otras relaciones importantes	<i>“con Daniel me hablo más afuera del colegio como que en el colegio cada uno esta en su cuento y así”</i> (Conversación 1- Párrafo 14. Julián) <i>“en el colegio hablo más con valentina”</i> (Conversación 1- Párrafo 14. Julián) <i>“igual no es como que tenga muchos amigos”</i> (Conversación 1- Párrafo 12. Julián)

Categoría: Percepción sobre sí mismo	
Subcategorías	Narraciones
Sí mismo	<p><i>“a veces me veo como una persona... un poco insegura... que tarda mucho tiempo en tomar una decisión fija”</i> (Conversación 1- Párrafo 52. Julián)</p> <p><i>“tomo muchas precauciones al momento de hacer algo, pienso en lo que puede llegar a suceder si hago eso, si eso de pronto llega a salir mal que repercusiones puedo tener”</i> (Conversación 1- Párrafo 28. Julián)</p> <p><i>“a veces como que tengo bajo autoestima, pero la mayoría de las veces trato como que tener buen animo”</i> (Conversación 1- Párrafo 52. Julián)</p> <p>Concepto de bajo autoestima para Julián→ <i>“es como estar triste, no sé de alguna u otra forma estar triste pero no saber porque”</i> (Conversación 1: Párrafo 54. Julián)</p> <p><i>“... no sé al tener ese tipo como de problemas si lo podemos decir así... pues puede que eso interfiera pues en muchas cosas de mi vida personal y... tal vez eso empiece a afectar muchos factores, de pronto con mis relaciones, tanto familiares como con otro tipo de personas... y tal vez eso también tenga algún tipo de repercusión en mi en como soy”</i> (Conversación 1- Párrafo 68. Julián)</p> <p><i>“me gustaría cambiarlo técnicamente por eso porque no quiero que una parte de mi cambie por ese tipo de cosas”</i> (Conversación 1- Párrafo 68. Julián)</p> <p><i>“a veces siento que no estoy satisfecho con nada... O sea vivo bien, estoy bien, toda la gente que conozco esa bien, no me ha faltado nada, pero... siento que hay algo que como que todavía no me llena...”</i> (Conversación 1: Párrafo 54. Julián)</p> <p><i>“soy una persona respetuosa, honesta”</i> (Conversación 1-Párrafo 56. Julián)</p>

	<p><i>“me gusta ser una persona que si no le gusta algo le digo a la persona que no me gusta lo que esta haciendo”</i> (Conversación 1- Párrafo 56. Julián)</p> <p><i>“Soy despreocupado”</i> (Conversación 1-Párrafo 56. Julián)</p> <p><i>“soy a veces muy impaciente, no me gustan que las cosas sean lentas, me gusta que todo sea rápido, y que a veces soy un poco hostil con las personas, pero es cuando no me caen bien”</i> (Conversación 1- Párrafo 58. Julián)</p> <p><i>“mi cuerpo creo que es igual al de una persona normal, puedo ver, puedo oler, ¿si? tengo el sentido del gusto, puedo escuchar”</i> (Conversación 1- Párrafo 83. Julián)</p> <p><i>“Tal vez tenga algunas ventajas chiquitas... la inteligencia... pienso que de alguna forma también los valores... Pero si considero que sigo siendo una persona común y corriente igual al resto.”</i> (Conversación 1- Párrafo 83, 85. Julián)</p> <p><i>“me siento cómodo con quien soy como soy.”</i> (Conversación 1- Párrafo 87. Julián)</p>
Otros	<p><i>“No pues yo creo que a mi me han visto siempre como el inteligente, pero siento que es una buena cualidad... no quisiera que me vieran de otra forma”</i> (Conversación 1- Párrafo 28. Julián)</p> <p><i>“mis amigos consideran que soy muy inteligente... me gusta ser como humilde con esa situación porque pues no esta nada bien ser egocéntrico... dicen que soy humilde... que soy respetuoso y honesto también”</i> (Conversación 1- Párrafo 58. Julián)</p> <p><i>“en el entorno familiar... pues que soy honesto, inteligente aaa y pues que a veces que soy como un poco malgeniado”</i> (Conversación 1- Párrafo 58. Julián)</p> <p><i>“me gusta la visión que tienen de mi”</i> (Conversación 1- Párrafo 60. Julián)</p> <p><i>“la mayoría de las personas que conozco si están porque de verdad quieren estar... y pues como se que me aceptan, por que quieren compartir con uno y se sienten bien al estar con uno y pues uno también se siente bien al estar con ellos”</i> (Conversación 1- Párrafo 89. Julián)</p> <p><i>“Bueno mi grupo de amigos este compuesto por uno... Compartimos en común el futbol... los libros, nos gusta harto leer... aunque pues por lo de las tareas y eso no hemos tenido tiempo, pero cuando tenemos el tiempo suficiente leemos libros y hablamos sobre ellos... Él se siente interesado por los temas de la política ¿si? Y no sabe mucho, pero yo soy como el complemento ahí entonces yo le ayudo, yo le explico si no sabe algo, es chévere”</i> (Conversación 1- Párrafo 97. Julián)</p>
Cambios	<p><i>“no quiero cambiar nada”</i> (Conversación 1- Párrafo 64)</p> <p><i>“me siento bien con la persona que soy la verdad.”</i> (Conversación 1- Párrafo 64. Julián)</p>

Proyecto de vida	<p><i>“creo que mi mamá es la que más me ha guiado... también de acuerdo con sus experiencias me ha permitido ver sus vivencias, sus problemas, sus aciertos, sus errores, para que yo no los vaya a cometer y pueda tener un futuro bueno”</i> (Conversación 1- Párrafo 105. Julián)</p> <p><i>“mi proyecto de vida por ahora es terminar el colegio y dentro de unos meses poder entrara a la universidad... a largo plazo, ya me gustaría haber formado como mi vida... me gustaría ser un profesional, desempeñarme en lo que estudie, hacerlo de una buena forma... y darle a mi mamá todo lo que me dio a mi”</i> (Conversación 1- Párrafo 105. Julián)</p>
------------------	---

Familia

- Habla de su mamá de manera simbólica, hace referencia a ella como parte del núcleo central de su familia.
- A pesar de que en un principio toma como única referencia familiar a su mamá, al paso de la conversación le da lugar a los primos y a la abuela como parte de su familia extensa.
- Siente afecto por parte de su familia, sin embargo, considera que seria bueno lograr hacer mayores conexiones.
- Actualmente comparte más tiempo con su familia que con su mamá. Le gusta ir a visitar a su abuela, de hecho le gustaría poder hacerlo mucho más seguido.
- La familia para Julián no es un elemento fundamental dentro de sus planes a futuro, sin embargo, su mamá mantiene un lugar importante en medio de estos, pues considera que tiene muchas cosas que devolverle por lo que ha hecho por él. Considera llevar a cabo actos de agradecimiento por su mamá.
- Su mamá es una fuente de inspiración y de aprendizaje.
- Le gusta compartir tiempo con sus primos, considera que tienen una relación guiada bajo la confianza.
- Considera que su abuela contribuye a su aprendizaje y crecimiento.
- Considera que a pesar de las cosas por las que haya podido pasar junto con su familia han tenido una buena relación.
- Le disgusta que muchas discusiones familiares se han llevado bajo la intención de la rabia, lo que le hace pensar en querer llevar las cosas con más calma pues a veces tienden a ser muy explosivos en su accionar.
- Su familia es fuente de permanencia, pues no le gustaría que fuera o se estructurara de una manera distinta a lo que ya es, pues aunque hay cosas que habría que re-evaluar no es pretexto para querer a otra familia que no sea la que tiene.
- A pesar de que considera que no tiene demasiados amigos. Ha logrado establecer relaciones dentro y fuera del colegio.

Si mismo

- Se percibe como una persona que en ocasiones es insegura y con dificultades al tomar decisiones.
- Es muy precavido a la hora de hacer algo en específico, procura pensar en las posibles consecuencias de sus acciones.
- Considera que tiene un bajo autoestima, aunque se denota optimista al respecto debido a que intenta tener una buena actitud ante las circunstancias.
- Para Julián tener bajo autoestima es estar triste y no tener conocimiento de las razones o las causas de la tristeza.

- Tener bajo autoestima es una problemática ya que puede llegar a interferir en su vida personal, sus relaciones afectivas y su forma de ser. Razón por la cual considera que es algo que le gustaría cambiar remotamente pues no quisiera dejar de ser la persona que se ha caracterizado por ser hasta el día de hoy.
- En ocasiones se siente insatisfecho y le falta adquirir cierto sentido de vida que le llene, pues a pesar de considerar tener las cosas necesarias aun así no le es suficiente para sentirse bien.
- Se considera una persona muy respetuosa, despreocupado y honesto, cuando algo le disgusta suele decirlo.
- Tiende a ser muy impaciente cuando las cosas no se logran de manera rápida o eficaz.
- Cree ser un poco hostil en el momento de interactuar con personas que no son de su tota agrado.
- En tanto al cuerpo, percibe en si una persona que posee todos los sentidos necesarios, por lo que lo hace una persona normal y capaz.
- Valora su inteligencia y los valores que ha adquirido, sin sobreponer sus capacidades sobre otros, contempla la igualdad entre si mismo y los de demás.
- Aunque existan algunas cosas que menciona que quisiera cambiar en torno a su autoestima, valora mucho la persona que es y se siente cómodo con aquello que hace parte de si.
- Julián considera que los demás siempre lo han visto como un chico muy inteligente, respetuoso y honesto. Le gusta y comparte esa percepción que tienen sobre él. También cree que en ocasiones lo ven un poco malgeniado, pero no es algo que le genere malestar en cuanto a su percepción de si.
- Las personas que permanecen cerca de él están porque así es como lo quieren. Julián percibe la aceptación de otros al denotar que ellos se sienten bien al compartir tiempo con él.
- Considera que tiene solo un amigo, con el cual comparte gustos como el futbol y la lectura, además coinciden con tener gustos por la política; Julián en este caso es quien, en su mayoría, instruye y enseña a su amigo.
- Dentro de su proyecto de vida se encuentra el terminar sus estudios, ingresar a una universidad y posteriormente trabajar en aquello en lo que se ha formado para de esta manera darle a su mamá todo aquello que le ha brindado a él.
- Una persona que considera como guía o ayuda para llegar lograr parte de sus objetivos dentro de su historia de vida es su mamá, pues mediante sus experiencias le ha brindado una visión de vida, que enmarca tanto los aciertos como los errores para ser aun mejor.

Entrevista 2: Tatiana. 13 Años. Bogotá.

Categoría: Familia	
Subcategorías	Narraciones
Composición	<i>“está mi bisabuelita, mis tías, mis tías abuelas... mis primos de los dos lados y pues mi abuela paterna... con la mayoría de mis primos maternos, pues los que están más cerca de mi son con los que más convivo y los que están un poquito lejos de la ciudad son con los que menos convivo... la mayoría de tiempo estoy con la familia de mi mamá... Mi papá se la pasa pues más tiempo con mi familia materna”</i> (Conversación 2- Párrafo 18. Tatiana)
Sentido	<i>“Alguien que me ayude o que ayude a los demás sin importar que pueda pasarles a ellos... no abandonar a nadie.”</i> (Conversación 2- Párrafo 20. Tatiana)

Afectividad	<i>“mi familia es muy importante para mi porque es como lo más cercano que tengo en eso mis tías porque ellas siempre ayudan a mi mamá. Mi mamá siempre esta ahí, mi hermana también, para ayudarme con lo que sea”</i> (Conversación 2- Párrafo 24. Tatiana)
Rol en familia	<i>“yo ayudo mucho a mi familia, como en cosas chiquitas...juego mucho con mi primita chiquita... a veces ayudo a cuidar a mi bisabuela un poquito y le ayudo a mi tías con ella... Las ayudo a no sé a mover cosas, cosas pesadas para ellas o las ayudo con el computador... la verdad no me gustaría cambiar el rol en el que estoy. ”</i> (Conversación 2- Párrafo 30. Tatiana)
Tiempo	<i>“mas que todo comparto por el lado de mi mamá por el lado de mi papá no tanto y pues ahora pues estoy en la casa de mi abuelita, me estoy quedando aquí y pues comparto mucho más con ellas. Y pues con mi papá no es mucho porque es como para reuniones muy importantes, un cumpleaños o algo así.”</i> (Conversación 2- Párrafo 34. Tatiana)
Planes a futuro	<i>“quiero como devolverles un poquito de lo que me enseñaron, de lo que me han apoyado, darle un poquito más de apoyo económico y pues también estar en lo que ellas necesiten.”</i> (Conversación 2- Párrafo 40. Tatiana)
Relaciones familiares	<i>“me relaciono más con mi mamá porque ella me da siempre lo que yo necesito, con mi papá porque me enseña muchas cosas y mi hermana también me ayuda mucho con lo del colegio y eso. Mis tías pues siempre están ahí si uno necesita algo y me enseñaron a ayudar. Y tengo mucho agradecimiento por lo que me han enseñado hasta ahora y por lo que pueden llegar a enseñarme.”</i> (Conversación 2- Párrafo 28. Tatiana)

Categoría: Prcpección sobre sí misma	
Subcategorías	Narraciones
Sí misma	<p><i>“pues que soy una persona muy satisfecha con lo que ha hecho hasta el momento como en cosas importantes... mmm y pues siento que puedo llegar un poquito más lejos si me esfuerzo más de lo que ya estoy haciendo.”</i> (Conversación 2- Párrafo 48. Tatiana)</p> <p><i>“cualidades... que... si alguien necesita ayuda pues yo trato de ayudar a esa persona con lo que tengo... soy una persona que... esta satisfecha con lo que es y como se siente y... uno de mis defectos es que a veces no se escuchar a la gente”</i> (Conversación 2- Párrafo 50. Tatiana)</p> <p><i>“con mi cuerpo me siento bien, me siento bien conmigo misma... estoy bien.”</i> (Conversación 2- Párrafo 60. Tatiana)</p> <p><i>“me siento insegura cuando en un examen no se que poner”</i> (Conversación 2- Párrafo 68. Tatiana)</p> <p><i>“me siento segura cuando pues hago lo que quiero, hago lo que a mi me gusta hacer. “</i> (Conversación 2- Párrafo 70. Tatiana)</p> <p><i>“admiro mucho a las personas que intentan cambiar el mundo, que quieren como hacer como algo importante, que quieren salir adelante y eso”</i> (Conversación 2- Párrafo 74. Tatiana)</p>

Otros	<i>“a veces si me siento aceptada por otros y a veces no. Pues en el colegio digamos que no me gusta que pongan como muchos estereotipos sobre uno porque pues no sé. no me parece justo... obviamente ellos lo hacen... pero no se porque, la mayoría de la gente lo hace con todo el mundo, no solo conmigo, es con todo el mundo”</i> (Conversación 2- Párrafo 62-64. Tatiana)
Cambios	<i>“me gustaría poder comunicarme un poquito mejor.”</i> (Conversación 2- Párrafo 52. Tatiana)
Proyecto de vida	<i>“quiero estudiar cine y televisión, quiero hacer como una película por decir algo... mm quiero pues darle algo a la gente para entretenerse que sea mío ¿sí? Y llegar a ser reconocida por algo bueno.”</i> (Conversación 2- Párrafo 78. Tatiana) <i>“para cumplir mi proyecto pues los demás me cuentan como muchas historias y pues yo uso esas historias como para sacar algo, haber si puedo escribir algo, y así.”</i> (Conversación 2- Párrafo 80. Tatiana)

Familia

- Para Tatiana la familia es muy importante y representa un sentido de acogida, en el que siempre se esta para el otro para ayudarse y acompañarse en cualquier proceso por el que esten pasando, sea personal o familiar.
- Hablar de cuestiones familiares es algo muy difícil para Tatiana puesto que contiene con su narración una gran carga afectiva, mantiene una gran gratitud y reconocimiento por lo que ellos significan para ella y lo que han hecho para ayudar a sus papás, esto teniendo en cuenta que para ella su familia no solo esta compuesta por sus padres y hermana sino también por sus tías, tías abuelas y primos por parte de su mamá y su abuela y primos por parte de su papá.
- Tatiana reconoce que en su familia la caracteriza el ser servicial y el ayudar con las necesidades que tiene la familia, sea ayudando a cuidar a su prima chiquita o a su bisabuela o el ayudar a sus tías con el computador. Aspectos que considera que son importantes y que no quisiera cambiar.
- Tatiana reconoce a su familia como una razón de motivación para llevar a cabo sus proyectos de vida y en medio de ello quiere devolverles un poco de lo que le han brindado economicamente.

Sí misma:

- Tatiana inicia hablando de si misma en temrinos de productividad y es mediante esto que se evalua. Menciona sentirse bien con lo que ha hecho pero, anuncia que debe esforzarse más de lo que ya lo ha hecho para ser mejor o llegar más lejos.
- Como fortaleza reconoce que le gusta mucho ayudar a las personas con los recursos que ella tiene para hacerlo y como debilidad reconoce el no escuchar muchas veces a las personas.
- Sus compañeros forman estereotipos sobre ella y los demás, es un aspecto que no le parece que tenga mucha coherencia, cada uno tiene una forma de ser y no debería ser caracterizado por eso, por tal razón dice no afectarle.
- Reconoce sus inseguridades en medio de la actividad academica, mientras que reconoce el sentir seguridad al hacer lo que le gusta hacer.
- Considera que una fuente de inspiación y admiración son aquellas personas que intentan cambiar el mundo puesto que le gustaria algun día sentir que ha logrado hacer algo como ellos.

- Para cumplir su proyecto de vida al estudiar cine y televisión, considera importante consolidar las historias que escucha de los demás para ir adquiriendo habilidades para realizar una película, considera llevar a cabo una producción de realidad que contribuya al entretenimiento y a un reconocimiento propio.

Reflexiones:

- En medio de nuestra conversación Tatiana considero que una buena manera de empezar a comunicarse mejor podía iniciar por comunicarse más con su familia para luego poder mejorar su comunicación con los demás.

Entrevista 3: Paula. 16 Años. Bogotá.

Categoría: Familia	
Subcategorías	Narraciones
Composición	<i>“mi familia esta compuesta por mi papá, mi mamá y mi hermana... yo creo que es por lo mismo que paso mucho tiempo con ellos y porque son los que mas me conocen o sea a pesar de que tengo muchas tías y primas y mi abuela pues obviamente ellos no me ven desarrollarme ni desenvolverme en situaciones como lo hacen ellos”</i> (Conversación 3- Párrafo 24-26. Paula)
Sentido	<i>“creo que uno importante, bastante importante... yo se que muchas personas, muchos adolescentes son como... pues la familia ahí... como que no lo ven como una autoridad y digamos a la mamá y al papá y al resto de la familia la ven como pues si la familia, pero... yo creo que los amigos y todo pues se van y la familia es lo ultimo que queda y la que esta ahí como para apoyarlo a uno.”</i> (Conversación 3- Párrafo 28. Paula)
Afectividad	<i>“digamos cuando pequeña yo creo que surgía como ese dilema de que... pues si uno no entendía y pensaba como mi mamá y mi papá prefieren a mi hermana pero pues era como capricho de niña pequeña pero creo que ahorita si ya comprendo como que todo lo que.. me han dado no solamente material sino como me apoyan siento que si me quieren.”</i> (Conversación 3- Párrafo 32. Paula)
Rol en familia	<i>“por ser la pequeña soy como la graciosa por decirlo así.. como la que toma todo de chiste... como esa que esta ahí alegrando por decirlo así y también como que muchas veces es la que se estresa muy fácil”</i> (Conversación 3- Párrafo 36. Paula) <i>“un rol que me gustaría cumplir mas a fondo seria como el ser mas servicial con ellos... como tratar de ayudarles en mas cosas.”</i> (Conversación 3- Párrafo 36. Paula)

Tiempo	<p><i>“creo que ahorita por lo de la cuarentena creo que muuuuuucho mas tiempo del que obviamente compartíamos, a pesar de que digamos mi hermana esta estudiando, mi mamá esta trabajando, mi papá también hemos como que... ahora estamos compartiendo mas tiempo del que lo hacíamos, obviamente antes era solo como los fines de semana por lo del trabajo y el estudio y ahora creo que compartimos mas tiempo como jugando y todo eso y como que... se ha hecho mas... mas diferente como a pesar de que uno piensa que con la familia pasa mucho tiempo como que cuando llego todo esto de la cuarentena uno se da cuenta que no el suficiente como para conocerlos a todos.”</i> (Conversación 3- Párrafo 40. Paula)</p>
Características	<p><i>“entre todos tenemos esa conexión de estar jugando, de estar haciendo chistes como de estarnos riendo y siento que es chévere porque uno la pasa bien a fin de cuentas. Algo que me disgusta... yo creo que muchas veces que en la familia somos muy orgullosos a veces... y creo que eso me gustaría cambiar entre nosotros.”</i> (Conversación 3- Párrafo 42. Paula)</p>
Posibilidades de cambio	<p><i>“empezar a compartir mas.... los sentimientos, como dedicar un tiempo chiquitico, aunque sea en la noche como... para contar como nos sentimos”</i> (Conversación 3- Párrafo 48. Paula)</p>
Planes a futuro	<p><i>“pues con mi mamá y mi papá y es como... tratar de.. incluirlos al momento de que digamos me convierta en una profesional con trabajo y todo eso como poderles devolver todo lo que ellos en algún momento nos han dado a nosotros, digamos que muchas veces mis papas dicen como que quieren una finca, entonces seria como... una de mis metas seria poder darles eso a ellos y que... pues si les queda poco tiempo jaja pues que puedan disfrutar y ser felices y no se estén preocupando como por plata”</i> (Conversación 3- Párrafo 54. Paula)</p>
Relaciones familiares	<p><i>“mi mamá... mi papá y mi hermana... son personas con las que convivo todo el tiempo y que son personas que obviamente me están apoyando y que muchas veces como que son ese soporte para mi, para desahogarme cuando no lo puedo hacer muchas veces con gente ajena a la familia digámoslo ”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p> <p><i>“ mi prima que es por parte de mamá... creo que es una de las que... como que más quiero porque con ella desde toda la vida desde chiquitas hemos sido muy unidas las tres pues con mi hermana y ella también ha sido como esa persona que me ha estado como ayudado en muchas cosas y que no solamente esta ahí como por ser familia ni por obligación sino como que se siente esa conexión de amistad por decirlo de alguna manera ”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p> <p><i>“mi tía que es la mamá de mi prima... es la única tía que tengo por parte de mamá y ella siempre ha sido como... la típica tía consentidora... y siento que es la más cercana”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p> <p><i>“mi abuela paterna... como que muchas veces no la tengo en cuenta o muchas veces es muy difícil para mi... como hablar como hablo digamos con mi hermana cuando tiene que ver con ella”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p> <p><i>“mi prima... que es por parte de papá, cuando chiquitas también éramos muy unidas por lo mismo de que mi abuela nos cuidaba a todas, y como que la diferencia de edad con ella no es tan marcada como tengo con otras primas y pues habíamos dejado como esa relación, pero maso menos hace dos años volvimos otra vez como a pasar mas tiempo juntas”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p>

	<p><i>“mi tía Laura ella es por parte de papá y siento que con ella a diferencia que con otras tías es como... que hablo mas con ella porque ella digamos es la que cuida a mi abuela, entonces tengo mas interacción con ella comúnmente que con otras personas pues con mi otra familia”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p> <p><i>“con mi prima y con mi hermana... me he sentido bien... ... la mayoría del tiempo la pasamos juntas, creo que hemos logrado como ese lazo de afecto fuerte...y se siente bien siento que con ellas como que... como tiene mi edad puedo contarles cosas que digamos a mis papas muchas veces no les puedo contar de la misma manera.”</i> (Conversación 3- Párrafo 34. Paula)</p>
Otras relaciones importantes	<p><i>“Laura y a Natalia, me volví muy amiga de ellas... siguen ahí conmigo a pesar de todo y como que con ellas si les puedo contar lo que yo sentía que no podía contarle a mis demás amigas”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p> <p><i>“Gabriela que es una amiga que tengo desde hace mucho tiempo, inclusive desde mi anterior colegio... con ella no me hablo mucho por lo mismo de que... pues no estábamos en el mismo colegio nos dejamos de hablar así como hace 8 años, pero digamos el año pasado volvimos a reencontrarnos y a hacer una reunión con ella y pues fue muy linda.. y ella también es una de esas personas que siguen ahí a pesar de que yo la olvido”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p> <p><i>“Con los compañeros de premédico... fuimos desarrollando una relación mas como de gustos... por lo que estudiamos lo mismo y como que entre todas nos vamos apoyando porque pues todas queremos entrar a la universidad nacional, a medicina entonces como que... vamos compartiendo todo eso.”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p>

Categoría: Percepción sobre sí misma	
Subcategorías	Narraciones
Sí misma	<p><i>“no soy una persona muy sociable que digamos y me cuesta entablar relaciones como fuertes a las personas con las personas ajenas a mi familia”</i> (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)</p> <p><i>“yo me veo como una persona que muchas veces es muy responsable y muy perseverante... entonces si quiere algo trata de hacer lo posible como para alcanzarlo, pero igual del mismo modo muchas veces como que me siento... que no soy capaz de hacer eso y como que empiezo como a sugestionarme a mi misma diciéndome que no soy lo suficientemente buena como para llegar a alcanzar lo que me proponga... entonces tiendo a ser muy negativa conmigo misma”</i> (Conversación 3- Párrafo 62. Paula)</p> <p><i>“es muy difícil que me desahogue con personas ajenas que no sea mi familia por lo mismo que me da miedo que leguen a aprovecharse de mi”</i> (Conversación 3- Párrafo 62. Paula)</p> <p><i>“soy muy respetuosa y cariñosa muchas veces”</i> (Conversación 3- Párrafo 62. Paula)</p>

	<p><i>“me gustaría preservar lo responsable yo creo... y lo humilde y altruista con la gente.”</i> Conversación 3- Párrafo 76. Paula)</p> <p><i>“si me importa mi cuerpo, pero como que me gusta, no me molesta, realmente son muy poquitas cosas las que no me gustan de mi y muchas veces como que ni siquiera les pongo cuidado, es como que así soy y ya. No puedo hacer nada por cambiarlo”</i> (Conversación 3- Párrafo 78. Paula)</p> <p><i>“me siento insegura cuando... cuando siento que lo que voy a hacer es muy importante para mi... como que no siento que sea capaz de poder lograr como la meta, digamos ahorita estoy intentando y pues quiero entrar a la universidad nacional a estudiar medicina, pero muchas veces se que lo importante que es para mi pero igualmente me siento insegura como de pasar y si lo logro mantenerme... o como tener miedo de estar escogiendo mal medicina”</i> (Conversación 3- Párrafo 84. Paula)</p>
Otros	<p><i>“intento ser muy... como humilde con las demás personas e intento como mostrarme fuerte con ellas. y bien, no me gusta que la gente me vea como débil, siento que no tienen porque verme así”</i> (Conversación 3- Párrafo 62. Paula)</p> <p><i>“creo que la gente también comparte el hecho de que soy muy reservada como que también me ven como esa persona que es muy difícil como sacarle sentimientos por decirlo así”</i> (Conversación 3- Párrafo 66. Paula)</p> <p><i>“me ven como una persona... como muy juiciosa por decirlo de alguna manera... como muy enfocada en lo que hago pero muchas veces no se dan cuenta que también tengo problemas como para... lograr alcanzar eso y que muchas veces no soy tan juiciosa y enfocada.”</i> (Conversación 3- Párrafo 66. Paula)</p> <p><i>“creo que los demás si me quieren... pues porque muchas veces están... pero a veces lo confundo porque yo no dejo que me lo demuestren como que muchas veces los freno como para que dejen de expresarme cosas, pero siento que si porque cuando estoy mal si están tratando de ver que me pasa y en que pueden ayudar”</i> (Conversación 3- Párrafo 82. Paula)</p>
Cambios	<p><i>“a mi no me molesta que me vean como una persona reservada... pero creo que me gustaría que me vieran más como ... una persona... en la que pueden confiar... que me vean como una persona humilde y altruista”</i> (Conversación 3- Párrafo 70. Paula)</p> <p><i>“creo que lo único que me gustaría cambiar con respecto a como me veo es el hecho de que muchas veces no confié en mi misma, me hace falta que la gente me despierte y me diga si puede... porque muchas veces no confié como en mis capacidades... entonces creo que eso seria”</i> (Conversación 3- Párrafo 74. Paula)</p> <p><i>“algo de podría hacer para no sentirme insegura sobre mis capacidades es... como empezar más como a escribirlo, como no solo a pensar... yo se yo soy capaz, yo puedo, sino como que empezar a escribir como me siento y como empezar a motivarme para poder leerlo como para sentir que realmente es algo que pueda llegar a hacer.”</i> (Conversación 3- Párrafo 84. Paula)</p>

Proyecto de vida	<p><i>“quiero llegar a ser... alguien que haga las cosas bien pero que no busque como un reconocimiento o una recompensa por digamos ayudar a las demás personas, sino que sepa que o sea que consigo misma se sienta bien y con eso que se siente bien pueda ayudar a las personas para que también se sientan bien”</i> (Conversación 3- Párrafo 86. Paula)</p> <p><i>“quiero entrar a la universidad nacional a estudiar medicina,”</i> (Conversación 3- Párrafo 84. Paula)</p> <p><i>“como llegar a formar también una familia...hay muchas niñas digamos de mi edad y a si que son no... yo no quiero tener hijos, ay no tener hijos que pereza, pero yo si... a mi si me gustaría como llegar a tener mi casa, mi esposo, mis hijos”</i> (Conversación 3- Párrafo 92. Paula)</p> <p><i>“montar hospitales y cosas así a lugares en los que realmente eso no se ve digamos el campo y poder ayudar esas personas por las que la gente no se preocupa mucho”</i> (Conversación 3- Párrafo 92. Paula)</p> <p><i>“creo que mis papas obviamente me ayudan por el lado económico porque al principio obviamente ellos van a ser los que van a pagar pues una carrera, pero de igual modo son como esas personas que están como apoyándome... ellos me ayudan a seguir, como que si saben que es lo que me hace feliz pues bien”</i> (Conversación 3- Párrafo 98. Paula)</p> <p><i>“mis amigos en casos si me ayudan a buscar universidades o métodos para pasar a la universidad pero sin embargo, mis compañeras amigas del premedico creo que por lo mismo que compartimos el mismo sueño, me ayudan a mirar opciones de universidades a estar como buscando estrategias para presentar el examen... aunque la verdad, muchas veces tiendo como a alejar a las personas ajenas de mis proyectos porque siento que igual no son tanto como para ayudarme a construirlos sino como.. para gozar de que cuando los haya construido”</i> (Conversación 3- Párrafo 98. Paula)</p>
------------------	---

Familia:

- Para paula su mamá, papá y hermana son muy importantes puesto que son los que siempre han estado cuando no se siente bien, son ese apoyo emocional para cuando necesita desahogarse. Tienen una fuente de confianza que no ha logrado establecer con nadie más. Por su parte, siente una gran ayuda y apoyo por parte de su prima por parte de mamá pues tienen una conexión que va mucho más allá de su lazo sanguíneo. Así mismo con su tía materna quien es quien la consiente.
- A parte de sus padres, Paula ha formados lazos fuertes tanto con su hermana como con su prima puesto que han sido las personas con las que ha podido contar incondicionalmente, considerando que al tener edades cercanas la comunicación es mucho más sencilla.
- En relación con su familia paterna, considera no tener una relación tan cercana con su abuela por la poca confianza que existe para entablar conversaciones. A su vez considera tener relación distante pero existente con su prima y tía paterna.
- Paula considera que su familia es un símbolo de autoridad y de apoyo constante, además de tener una conexión de juego y diversión constante. Aunque, por otra parte, considera que a veces son muy orgullosos a la hora de asumir y cree que es algo que le gustaría que cambiar.
- A lo largo de su desarrollo la forma de comprender el afecto que le brindaron sus padres fue cambiando, pues cuando era pequeña no creía recibir el mismo afecto que su hermana, aspecto que no persiste en su adolescencia.
- En su familia, paula tiene el rol de la graciosa y aunque le gusta ese rol, le gustaría ser más servicial con ellos.

- El tiempo en cuarentena ha permitido que Paula comparta mucho más tiempo con su familia, además que ha tenido la posibilidad de conocer un poco más de cada uno.
- A futuro, piensa lograr remunerar económicamente a sus padres en respuesta a toda la ayuda económica que le han brindado a ella ya su hermana por todos estos años.
- En medio del relato de Paula se reconoce como establece relaciones duraderas, que a pesar del tiempo siguen persistiendo, además mantiene relaciones con personas con las que puede contar y se siente en la confianza para expresarse. Laura y Natalia son sus amigas más próximas, luego esta Gabriela con quien se reencuentra después de varios años y posteriormente se encuentran las compañeras de premedico con las cuales comparte una meta de estudio.

Reflexión:

- Una de las posibilidades que construye Paula en medio de la conversación para que su familia empiece a cambiar el orgullo y a fortalecer el apoyo y la comunicación, es mediante pequeños espacios en los que puedan compartir sus sentimientos no solo de en tanto a la familia sino también de sus días, su trabajo, su estudio y demás actividades.

Si misma:

- Se considera una persona muy responsable y perseverante, aunque en ocasiones desconfió de sus capacidades para hacer las cosas que debe hacer.
- Paula considera que a veces están muy expuesta a las expectativas de las personas, en tanto a que es juiciosa o responsable y eso en ocasiones la hace sentir limitada al no tener en cuenta otras partes de ella que hasta incluyen el no ser tan enfocada como ellos creen.
- Le gustaría que los otros logaran ver más allá del que es reservada, para iniciar a verla como una persona confiable, humilde y altruista, que empiecen a verla como ella se ve a si misma, con esas cualidades.
- Le gustaría confiar un poco más en sí misma porque a veces siente que necesita de un apoyo o una voz que le indique que si puede hacerlo, así que le gustaría poder hacer que esa voz saliera de si misma y no de los otros, puesto que a pesar de que considera que los otros le son de ayuda, también quisiera poder tener la capacidad de hacerlo por si sola.
- Tiene una percepción buena sobre su aspecto físico, dice no sentir ningún tipo de incomodidad puesto que acepta lo que tiene independientemente de como se vea.
- Considera que las otras personas están para ella incluso cuando ella no les deja estar, siente que le cuida y se preocupan cuando ella no se encuentra del todo bien.
- Sus proyecciones a futuro están guiadas por el hacer las cosas bien y sentirse bien consigo misma para lograr ayudar a que los demás también se sientan bien. A corto plazo quiere estudiar medicina en la nacional. A largo plazo quiere lograr establecer una familia con hijos, esposo y casa, además de construir varios hospitales en zonas rurales y vulnerables.
- Considera que su familia puede ayudarla no solo económicamente sino emocionalmente para cumplir sus metas a futuro, por su parte, considera que sus amigos de la universidad le ayudan a llegar a su meta de ingresar a la universidad, pero a su vez, no considera importante involucrar a nadie porque cree que podrían aprovecharse de ello cuando ya haya logrado sus proyectos de vida.

Reflexión:

- Paula en medio de la conversación, propone como posibilidad de cambio ante la inseguridad sobre sus capacidades, el escribir como se siente, al mismo tiempo que se reafirma para motivarse y creer en si misma.

Entrevista 4- Juana. 16 años. Huila, reside en Bogotá.

Categoría: Familia	
Subcategorías	Narraciones
Composición	<p><i>“mi mamá, mi papá, mi hermana y una prima por parte de mi mamá que es muy muy muy cercana a mi porque es como si fuera mi otra hermana, tenemos casi la misma edad entonces realmente nos la llevamos muy muy muy bien”</i> (Conversación 4- Párrafo 32. Juana)</p> <p><i>“mis tíos por parte de mi papá ya que me la paso pues la mayoría del tiempo allá... todas las reuniones familiares, estamos con ellos todo el tiempo”</i> (Conversación 4- Párrafo 36. Juana)</p> <p><i>“mi tía por parte de mi papá y mis primos que son como todos por parte de mi papá y también está como mi tía por parte de mi mamá... y es como realmente una persona muy importante porque ella está en todas las navidades, como en todos los eventos cuando estamos aca en vacaciones ella siempre está entonces siento que es bastante importante”</i> (Conversación 4- Párrafo 36. Juana)</p>
Sentido	<p><i>“pues como todo, para mi mi familia es como mi soporte, mi ánimo, osea la familia para mi es soporte, es el soporte de mi mundo, de mi vida.”</i> (Conversación 4- Párrafo 70. Juana)</p>
Afectividad	<p><i>“siempre hemos sido muy unidos, osea las personas que yo te digo siempre hemos sido muy unidos, como que siempre están ahí, como que nunca dejan que tu te desmorones por nada osea como que es una familia muy amorosa, es como ay no se... es muy linda”</i> (Conversación 4- Párrafo 72. Juana)</p> <p><i>“hay mucho cariño con esa conexión porque digamos cuando éramos más chiquitas como que sí teníamos como mis roces entonces sí era como a ya no quiero hablar con ninguno o ya pero siempre estuvieron ahí, osea como que nunca quitaron ese amor por mi osea, como que siempre a pesar de que yo les hacía como el feo como no no quiero hablar con ninguno, osea siempre seguían ahí siempre”</i> (Conversación 4- Párrafo 74. Juana)</p>
Rol en familia	<p><i>“mi rol en mi familia creo que es como la inteligente osea como que todos esperan mucho de mi, osea como que es como ahhh! yo se que ella va a sacar las mejores notas o ahhh yo se que ella va a, osea es como que ya me pusieron como ahhh! ella es super inteligente, no es como ni sociable, ni rebelde, es muy inteligente”</i> (Conversación 4- Párrafo 76. Juana)</p> <p><i>“cuando era más pequeña como que sí me gustaba mucho... pero ya de un tiempo para acá ya era re bueno ya, no más, como que yo misma me estaba forzando a ser la mejor... osea yo misma me estaba diciendo no tu tienes que ser la mejor, tienes que tener las mejores notas pero no era como porque a mi me naciera sino era porque a mi me tocaba... de un momento para acá ya fue un poco más estresante para mi, ya fue como aggg juepucha ... lo hago enserio lo hago y lo hago ya sea a fuerza pero tenía que ser muy inteligente, osea tenía que ser la mejor en las notas”</i> (Conversación 4- Párrafo 78. Juana)</p>

Tiempo	<p><i>“no mucho tiempo pero sí comparto, o sea digamos como de las 24 horas del día como que comparto como 10, porque realmente me gusta estar más sola”</i> (Conversación 4- Párrafo 84. Juana)</p> <p><i>“digamos yo soy una persona que soy como más bueno déjenme sola con mi celular con mis cosas y simplemente en paz... pero digamos cuando vemos una película o cuando ¿sí? como que cosas del hogar... como que sí obviamente me la paso con ellos... como cuando cenamos, eso ya es una rutina”</i> (Conversación 4- Párrafo 86. Juana)</p>
Características	<p><i>“son muy amorosos, como que realmente sí, son muy lindos... como que siempre van a estar ahí ¿sí?... son muy cariñosos”</i> (Conversación 4- Párrafo 88. Juana)</p> <p><i>“pretenden que uno llegue a ser como ellos ¿sí? como que a veces yo quiero estar sola como ellos siempre han estado en familia entonces ellos quieren que yo también esté en familia ¿sí?... o digamos yo a veces no se quiero otra cosa pero ellos también tienen otro lado... entonces como que me hacen llevar por ese lado y yo soy como no, yo no quiero eso”</i> (Conversación 4- Párrafo 90. Juana)</p>
Posibilidades de cambio	<p><i>“me gustaría que me dieran más mi espacio y me dejaran decidir las cosas de acuerdo a como creo que pueden estar bien.”</i> Conversación 4- Párrafo 96. Juana)</p>
Planes a futuro	<p><i>“realmente, mis metas las propuse como... para que mi familia se sintieran orgullosos de mí... como que todo lo que hago es como para que ellos se sientan orgullosos como que literalmente mi meta es esa, o sea como que siempre se sientan orgullosos de mí”</i> (Conversación 4- Párrafo 98. Juana)</p> <p><i>“ellos eran mi camino a llegar a muchas cosas pero realmente siento que a veces me siento como muy perdida ¿no? o sea a veces me siento como aggg juepucha y ¿si no logro ser eso? y ¿si no los pongo orgullosos?, es como bueno pero pues ya tome ese rumbo es como los quiero poner orgullosos y ya”</i> (Conversación 4- Párrafo 100. Juana)</p>
Relaciones familiares	<p><i>“la familia de mi mamá vive acá en el Huila y pues nosotros vivimos allá en Bogotá y allá vive la familia de mi papá, la mayoría, entonces realmente como que todos los cumpleaños, todas las fechas especiales las pasabamos con ellos entonces como que realmente venir acá y convivir como con la familia de mi mamá era mucho más complicado porque era como en vacaciones”</i> (Conversación 4- Párrafo 68. Juana)</p>
Otras relaciones importantes	<p><i>“amigos de mi infancia... Fabio, Yuli y María Jose que son como realmente las personas con las que me la paso todo el tiempo y son de acá del Huila ”</i> (Conversación 4- Párrafo 44. Juana)</p> <p><i>“hay dos persona... que son de allá de Bogotá que son Mariana y Juan David. Mariana es mi mejor amiga y Juan David es mi mejor amigo”</i> (Conversación 4- Párrafo 46. Juana)</p> <p><i>“Johan otra Mariana, Yulitsa y Jefferson que ellos son de Bogotá... ellos realmente son amigos como del conjunto entonces como que siempre que quiero salir del apartamento... puedo salir... todo el tiempo... entonces digamos puedo salir con ellos contarles así como cosas y es chevere”</i> (Conversación 4- Párrafo 48. Juana)</p>

	<p><i>“Paola y Juan Camilo porque pues ellos están en mi mismo nivel en el curso de ingles y pues saliamos de clases, íbamos a ir a comer los tres y siento que ellos realmente se volvieron unas personas muy importantes... en este momento en cuarentena me sigo hablando con ellos y es como muy chevere”</i> (Conversación 4- Párrafo 50. Juana)</p> <p><i>“David, Rafael y Luis, son como compañeros de clase... con ellos casi no me habló... nos hablábamos, como para echar chisme y eso”</i> (Conversación 4- Párrafo 52. Juana)</p> <p><i>“Laura, Jerson y Cristian... los familiares de mis amigos son personas muy importantes para mi porque realmente como que ellos vieron mi crecimiento personal... empezamos a armar como otra familia con ellos ”</i> (Conversación 4- Párrafo 54- 56- 58. Juana)</p> <p><i>“Sebastián, Juan Camilo y Edward... eran vecinos míos y son como... con las personas con las que sabes que puedes contar, como que sabes que siempre van a estar ahí pero como que no se hablan todo el tiempo... pero yo se que sí los llamo ellos van a estar ahí”</i> (Conversación 4- Párrafo 60- 62. Juana)</p> <p><i>“Consuelo y marta, eran profesoras mías y realmente pues como que no charlaba mucho con ellas, pero sí tuvieron un gran cambio en mi... el que ellas como que dieran consejos y eso como que hizo que yo reflexionara mucho acerca de muchas cosas sobre mí entonces realmente creo que siempre las voy a tener en cuenta”</i> (Conversación 4- Párrafo 64. Juana)</p>
--	---

Categoría: Percepción sobre sí misma	
Subcategorías	Narraciones
Sí misma	<p><i>“soy una persona muy tímida osea yo soy una persona que no habla mucho... soy muy callada entonces se me hace como muy difícil convivir mucho con la gente... porque soy como muy callada y muy como mal mirada”</i> (Conversación 4- Párrafo 50. Juana)</p> <p><i>“siento que soy una persona muy cariñosa, como que le doy cariño a los demás, pero como que a misma no... como que a veces me siento como muy fracasada en muchas cosas, como que no me siento bien conmigo... a veces agg estoy muy cansada de ser yo, es como muy raro, osea es como que a veces agg no me siento ni bien para ser yo”</i> (Conversación 4- Párrafo 114. Juana)</p> <p><i>“yo soy muy cariñosa con la gente, muy cariñosa con todas las personas que me rodean, o sea realmente con mi familia, con mi novio, osea todo, realmente soy muy cariñosa pero el hecho de no poder verme y sentirme bien, osea como sentir que estoy haciendo bien las cosas es como juepucha, osea es como muy frustrante... cada día lucho con eso”</i> (Conversación 4- Párrafo 116. Juana)</p> <p><i>“yo también tuve mi época en la que era como ver redes sociales y ver como que todas las niñas eran super bonitas, como ayy la mona... osea el hecho de que a mi no me guste mi osea como mi color de piel o mi tono de piel es muy complicado, osea literalmente desde ahí ya va como rompiendo todos los estereotipos de juepucha entonces nunca voy a ser blanca con ojos azules y mona”</i> (Conversación 4- Párrafo 118. Juana)</p>

“siento que lo peor en mí es como mi nariz, o sea no me gusta, no me gusta mi nariz... como que a veces sí me gusta y no me gusta como literalmente esta parte del codo pero a veces como que sí me gusta... y como mi color de piel pero o sea como que antes, ush antes yo tenía mucho complejo con eso, o sea yo antes no me gustaba mi color de piel o sea era mi complejo número uno... pero ahorita como que ya no ahorita estoy tratando de como que no me moleste tanto” (Conversación 4- Párrafo 140. Juana)

“el hecho de no quererme a mí misma es como uno de mis grandes defectos... a veces soy muy insegura, a veces soy muy bipolar, muy amargada, como que la inseguridad mía es terrible... o sea como que realmente yo sé que no puedo hacer algo pero la gente cree en mí y es como no pues no creas en mí porque vas a perder esa fe” (Conversación 4- Párrafo 128. Juana)

“una virtud mía es como que soy muy buena amiga, o sea como que realmente se escuchar a la gente, se dar muy buenos consejos” (Conversación 4- Párrafo 128. Juana)

“darle amor a la gente es como mi don” (Conversación 4- Párrafo 130. Juana)

“lo que me gusta siento que mis ojos uff enserio mis ojos me gustan mucho y mi sonrisa, siento que son...ah y mis piernas” (Conversación 4- Párrafo 140. Juana)

“en un grupo de personas y siempre esta la más popular que habla mucho y uno está como ahí al lado entonces es como que me siento con mucha ansiedad, como muy nerviosa y no me siento segura de que hacer conmigo... entonces es como ¿sera que me muestro al 100? ¿será que no?” (Conversación 4- Párrafo 152-154. Juana)

Otros *“algunas personas me dicen como no Juani eres super bien y uff me ayudas mucho con tus consejos y yo soy como wauu ¿sí? pero hay otra gente que es como ay super antipatica que fastidiosa y es como uy, como que agg ¿me hago entender?”* (Conversación 4- Párrafo 124. Juana)

“siento que a veces solo me falta como desocupar la cabeza o sea como que siento que si me haría sentir mejor realmente saber que hago bien en la vida de las personas es como algo que a veces me bloquea de todo lo malo... es como saber que puedo cambiar sus vidas o sea como que no la mía propiamente pero como que sí la de ellos” (Conversación 4- Párrafo 122. Juana)

“digamos en Bogotá no me siento tan aceptada porque realmente no soy yo o sea yo tengo que actuar como gente de mi estrato” (Conversación 4- Párrafo 144. Juana)

“en el Huila no, como vamos a escuchar carranga, vamos a escuchar música popular, entonces yo soy rre no sí dale vamos entonces acá sí me siento en mi salsa o sea yo aca noo, aca todos son aceptados, acá no hay estratos... digamos acá en el Huila siento como mi yo pleno” (Conversación 4- Párrafo 146- 148. Juana)

“con mis amigos tenemos una rutina, entonces es como salir todos y reunirnos en la casa de una amiga y ahí como hablar o ver una película, o salir en las motos a dar vueltas, es como ir a bañarnos en una piscina o no se... como ver series como que nos vemos una serie juntos” (Conversación 4- Párrafo 158. Juana)

	<p><i>“admiro a dos personas osea como que a mi hermana y a mi mama... porque realmente son personas en las muy poca personas creían... como que no creían que iban a llegar tan lejos y lo han hecho”</i> (Conversación 4- Párrafo 162. Juana)</p>
Cambios	<p><i>“yo antes era muy... como callada y muy como tímida, ahora estoy tratando de ser un poquito más abierta... como que trato de no ser tan callada y tímida como lo era antes”</i> (Conversación 4- Párrafo 54. Juana)</p> <p><i>“A veces me gustaría ser como la social”</i> (Conversación 4- Párrafo 78. Juana)</p> <p><i>“para quererme más o sea siento que realmente es como muy mental”</i> (Conversación 4- Párrafo 118. Juana)</p> <p><i>“es como, no me voy a dejar de las presiones del mundo porque sería muy bobo, sería realmente darle la razón a la sociedad y no no puedo hacer eso, entonces realmente es como darme cuenta que no todo es como lo pintan las películas”</i> (Conversación 4- Párrafo 118. Juana)</p> <p><i>“aporto algo que no es como lo mismo de la gente que se guía solo por el físico, hay algo más en mi y que me gustaría verlo...”</i> (Conversación 4- Párrafo 120. Juana)</p> <p><i>“me gustaría que me vieran como una persona con la que tu realmente puedes hablar, como con la que tu te puedes desahogar, como que osea algo en lo que en serio soy buena es como dando consejos, como que se darlos”</i> (Conversación 4- Párrafo 124. Juana)</p> <p><i>“No se osea siento que es muy complicado tener cambios pero realmente a veces como el ver historias de gente que también era diferente como el hecho de... como que no se... como que al final todo le salió bien, siento que eso es algo que yo digo como juemadre yo puedo hacerlo ¿sí? es como verme y decir osea... ¿porque no? osea ¿porque yo no podría hacerlo? ¿porque ellos si pueden hacerlo y yo no?... es como ver esas historias, ver ese cambio que ellos tuvieron y decir wou yo sí lo podría hacer... y creo que eso es lo que hace que cambie toda mi perspectiva, como que leer historias, osea eso es como que yo en ese segundo me levanto y digo no es que yo puedo derrotar el mundo”</i> (Conversación 4- Párrafo 132. Juana)</p> <p><i>“el hecho de saber que en realidad puedo, que realmente tengo muchas capacidades haría que todo fuera diferente”</i> (Conversación 4- Párrafo 134. Juana)</p> <p><i>“ahorita digamos yo tenga como que mi tono de piel no me disgusta tanto, es como que realmente el hecho de ser única es como el hecho de decir juemadre es que nadie la puede tener, osea nadie la tiene igual que yo”</i> (Conversación 4- Párrafo 142. Juana)</p> <p><i>“sí me gustaría como tratar de dejar eso, como dejar de lado si te caigo bien y si no no, cómo que no soy una moneda de mil para caerle bien a todo el mundo, es como nee, como que a veces prefiero sentirme seguro de que estoy haciendo bien las cosas querer como ya dejar todo. ”</i> (Conversación 4- Párrafo 154. Juana)</p>
Proyecto de vida	<p><i>“mi proyecto de vida siempre empieza en lo que quería estudiar, en lo que quería hacer pero siempre como que se basó en ser feliz, quiero ser realmente feliz en lo que sea que haga, sea lo que sea pero ser la mejor y ser feliz en eso... entonces realmente era como</i></p>

<p><i>elegir una buena carrera, una buena una universidad, luego conseguir un buen trabajo, irme del país” (Conversación 4- Párrafo 166. Juana)</i></p> <p><i>“ Quiero vivir en Islandia, es como mi gran sueño es vivir y tener una casa en Islandia, es mi gran sueño y hacer mi familia, yo realmente sí quiero tener una familia, tener unos 4 hijos osea realmente quiero tener muchos perros como en una finca o algo así” (Conversación 4- Párrafo 168. Juana)</i></p>

Familia:

- La familia de Juana se compone por sus padres, su hermana, tíos paternos, tía paterna, primos paternos y tía materna, personas que considera que son importantes y con las que usualmente comparte, más que todo en temporada de vacaciones.
- Juana tiene familia tanto en Bogotá como en el Huila y comparte con ellos de acuerdo con su ubicación geográfica del momento. Actualmente se encuentra en el Huila por la emergencia sanitaria por la que estamos pasando.
- Para Juana, la familia es un elemento fundamental en su vida, son quienes le brindan el soporte de vida.
- Desde pequeña ha sentido una gran afectividad por parte de sus familias, puesto que siempre han estado ahí para ella sin importar que tan bien o mal la estuviera pasando.
- Juana considera que su familia solo la concibe por su inteligencia, no por su nivel de socialización o rebeldía.
- Juana dice sentirse muy presionada por obtener la excelencia con sus notas académicas por las expectativas y visión que tiene la familia sobre ella y eso no la hace sentir muy bien porque se limita solo a sacar buenas notas, no por un mérito personal, sino por obligación.
- Existen ciertas rutinas y espacios de tiempo que comparten como familia, pero a Juana le gusta más estar a solas y por esa razón también tienen ciertas diferencias. Juana considera importante tener su espacio y que se le pueda permitir tomar decisión sobre sí y sobre lo que quiere hacer.
- Para Juana la percepción que tiene sus padres sobre ella es muy importante, razón por la cual establece unas metas en las que siente que sus padres estarían orgullosos. Sus prospectos de vida están direccionados al mantener a sus padres contentos con lo que ella es.
- Mantiene relación con sus amigos del Huila desde que era pequeña y ha concebido otros amigos en Bogotá, que en la actualidad son sus mejores amigos o residentes del mismo conjunto con los que puede salir y compartir. Además, ha construido relaciones con personas que ha conocido en su curso de inglés.
- Juana mantiene relaciones distantes con anteriores vecinos por lo que ya no hablan todo el tiempo, pero asegura tener una mano ayuda por parte de ellos si fuera necesario.
- Los padres de sus amigos son como otra familia, ellos la han visto crecer y la han apoyado en todos los cambios que ha querido emprender en tanto al no ser tan callada y tímida.
- Las profesoras de Juana han impactado positivamente sobre Juana, y le han permitido denotar elementos sobre sí misma a tal punto de generar un cambio en medio de la reflexión.

Reflexiones:

- Todas las personas que la rodean le han brindado un apoyo para su crecimiento

Si misma:

- Juana considera que es una persona muy callada y tímida, y admite que son características que no son de su total agrado y por ello ha emprendido algunas cosas que le han permitido abrirse un poco más con las personas, esto siendo acompañado de esa ayuda, apoyo y compañía de su familia, amigos y profesoras.
- Juana no se siente a gusto con su color de piel. Fuente de ello ha sido por el ideal que se crea en redes sociales sobre la chica blanca de ojos claros. En la actualidad cree que no debería sentirse oprimida por lo que le parece a la sociedad. Piensa que el enfocarse en hacerle bien a los demás es una buena forma de sentirse mejor consigo misma. Además de estar intentando aceptar su color de piel tal como es.
- Con su corporeidad se siente cómoda, aunque no le guste su nariz y sus codos, le gustan mucho sus ojos, su sonrisa y su pierna. Indicando que hay partes con las que no se siente a gusto, pero eso no hace que tenga un prospecto negativo general sobre su apariencia.
- El sentir que le hace bien a los demás es una fuente de cambio y de alivio para Juana, pues es de esta manera que cree que puede sentirse mejor consigo misma. Pretende aportar más allá del físico.
- No cree que pueda hacer mucho por sí misma, pero sí por los demás.
- La percepción que tienen las personas, según Juana es muy variada, a algunas personas les gusta como ella es y a otras no tanto, la etiquetan con el logo de fastidiosa y antipática. Contrario a ello, quisiera que la vieran como una persona confiable, con quien puedan desahogarse y hablar.
- Juana se considera a sí misma como una persona muy insegura, bipolar y amargada en ocasiones, pero a su vez se considera muy buena amiga, que sabe escuchar y dar consejos.
- Juana se siente muchas veces cohibida de mostrarse como es por la estratificación bogotana, mientras que en Huila al no haber estratos cree que puede ser como es, sin ataduras ni etiquetas.
- Para Juana el socializar con personas que parecen ser más sociables que ella la hacen sentir insegura y eso la limita en cuanto que debe mostrar y que no para lograr ser parte del grupo.
- Existen espacios relacionales en los que Juana comparte con sus amigos viendo películas, hablando, haciendo reuniones en casas y yendo a piscina.
- Cualquier plan o proyecto que emprenda quiere llevarlo a acabo para ser feliz y mejor. Sueña con irse del país y estabilizarse en una casa con su futura familia.

Reflexiones:

- A lo largo de la historia vida, Juana ha logrado establecer ciertos cambios que la han ayudado a no ser tan tímida o callada. Incluyendo a esto que ha establecido varias relaciones con los demás que también le han permitido emprender un nuevo paso.
- Aprender de las experiencias y los triunfos de los demás le permiten lanzarse a hacerlo y a intentarlo, enfrenar sus miedos y sus inseguridades.
- Juana considera viable hacer reconocimiento de sus logros para minimizar las inseguridades que no le permite confiar en sus capacidades.
- En medio de la conversación Juana llega a considerar lo único y diferente que es tener su color de piel.
- Cada vez que Juana lleva a cabo una idea que no es del todo positiva hacia sí misma, lo contrarresta con cambios que quiere generar, en el caso del “caer bien” a todos, manifiesta no querer pensar más en eso y enfocarse más en sí misma y en lo que ella considere de sí y de sus acciones.

Entrevista 5: Marcela. 17 años. Guasca, reside en Bogotá.

Categoría: Familia	
Subcategorías	Narraciones
Composición	<p><i>“mi mamá, mi papá, mis hermanos, Lila, Tafari, Mailo, y Mickey qué es mi gato, son mis mascotas y mi abuelo”</i> (Conversación 5- Párrafo 30. Marcela)</p> <p><i>“mi papá ya murió, mi abuelito también y pues mis mascotas son como lo más importante, como que uno se siente re acompañada y son muy importantes para mí... Lila es una perrita schnauzer, tafari y Mailo son dos bull terrier, uno es el papá del otro y Mickey es un gato”</i> (Conversación 5- Párrafo 30- 32. Marcela)</p>
Sentido	<p><i>“yo siento que la familia es como un apoyo y como una motivación para hacer las cosas que uno quiere hacer en la vida... yo siento que sin el apoyo de ellos como que no sería lo mismo”</i> (Conversación 5- Párrafo 40. Marcela)</p> <p><i>“en el caso pues de las mascotas es cómo ese amor que ellos brindan y esa compañía tan fuerte que hace que uno se sienta bien cuando no está tan bien, entonces como el hecho de uno recordar que uno es importante para alguien pues es bueno”</i> (Conversación 5- Párrafo 40. Marcela)</p>
Afectividad	<p><i>“en el caso de la muerte de mi papá... se centró más la atención en mí segundo hermano porque como que sufrió más en ese aspecto ¿si? Entonces cuando se centraron más en él, como que simplemente de pronto se pensó que, como yo era más niña, como que no era tan importante, entonces en ese tiempo de pronto sí sentí un poco de menos atención pero pues siento que siempre ha sido pues bien”</i> (Conversación 5- Párrafo 44. Marcela)</p> <p><i>“de un tiempo para acá... no soy no soy como tan apegada y pues de dar mucho afecto y así, entonces pues digamos la mayoría de las veces estoy como en mi cuarto o salgo y así entonces ¿mucho interacción? no tenemos digamos en el caso de mi mamá, más que todo, me la llevo es con mi hermano mayor que vive aquí”</i> (Conversación 5- Párrafo 48. Marcela)</p>
Rol en familia	<p><i>“mi familia considera que soy como responsable y que soy entregada a mi estudio desde siempre, eso siempre como que lo han hecho notar digamos por eso soy así y que soy de pronto un poco... distante pero que soy como muy enfocada en mis cosas”</i> (Conversación 5- Párrafo 56- 58. Marcela)</p> <p><i>“Me gusta que me vean así sólo que digamos en el tema de la distancia es porque pues digamos yo no lo hago es porque sea de pronto antipática o porque no quiera tener una relación con ellos simplemente es porque, a veces uno choca entonces yo prefiero en vez de que eso pase pues prefiero digamos estar sola o hacer mis cosas, entonces de pronto eso sí sería como un cambio pero de resto no, me parece bien”</i> (Conversación 5- Párrafo 60. Marcela)</p>

Tiempo	<i>“a veces uno choca entonces yo prefiero en vez de que eso pase pues prefiero digamos estar sola o hacer mis cosas” (Conversación 5- Párrafo 60. Marcela)</i>
Carcaterísticas	<i>“mi familia es muy servicial con las personas es muy servicial entonces eso me parece chévere y en temas digamos... de respetar y querer a los animales es muy fuerte entonces eso me gusta” (Conversación 5- Párrafo 64. Marcela)</i> <i>“lo que me disgusta de pronto es que todo... lo vean como malo o de pronto también que, en algunos casos como el machismo, por parte de mi mamá... eso no me gusta” (Conversación 5- Párrafo 64. Marcela)</i> <i>“son muy conservadores en realidad.” (Conversación 5- Párrafo 66. Marcela)</i>
Posibilidades de cambio	<i>“De pronto me gustaría que fuera distinto, que compartieramos más en familia pero de pronto ... es que como de pronto uno como que choca con lo que de pronto uno piensa o como uno es a como, en el caso digamos de mi mamá y mis hermanos, son o como piensan entonces por cualquier cosa de pronto uno choca y ya como que se daña esa relación que de pronto uno establecía, entonces por eso digamos como que yo prefiero estar como aquí, sola haciendo mis cosas pues siento que es mejor ” (Conversación 5- Párrafo 50. Marcela)</i> <i>“Una familia deseada de pronto podría ser... una familia como unida y respetuosa, siento que eso falta mucho” (Conversación 5- Párrafo 68. Marcela)</i> <i>“el diálogo, es lo único que se puede hacer, creo que es lo único para que pues mi familia fuera así unida y respetuosa” (Conversación 5- Párrafo 72. Marcela)</i> <i>“lo que podría hacer para mejorar el dialogo podría ser cómo de pronto no sé uno empieza de pronto con preguntar cómo le fue en el día y después uno va sacando como bueno ahora hagamos esto, juguemos cartas o hagamos o salgamos, yo creo que como paso a pasito” (Conversación 5- Párrafo 74. Marcela)</i>
Planes a futuro	<i>“lógicamente están pues dentro de mis planes a futuro muy o sea cerca pero no tan cerca como para ser determiannntes para tomar mis decisiones” (Conversación 5- Párrafo 78. Marcela)</i>
Relaciones familiares	<i>“con mi hermano mayor o sea siempre hemos tenido una buena relación, pero ahorita es como más, pues es como que ahorita es todo mejor... si yo llego a salir de mi cuarto a hacer algo es con él, que me acueste con él, que a ver una película con él y así” ” (Conversación 5- Párrafo 52. Marcela)</i>
Otras relaciones importantes	<i>“Karen, Natali, Tatiana, son mis amigas de la infancia con ellas estamos desde kínder, entonces pues es como importante” (Conversación 5- Párrafo 30. Marcela)</i> <i>“Laura, Mafe y Camila que son unas amigas de la universidad, a mí se me dificulta mucho cómo relacionarme con las personas, entonces en los cómo 2 meses de la universidad que estuvimos presencial solamente pues hablé con ellas” (Conversación 5- Párrafo 32. Marcela)</i>

“Sebas que es un amigo del colegio, pero con él casi no me hablo tanto, es importante para mí, pero pues pues sí... o sea a veces de pronto nos relacionamos, pero no es cómo muy frecuente” (Conversación 5- Párrafo 34-36. Marcela)

Categoría: Percepción sobre sí misma

Subcategorías Narraciones

Sí misma

“bueno físicamente pues me considero pues simpática... me veo muy cómo introvertida y muy indecisa y de pronto... cómo que me falta mucha actitud por decirlo así... siento que mi actitud no es la mejor digamos al momento de hacer las cosas entonces cuando me pasa algo malo ya como que caigo, por decirlo así, entonces me siento como ... a veces me siento un poco inútil porque pienso que de pronto ... ah! mi gran problema es compararme con los demás, ya sea tanto físicamente como en manera de pensar o de pronto lo que sé y así entonces así es como me considero” (Conversación 5- Párrafo 82- 86. Marcela)

“me gusta ser delgada, me gusta mi abdomen... yo no soy como flaca tipo así plana no, si no tengo cómo pues curvas y eso me gusta” (Conversación 5- Párrafo 117. Marcela)

“no me gusta de pronto como las nalgas porque siento que me falta entonces eso como que me disgusta digamos entonces me gusta como llevar de pronto chaquetas largas o así porque me da como pena y siempre me ha molestado cómo lo senos porque no tengo, de “ahí que me quiero hacer una cirugía, que me quiero hacer una cirugía”” (Conversación 5- Párrafo 121-123-125. Marcela)

“siento que soy bueno servicial... siento que soy súper bien con todo el mundo ... se me dificulta mucho el hecho de ponerme brava con una persona por algo ... me gusta como colaborar, me gusta apoyar” (Conversación 5- Párrafo 102. Marcela)

“Cuando estoy con las personas que tengo confianza, como mis amigas soy un poco digamos extrovertida entonces hablé de cualquier cosa y no me importa” (Conversación 5- Párrafo 104. Marcela)

“me gusta que las personas se sientan bien conmigo pero pues obviamente no siendo yo otra sino siendo yo realmente” (Conversación 5- Párrafo 104. Marcela)

“ahorita digamos con el tema del estudio y de la universidad y demás pues digamos no tengo muchas personas pues que conozca y eso, eso es una inseguridad ahorita muy grande, el hecho de hablar en clase, el hecho de comunicarme con los demás... en mi colegio yo nunca tuve un ensayo, nunca hice un ensayo, nunca hice nada de eso, entonces como eso sí me genera inseguridad porque no sé si lo estoy haciendo bien sí lo estoy haciendo mal... hay muchas cosas que ni siquiera entiendo entonces tampoco puedo decir nada y eso genera inseguridad... no podía como preguntar algo de eso porque me ponía el corazón a mil” (Conversación 5- Párrafo 137. Marcela)

	<p><i>“la verdad admiro mucho a mi mamá porque pues digamos ha sido muy difícil el hecho de sacarnos adelante cuando no tenía a nadie, que de pronto tampoco tiene digamos un trabajo así digamos que haya estudiado... que de pronto tampoco tiene digamos un trabajo así digamos que haya estudiado”</i> (Conversación 5- Párrafo 143. Marcela)</p>
Otros	<p><i>“los otros me ven como de pronto sí un poco insegura, insegura me ven, pero me ven como capaz, siento que me ven capaz de hacer las cosas”</i> (Conversación 5- Párrafo 88. Marcela)</p> <p><i>“mis amigos me ven como responsable con mis cosas, con mi estudio, que me gusta el estudio”</i> (Conversación 5- Párrafo 88. Marcela)</p> <p><i>“la manera en cómo lo ven los demás a uno eso influye muchísimo... cuando digamos uno de pronto sabe que alguna persona se refirió a uno de tal o tal manera eso o sube la autoestima o lo baja, entonces como que eso influye muchísimo”</i> (Conversación 5- Párrafo 92. Marcela)</p> <p><i>“sí siento que soy como aceptada por otros por lo mismo que intento ser con las otras personas así como bien... aunque bueno digamos yo hablado con algunas personas cuando me conocen y al principio no porque yo cuando llegó algún lugar soy demasiado sería entonces no me gusta hablar con nadie... entonces la mayoría de las personas dicen, cuando me conocen, como que no les generó nada... Porque no soy de socializar, "hola ¿Cómo estás? no, a menos de que sea para hablar de algo ya cómo que toque... pero ya cuando digamos me conocen más y empiezo a relacionarme ahí sí ya pues dicen que 10 de 10... entonces al empezar no, no para nada dicen que de pronto suelo ser muy creída”</i> (Conversación 5- Párrafo 133. Marcela)</p>
Cambios	<p><i>“Me gustaría que me vieran... ushh segura que sepan que pues yo tengo las mismas capacidades”</i> (Conversación 5- Párrafo 90. Marcela)</p> <p><i>“es como complicado ... no tener esta necesidad de compararse como "ay esta persona sabe más o se expresa mejor... en las clases y así virtuales, hay cosas que de pronto yo sé la respuesta entonces yo me quedo como en el botoncito abrir el micrófono así no tenga la cámara y yo "¿será que sí será que no?" y al fin no lo hago porque no me siento o sea porque me da como cosa entonces no lo hago eso es como el problema”</i> (Conversación 5- Párrafo 100. Marcela)</p> <p><i>“uno se da muy duro... uno dice cómo "hay tengo esto, esto, esto y esto, pero me falta esto" entonces porque me falta esto entonces ya me aflijo cuando en realidad pues uno también tiene cosas buenas... uno debería fijarse más en eso”</i> (Conversación 5- Párrafo 108. Marcela)</p>
Proyecto de vida	<p><i>“mi proyecto de vida lógicamente es terminar la universidad, sí me gustaría digamos trabajar en lo que estudié ¿no? como te digo aún no sé en qué pero bueno, me gustaría ya de pronto poderme independizar... me gustaría mucho estar como en el campo, tener muchos animales.... y viajar porque digamos yo no he tenido la oportunidad de conocer muchas partes entonces eso... eso sería increíble”</i> (Conversación 5- Párrafo 145. Marcela)</p> <p><i>“me ayudan por el lado monetario lógicamente por la parte de mi mamá y de mi familia por lo que soy menor de edad y pues me dan todo , entonces hasta el momento sería monetario... y cuando me siento mal porque no entiendo algo o algo así pues a veces de pronto mi familia me dice como que no qué qué saben que puedo”</i> (Conversación 5- Párrafo 149. Marcela)</p>

Familia:

- La familia de Marcela está compuesta por su mamá, hermanos y mascotas. Para ella sus mascotas son una fuente fundamental en su vida y de compañía infinita. Por su parte, también menciona la importancia de su abuelo y su papá que a pesar de que no están presentes en vida siempre los ha considerado como parte de su núcleo familiar.
- Marcela tiene amigos tanto en Guasca como en Bogotá, algunos son de infancia y otros son de la universidad, con los que compartía y salía cuando aun las clases eran presenciales.
- Para Marcela la familia significa apoyo, compañía y motivación. En el caso de sus mascotas especifica que están cuando no se encuentra tan bien y eso la hace pensar que se es importante para alguien.
- Siempre ha sentido que la quieren sus familiares, pero en el momento de la muerte de su papá cree que la atención se direcciono mucho más hacia su hermano. Actualmente le gusta pasar más tiempo a solas y no compartir tanto en familia.
- Las diferencias en personalidad y pensamiento a veces distancia un poco a Marcela de su familia y por eso considera que es mejor mantenerse en su espacio.
- Marcela mantiene una relación cercana con su hermano mayor, le gusta compartir con él cuando tiene la oportunidad.
- En su familia, es percibida como una persona enfocada, entregada y responsable, aunque algo distante. Además, aclara que le gusta como la ven y expone que la distancia es más por las distinciones de personalidad que tiene ella en relación con su familia.
- Marcela considera que su familia es muy conservadora, en ocasiones algo machista, pero a su vez considera que son muy serviciales y mantienen un respeto por los animales muy admirable para ella.
- Su familia es muy importante dentro de sus planes a futuro, pero no es determinante para tomar sus propias decisiones sobre lo que quiere hacer y como quiere hacerlo.
- Su familia le brinda apoyo monetario y emocional en las cuestiones de la universidad y sus metas a futuro.

Reflexiones:

- En la conversación que construimos Marcela y yo logramos encontrar varios puntos en común, permitiendo empatizar mucho mejor y construir nuestras historias de vida a partir de un relato en común, que a su vez dio lugar para visibilizar las situaciones desde otra perspectiva. En donde se empieza a considerar la posición de otros, en este caso los familiares, entrando en un estado de comprensión y escucha que ayude a relacionarse aún más.
- Otra manera de interactuar con la familia es el dialogo pues es mediante este que puede llegar a construirse mayor unión y respeto. Empezando por preguntar por el como se sienten, o como ha estado su día, para ir mejorando la comunicación poco a poco.

Si misma:

- Marcela se siente a gusto con respecto a su imagen, aunque haya partes que no le gustan tanto y que quisiera remodelar por medio de cirugías estéticas, se considera muy simpática. En tanto a su personalidad, considera ser introvertida, indecisa y con faltas de actitud cuando le suceden cosas malas.
- La percepción que tiene de si misma coincide con la forma en la que la ven los demás, puesto que dice sentirse insegura y así es como la ven. Por su parte, le gustaría que la vieran mucho más segura y capaz.

- Para Marcela la forma en la que la ven los demás influye mucho en su nivel de autoestima, de acuerdo con lo que dicen o como la ven aumenta o disminuye su aprecio por sí misma y con ello la percepción de lo que es. La autoestima es dependiente de los otros.
- Siente que su gran problema es compararse con los demás tanto física como mentalmente.
- Las inseguridades al compararse con otros, en muchas ocasiones le imposibilita participar en clase a pesar de saber la respuesta de lo que lo que se les pregunta.
- Marcela reconoce ser muy servicial, colaboradora, extrovertida cuando se encuentra en confianza y a su vez le gusta que las personas se sientan cómodas con ella.
- Las percepciones de otros al no conocerla son de desaprobación o con etiquetas como el ser creída puesto que no socializa muy rápido o habla lo necesario.
- Uno de los escenarios actuales que le incrementan la inseguridad ha sido la universidad, puesto que ha pasado a tener ciertos cambios en tanto a lo que vivía en el colegio.
- Para Marcela una fuente de admiración es su madre puesto que los ha sacado a todos adelante sin tener estudios ni un trabajo estable.
- Marcela quiere terminar su carrera universitaria, trabajar en ello, independizarse, vivir en el campo y viajar ya que no ha tenido la facilidad de hacerlo.

Reflexiones:

- Marcela después de llevar parte de la conversación fijándose en sus defectos, reconoce que tiene muchas fortalezas como persona, llega a concebir el ser servicial, preocuparse por otros y el que no siempre tiene porque faltarle algo.

Entrevista 6: Emma. 21 años. Bogotá.

Categoría: Familia	
Subcategorías	Narraciones
Composición	<p><i>“mi familia está compuesta pues por mi mamá, mi papá, mis dos hermanas, mis dos bebés mis perros... emmm y también está compuesta por... digamos que no hacen parte de mi familia nuclear una que otra persona de mis tías, de mis primos que marcan digamos una pauta en mi vida”</i> (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)</p> <p><i>“Olga que es mi madrina, a quien amo profundamente también y ella básicamente es como cómplice absoluto y también ha estado en momentos muy difíciles de mi vida”</i> (Conversación 6- Párrafo 18. Emma)</p>
Sentido	<p><i>“la familia es sentido de estabilidad eee es acompañamiento, es apoyo, es como piso... para mí mi familia es como ese constante”</i> (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)</p> <p><i>“yo no me vería a mí misma sin las charlas que tengo con mi papá o las conversaciones que tengo con mi mamá o viendo películas ¿sabes? con mis hermanos o sin mis perros, sin mi madrina, sin esos primos”</i> (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)</p>

	<p><i>“para mí la familia es algo más profundo yo vibro con ellos y pues vibro con mi mamá vibro con mi papá, además porque yo digo que estas personas también han contribuido mucho a como a aceptarme a mí misma”</i> (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)</p> <p><i>“durante muchos años eee para mí, mi familia fue un obstáculo en mi vida como para ser yo como para ser Emma entonces eee ahora mi familia es un escalón es como que me elevan... entonces tal vez para mí hubo un momento en donde yo sentía que no tenía familia como real en ese sentido trascendente del que te hablo pero ahora sí”</i> (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)</p> <p><i>“aunque hay personas en amigos que tal vez yo pondría en mi familia pues igual los pongo en amigos también porque así fue como empezó nuestra relación pero habrían personas que incluso yo pondría como en mi familia porque yo siento que... los amigos son la familia que uno escoge... pero yo siento que yo también escogí a mi familia... seguramente cuando fui un alma trascendiendo de otra vida escogí a mis papas porque yo creo en eso y escogí a todas las personas que están en mi vida para que me enseñaran cosas en esta vida”</i> (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)</p>
Afectividad	<p><i>“me hace sentir agradecida y me hace sentir afortunada en ese sentido... que no me sobra ni me falta nada que todos están ahí, los que tienen que estar”</i> (Conversación 6- Párrafo 18. Emma)</p> <p><i>“son muy importantes porque eee pues en cada paso que yo de quiero saber que mi papá me apoya, que mi mamá me apoya aunque no estén de acuerdo claramente”</i> (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)</p> <p><i>“si a mí me faltara algún día no se mis hermanas o algo así yo creo que ese día se marchitaría una parte de mi como muy fuerte, igual que con mis perros”</i> (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)</p>
Rol en familia	<p><i>“mi rol es bien peculiar en mi familia... yo soy la hija de la mitad por lo que soy la más independiente y también soy la más rarita, estudie una carrera toda rara, la loquita, la chistosa, la payasa... la revolucionaria”</i> (Conversación 6- Párrafo 48. Emma)</p> <p><i>“mi rol en mi familia muchas veces es causar incomodidad, pero no es una incomodidad mala es una incomodidad como para que se empiecen a cranear y se empiecen a masticar un poquito más la vida y no traguen todo entero”</i> (Conversación 6- Párrafo 48. Emma)</p> <p><i>“cumpló un rol creo yo importante porque pues como que le hago replantearse muchas cosas a mis papás a mis tíos, a mis primos y no soy complaciente en eso”</i> (Conversación 6- Párrafo 48. Emma)</p> <p><i>“cuando ya se meten con cosas que a mí no me parecen justas si soy súper contundente entonces cuando escucho un comentario machista soy súper contundente, homofóbico súper contundente, xenofóbico súper contundente porque no me gusta que los demás pasen por encima de los otros pero eso a mí me ha traído muchos problemas como en mi rol dentro de la familia”</i> (Conversación 6- Párrafo 48. Emma)</p>
Tiempo	<p><i>“Yo diría que por la cuarentena ahora comparto mucho con ellos sin embargo es complicado porque yo siempre he sido como una isla parte... por mi manera tan particular de ser he sentido como que me han hecho a un lado y yo también he hecho lo mismo, como que para mí ha sido también por lo que soy la de la mitad y me han dejado como más sola también me gusta mucho estar en mi espacio”</i></p>

	<p><i>entonces incluso en cuarentena he tenido mis momentos de parce quiero sólo estar en mi cuarto en mi cueva encerrada conmigo y ya” (Conversación 6- Párrafo 50. Emma)</i></p> <p><i>“un espacio de interacción es cuando yo veo clase porque yo veo clases aquí en la sala porque llega mejor al internet, entonces a veces mis papás escuchan mis clases y se ríen o a veces los veo reírse ahí mientras ven películas, entonces digamos que eso es como una manera de estar al lado de ellos cómo de dejarlos entrar un poco en mi espacio y de entrar un poco en el de ellos” (Conversación 6- Párrafo 50. Emma)</i></p> <p><i>“actividades que hacemos juntos... viajar eso siempre viajamos juntos como familia han sido muy pocas las veces que he viajado sola” (Conversación 6- Párrafo 50. Emma)</i></p> <p><i>“cuando no es cuarentena nos gusta ir mucho ir a comer juntos o a cine juntos o a reuniones familiares, aunque últimamente en mis últimos años de existencia como desde que entré a la universidad me he ido alejando mucho de la familia entonces ya casi no me gusta ir a las reuniones familiares pero voy a veces” (Conversación 6- Párrafo 50. Emma)</i></p> <p><i>“un espacio que si compartimos juntos es para ver películas y a veces cada que podemos almorzamos juntos que es un espacio como para hablar y conversar y a veces debatir muchos temas... a veces me agarró con mi papá porque pues esa es como mi función agarrarme con mi papá, a veces jugamos juegos de mesa pero a mí no me gustan mucho los juegos de mesa porque me parece que afloran una parte fea competitiva” (Conversación 6- Párrafo 50. Emma)</i></p>
Carcaterísticas	<p><i>“el sentido de incondicionalidad porque puede que mis papás no estén de acuerdo con muchas cosas en las que yo creo o yo en las que ellos creen o que no esté de acuerdo de muchas vainas de cómo manejan su vida o con las de mis hermanas también pero para nosotros familia es familia y nosotros siempre hemos estado juntos entonces ese sentido de incondicionalidad.... mi familia es de las que no siempre saben la mejor manera de estar para mí pero lo intentan” (Conversación 6- Párrafo 54. Emma)</i></p> <p><i>“nosotros peleamos mucho ideológicamente, yo con mi papá por ejemplo no puedo hablar de política y es un poco feo porque es como un poco impositivo, un poco no, es muy impositivo y yo también soy una persona que cuando se trata de defender en lo que cree también es súper súper atacante e hiriente... pues hay muchos choques hay muchos rayes”</i></p> <p><i>“somos una familia que a veces se maneja mucho como entre las mentiras y las sombras porque mi papá pues tiene una manera muy particular de ser y hay muchas cosas que a él no le gustan entonces muchas veces nos toca hacer cosas a nosotras como a escondidas o como la mentira”</i></p>
Posibilidades de cambio	<p><i>“mis papás puede que muchas veces me vean como ... que me hayan puesto muchas improntas, me hayan hecho sentir como que no pertenezco a ninguna parte, que me hayan hecho sentir mal pero ahorita en este momento son personas que están tratando de amarme como sea que sea que sea que yo venga” (Conversación 6- Párrafo 54. Emma)</i></p> <p><i>“si yo pudiera cambiar algo sería tal vez mejorar la comunicación con mi familia pero también digo cómo “parce si mi familia es así pues es porque así lo dispuso el universo” y es como un poco como conmigo de yo no me cambiaría absolutamente nada de lo que soy aunque quiera mejorar muchas cosas... no cambiaría nada... porque todo lo que nos ha pasado nos ha traído hasta este momento en</i></p>

	<p><i>el que yo me siento profundamente agradecida por mi familia y aunque si tenemos resto de problemas de comunicación y muchas veces tendemos a juzgar mucho al otro y demás creo que poco a poco es lo que tenemos que aprender”</i> (Conversación 6- Párrafo 54. Emma)</p>
<p>Planes a futuro</p>	<p><i>“yo no siento que mi familia tenga un papel decisivo en mi futuro siento que si yo quiero hacer algo lo hago y ya, y lo hago por mí por mis medios y como pueda claro que rico contar con el apoyo de tus papás y de tu mamá pero yo ya hace mucho tiempo dejé buscar aprobación en todas las cosas que yo hago y ahora las hago y ya”</i> (Conversación 6- Párrafo 60 Emma)</p> <p><i>“yo soy una persona que se quiere casar yo me quiero casar y yo antes pensaba que mis papás nunca iban a poder ser parte de ... nunca iban a poder ser parte de eso sí me entiendes y eso era algo que a mí me laceraba por dentro... como que me causaba una herida pensar que ellos no iban a ser poder ser parte de eso aunque igual lo iba a hacer... entonces como que no tienen un papel decisivo en cuanto al rumbo pero sí tienen un papel decisivo en cuanto al acompañamiento como el que estén ahí”</i> (Conversación 6- Párrafo 60 Emma)</p> <p><i>“no tienen un papel decisivo en las decisiones que yo tomo sobre mi futuro pero sí en en darme como ese amorcito mientras las tomo como de “China haz lo que quieras hacer cuentas con nuestro apoyo”</i> (Conversación 6- Párrafo 60 Emma)</p> <p><i>“este momento digamos además de ese rol económico que claramente tienen los papás de resto ningún otro me considero muy independiente en ese sentido”</i> (Conversación 6- Párrafo 60 Emma)</p>
<p>Relaciones familiares</p>	<p><i>“cuando uno piensa en familia y piensas en los más cercanos siempre te remites a tu núcleo familiar, a tus hermanos y a tu papás, pero el que ellos sean de núcleo familiar no implica necesariamente que estén en momentos difíciles o que te ayuden a... ¿sabes? como que te apoyen siempre o muchas veces son ellos los que causan situaciones estresantes”</i> ” (Conversación 6- Párrafo 20. Emma)</p> <p><i>“mi hermana Natalia es la mayor y emmm yo diría que a nivel familiar es la persona que más está, constantemente en todas las situaciones posibles... no hay un aspecto en mi vida que ella no conozca, soy bastante abierta con ella y confié muchísimo también en ella”</i> (Conversación 6- Párrafo 18. Emma)</p> <p><i>“Natalia ha sido de esas primeras personas que yo he sentido que me han amado así tal cual soy... es una persona que esta fuera de este planeta por su nobleza de corazón porque es un apersona muy dada a los demás de quien aprendo constantemente de la humildad y la paciencia”</i> (Conversación 6- Párrafo 46. Emma)</p> <p><i>“Ana María que es la menor, con ella también hay una relación cercana, bueno bastante cercana... cuando me escucha a mí, siempre es como muy emocionada por lo que le puedo contar... entonces creo que por eso también siento cierta compatibilidad para poder expresarme con ella ”</i> (Conversación 6- Párrafo 18. Emma)</p> <p><i>“Olga que es mi madrina... ha sabido hacerme sentir valiosa, como especial de mi misma eee y creo esa es una de las cosas más bonitas que ella ha hecho por mi hacerme sentir que soy diferente”</i> (Conversación 6- Párrafo 18. Emma)</p>

	<p><i>“mi primo Andrés, es una persona... que admiro profundamente... eee tiene como está como está aura como esta energía como de protección como de cautela, como de... de servicio... entonces es como... es una persona que es muy importante para mí a que admiro profundamente por muchas cosas” (Conversación 6- Párrafo 24. Emma)</i></p> <p><i>“Rashed, que es mi primo... un primo por parte de papá a quien yo amo con todo mi ser... desafortunadamente siempre desde chiquitos hemos estado separados porque él siempre ha estado en otro país... yo aquí en Colombia, hemos tenido un par de momentos como de... como de empalme, pero desafortunadamente la distancia sí que nos complica mucho las cosas además que pues aunque somos dos personas que se aman muchísimo... como que no, en una base diaria no estamos involucrados en la vida del otro” (Conversación 6- Párrafo 24. Emma)</i></p> <p><i>“mi primo Julián, que también lo quiero muchísimo es primo por parte de mamá, creo que fue con una de las primeras personas con quien pude exteriorizar mmm mi homosexualidad... y fue el como una de las primeras personas que me hizo sentir cómoda al respecto... igualmente tenemos una relación como física muy bonita porque siempre estamos... cuando estamos juntos, siempre estamos como apapichados” (Conversación 6- Párrafo 26. Emma)</i></p> <p><i>“. Mi prima Liz a quien respeto profundamente... es un ser que tiene una energía muy hermosa yyy como que también ha empezado a caminar en pro de descubrirse a sí misma, de empoderarse... entonces tengo una conexión como de fuego con ella muy bonita” (Conversación 6- Párrafo 26. Emma)</i></p>
<p>Otras relaciones importantes</p>	<p><i>“Sara, la que es amiga y también es colega... con quien... tengo muchísima afinidad en términos teóricos, académicos, conceptuales... e también esta Valentina Luna que es una compañera de mi semestre... ella es con quien hago todos mis trabajos, entonces tengo un feeling con ella muy bueno para hacer cosas de la universidad... porque las dos somos representantes estudiantiles juntas entonces digamos que ahí la hemos luchado juntas desde que.. Pues desde que entramos en primero porque siempre hacemos trabajos juntas desde primero y también la hemos luchado desde que somos representantes hace dos años... también ha estado ahí en todos los momentos difícil... en todas las chilladas en todas las alegrías, en todas las rabias... se ha trasnochado conmigo haciendo trabajos” (Conversación 6- Párrafo 26- 28. Emma)</i></p> <p><i>“Gabriela que es la representante estudiantil de la universidad, con quien tengo un vínculo medianamente cercano y también es... una persona a quien admiro muchísimo por el compromiso que tiene con los estudiantes en general... Gabriela es una persona muy sensible, muy empática y en eso nos entendemos mucho” (Conversación 6- Párrafo 26. Emma)</i></p> <p><i>“Laura que es una amiga del colegio, que casualmente es representante estudiantil de la facultad de... de turismo, entonces logramos empalmar nuevamente... también es una persona muy muy entregada a su estudio y también la admiro muchísimo y le siento un profundo respeto” (Conversación 6- Párrafo 26. Emma)</i></p> <p><i>“Paula que es una profesora mía que si yo algún día quiero ser como alguien quiero ser como Paula... como si algún día quiero ser una restauradora así que sea como ella porque no solo es muy muy inteligente siento que también tiene una manera muy particular de aproximarse a la restauración” (Conversación 6- Párrafo 26. Emma)</i></p>

“Yizeth que fue una jefe mía cuando trabaje el año pasado en casa ideas y nos hicimos cercanas, es psicóloga... eee y nada le tengo muchísimo afecto, siempre estuvo muy pendiente de mí, diría que me gustaría ser un poco más cercana a ella pero las circunstancias tampoco dan como para es” (Conversación 6- Párrafo 26. Emma)

“Diana que es una profesora mía de la universidad también que siempre es súper pendiente de mí y siempre me ha... como dado muchas alas, siempre me ha dicho... me da mucho ánimo, es de esos profesores que te hacen sentir como que tienes futuro” (Conversación 6- Párrafo 26. Emma)

“José que es el director de mi programa que es con quien también tengo una relación cercana... me ha dado mucho apoyo para todo lo que quiero hacer en la carrera” (Conversación 6- Párrafo 28. Emma)

“Antonia... es una amiga de la universidad es una persona con quien cuento cien por cien y sé que si algún día pues no estoy bien ella está ahí y me veo con ella cada que puedo, yo también estoy para ella” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“Cristian que es mi mejor amigo... que eee no se para mí la constancia es un concepto diferente entonces no diría que es una relación constante en términos temporales pero si en vinculo, como que siempre estamos ahí a pesar de todo y como que él también encuentra en mí a esa persona con la que puede hablar, con la que se puede desahogar” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“María Camila que es una amiga mía del semestre de arriba, yo soy de séptimo, ella es de octavo y nos conocimos yo diría que Mulan fue la primera persona, mi primera amiga en la universidad yyy hemos estado en las duras, en las maduras, ella me ha visto desmoronada a mí, yo la he visto desmoronada a ella, pues ahorita digamos nos hemos acercado mucho más” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“Esta Laura que es una compañera también del semestre de arriba, es una amiga con quien también me conozco desde primero, compartimos un vínculo, como una conexión muy especial eee ella es de esas personas que se desaparecen como yo de la vida de los otros pero a pesar de eso... siempre hemos estado la una para la otra ya ahorita digamos que se nos dio la oportunidad de acercarnos mucho en la cuarentena” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“Luis que es un amigo de la universidad... nos hicimos súper amigos, siempre me rio muchísimo con él, es una persona que siempre está como bien... pero sí que me gusta decirle constantemente que conmigo no tiene que pues siempre fingir que todo está bien” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“Francisco y fue el primer compañero que tuve en la universidad.... ahorita es una persona a quien eee tengo muy cercano a mi corazón, no hablamos con mucha frecuencia tampoco pero pues él sabe que si necesita algo estoy ahí... y viceversa y ,me hace reír mucho... para mí la risa es una manera de dar amor y de demostrar amor entonces por eso también ese afecto que le tengo tan especial a él” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“Paula... es una amiga de psicología nos volvimos así súper cercanas eee yo he estado para ella durante sus crisis en cuarentena y ella también como que también ha estado pendiente.... no es como que hablemos todo el tiempo pero... yo digo que es una persona importante” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“Fernanda que es una amiga de antropología... es como de esas personas que quieres muchísimo y también pues eee la he apoyado en sus procesos, ahorita en cuarentena esta súper reventada pues como con el estudio y demás y como que ahí a veces hacemos llamada... ella chilla hace su catarsis llora, se desahoga, entonces también para mi ver esos momentos de fragilidad del otro, me permite compartir un vínculo diferente” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“José que es un amigo de arqueología... yo siento que soy como la hermana mayor de José o sea todo el tiempo él siempre está ahí embarrándola, siempre está metiendo la pata y siempre la que lo ha sacado soy yo... él está muy pendiente... también ha estado ahí en momentos en los que de pronto nadie más está pero estaba él y estaba yo” (Conversación 6- Párrafo 32. Emma)

“Less que es una amiga de psicología, , la admiro mucho ella siempre es súper dispuesta a ayudarme y es una persona que... cuando te aproximas como que te contagia una energía muy bonita” (Conversación 6- Párrafo 32. Emma)

“Valerie y Elizabeth... son amigas del cole... claro cada una tiene sus proyectos de vida súper diferentes y es por esa razón que no nos hablamos con mucha frecuencia pero igual somos unidas relativamente y digamos que los logros de ellas son logros míos eee son personas con las que definitivamente uno sabe que uno cuenta” (Conversación 6- Párrafo 32. Emma)

“Paulina que es una amiga de antropología que ya se retiró de la universidad ahorita esta estudiando en la nacho... nos hablamos de tanto en tanto como una vez cada seis meses pero... cuando hablamos es como ah que bonito Paulina de verdad... ella sabe que yo estoy ahí” (Conversación 6- Párrafo 32. Emma)

“entonces no sé cómo que concebir mi vida, claro yo puedo concebir mi vida y puedo vivir mi vida sin las personas pero esas personas le dan mucho más sentido” (Conversación 6- Párrafo 28. Emma)

“a veces nos cuesta darnos cuenta de todo lo que hay alrededor de nosotros y en todas las relaciones que hemos construido alrededor de nosotros y que hemos edificado y que son significativas en una manera u otras porque yo creo que ninguna persona en la vida de uno es lo mismo, yo creo que todas te enseñan cosas distintas, te provee lazos distintos... te muestran cosas de ti diferentes entonces no sé yo siempre he sido una persona que ha sentido muy sola en la vida y de pronto estas personas en algún momento como que han estado ahí... o están ahí constantemente” (Conversación 6- Párrafo 34. Emma)

“hacer esta mapeo es un poco entender lo que hay al redor de mí y que a veces incluso hay personas que son importantes para uno y uno no lo había considerado... como por lo que uno tiende a normalizar las relaciones” (Conversación 6- Párrafo 34. Emma)

“todas esas personas dicen algo sobre uno o sea todas esas relaciones te ayudan a destapar cajoncitos de ti que tienes ahí guardados a veces, entonces también es como muy revelador” (Conversación 6- Párrafo 34. Emma)

Subcategorías	Narraciones
Sí misma	<p><i>“cuando conozco a alguien casi que siempre me gusta ofrecer vínculos significativos así sean laborales pero como decirle a la persona como oye no estás sola o sea no solo puedes... o sea yo también sé que estas reventada o algo... entonces aquí estoy”</i> (Conversación 6- Párrafo 28. Emma)</p> <p><i>“yo soy de las que mira a alguien yyy pues no se puede sonar un poco loco y demás pero yo miro a alguien y digo como... ¿Qué le dolerá a esa persona? ¿Qué la hará feliz? ¿Qué le gustara? ¿Qué no le gustara? Me hago esas preguntas”</i> (Conversación 6- Párrafo 28. Emma)</p> <p><i>“Me encanta hablar de Emma porque yo amo a Emma entonces me encanta hablar de ella, tengo una particularidad y es que tiendo hablar de mí en tercera persona todavía tengo un poco de lío con él yo como decirme a mí misma como me amo sino que siempre me digo Te amo hablándole a Emma”</i> (Conversación 6- Párrafo 82. Emma)</p> <p><i>“en este momento de mi vida tengo muy buena autoestima o sea me considero una persona tremendamente valiosa, inteligente y profunda... con muchísimo que contribuir, con una manera de ver el mundo muy bonita, muy empática, que se preocupa muchísimo por el otro que sabe de poner límites”</i> (Conversación 6- Párrafo 82. Emma)</p> <p><i>“es una persona que general no es perfecta pero es muy echada para adelante que tiene muchas ganas de vivir... que tiene muchas ganas de ser feliz tiene muchas ganas de comerse el mundo pero apunta de amor de experimentar todo... y de ser profundamente amada, para mí el amor es la energía que mueve toda esta cosa igual que Dios no entonces me siento una persona muy bendecida me siento infinita... cuando veo a Emma pienso en en alguien maravilloso”</i> (Conversación 6- Párrafo 82. Emma)</p> <p><i>“hubo tantos momentos en mi vida en donde yo hubiera querido ser cualquier otra persona menos yo que ahorita no quisiera ser nadie excepto yo... y le pido mucho perdón porque la he dejado solo muchas veces porque la rechace muchas veces porque la he hecho sentir mal muchas veces, pero, pero ahí estoy como en mí proceso de reconciliación con Emma conmigo misma... con la persona que quiero ser, con todo el respeto que quiero darme porque todavía tengo que mejorar muchas cosas como con el respeto a mí misma pero creo que en general lo he caminado mucho yo he caminado mucho”</i> (Conversación 6- Párrafo 82. Emma)</p> <p><i>“yo lo cuestiono todo, mi naturaleza es cuestionar todo lo que me pasa”</i> (Conversación 6- Párrafo 88. Emma)</p> <p><i>“Me gusta que soy súper sensible, súper sensible o sea pero muy muy sensible yo siento al otro muchísimo y antes era una cosa de mí que yo odiaba ahora la amo mucho... me encanta esa sensibilidad, esa profunda sensibilidad es característica mía y la amo”</i> (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)</p> <p><i>“me considero una persona linda entonces me gusto, físicamente mi cabello, mis ojitos, mis manitas, todo todo, todo de pies a cabeza.”</i> (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)</p>

“Soy una persona muy inteligente que es capaz de mirar más allá de las cosas como de ver "The Bigger picture" que le dicen por ahí, eso también me encanta es una cualidad mía.... Soy una persona muy entregada, soy súper entregada cuando algo me importa o cuando amo algo... nunca quiero dar menos de mí de lo que puedo dar entonces algo eso es algo que me gusta mucho de mí” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)

“Soy súper abierta, súper openmind o sea lo que quieras hablar, de cualquier tema de aliens, de vidas pasadas, de los astros de los chakras, de tu ascendente, de tu signo lunar, de religiones Wickas, de lo que sea, cualquier tema, a mí me encanta hablar de lo que sea y me gusta que me quiebren el chip o sea que me hagan pensar las cosas eso es una cualidad” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)

“yo puedo ser muy abierta con muchos temas, pero cuando es algo que no me parece justo tiendo a ser súper cerrada con eso o sea como hay cosas que yo no negocio, yo no negocio que le pasen por encima al otro, yo no negocio ver a una mujer siendo abusada y no hacer nada, yo no negocio ver que a un perrito le están tratando mal en la calle y no hacer nada” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)

“soy una persona muy perfeccionista y eso es un problema para mí porque me cargo de muchas cosas... Soy una persona que le gusta mucho tener el control sobre la situaciones y es una cosa que he tratado de aprender porque pues no tengo que controlarlo todo es un defecto mío que todavía estoy aprendiendo a controlar... es un defecto mío que todavía estoy aprendiendo a controlar” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)

“Yo creo que en mi vida han habido muchísimas situaciones que me han hecho sentir muy insegura, por ejemplo, cuando no me sacó una nota que yo esperaba me siento insegura porque entonces empiezo a cuestionar en mi misma... que no estoy siendo lo suficiente, que eso es algo siempre con lo que yo he lidiado” (Conversación 6- Párrafo 100. Emma)

“pues a mí esto me funciona mucho para sentirme segura el hablar con Dios cuando me siento muy insegura o cuando me siento muy débil o desequilibrada... acudir a mi red de apoyo que son las personas que están, qué son cercanas a mí, ahorita actualmente también algo que me ayuda como a sentir que recuperó como ese sentido de seguridad o estabilidad un poco es como apapacharme mucho, como abrazarme, conectarme conmigo y con mi espacio eso también es muy importante... la música siempre ha sido mi refugio, siempre lo ha sido, lo es y siempre lo será” (Conversación 6- Párrafo 102. Emma).

“ la persona que me gusta, que me provee mucho esa sensación de de parece me siento insegura, no me siento bien y ya con que me diga cualquier cosa ABC de lo que sea ya yo como que siento que vuelvo, cómo polo a tierra, como tranquila, relajada, no te vuelas tanto, no te vayas tan lejos” (Conversación 6- Párrafo 102. Emma).

Otros

“Silvana... mmm yo no la consideraría justamente una amiga yo diría que es mucho mucho más cercano que eso... mi vida como que tiene un antes y un después de ella yyy comparto una conexión con ella que no tengo con absolutamente nadie más de la faz de la tierra... eee la siento profundamente, la amo profundamente, la valoro profundamente y la admiro profundamente yyyy me siento profundamente agradecida de su presencia en mi vida, me ha enseñado muchísimas cosas también... he aprendido mucho sobre mí y mucho sobre el mundo gracias a ella entonces eee no se son como esas personas que llegan y te hacen verte con ojos de mucho amor...

a mí me gusta mucho auto descubrirme... y yo aprendí a descubrir muchas partes de mí gracias a ella” (Conversación 6- Párrafo 30. Emma)

“siempre ha habido una carga muy fuerte porque mis papás como que tienen una idea de mí de que voy a llegar súper lejos y yo lo sé, yo sé que voy a llegar muy lejos pero hay momentos de la vida en los que uno no se siente capaz de solventar eso y sentir que tienes ese peso de... es que ella es mi hija la que se saca buenas notas, es ella es mi hija la inteligente, ella es mi hija la que aprendió otro idioma, es que, es que, es que ella, es que tú tienes que ser más como tu hermana, eso es feo... te crea un imaginario sobre ti misma de yo tengo que ser la hija perfecta... , yo tengo que responder de la mejor manera posible en la universidad y eso no te da espacio como para florecer digamos en otros sentidos más hacia lo que tú eres entonces empiezas a crecer en torno a lo que los demás conciben de ti” (Conversación 6- Párrafo 48. Emma)

“me disgusta un poco como la poca escucha que podemos llegar a tener entre nosotros y lo mucho que podemos llegar a obviar y lo mucho que lapidamos al otro también porque mis papas tienen una idea de que yo soy así y así y no me han dejado mostrarles a veces que yo soy distinta de verdad” (Conversación 6- Párrafo 54. Emma)

“entonces cómo qué pues realmente ha sido como un ejercicio de reflexión muy fuerte de "parce tú ya no puedes seguir como negándote a ti misma" ... porque a mí se me facilita mucho amar a las personas como quererlas y darles afecto pero me cuesta mucho recibirlo porque me ha costado mucho entender que lo merezco porque me he sentido un fracaso, porque me he sentido inútil, porque me he sentido un cero a la izquierda, porque me he sentido fea, porque me he sentido menospreciada, porque me he sentido lastimada, porque me he sentido muchas cosas” (Conversación 6- Párrafo 86. Emma)

“a comparación de otros momentos de mi vida en dónde me he sentido absolutamente insignificante que ahora me digo a mí misma como mi misma porque te sentías tan insignificante si eres tan significant... todas las veces que me trate mal que me tarte por debajo pues fueron como combustible para todo este amor que me doy e” (Conversación 6- Párrafo 54. Emma)

“la vida de Emma te acuerdas como que yo te había dicho que yo tenía una persona... por ahí que había marcado un antes y un después muy fuerte Como en mi vida pues yo antes me quería antes me quería pero después de esta persona me ame sí me entiendes” (Conversación 6- Párrafo 82. Emma)

“Yo creo que sentirme profundamente valorada y amada por parte de la chica que me gusta me hizo darme cuenta que si lo merecía o sea, yo creo que a veces en la vida de uno llegan cosas, situaciones, personas muy especiales, muy particulares y uno a veces uno como tiende a tratarse como una mierda y a menospreciarse un montón porque uno tiene un montón de complejos y cosas e inseguridades... entonces para mí ... pues es que es una cosa muy metafísica o sea es una vaina muy soyada de otro nivel pero básicamente fue hacer el ejercicio de sentarme y decirme a mí como: "parce si a ti te está pasando esto tan increíble es porque seguramente tú eres igual de increíble y si puedes recibir este amor tan puro y tan lindo de alguien es muy seguramente porque tú mereces el mismo amor de ti misma... pero sí como que la llegada eso a mi vida me hizo darme cuenta que mi existencia es un acto de magia, es un acto de Dios " (Conversación 6- Párrafo 86. Emma)

	<p><i>“siempre he sido una persona que le da demasiada importancia a lo que piensan los demás yo soy una persona que tiene como problema con muy ser "Likeable" como me gusta gustarle a la gente... me siento una persona muy parchada como que siempre trata de dar lo mejor de sí misma todas sus relaciones posibles, entonces de momento para mi la idea de no caerle bien a alguien para mí era inconcebible” (Conversación 6- Párrafo 86-88. Emma)</i></p> <p><i>“como me ven los otros en este momento de mi vida... como una persona re aspera, creo que me ven como una persona muy chistosa, muy sensible, muy empática, como alguien que siempre trata de mediar, también una persona de un temperamento fuerte, súper incisiva en muchas cosas, inquisitiva en otras porque cuando yo quiero algo soy muy insistente, hasta que no lo tengo no paró y eso no siempre es bueno porque la vida no siempre es todo lo que uno quiere” (Conversación 6- Párrafo 88. Emma)</i></p> <p><i>“creo que los otros me ven como alguien muy fuerte, mucha gente que piensa que yo soy así un roble pero en realidad no yo soy un algodón de azúcar pero así me ven, así me mucha gente con una persona súper segura de sí misma, a veces hay personas que me ven como alguien serio, no sé ... yo creo que hay muchas opiniones con respecto a Emma pero creería que en su mayoría son buenas pues de las que me importa” (Conversación 6- Párrafo 88. Emma)</i></p>
Cambios	<p><i>“yo sé que voy a llegar lejos pero no quiero que la gente ponga eso en mi ¿si me entiendes? Yo quiero demostrarlo porque si porque así actuó, no por un imaginario que la gente construyo” (Conversación 6- Párrafo 48. Emma)</i></p> <p><i>“las personas poco a poco se van encargando de ponerle como improntas a uno entonces creo que sí eh sido muy condicionada por eso en el buen sentido y en el malo, ósea en el buen sentido de gente que me ha dicho como "parce tu vales mucho" y eso me ha ayudado a mí a subir mi autoestima y hay gente que me ha hecho sentir como la mierda y me han llevado a niveles máximos de autodesprecio pero creo que el papel más decisivo lo he tenido siempre yo misma sólo que ahora soy consciente de esa responsabilidad que tengo sobre mi vida, antes siempre le atribuía eso a los demás” (Conversación 6- Párrafo 88. Emma)</i></p> <p><i>“me gustaría que me vieran.. como yo, como lo que soy, solo me gustaría que me vieran así, como la Emma que soy más allá de la que ellos podrían llegar a descifrar o llegar a interpretar” (Conversación 6- Párrafo 88. Emma)</i></p> <p><i>“he aprendido, como no tender a polarizar las emociones, me gusta más como los puntos medios a veces, cómo no sentir ni mucho ni poco a veces, me gusta mucho porque es como que siento que estoy cambiando que estoy mejorando ese aspecto del temperamento” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)</i></p> <p><i>“Soy super hiriente a veces cuando no estoy de buen humor o cuando una persona me lastima, soy muy hiriente pero eso es un defecto con el que lidio... digamos que no sabía mucho cómo lidiar con eso antes pero ahora ya lo sé manejar un poquito mejor... , ahora trato de no ser tan straight foward con la persona porque yo soy muy directa y ese ser directo a veces puede ser como falto de tacto también” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)</i></p> <p><i>“no me gustaría cambiar nada de Emma, me gusta cómo soy, con mis defectos y mis cualidades, claro quiero mejorar mis defectos con el tiempo y volverlos una virtud” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)</i></p>

	<p><i>“me gustraría aprender a poner más límites con ciertas personas, como mis amigos a veces que soy demasiado entregada... me gustaría ser a veces un poco más de poner límites desde un lugar muy sano y muy bonito y muy dialogado y de mucho amor... y de pronto no desgastarme tanto a mí misma en orden de mantener a los otros bien” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)</i></p> <p><i>“ha sido como un camino de reconciliación conmigo misma constante, también eso lo de tomo mucho de darme como esa súper hiper mega dosis gigante de amor propio... porque yo siento que yo sí le he metido mucho la ficha a la vida como tratando de caminarla y yo no quiero nunca desmeritar mi esfuerzo, ni desmeritar todo el trabajo que yo he hecho para llegar a este punto” (Conversación 6- Párrafo 98. Emma)</i></p> <p><i>“a mi otra cosa que me cambió mucho la vida fueron dos intentos de suicidio que tuve, eso me cambio la vida completa porque empecé a ver mi existencia no como a partir de las ausencias sino de lo que tenía... darme cuenta que yo no me quería morir de verdad, que yo si quería vivir... y decir "venga, yo puedo estar rodeada de un montón de dificultades pero yo decido si dejo que se me frene o qué eso me sirva como trampolín para hacer otras cosas"” (Conversación 6- Párrafo 98. Emma)</i></p>
<p>Proyecto de vida</p>	<p><i>“yo sé que mi propósito en la vida es crecer como ser humano, evolucionar, trascender, de aprender mucho de mí, de los demás cómo crecer mucho espiritualmente, entonces eso también a mí me ha permitido tener un proceso distinto con mis defectos más como oportunidad que como algo que me frena” (Conversación 6- Párrafo 98. Emma)</i></p> <p><i>“Está mi proyecto de vida como profesional...Patrimonio cultural que está súper interrelacionado con la identidad de las personas, con su expresión, con su origen, sus manifestaciones, entonces estamos tratando con fibras muy sensibles de la gente... bueno yo en ese sentido quiero ser la mejor restauradora que me sea posible, pero no una restauradora que fue súper conocida por cosas banales sino qué ser una gran profesional porque cambié la vida de alguien, porque le ayude a alguien... yo quiero que la gente siempre esté primero y que yo sea una herramienta de diálogo y de mediación entre lo que es el patrimonio y sus manifestaciones materiales e inmateriales y digamos lo demás, entonces por eso mi proyecto de vida académicamente está vinculado con la psicología, que es cómo lo que yo quiero hacer, es el puente que yo quiero construir para empezar a pensarnos el patrimonio desde un lugar mucho más profundo, no tan superficial” (Conversación 6- Párrafo 106. Emma)</i></p> <p><i>“por el lado personal mi proyecto de vida primero es seguir creciendo como ser humano, como Emma, cómo darle mucho espacio, mucho campo para que sea libre, sea feliz, ayudarla mucho a conseguir y a perseguir sus sueños y en mi proyecto personal yo si quiero casarme, quiero tener una familia, pero no necesariamente con babies y demás, no, para mí una familia puede ser yo con mi pareja... quiero tener mi casita donde pueda envejecer” (Conversación 6- Párrafo 106. Emma)</i></p> <p><i>“mi proyecto de vida también tiene que ver, por lo mismo, con que sé que voy a llegar lejos, poder darle mucho bienestar a mi familia, como que mi mamá nunca se tenga que preocupar por por dinero o cosas así, nunca, cuando yo trabajé no quiero que mi mamá o mi papá se preocupen por eso” (Conversación 6- Párrafo 106. Emma)</i></p> <p><i>“Mi proyecto de vida en términos personales está muy relacionado con amar infinitamente al otro y recibir muchísimo muchísimo muchísimo amor en el proceso, entonces claro yo me voy a ir del país, mi proyecto de vida académico y personal está proyectado</i></p>

afuera... si quiero que se desarrolló parte en el extranjero, pero sí ya en mis añitos viejita la vida me trae de vuelta aquí a mi tierrita me encanta” (Conversación 6- Párrafo 106. Emma)

“para mí las personas son súper importantes, súper súper importantes y yo sí pienso que la felicidad es compartida y yo pienso que nada de eso que yo sueño tiene sentido si no hay personas en el proceso, si no están las personas importantes... porque yo sí siento que el mismo amor que te da una persona nunca te lo va a dar una cosa, porque las cosas son eso, cosas... a mí de qué me sirve viajar por todo el mundo así súper chévere, llenar el pasaporte de sellos sino lo puedo hacer con alguien a quien amo, ya sea mi pareja, sea mi familia sea quien sea... es lo mismo, de qué me sirve tener un chingo de plata y una casa súper increíble en un Penthouse en Manhattan si no tengo nadie con quien compartir eso” (Conversación 6- Párrafo 108. Emma)

Familia:

- Para Emma, sus padres, hermanas, tía y primos son las personas más cercanas y que considera como su familia, no obstante, también mantienen una relación bastante cercana con sus amigos a tal punto que llega a considerar a algunos como parte de su familia.
- A pesar de que reconoce que su familia es de admirar y apreciar, siente que en muchas ocasiones también puede ser productora de conflictos.
- Emma comparte un sentido de admiración y afectividad profunda por aquellas personas que hacen parte de su círculo social.
- Emma a pesar de tener distanciamiento geográfico con alguno de sus familiares, mantiene relaciones muy fuertes y duraderas. Además, ha llegado a establecer más relaciones con sus primos pues con ellos se siente a gusto, comparten cierta afinidad y eso le ha permitido a ella sentirse segura con ellos a tal punto de expresar libremente lo que es y lo que siente.
- En cada una de las relaciones que enuncia Emma se habla desde la conexión y la energía que transcurre en ella como una posibilidad de ser con el otro.
- Para Emma, la familia significa apoyo y acompañamiento, aspecto que ha prevalecido y aumentado en el actual de su familia, puesto que antes sentía que ellos eran un impedimento para la deliberación de su verdadero ser, aspecto que no persiste en la actualidad, pues ahora reconoce la importancia y el lugar que tiene cada uno de ellos en su vida y en la mejora de lo que es.
- Emma lleva a considerar la elección de su familia y amigos por medio de la trascendencia de otras vidas. Lo que pone de relieve sus creencias y las formas en las cuales observa su mundo relacional.
- Su hermana es fuente de aprendizaje constante, admira mucho su nobleza, paciencia y humildad y aprende mucho eso de ella. Al igual que su primo, ha sido una de las primeras personas que le han amado completamente por lo que es.
- El rol que cumple Emma en la familia da lugar para que sus familiares reflexionen y vena el mundo desde otras perspectivas.
- Emma prefiere estar sola que compartir tiempo en familia porque prefiere mantenerse en su cuarto, no obstante pone de relieve lo importante que es cuando puede compartir espacios con ellos, viendo películas, charlando o incluso cuando esta viendo clases en la sala. De igual forma salen juntos de viaje, conversan y juegan.
- En algunas ocasiones tiene algunos desacuerdos con su papá en cuanto a algunos temas específicos y tienden a pelear.
- A pesar de que hayan muchas cosas que como familia no parecen encontrarse tan bien, Emma considera que la comunicación podría ser una fuente de transformación, pero aclara el no querer cambiar drásticamente nada porque considera que a la final es el resultado de todo lo que su familia es en este momento, con sus momentos tanto malos como buenos.
- Para Emma su familia e su sinónimo de acompañamiento, no de determinación para sus planes a futuro.

- A lo largo de la trayectoria de vida universitaria, Emma ha logrado establecer buenas relaciones de trabajo y de apoyo, pues ha conocido a varias personas que le han ayudado en sus procesos como profesional y como persona.
- Emma ha logrado establecer relaciones con varias personas a tal punto de lograr desahogarse, sentir, ser y expresar todo en la medida en que le es posible, y a su vez ha llegado a contribuir a que los otros se sientan en la capacidad de ser con ella también. Brindándose compañía y afecto mutuo.
- Las relaciones afectivas más cercanas de Emma se han formado en el ámbito universitario.
- Las experiencias de suicidio por las que paso Emma fueron una oportunidad para ver la vida diferente y para darse cuenta que en realidad quería vivirla

Reflexiones:

- A lo largo de la conversación Emma, logra dar cuenta de las personas que la rodean y que han permitido conciliar la importancia y sentido que le brindan las personas a su vida pues, aunque sabe que no es dependiente total a ninguna de ellas si tienen un espacio de reconocimiento importante.
- Emma considera relevante reconocer todas las personas que están y que han hecho parte de su proceso, porque es algo que le brinda otra perspectiva, siempre se ha sentido muy sola, pero al instante de hablar sobre todas las personas que han estado se da cuenta de lo que ha edificado con ellas y las enseñanzas que han construido conjuntamente.
- Emma reconoce que las relaciones que tiene hacen parte de lo que ella es. Se da cuenta de la importancia de las otras personas para el reconocimiento de si misma

Si misma:

- Emma establece vínculos y lazos sociales muy fuerte con las personas y le gusta ser una fuente de apoyo y de compañía para los otros, sin importar en que ámbito social se encuentren, sea profesores, amigos, conocidos o familiares.
- Se preocupa por los otros y se cuestiona sobre como se sienten y lo que les hace bien, acostumbra a pensar en lo que significan las demás personas en términos de existencia, gustos y demás. En esta medida, se reconoce como una persona muy curiosa.
- Existen personas que la hacen sentir amada y valorada, al mismo tiempo que le brindan la posibilidad de verse con ojos de amor y de aprecio. Conocerse a más profundidad y aprender mucho de si misma.
- Emma siempre ha sentido una carga grande por parte de sus papás, puesto que tienen expectativas muy altas sobre ella y siempre exponen los logros que ha obtenido y aunque ella sabe todas las capacidades que tiene para lograr lo que quiera, siempre se mantiene bajo esa presión de ser la inteligente que saca buenas notas.
- Hoy en día le es difícil hablar sobre si misma en primera persona aunque le gusta mucho hablar de si.
- En este momento Emma considera tener una autoestima alta, valora lo que es y se ama profundamente, ha tenido un proceso súper largo para llegar a ese punto que eso la hace apreciar aun más su proceso.
- Emma ha llevado un proceso de reconciliación y respeto por lo que es a tal punto de valorar mucho hoy en día, ya aunque considera que le falta mucho por aprender ha llegado a pedirse perdón por como se ha tratado y ha emprendido un camino de amor propio muy valioso.
- Emma considera que el haberse tratado mal por mucho tiempo fue una fuente de inspiración para hoy amarse mucho más.
- Reconoce que la presencia de una persona en especial le logro remover esas cosas que mantenía guardadas, ese amor propio y ese valor por quien es. Mediante el relacionarse con otros surgió una oportunidad de verse diferente a como lo hacia antes.

- Recibir amor y comprensión por parte de la persona que le gusta ha hecho que ella se crea merecedora de ese afecto, ha logrado construir otro sentir sobre si misma.
- A pesar de que para Emma la opinión de los demás si influye, se enfoca en las opiniones de las personas que le importa, que en su concepción, la gran mayoría son positivas en el sentido de ser fuerte, sensible, empática, insistente y chistosa.
- Emma reconoce que es una persona muy atractiva físicamente, muy inteligente, abierta, entregada y sensible, esta ultima aunque antes la consideraba como algo negativo, ahora la considera como una de sus grandes cualidades ya que le permiten sentirse a si misma tanto como a los demás. Así mismo considera que es una persona a la cual le gusta mantener el control, perfeccionista, con temperamento fuerte e hiriente, pero a su vez esta intentando lidiar con esos defectos de otra manera para no herir a los demás.
- En el relato de Emma siempre aparecen los defectos como un camino para lo que quiere, ser mejor y amarse más.
- Parte de sus inseguridades surgen por el pensar no ser suficiente al no sacarse buenas notas o experimentar otro tipo de circunstancias en las que no hace las cosas bien.
- La fuente de equilibrio en muchas ocasiones es Dios, para retornar a la tranquilidad cree que acercarse y hablar con él es una buena opción. Además de eso las personas que hacen parte de su red de apoyo también son fuentes de equilibrio.
- Un elemento importante para sentirse segura es el tomarse un tiempo para si misma, apapacharse y hacer cosas que le gustan.
- Dentro de sus proyectos de vida, Emma quiere hacer cambios en tanto a su carrera, preocuparse por la gente más allá que por los objetos, teniendo en cuenta que su carrera esta direccionada al reconocimiento del valor del objeto, por medio de esta revolución de involucrar la psicología en los medios materiales pretende ayudar a las personas y ponerlas como prioridad máxima. Desde un lugar personal Emma quiere conformar una familia con su pareja, casarse y tener una casa fuera del país. Al igual que quiere ayudar económicamente a sus padres para que ellos no se preocupen. Pero lo más importante de todo, quiere amar infinitamente al otro y ser igualmente amada en el proceso. Para Emma, el amor es un elemento fundamental de existencia.

Reflexiones:

- Dentro de lo que concibe de si misma importante llegar a contribuir a que sus defectos se conviertan en virtudes, a la vez que generar limites sanos y de mucho amor, pues a veces se desgasta mucho manteniendo a los otros bien.
- Reconoce que hay personas que pueden estar para estabilizarla en momentos difíciles tanto como ella lo hace con los demás.
- Emma a pesar de tener grandes proyectos a futuro, en los que se involucra el viajar y tener una casa considera que nada de eso vale la pena si no es compartido con alguien más.

4.1.2 Análisis de la percepción de los adolescentes en tanto a su familia y si mismos.

A partir de los resultados encontrados en las entrevistas, se puede denotar como el concepto de familia esta vinculado con aquella unidad relacional que va construyendo su identidad de acuerdo con las dinámicas que se van llevando a cabo. Dealbert (2019), desde esta perspectiva propone que las familias son moduladas por pautas de interacción que van cambiando con el tiempo como cualquier otro sistema viviente. Lo que nos abre paso a considerar la historicidad, cambio y evolución que ha podido llegar a tener cada una de las familias de los entrevistados para llegar al punto de

interacción en el que se encuentra ahora, esto teniendo en consideración no solo las transformaciones en términos evolutivos, sino también en términos narrativos, pues cada vez que un sujeto se narra, el sentido de su experiencia y su entorno social puede cambiar consecutivamente.

Partiendo del construccionismo social, daríamos cuenta de la importancia de los relatos tanto individuales como colectivos que configuran lo que se reconoce como la familia, en donde toma sentido los espacios donde el sujeto pueda narrarse a si mismo da lugar a nuevos entramados y percepciones de relación. Si retomamos algunas reflexiones que emergieron en medio de las conversaciones podemos dar cuenta de como se daba a considerar nuevos espacios de interacción que permitieran el mejoramiento de la comunicación o la relación con sus familiares, dando lugar a reconcepciones del aquí y el ahora de la familia.

- *“empezar a compartir mas.... los sentimientos, como dedicar un tiempo chiquitico, aunque sea en la noche como... para contar como nos sentimos”* (Conversación 3- Párrafo 48. Paula)
- *“lo que podria hacer para mejorar el dialogo podria ser cómo de pronto no sé uno empieza de pronto con preguntar cómo le fue en el día y después uno va sacando como bueno ahora hagamos esto, juguemos cartas o hagamos o salgamos, yo creo que como paso a pasito”* (Conversación 5- Párrafo 74. Marcela)

En términos de definición familiar, desde Villa (2014), en la actualidad se retoman varias vertientes que parten de la idea de la familia como un grupo de personas que contribuyen al crecimiento personal y corresponden a las necesidades que provee cada uno de sus miembros en términos afectivos, económicos, culturales y sociales, lo que concuerda con las narrativas referidas de los entrevistados, aunque vale la pena resaltar que esto no solo es concebido en el rango relacional entre personas de consanguinidad, también con amigos y mascotas, que proveen cierta sensación de compañía y valor.

- *“mi mamá, mi papá, mis hermanos, Lila, Tafari, Mailo, y Mickey qué es mi gato, son mis mascotas y mi abuelo”* (Conversación 5- Párrafo 30. Marcela), *“mi papá ya murió, mi abuelito también y pues mis mascotas son como lo más importante, como que uno se siente re acompañada y son muy importantes para mí... Lila es una perrita schnauzer, tafari y Mailo son dos bull terrier, uno es el papá del otro y Mickey es un gato”* (Conversación 5- Párrafo 30- 32. Marcela)
- *“mi familia está compuesta pues por mi mamá, mi papá, mis dos hermanas, mis dos bebés mis perros... emmm y también está compuesta por... digamos que no hacen parte de mi familia nuclear una que otra persona de mis tías, de mis primos que marcan digamos una pauta en mi vida”* (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)
- *“aunque hay personas en amigos que tal vez yo pondría en mi familia pues igual los pongo en amigos también porque así fue como empezó nuestra relación pero habrían personas que incluso yo pondría como en mi familia porque yo siento que... los amigos son la familia que uno escoge... pero yo siento que yo también escogí a mi familia... seguramente cuando fui un alma trascendiendo de otra vida escogí a mis papas porque yo creo en eso y escogí a todas las personas que están en mi vida para que me enseñaran cosas en esta vida”* (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)

Gergen (1996), por su parte, lleva a considerar que las concepciones tanto de sí mismos como de los otros se derivan de esas pautas relacionales que se llevan a cabo y generan un significado de importancia que pone de relieve los afectos y las experiencias conjuntas, dándole lugar a otro en medio del relato propio.

- *“yo siento que la familia es como un apoyo y como una motivación para hacer las cosas que uno quiere hacer en la vida... yo siento que sin el apoyo de ellos como que no sería lo mismo”* (Conversación 5- Párrafo 40. Marcela)
- *“pues como todo, para mí mi familia es como mi soporte, mi ánimo, o sea la familia para mí es soporte, es el soporte de mi mundo, de mi vida.”* (Conversación 4- Párrafo 70. Juana)
- *“yo no me vería a mí misma sin las charlas que tengo con mi papá o las conversaciones que tengo con mi mamá o viendo películas ¿sabes? con mis hermanos o sin mis perros, sin mi madrina, sin esos primos”* (Conversación 6- Párrafo 44. Emma)

- *“todas esas personas dicen algo sobre uno o sea todas esas relaciones te ayudan a destapar cajoncitos de ti que tienes ahí guardados a veces, entonces también es como muy revelador”* (Conversación 6- Párrafo 34. Emma)
- *“para mí las personas son súper importantes, súper súper importantes y yo sí pienso que la felicidad es compartida y yo pienso que nada de eso que yo sueño tiene sentido si no hay personas en el proceso, si no están las personas importantes... porque yo sí siento que el mismo amor que te da una persona nunca te lo va a dar una cosa, porque las cosas son eso, cosas... a mí qué me sirve viajar por todo el mundo así súper chévere, llenar el pasaporte de sellos sino lo puedo hacer con alguien a quien amo, ya sea mi pareja, sea mi familia sea quien sea... es lo mismo, de qué me sirve tener un chingo de plata y una casa súper increíble en un Penthouse en Manhattan si no tengo nadie con quien compartir eso”* (Conversación 6- Párrafo 108. Emma)

No solo existen cambios en medio de las narraciones, también se mantienen relatos que afirman las construcciones relacionales y lazos emocionales que se han configurado hasta el momento.

- *“mi mamá ... es como un motivo de inspiración para mí, la quiero mucho y pues con ella se siente como un amor distinto, como que aprendo mucho de ella”* (Conversación 1- Párrafo 12. Julián)
- *“mi abuela también, como que no sé ella también me ayuda mucho”* (Conversación 1- Párrafo 12. Julián)
- *“mi familia es muy importante para mí porque es como lo más cercano que tengo en eso mis tías porque ellas siempre ayudan a mi mamá. Mi mamá siempre está ahí, mi hermana también, para ayudarme con lo que sea”* (Conversación 2- Párrafo 24. Tatiana)
- *“mi mamá... mi papá y mi hermana... son personas con las que convivo todo el tiempo y que son personas que obviamente me están apoyando y que muchas veces como que son ese soporte para mí, para desahogarme cuando no lo puedo hacer muchas veces con gente ajena a la familia digámoslo ”* (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)
- *“ mi prima que es por parte de mamá... creo que es una de las que... como que más quiero porque con ella desde toda la vida desde chiquitas hemos sido muy unidas las tres pues con mi hermana y ella también ha sido como esa persona que me ha estado como ayudado en muchas cosas y que no solamente está ahí como por ser familia ni por obligación sino como que se siente esa conexión de amistad por decirlo de alguna manera ”* (Conversación 3- Párrafo 22. Paula)

Por medio de las narraciones damos sentido y lugar a lo que somos y a los que nos hacen lo que somos, es por ello que constantemente resignificamos el sentido de nuestras raíces. Las familias de los entrevistados fueron reconocidos, enunciados y caracterizados por los adolescentes como un prospecto de unidad, apoyo y acompañamiento. El sentido que tiene la familia para los entrevistados es superior, consideran fundamental aquellas funciones que provee la familia como primera estructura de acogimiento. No obstante, existe un factor bastante relevante en medio de las conversaciones, las expectativas que se tiene sobre los hijos son exhaustivas, llevando a que se creen ciertas presiones sobre si mismos por obtener las mejores calificaciones o siempre ser los mejores.

- *siempre he sido una persona que le da demasiada importancia a lo que piensan los demás yo soy una persona que tiene como problema con muy ser "Likeable" como me gusta gustarle a la gente (Conversación 6- Párrafo 82. Emma)*
- *“me ven como una persona... como muy juiciosa por decirlo de alguna manera... como muy enfocada en lo que hago pero muchas veces no se dan cuenta que también tengo problemas como para... lograr alcanzar eso y que muchas veces no soy tan juiciosa y enfocada.” (Conversación 3- Párrafo 66. Paula)*
- *“realmente, mis metas las propuse como... para que mi familia se sintieran orgullosos de mí... como que todo lo que hago es como para que ellos se sientan orgullosos como que literalmente mi meta es esa, osea como que siempre se sientan orgullosos de mí” (Conversación 4- Párrafo 98. Juana)*
- *“mi familia considera que soy como responsable y que soy entregada a mi estudio desde siempre, eso siempre como que lo han hecho notar digamos por eso soy así y que soy de pronto un poco... distante pero que soy como muy enfocada en mis cosas” (Conversación 5- Párrafo 56-58. Marcela)*
- *“No pues yo creo que a mi me han visto siempre como el inteligente, pero siento que es una buena cualidad... no quisiera que me vieran de otra forma” (Conversación 1- Párrafo 28. Julián)*
- *“siempre ha habido una carga muy fuerte porque mis papás como que tienen una idea de mi de que voy a llegar súper lejos y yo lo sé, yo sé que voy a llegar muy lejos pero hay momentos de la vida en los que uno no se siente capaz de solventar eso y sentir que tienes ese peso de... es que ella es mi hija la que se saca buenas notas, es ella es mi hija la inteligente, ella es mi hija la que aprendió otro idioma, es que, es que, es que ella, es que tú tienes que ser más como tu hermana, eso es feo... te crea un imaginario sobre ti misma de yo tengo que ser la hija*

perfecta... , yo tengo que responder de la mejor manera posible en la universidad y eso no te da espacio como para florecer digamos en otros sentidos más hacia lo que tú eres entonces empiezas a crecer en torno a lo que los demás conciben de ti” (Conversación 6- Párrafo 48.

Emma)

- *“Yo creo que en mi vida han habido muchísimas situaciones que me han hecho sentir muy insegura, por ejemplo, cuando no me sacó una nota que yo esperaba me siento insegura porque entonces empiezo a cuestionar en mi misma... que no estoy siendo lo suficiente, que eso es algo siempre con lo que yo he lidiado” (Conversación 6- Párrafo 94. Emma)*

Desde esta perspectiva, se lleva a considerar la autoestima como un elemento puesto en contexto. Akhtar (2012) reconoce que los sujetos nos desenvolvemos en medio de una construcción subjetiva que solo logramos solidificar con otros en medios no solo personales sino también sociales, culturales, educativos y entre otros. En el caso de las devaluaciones perceptuales sobre quienes son y las capacidades que poseen los entrevistados, mantienen lo que para Lefrancois (2005) indicaría una autoevaluación que mantiene una relación directa con lo que cree que los demás piensan de sí, puesto que en varios de los relatos existe una supremacía de lo que los otros piensan y esperan de si mismos incluso a pesar de construir percepciones tan buenas en términos académicos sobre ellos, hay una ampliación de inseguridades que les hace poner más presión sobre si mismos para responder con aquellas exigencias del medio.

- *“la manera en cómo lo ven los demás a uno eso influye muchísimo... cuando digamos uno de pronto sabe que alguna persona se refirió a uno de tal o tal manera eso o sube la autoestima o lo baja, entonces como que eso influye muchísimo” (Conversación 5- Párrafo 92. Marcela)*
- *“a veces me veo como una persona... un poco insegura... que tarda mucho tiempo en tomar una decisión fija” (Conversación 1- Párrafo 52. Julián)*
- *“a veces siento que no estoy satisfecho con nada... O sea, vivo bien, estoy bien, toda la gente que conozco etsa bien, no me ha faltado nada, pero... siento que hay algo que como que todavía no me llena...” (Conversación 1: Párrafo 54. Julián)*
- *“me siento insegura cuando en un examen no se que poner” (Conversación 2- Párrafo 68. Tatiana)*

- *“yo me veo como una persona que muchas veces es muy responsable y muy perseverante... entonces si quiere algo trata de hacer lo posible como para alcanzarlo, pero igual del mismo modo muchas veces como que me siento... que no soy capaz de hacer eso y como que empiezo como a sugestionarme a mi misma diciéndome que no soy lo suficientemente buena como para llegar a alcanzar lo que me proponga... entonces tiendo a ser muy negativa conmigo misma”* (Conversación 3- Párrafo 62. Paula)
- *“cuando era más pequeña como que sí me gustaba mucho... pero ya de un tiempo para acá ya era re bueno ya, no más, como que yo misma me estaba forzando a ser la mejor... osea yo misma me estaba diciendo no tu tienes que ser la mejor, tienes que tener las mejores notas pero no era como porque a mi me naciera sino era porque a mi me tocaba... de un momento para acá ya fue un poco más estresante para mi, ya fue como aggg juepucha ... lo hago enserio lo hago y lo hago ya sea a fuerza pero tenía que ser muy inteligente, osea tenia que ser la mejor en las notas”* (Conversación 4- Párrafo 78. Juana)
- *“siento que soy una persona muy cariñosa, como que le doy cariño a los demás, pero como que a misma no... como que a veces me siento como muy fracasada en muchas cosas, como que no me siento bien conmigo... a veces aggg estoy muy cansada de ser yo, es como muy raro, osea es como que a veces aggg no me siento ni bien para ser yo”* (Conversación 4- Párrafo 114. Juana)

Desde esta perspectiva, es importante reconocer que no solo es la familia, la compositora y moldeadora de la autoestima, otros agentes externos también pueden intervenir en ella y configurarse de acuerdo a la influencia que tengan sobre la persona.

- *“yo también tuve mi época en la que era como ver redes sociales y ver como que todas las niñas eran super bonitas, como ayy la mona... osea el hecho de que a mi no me guste mi osea como mi color de piel o mi tono de piel es muy complicado, osea literalmente desde ahí ya va como rompiendo todos los estereotipos de juepucha entonces nunca voy a ser blanca con ojos azules y mona”* (Conversación 4- Párrafo 118. Juana)

En consonancia con aquellas creaciones de inseguridad por las presiones del medio, Han (2014), reconoce por medio de una comprensión ampliada y general de las implicaciones capitalistas la excesiva obsesión de construir seres exitosos y productivos, dentro de ello distingue la psique como el principal recurso productivo que enmarca el sistema actual, por tanto, el campo de la producción esta envuelta en dinámicas de información u objetos no físicos que obligan al sujeto a optimizar sus procesos psicológicos para de esta manera fijar normas de conducta que permitan transformarse a si

mismo generando un constante autoconsumo del yo motivado por la búsqueda permanente de la optimización personal. En este proceso, el individuo debe redirigir aquellos pensamientos que se tornan negativos para hacerlos positivos y a la vez hacer uso del dolor solo como un mecanismo por el que sea incitado a la superación y a la optimización. Elementos que claramente se ven en los relatos de los entrevistados, existe una sed incesante de ser el mejor o lo mejor posible para la sociedad, lo que da lugar a considerar posibilidades en medio de la red en la que más se movilizan, la familia. Las relaciones familiares en medio del dialogo y la comprensión pueden llegar a ser un factor esencial para dejar deconstruir esos ideales de producción del hacer por la producción del ser.

En consonancia con lo anterior se abre paso a considerar que en medio de las tensiones pueden llegar a surgir ciertas reflexiones, que de acuerdo con las proyecciones sistémicas encajarían con una nueva percepción y construcción de realidad, realidad que solo puede ser emprendida y comprendida con otro mediante la conversación, generado no solo posibilidades de interacción y transformación colectiva sino también subjetiva, de acuerdo a las necesidades que se tenga, en el caso de los entrevistados emprender un camino de autonomía, decisión y reconocimiento propio puede hacer un cambio en cuanto a sus inseguridades, esto sin olvidar que es en medio de la relación con el otro que esto puede llevarse a cabo.

- *“ a mí esto me funciona mucho para sentirme segura el hablar con Dios cuando me siento muy insegura o cuando me siento muy débil o muy desequilibrada acudir a mi red de apoyo que son las personas que están, qué son cercanas a mí, ahorita actualmente también algo que me ayuda como a sentir que recuperó como ese sentido de seguridad o estabilidad un poco es como apapacharme mucho, como abrazarme, conectarme conmigo y con mi espacio eso también es muy importante, la música, la música siempre ha sido mi refugio, siempre lo ha sido, lo es y siempre lo será (Conversación 6- Párrafo 102. Emma)*
- *“empezar a compartir mas.... los sentimientos, como dedicar un tiempo chiquitico, aunque sea en la noche como... para contar como nos sentimos” (Conversación 3- Párrafo 48. Paula)*

- *“algo que podría hacer para no sentirme insegura sobre mis capacidades es... como empezar más como a escribirlo, como no solo a pensar... yo se yo soy capaz, yo puedo, sino como que empezar a escribir como me siento y como empezar a motivarme para poder leerlo como para sentir que realmente es algo que pueda llegar a hacer.”* (Conversación 3- Párrafo 84. Paula)
- *“me gustaría que me dieran más mi espacio y me dejaran decidir las cosas de acuerdo a como creo que pueden estar bien.”* Conversación 4- Párrafo 96. Juana)
- *“es como, no me voy a dejar de las presiones del mundo porque sería muy bobo, sería realmente darle la razón a la sociedad y no no puedo hacer eso, entonces realmente es como darme cuenta que no todo es como lo pintan las películas”* (Conversación 4- Párrafo 118. Juana)
- *“aporto algo que no es como lo mismo de la gente que se guía solo por el físico, hay algo más en mi y que me gustaría verlo...”* (Conversación 4- Párrafo 120. Juana)
- *“No se osea siento que es muy complicado tener cambios pero realmente a veces como el ver historias de gente que también era diferente como el hecho de... como que no se... como que al final todo le salió bien, siento que eso es algo que yo digo como juemadre yo puedo hacerlo ¿sí? es como verme y decir osea... ¿porque no? osea ¿porque yo no podría hacerlo? ¿porque ellos si pueden hacerlo y yo no?... es como ver esas historias, ver ese cambio que ellos tuvieron y decir wou yo sí lo podría hacer... y creo que eso es lo que hace que cambie toda mi perspectiva, como que leer historias, osea eso es como que yo en ese segundo me levanto y digo no es que yo puedo derrotar el mundo”* (Conversación 4- Párrafo 132. Juana)

4.1.3 Resultados narrativos acerca de: 1) la percepción y emocionalidad de los adolescentes en situaciones estresantes y, 2) las estrategias de afrontamiento que usan para reorganizarse y/ o adaptarse en situaciones estresantes.

Entrevista 1: Julián. 15 años. Bogotá.

Categoría: Percepción y emocionalidad en situaciones estresantes	
Subcategorías	Narraciones
Situaciones generadoras de estrés	<p><i>“las situaciones familiares porque ah porque son feas, a veces hay situaciones incomodas que no se llegan a soluciones como rápidas y eso como que me estresa”</i> (Conversación 1- Párrafo 125. Julián)</p> <p><i>“las situaciones académicas porque en un momento tan complicado como este en el que uno tiene mucha carga por todo lo que uno esta viviendo, por todo lo que uno tiene que ver y tener que responder con varias cosas, que hay que entregar en cierto tiempo</i></p>

	<p><i>limite, es algo que lo agota a uno y de alguna forma lo hace entrar en desesperación porque uno no sabe que hacer primero” (Conversación 1- Párrafo 125. Julián)</i></p> <p><i>“con la autoridad porque a veces no, como que en ciertas ocasiones o en ciertos momentos específicos nunca tienen en cuenta la participación que uno tiene, a veces consideran que la palabra que uno tiene no es la apropiada debido a que uno no tiene tantas experiencias como persona, no ha vivido lo suficiente... puede que uno no tenga las suficientes vivencias para poder opinar sobre un tema, pero eso no quita que uno no pueda participar y dar su opinión... la autoridad en general trata como de abusar de... ese liderazgo que tiene y eso es feo” (Conversación 1- Párrafo 125. Julián)</i></p>
Emocionalidad	<p><i>“en ciertas ocasiones me he sentido como abrumado por todo lo que... si por todas las cosas que tengo, por muchas situaciones y no se como desahogarme con ellas, ¿sí? Es algo feo sentir esa sensación.” (Conversación 1- Párrafo 111. Julián)</i></p> <p><i>“en el momento de vivirlas si me sentí un poco abrumado, contra las rejas literal porque no sabia como solucionar ¿sí? Como en el momento no sabia como afrontarlas y también me sentí triste de algún modo porque esas experiencias son un poco indeseables” (Conversación 1- Párrafo 127. Julián)</i></p> <p><i>“también me hace sentir rabia, rabia, rabia muy feo... en el momento puedo sentir rabia entonces puedo actuar de una forma que tal vez no sea común pero después me puedo sentir como un poco bajo de animo, no quiero hablar con nadie... y esa rabia que tuve en el momento se mezcla con la tristeza entonces... quiero estar solo, si alguien me pregunta algo no le contesto, si alguien me quiere hacer la charla no... me hago el bobo” (Conversación 1- Párrafo 133,135. Julián)</i></p> <p><i>“ahora después de vivirlas me siento bien, porque puedo decir que después de pasar ese momento pude salir adelante y pude seguir siendo la persona que soy, cambiando algo en mi pero no del todo” (Conversación 1- Párrafo 127. Julián)</i></p> <p><i>“No me siento decepcionado de haberlas vivido porque eso de pronto era algo que tenia que vivir y tenia que ser algo de lo cual tenia que salir” (Conversación 1- Párrafo 127. Julián)</i></p> <p><i>“No la verdad no quiero cambiar nada porque al final son emociones que tengo y no me puedo negar a sentir algo que es parte de mi.” (Conversación 1- Párrafo 127. Julián)</i></p> <p><i>“en cierto modo si me he sentido culpable, dependiendo de la situación estresante, puede que yo sea el causante de esa situación y eso me hace sentir culpable pero hay otros casos cuando no soy yo el causante en donde igual me estreso porque la otra persona tampoco esta haciendo las cosas bien pero no me siento culpable.” Conversación 1- Párrafo 163. Julián)</i></p>
Inseguridad	<p><i>“me siento inseguro cuando quiero demostrar como mis talentos a las demás personas porque bueno... a veces me da miedo que de pronto pensar en que dirán las demás personas, hasta me da miedo que de pronto se burlen de mi” (Conversación 1- Párrafo 91. Julián)</i></p>

	<i>“Tal vez para las otras personas no les sea algo de relevancia porque dirán pues tantos años que llevas practicando para que todavía sientas ese miedo, pero de alguna u otra forma uno todavía lo siente porque si... o sea uno puede estar hecho ¿sí? Al derecho y al revés, puede saber de todo, pero si llegas a ese momento y no te sientes sumamente preparado para afrontar es duro, es duro y en algunas ocasiones puedes entrar como en ¿Qué hago? como en desespero.” (Conversación 1- Párrafo 93. Julián)</i>
Seguridad	<i>“lo que me hace sentir seguro es enfocarme más en mis habilidades... enfocándome más en lo que yo pueda hacer y en lo que yo pueda demostrar y no enfocándome en lo que las demás personas vayan a decir de mi” (Conversación 1- Párrafo 95. Julián)</i>

Categoría: Estrategias de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Acudir a familiares u otros	<p><i>“la verdad no creo, es que siento que ellos piensan muy distinto y quizás no pueden entender algunas cosas... Creo que sería bueno porque igual ellos han tenido una experiencia y lo que me digan probablemente me ayude mucho más, pero no” (Conversación 1- Párrafo 44. Julián)</i></p> <p><i>“Aunque con mi mamá creo que si... porque ella me da buenos consejos y puede entenderme un poco más” (Conversación 1- Párrafo 44. Julián)</i></p> <p><i>“mi mamá... es a la que siempre acudo, siento que siempre nos apoyamos mucho mutuamente y pues ella ha estado siempre conmigo” (Conversación 1- Párrafo 22. Julián)</i></p> <p><i>“mi mejor amigo también me hace calmar un poco mi estrés, al pasar tiempo juntos y dispersarnos haciendo otras cosas” (Conversación 1- Párrafo 121. Julián)</i></p> <p><i>“La verdad no suelo buscar apoyo social o profesional, creo que no ha sido necesario llegar a tal punto... creo que es posible que acuda a este tipo de ayuda, pero no creo igual que sea algo que necesite como tal” (Conversación 1- Párrafo 141, 143. Julián)</i></p> <p><i>“La verdad, creencia no. Para afrontar no, creo que todo esta en uno. No considero que vaya a resolver algo por creer en algo la verdad.” Conversación 1- Párrafo 151. Julián)</i></p>
Resolución de problemas a solas	<i>“me gusta hacerlo solo porque como las personas no viven lo mismo que uno ¿sí? Tal vez el consejo que me vayan a dar no sea el correcto o el más apropiado, porque puede conllevar a que uno pueda cometer algún error, entonces es mejor solucionar las cosas por su propia cuenta, tal vez pues pueda que no cometa también sus errores pero... queda con la satisfacción de que por lo menos uno pudo hacer afrontar las cosas por su propia cuenta. ” (Conversación 1- Párrafo 147. Julián)</i>
Actividades	<i>“tocar la guitarra me ayuda a olvidar esas cosas que me hacen sentir estresado” (Conversación 1- Párrafo 121. Julián)</i>

<p>Busqueda de soluciones</p>	<p><i>“en cierto momento lo que hice fue no seguir pensando más en ello, decidí enfocarme más en lo que tenía que hacer para solucionarlo... o sea no me enfoqué en el problema sino en como lo podía solucionar para poderme liberar de lo que sentía, de esa emoción que tenía ahí guardada y... lo hice, lo hice sin pensarlo y ya.” (Conversación 1- Párrafo 117. Julián)</i></p> <p><i>“yo no me preocupo solo cuando las cosas me salen mal, me preocupo mucho pues en todo momento, más que todo porque siempre trato de ver que repercusiones puede traer lo que yo haga y en esa situación que salga mal, trato de corregir ese error para mejorar” (Conversación 1- Párrafo 153. Julián)</i></p> <p><i>“Yo construyo soluciones pues...primero no contándole a los demás, segundo mirando cual fue el error que cometí y tercero pues viendo las posibilidades que hay para mejorar las cosas” (Conversación 1- Párrafo 155. Julián)</i></p> <p><i>“me gusta reflexionar un poco acerca de lo que no he hecho.. sobre aquello que ha salido mal y así poder hacer algo para sacar lo bueno de eso y corregir.” (Conversación 1- Párrafo 157. Julián)</i></p> <p><i>“para mi es mejor reconocer y enfrentar el problema no evitarlo porque siento que es peor, que solo te hace resolver las cosas momentáneamente.” (Conversación 1- Párrafo 161. Julián)</i></p> <p><i>“mis estrategias se basarían en tratar de no crear más conflictos de los que ya hay, en este caso el conflicto es uno mismo y lo peor que uno puede hacer es el descargarse con las demás personas. Ahí uno ya está creando conflicto con el resto de la gente, y luego de que a uno ya se le ha pasado como la rabia y eso... buscar soluciones y hacerlo lo mas pronto posible.” (Conversación 1- Párrafo 165. Julián)</i></p>
<p>Aprendizaje</p>	<p><i>“de esas experiencias aprendí que a veces hay que tomar cartas en el asunto rápidamente para que esas situaciones nos se agranden y no se vuelvan peor y pues ya viéndolas desde este preciso instante, considero que esas vivencias me han ayudado para que en cierto momento en el que vuelva a vivir otra experiencia como esas, o incluso vivir el diario vivir sepa como afrontar diversas situaciones.... O también me hace pensar en actuar incluso distinto a como lo hice en esa situación que fue estresante, todo depende de como lo haya llevado y lo que resulto de eso.” (Conversación 1- Párrafo 131. Julián)</i></p>

Estrés y emocionalidad:

- Algunas situaciones familiares son fundadoras de estrés para Julián puesto que generan incomodidad y pocas soluciones que puedan ser ejecutadas de manera rápida.
- La carga académica ha generado cierta desesperación que sumada a las vivencias y situaciones por las que transcurre en este tiempo de distanciamiento social aumentan los niveles de estrés y agotamiento.
- Existen situaciones en las que Julián se siente estresado porque las personas que representan una autoridad para él no le permiten tener una libre expresión minimizando sus conocimientos por la poca experiencia que tiene con respecto a cualquier tema en específico.
- Julián en ocasiones se siente abrumado en situaciones estresantes y no sabe como expresarlo.
- Cuando ha experimentado situaciones que lo han estresado en el pasado se ha sentido abrumado al no saber como afrontar o solucionar el problema y eso ha influenciado en su estado anímico, generándole rabia y posteriormente una tristeza que le impide conversar o establecer relaciones con los demás.

- Después de haber tenido esas experiencias se siente bien porque pudo resolver aquello que lo estresaba y mantuvo su esencia como persona, lo que quiere decir que los cambios generados fueron los deseados.
- A pesar de haber mencionado ciertas dificultades e incomodidades al enfrentarse a momentos indeseables se siente orgulloso de su experiencia y reconoce la importancia de sus emociones (incluyendo las que no son tan agradables).
- Julián se ha llegado a sentir culpable cuando es el mismo el que atribuye a que una situación se vuelva estresante. No se culpabiliza cuando son otros.
- La inseguridad en Julián es producida por el miedo a los comentarios de otras personas al instante de mostrar sus talentos en la música.
- Siente seguridad cuando logra enfocar sus pensamientos en aquello que sabe hacer por medio de sus habilidades.

Afrontamiento:

- Julián ha aprendido a asumir y tomar acción en momentos de estrés. Considera que esas vivencias le han sido de ayuda para afrontar situaciones similares e incluso reflexionar y considerar nuevas posibilidades de acción ante circunstancias similares.
- La familia extensa no es una fuente de apoyo en situaciones de estrés mientras que su madre si lo es puesto que es a quien siempre acude y la cual le brinda compañía y comprensión.
- La compañía de su mejor amigo le brinda calma y le permite dispersarse.
- No cree necesaria la ayuda profesional.
- No tiene ningún tipo de creencia que le brinde ayuda en situaciones difíciles pues considera que todo depende de él mismo.
- En ocasiones piensa en resolver los problemas a solas porque considera que nadie puede entenderlo de la misma manera que él lo hace tras la experiencia vivencial además de sentir más satisfacción al haber afrontado la situación sin ayuda de otros.
- Una de las actividades que más le producen tranquilidad en momentos de estrés, es tocar guitarra, esto le permite dispersarse de aquello que le perturba en el momento. Para Julián el conflicto se encuentra en si mismo y debe corregirlo.
- La manera en la cual Julián afronta situaciones estresantes es por medio de la búsqueda de soluciones que le permitan tomar acción y liberar las emociones construidas en el momento, limitando un poco los pensamientos que lo mantengan en medio del problema.
- Julián se preocupa constantemente por hacer siempre lo correcto y procura modelar las consecuencias de sus acciones. En caso de que las cosas le salgan mal reevalúa lo que ha hecho para corregirlo y mejorar.
- Julián considera que el reconocer y enfrentar es una mejor opción que evitar pues la problemática se puede prolongar.

Entrevista 2: Tatiana. 13 años. Bogotá.

Categoría: Percepción y emocionalidad en situaciones estresantes	
Subcategorías	Narraciones
Situaciones generadoras de estrés	<p><i>“en mi anterior colegio me ponían como muchas tareas y yo me estresaba mucho, pues eso me hizo acordar cuando me estresaba y no podía salir porque tenía que hacer tareas”</i> (Conversación 2- Párrafo 90. Tatiana)</p> <p><i>“pues el estrés académico también los siento ahora en todo esto de las clases virtuales, pero ya no lo siento tan fuerte como lo sentía en el anterior colegio.”</i> (Conversación 2- Párrafo 92. Tatiana)</p>

	<p><i>“en clases virtuales a veces no entiendo lo que toca hacer o no entiendo en la hoja... en el plan de estudio, no me dice específicamente lo que tengo que hacer o lo hago y esta mal y no entiendo porque esta mal y me estreso”</i> (Conversación 2- Párrafo 96. Tatiana)</p> <p><i>“el ámbito académico me ha estresado un poquito más en las clases virtuales”</i> (Conversación 2- Párrafo 106. Tatiana)</p> <p><i>“enfermedades... pues si me ha estrado por la de mi mamá pero pues ya la esta superando entonces me dejo de estresar un poco”</i> (Conversación 2- Párrafo 106. Tatiana)</p> <p><i>“los problemas familiares... pues cuando me contaron todo lo que paso con un problema que tuvimos en mi familia me estrese mucho pero ya han pasado varios meses desde que paso eso, entonces ya olvide eso”</i> (Conversación 2- Párrafo 106. Tatiana)</p>
<p>Emocionalidad (Experiencia de vida)</p>	<p><i>“En mi anterior colegio eee pues estábamos en clase español y pues clase estaba un poquito dispersa entonces la profesora nos mando a hacer planas... y pues además de todas las tareas que tenia que hacer también tenia que hacer eso porque si no me ponían más y ese día mi mamá como que le iban a celebrar el cumpleaños entre mi hermana y unos amigos de ella, en un bar ¿si? Y pues yo que me quede como que ahí, la cita en el bar con mi mamá era como a las 9 y yo había estado haciendo las planas a las nueve de la noche o sea... mi mamá me ayudo con unas planas y llego a las 9:30, entonces por parte me puse brava, tenia mucho sueño y ya pues eso fue lo que sentí. Me puse brava porque no me parecía justo que me pusieran a hacer planas solo por unos compañeros, tenia sueño, me quería ir a dormir y no quería ir al colegio al otro día.”</i> (Conversación 2- Párrafo 110. Tatiana)</p> <p><i>“muy pocas veces me descargo con los demás, muy pocas veces lo he hecho... pues ya cuando me calmo es que me doy cuenta que no esta bien hacer eso y pues voy trato de arreglar las cosas un poquito con las persona con la que me descargue... como que la gente no tiene porque pagar lo que me pasa a mi.”</i> (Conversación 2- Párrafo 132- 124. Tatiana)</p> <p><i>“yo me pongo brava por no entender, pero tampoco es como que me ponga brava y ya... a veces me pongo triste porque me frustro de no entender después de haberlo intentado muchas veces y pues... lo único que quiero hacer en ese momento es como apagarlo todo, como mandarlo todo lejos por un momento y no volver a hacerlo, pero toca hacerlo, entonces me calmo y le me doy otra oportunidad.”</i> (Conversación 2- Párrafo 114 Tatiana)</p> <p><i>“me pongo a llorar y ya como que llorar me calma también un poquito... me empieza a doler la cabeza por eso y como que no quiero hablar con nadie”</i> (Conversación 2- Párrafo 116. Tatiana)</p> <p><i>“me gustaría tener como un poquito más de autocontrol, porque a veces me estreso muy fácil y pasa eso, me pongo a llorar, me duele la cabeza y no quiero que me pase eso, se siente muy feo... entonces sería eso el autocontrol...tener un poquito más de paciencia y concentrarme un poquito más”</i> ” (Conversación 2- Párrafo 120. Tatiana)</p>
<p>Inseguridad</p>	<p><i>“me siento insegura cuando en un examen no se que poner”</i> (Conversación 2- Párrafo 68. Tatiana)</p>

Seguridad	<i>“la aceptación social pues no me estresa tampoco porque pues cada uno es como es, no quiero ser como otra persona... entonces estoy segura y cuando estoy segura no me da estrés.”</i> (Conversación 2- Párrafo 106. Tatiana)
-----------	--

Categoría: Estrategias de afrontamiento

Subcategorías	Narraciones
Acudir a familiares u otros	<p><i>“pues mi mamá se dio cuenta que estaba muy estresada por el colegio porque ella también se estresaba, ella me ayudaba con todo lo que podía de las tareas, entonces mi mamá dijo como no quiero que ella tenga tanto estrés y me cambio del colegio”</i> (Conversación 2- Párrafo 94. Tatiana)</p> <p><i>“cuando estaba todavía en las clases presenciales y no entendía pues iba a donde el profesor y le decía que si me podía explicar otra vez en una tutoría, y ahora pues le pido ayuda a mi mamá, o a veces mi mamá me ve estresada y me pregunta si me puede ayudar con algo.”</i> (Conversación 2- Párrafo 122. Tatiana)</p>
Resolución de problemas a solas	<p><i>“en esos momentos de estrés me paro de la silla en la que estoy, doy una vuelta, como algo, juego con mi gato y ya... digo pues ya... intentamos entender otra vez”</i> (Conversación 2- Párrafo 98. Tatiana)</p> <p><i>“siento que hay cosas de debo hacer sola porque a veces creo que nadie más lo puede entender lo que estoy sintiendo más que yo, entonces no busco ayuda en esos casos”</i> (Conversación 2- Párrafo 126. Tatiana)</p>
Actividades	<i>“pues yo para nivelar mi estrés cuando ya estoy muy estresada toco guitarra, me gusta, escucho música y pues ya eso es como lo que hago. Creo que eso siempre hago y creo que podría seguir ayudándome a nivelar el estrés que a veces cargo.”</i> (Conversación 2- Párrafo 102. Tatiana)
Busqueda de soluciones	<p><i>“creo que me serviría un poquito más si me abriera con otras personas que no sean como del círculo familiar, como profesores y amigos porque pues no los cargaría ni nada.”</i> (Conversación 2- Párrafo 128. Tatiana)</p> <p><i>“la verdad es que me centro más en el problema que en la solución, muy pocas veces intento solucionar las cosas pero pues a la final hago algo para solucionar”</i> (Conversación 2- Párrafo 134. Tatiana)</p> <p><i>“pues si salen muy mal, o sea si me estreso pero si sale mal pero no tanto me estreso pero un poquito menos porque pienso en que esto se puede solucionar de alguna manera u otra pero ya cuando la situación no.. ya digo como que es muy grande, si no hago nada”</i> (Conversación 2- Párrafo 142. Tatiana)</p> <p><i>“si tengo que tomar decisiones muy importantes, si buscaría a una persona que me ayude a entender una situación un poquito mejor y tomar la mejor decisión que se pueda tomar.”</i> (Conversación 2- Párrafo 144. Tatiana)</p> <p><i>“si creo en mi capacidad de resolverlas por mi cuenta.”</i> (Conversación 2- Párrafo 146. Tatiana)</p>

	<i>“a veces si me siento culpable de mi propio estrés porque pues a veces me estreso por cosas que no valen la pena y eso... pues cuando ya me doy cuenta digo para que lo hago si lo único que hago es afectarme a mi misma así que ser consciente de eso ayuda en cierta parte.” (Conversación 2- Párrafo 148. Tatiana)</i>
Aprendizaje	<i>“de aprender, pues no aprendí como mucho porque estaba cansada y no quería saber nada más y pues ahora los trabajo como han bajado, no me ponían tantos trabajos y, ni me ponían a hacer planas... entonces pues siento que eso no me sirvió de nada y en cuanto al estrés creo que tampoco aprendí mucho porque aun me sigo estresando.” (Conversación 2- Párrafo 112. Tatiana)</i>

Estrés y emocionalidad:

- Para Tatiana un elemento fundador de estrés es el exceso de trabajo en el colegio, el tener que hacer tareas y cohibirse de compartir otros espacios.
- Las clases virtuales la estresan un poco porque los planes de trabajo son enviados vía internet y no siempre son claros, así que se le dificulta comprender lo que requiere hacer para el trabajo y cuando lo intenta muchas veces le queda mal.
- La enfermedad de la mamá ha llegado a generarle estrés, aunque ahora al estar un poco mejor, esa angustia se ha bajado un poco.
- Cuando le cuentan a Tatiana los problemas que hay en la familia tiende a estresarse, más que todo con el último problema que tuvieron, aunque dice ya no sentirse tan afectada por lo que paso un tiempo, sin embargo, al principio de la entrevista cuando empezamos a dialogar sobre su familia se puso muy triste y no pudimos continuar hablando sobre ello. La familia es algo que le preocupa bastante a Tatiana y cualquier cosa que pase le afecta directamente a ella.
- Tatiana recalca no sentir estrés cuando se siente segura de si misma.
- Tras una experiencia que cuenta Tatiana haciendo un trabajo para el colegio, se ha sentido con mucho mal genio al tener que evitar reuniones familiares o no poder dormir por hacer deberes del colegio, produciéndole un desanimo a tal punto que no quiere ni asistir al colegio, ni hacer los deberes que tiene por hacer.
- Las inseguridades que enuncia Tatiana están referenciadas hacia el no responder académicamente.
- Tatiana considera que el enfrentarse a situaciones estresantes en tanto a los trabajos del colegio no le han dejado ningún tipo de aprendizaje puesto que sigue estresándose de la misma manera, además de tampoco emprenderle un aprendizaje en el ámbito académico porque a veces es mucho más la presión por entregar que por adquirir conocimiento.
- La emoción de ira al no comprender lo que debe hacer en los trabajos o no tiene tiempo de hacer otras cosas es acompañado por una emoción de tristeza y frustración, con ganas de no llevar a cabo más la tarea y sin importar ello sigue intentándolo.
- El llorar es una manera de expresar esas emociones emergentes en momentos de estrés. Además de eso se aleja de los demás porque pierde el interés por el hablar.
- No suele descargarse con los demás, pero cuando lo hace trata de arreglar las cosas con la personas después de hacerse calmado un poco.
- Tatiana considera que debe tener mayor autocontrol sobre si misma.
- Para Tatiana a veces es muy difícil construir soluciones ante el problema, pero siempre logra llevarlas a cabo.

Afrontamiento:

- Su madre la ayuda a hacer tareas y también la ha cambiado de colegio por el exceso de estrés que manejaba en el anterior colegio por los trabajos.

- Cuando no logra comprender la forma que debe realizar los trabajos que le son enviados del colegio suele tomarse un aire, distraerse un poco, yendo por algo de tomar y despejando su mente para volver a intentarlo y hacerlo.
- Una manera de despejar su mente y bajar niveles de estrés es tocar guitarra y escuchar música.
- Para afrontar el estrés Tatiana solía preguntarles a los profesores cuando no entendía, ahora le pide ayuda a su mamá.
- Tatiana cree que hay situaciones que debe resolver sola, pues no hay nadie más que pueda comprender del como se siente más que ella misma.
- Cree que se puede apoyarse en personas ajenas a su familia para expresar lo que siente, pues a su familia podría llegar a cargarla mucho y eso es algo que no quiere.
- Cuando las situaciones se hacen demasiado complicadas y las soluciones que emprendió no le funcionan deja de intentarlo.
- Tatiana a pesar de que reconoce que suele enfocarse en el problema se considera capaz de resolver las situaciones por las que pasa y que en muchas ocasiones le generan desbalances emocionales.
- Ser consciente de la culpa que carga sobre si cuando se encuentra estresada la hace de alguna manera visualizar las cosas diferente y considerar el que solo se esta afectando a ella misma, que no es una buena manera de resolver.

Entrevista 3: Paula. 16 años. Bogotá.

Categoría: Percepción y emocionalidad en situaciones estresantes	
Subcategorías	Narraciones
Situaciones generadoras de estrés	<p><i>“creo que antes digamos en el colegio no era así, era muy calmada, pues no me estresaba con facilidad... pero digamos ahorita si sobre todo cuando digamos cuando... presento simulacros para el examen de la universidad me estreso mucho y me da mucha ansiedad de que hay mucha gente que termina rápido o que pues yo no sé como llegar a la respuesta o que este pasando el tiempo y yo me este quedando en la pregunta...o que no pueda terminar...e entonces creo que últimamente eso.”</i> (Conversación 3- Párrafo 108. Paula)</p> <p><i>“lo que me genera estrés solamente sería el ámbito académico.”</i> (Conversación 3- Párrafo 118. Paula)</p>
Emocionalidad (Experiencia de vida)	<p><i>“creo que ansiedad e ira de no poder digamos que no pueda sobrellevar algún problema creo que me generaría mucha rabia como el no poder tener la capacidad de hacerlo tan fácil como lo hacen otras personas”</i> (Conversación 3- Párrafo 126. Paula)</p> <p><i>“creo que la ira no la expreso como gritando a la gente o... como explotando por decirlo así, sino que muchas veces de la rabia que tengo empiezo como a temblar y obviamente mi cara cambia completamente”</i> (Conversación 3- Párrafo 128. Paula)</p> <p><i>“me gustaría cambiar como el poder controlar pues esa misma ira podría controlarla tomándome un momento para tranquilizarme y para concientizarme de que si sigo trabajando estando así pues obviamente no voy a rendir y alejarme de eso como caminar”</i> (Conversación 3- Párrafo 132- 134. Paula)</p>

Categoría: Estrategias de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones

<p>Acudir a familiares u otros</p>	<p><i>“no, la verdad no le pido consejos ni nada a nadie y menos cuando estoy estresada.”</i> (Conversación 3- Párrafo 140. Paula)</p> <p><i>“Dios... el me ayuda en momentos de estrés... como al momento de despertarme... tratar de pedir esa ayuda como esa calma y todo eso... me da esa posibilidad de parar un segundo y analizar lo que esta pasando para poder continuar.”</i> (Conversación 3- Párrafo 146-148. Paula)</p> <p><i>“para tomar decisiones importantes acudo a Dios creo yo, primero como para que me de la sabiduría y la calma para poder entender y saber que es lo mejor y entender que si tomo la decisión... fue por algo y pues también a mi familia para que me den distintas opciones a lo que yo pienso porque muchas veces lo que uno piensa que esta bien a los ojos de otro no esta bien y pues empezar a escuchar a las demás personas para tomar decisiones pues también ayuda”</i> (Conversación 3- Párrafo 156. Paula)</p>
<p>Resolución de problemas a solas</p>	<p><i>“creo que pues la principal es cerrar los ojos y respirar como de contar hasta 10 y tratar de calmarme lo mas posible... y también me he dado cuenta que por alguna extraña razón cuando estoy muy estresada o no me puedo concentrar empiezo a hacer líneas y empiezo como a rayar, entonces eso como que me hace liberarme un poco.”</i> (Conversación 3- Párrafo 124. Paula)</p> <p><i>“si... siento que debo resolver sola porque muchas veces siento que si el problema es mío solamente yo lo puedo solucionar como que las demás personas no pueden hacer algo por mi... muchas veces la gente lo tiende a ver uno como ayyy pobrecito ayy no...entonces eso como que me estresa como que la gente solo ve el pésame y realmente no ayudan entonces como que prefiero evitar que me vean débil y hacerlo yo sola.”</i> (Conversación 3- Párrafo 142. Paula)</p> <p><i>“si... me creo capaz de solucionar los problemas”</i> (Conversación 3- Párrafo 130. Paula)</p>
<p>Actividades</p>	<p><i>“antes digamos yo practicaba natación, los fines de semana y como que si me sentía liberada como que a pesar que ahí a uno le.. pues le exigen físicamente como que uno se desconecta de todo y después de eso me sentía como tan liviana y digamos rendía mucho como en... los trabajos y así”</i> (Conversación 3- Párrafo 112. Paula)</p>
<p>Busqueda de soluciones</p>	<p><i>“creo que es empezar como a... como a aceptar... digamos que afrontar esa situación de ansiedad y estrés en los simulacros para la universidad... hasta ahora creo que seria pues practicar, no me queda de otra y también conocer que no todos como... terminamos al mismo tiempo, o sea que soy diferente y que no tengo que ser como las demás personas, creo que seria primero como el reconcomiendo interno de que no tengo que ser como los demás”</i> (Conversación 3- Párrafo 110. Paula)</p> <p><i>“como que me ha llamado mucho la atención hacer yoga y meditación y todo eso... como para distraerme y hacer más cosas, al principio de la cuarentena lo intente y si como que me sentía como bien, como tranquila y lo hacia generalmente por la noche y tendía a dormir bien y también siento que escribir... seria... no tanto como un diario o algo así si no pues escribir”</i> (Conversación 3- Párrafo 114. Paula)</p> <p><i>“me guió mas por la experiencia...como buscar si alguna ves me paso lo mismo y mirar como lo afronte y como conectarlo con lo que esta pasando ahora y mirar si lo puedo como sobrellevar de la misma manera.”</i> (Conversación 3- Párrafo 152. Paula)</p> <p><i>“creo que si me preocupo cuando las cosas no salen bien... creo que lo tiendo a llevar más como en el empezar a no darme por vencida... en buscar soluciones, como empezar a mirar como puedo hacer para que eso no me vuelva a pasar mas adelante y dejar de perder</i></p>

	<p><i>tiempo por pensar en.... ash no me salió así.. ah bueno esta bien... sino como empezar a buscar como puedo solucionar... y como puedo hacer que si salga... que puede que no sea de la misma manera, entender que no siempre todo me va a salir perfectamente como lo planeo” (Conversación 3- Párrafo 154. Paula)</i></p> <p><i>“a veces si es bueno evitar el problema porque... muchas veces el problema lo único que hace es como... o sea como desgastarlo a uno, siento que la mejor manera como de no desgastarse a uno y no seguir pensando en el problema es como alejarse para ver si se puede solucionar, si dejo de ponerle la tención que le estaba poniendo.” (Conversación 3- Párrafo 158. Paula)</i></p> <p><i>“creo que una manera de generar bienestar en medio de todo esto del estrés puede ser...empezar como a confiar en los demas como buscar tambien ese apoyo en los demas para lograr afrontarlo.” (Conversación 3- Párrafo 134. Paula)</i></p> <p><i>“podría empezar como a platicar un poquito sin decirlo todo... como ver como te responden porque también muchas veces no busco apoyo en las personas porque muchas veces me da rabia que me contesten pues lo que uno no quiere oír sino es también empezar a aceptar que puede que uno este mal y ellos estén bien y que a pesar de que a veces no es lo que uno quiere oír puede que... que sea bueno y también como empezar a tomar en cuenta lo que dicen” (Conversación 3- Párrafo 134. Paula)</i></p> <p><i>“con mi familia pienso que lo primero que hago y pues debería empezar a hacer es como confiar en ellos... como ver que ellos son mi familia y que me van a apoyar... ee como que también, lo segundo que haría seria como entender que no me van a juzgar... como pues me quieren obviamente puede que no estén de acuerdo con muchas cosas de las que yo este haciendo pero igualmente no estarán ahí como señalándome ni mirándome mal sino antes tratando de guiarme por el camino que pues es más factible para afrontar” (Conversación 3- Párrafo 178. Paula)</i></p>
Aprendizaje	<p><i>“he aprendido... no soy igual a todos... y no tengo la misma capacidad de todo... creo que aceptar eso si me ayudaría a desenvolverme mas adelante en lo profesional y pues en mi vida como tal para seguir aceptando diferentes aspectos de mi... que no somos iguales todo, que yo por algo soy yo y no otra persona.” (Conversación 3- Párrafo 114. Paula)</i></p> <p><i>“muchas veces como que uno no habla... de cosas como estas o sobre todo yo... como que no me tomo el tiempo de pensar en eso si no hasta el momento en el que me veo pues obligada digamos como a pasar por eso ¿si? Pero como que aquí... me di cuenta de muuuchas cosas que hago y que al decir las no suenan tan bien como al pensarlas y que pues hay muchas cosas que tengo que empezar a cambiar como hay cosas que puedo dejar como las estoy haciendo que realmente no es tan malo hablar con alguien mas de lo que uno siente y como realmente uno es.” (Conversación 3- Párrafo 180. Paula)</i></p>

Estrés y emocionalidad:

- Para paula uno de los fundadores de estrés han sido las pruebas de simulacro para el ingreso a la universidad porque empieza a ver a las demás personas salir rápido y de ahí surge la ansiedad por responder rápido.
- El ámbito académico es lo único que genera estrés en la vida de Paula.
- En Paula surge la emoción de ira cuando se encuentra estresada y consecutivamente a esto se pone ansiosa al comparar su proceso con el de los demás y es expresada a su vez mediante gestos manos temblorosas.

Afrontamiento:

- Una forma para minimizar la ansiedad y el estrés en días de prueba para Tatiana es aceptar que hay diferencias en la agilidad de las personas, que no tiene que ser igual a los demás y que puede hacer las cosas bien a su manera.
- Reconocer las diferencias no como algo negativo o como un déficit sino como una fortaleza permite que Paula afronte las situaciones de otra manera.
- Paula considera que en los momentos que tiene ira por el estrés lo mejor que puede hacer es retirarse un rato de lo que esta haciendo porque de esa manera no va a rendir lo que debe y ya luego después de estar mejor regresar a continuar.
- No acude a nadie en momentos de estrés, más bien busca alternativas para hacer a solas.
- Paula considera que las personas no ayudan a solucionar nada y solo la ven débil si expone sus problemas, por lo que prefiere lidiar con sus cosas a solas.
- Para paula Dios es una de ayuda para cuando se siente estresada y acude a este mediante la petición de calma, en medio de una pausa que le permite continuar. Otras personas a las cuales acude es a su familia para que le brinden otra perspectiva de lo que hace.
- La experiencia es un motor de búsqueda para emprender soluciones que antes ya habían sido emprendidas y funcionaron.
- Paula sabe que no siempre las cosas van a salir como lo quiere hace que se enfoca más en hacer las cosas lo mejor que se puede.
- La evitación de los problemas es de gran ayuda para Paula cuando no esta emprendiendo nada bueno y tampoco genera ninguna solución.
- Hacer ejercicios respiración y rayar cosas la hacen sentir más tranquila en momentos de tensión.
- La actividad física, la natación en particular le permite sentirse más liviana a la hora de hacer trabajos, le brinda la oportunidad de despejarse y a la vez rendir mucho más. En la actualidad no lo hace y traerlo a la conversación la hace considerar la posibilidad de volver a realizarlo. **Elementos emergentes**
- En tiempos de pandemia, Paula cree que es posible empezar a hacer actividades de yoga y meditación pues esto le brinda cierta tranquilidad y baja esos niveles de estrés que a veces carga por sus deberes. De igual manera, considera pertinente empezar a escribir acerca de lo que siente y lo que le sucede. **Elementos emergentes**
- A lo largo de la entrevista Paula menciona la necesidad de resolver las situaciones a solas, sin embargo, al preguntarle sobre que cosas podría hacer para generar bienestar dice que podría empezar a confiar en los demás, lo que da a pensar que la entrevista estaba haciendo que Paula considerara otras posibilidades a parte de las que ya tenia construidas. **Elementos emergentes**
- La conversación con Paula la hizo considerar varias cosas que hace y usa en momentos de estrés, por eso le pareció interesante e importante hablar sobre es. Dice a veces no darse cuenta de esas cosas.

Entrevista 4: Juana. 16 años. Huila. Reside en Bogotá.

Categoría: Percepción y emocionalidad en situaciones estresantes	
Subcategorías	Narraciones
Situaciones generadoras de estrés	<i>“siempre he tratado de ser la mejor en todo osea pase lo que pase quiero ser la mejor en todo entonces siento que eso siempre está ahí como algo que me presiona algo que siento como si yo cargara una casa sola encima de mis hombros es muy complicada”</i> (Conversación 4- Párrafo 176. Juana)

	<p><i>“lo de las relaciones de pareja me estresa un poco ahora... como que realmente vivimos en lugares opuestos y entonces el hecho de la confianza como todo como ese dicho que dice si no te amas a ti cómo puedes amar a otra persona y el hecho de esa confianza de esa personas es como muy complicado a veces es como juemadre no se que hacer como que a veces yo no se que hacer yo confío en él, pero a aveces mi desconfianza hace que yo desconfie de el”</i> (Conversación 4- Párrafo 186. Juana)</p> <p><i>“el ámbito académico si me estresa uff siii uyy siii es como el 1000 % es como antes, después, mañana, ahora, en el futuro, siento que el hecho de tratar de ser buena en muchas cosas y no lograrlo es como no, frustrarme por cosas... yo a veces lloraba el colegio pero enserio eran tardes en las que llegaba a mi casa a llorar porque no se porque sentía que no podía dar el 100”</i> (Conversación 4- Párrafo 188. Juana)</p> <p><i>“la aceptación social uff siento que sí me estresa... el hecho de que no tenga la autoestima tan alta hace que sienta que tengo que imitar a la gente para que la gente te quiera y eso a veces no se logra porque no puedes obligar a que la gente te quiera, osea tu se tu y la gente correcta te quiere pero el hecho de imitar a alguien u obligar a la gente a que te quieran es muy tonto pero eso te mata la cabeza... es como el hecho de cuestionarse ¿porque no soy así?”</i> (Conversación 4- Párrafo 192- 194. Juana)</p>
Emocionalidad (Experiencia de vida)	<p><i>“Tristeza osea yo siento que en situaciones estresantes puede ser o rabia o tristeza o las dos combinadas, a veces me dan como ambas que es como el hecho de digamos sí me siento en una situación estresante es porque no pude lograr algo entonces me siento muy triste pera me da mucha rabia por el hecho de no poder lograrlo entonces se combinan esas dos emociones y ahí es cuando explotó.”</i> (Conversación 4- Párrafo 204- 206. Juana)</p> <p><i>“Llorando osea lloro, lloro de tristeza y lloro de rabia, siento que llorar es como mi tipo de explosión es como ya no puedo más con esto y lloro.”</i> (Conversación 4- Párrafo 192- 194. Juana)</p> <p><i>“cuando lloro sola es como que ok, está bien, pero cuando hay gente y lloro me da mucha rabia llorar al frente de la gente... es como no llores, ¿porque lloras? entonces es como sí me gustaría cambiar eso sí es con mucha gente sino no”</i> (Conversación 4- Párrafo 208. Juana)</p> <p><i>“podria cambiarlo por gritar como que el hecho de gritar calma todo pero también rre loco gritar pero siento que sí no puedo llorar gritar es como Ya!”</i> (Conversación 4- Párrafo 210. Juana)</p> <p><i>“a veces si me descargo con los demás no lo voy a negar a veces sí, digamos cuando estoy muy estresada y llega alguien es que se ganó toda mi ira, pero esa persona no merece nada pero el hecho de llegar en ese momento es como ya callese! pero es como que no se merecía eso. Es horrible porque conmigo también lo han hecho... el hecho de darse en serio cuenta y no tomar todo como lo primero que me salga siento que eso ya es cambiar.”</i> (Conversación 4- Párrafo 222- 224. Juana)</p>
Inseguridad	<p><i>“me sentía muy insegura al no ser la mejor entonces como que realmente no sabía ni que hacer conmigo misma”</i> (Conversación 4- Párrafo 188. Juana)</p>

Categoría: Estrategias de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Acudir a familiares u otros	<p><i>“cuando me siento muy presionada o estresada siento que le puedo contar a tres personas que se... que sí les cuento eso me brindaran cierta paz, como que ya no me tengo que preocupar”</i> (Conversación 4- Párrafo 180. Juana)</p> <p><i>“Cuando me siento muy estresada y no se que hacer y ya me bloquee siento que el hecho de llamar a alguien y saber la perspectiva que tiene otra gente o ir a la casa de esa persona, un amigo y contarle como que eso hace que todo sea diferente como el hecho de no guardarme tanto las cosas hace que todo sea como mejor.”</i> (Conversación 4- Párrafo 216. Juana)</p> <p><i>“tengo encuenta los consejos de mis amigos porque es como ver otra perspectiva, a veces uno como que solo ve una perspectiva o ve todo en blanco o negro pero no lo ve gris pero a veces es bueno ver esas cosas en gris”</i> (Conversación 4- Párrafo 220. Juana)</p> <p><i>“pues yo creo en Dios y creo mucho en Dios, el hecho de cómo de cuando hago mis cosas siento que las hago también como diciéndole a él como voy a hacer esto, espero que sea el camino correcto, espero me hayas iluminado y me hayas dicho este es el camino correcto.. acudo a él sí estoy estresada, triste, cuando estoy agradecida, sí , todo el tiempo.”</i> (Conversación 4- Párrafo 228- 230. Juana)</p> <p><i>“sí hay una deción muy importante que deba tomar... como que eso defina muchas cosas siento que acudo o a mi mama o a mi hermana o a cualquiera de las dos”</i> (Conversación 4- Párrafo 242. Juana)</p> <p><i>“creo que con las únicas personas con las que realmente tengo la confianza para hablar es con mi mama y mi hermana, osea como que realmente siento que ellas realmente son mi técnica de afrontamiento del todo en mis problemas, osea si una lo ve blanco ellas lo ven de rosando, azul, enserio ellas siempre me ayudan osea no hay un momento en el que no me hallan dado respuesta siento que eso es lo más importante.”</i> (Conversación 4- Párrafo 297. Juana)</p>
Resolución de problemas a solas	<p><i>“lo primero que hago es como respirar osea como que a veces hacer como *realiza una respiración profunda* y listo ya hay como que me calmo... como que realmente trato de respirar y cerrar los ojos contar hasta 10 y ya osea como que realmente eso me da como oxígeno a mi mente, no me deja que piense en caliente o muy afanada o muy apurada, como que hace que ya mi mente tenga un tipo de bloqueo”</i> (Conversación 4- Párrafo 202. Juana)</p> <p><i>“yo siempre he tenido como una manía de digamos tengo mucha ansiedad entonces me cojo el pelo y eso hace como que me calme”</i> (Conversación 4- Párrafo 202. Juana)</p> <p><i>“Sii, siento que la mayoría debo hacerlo sola ¿no? como que yo tengo un nivel, cuando las cosas se salen de ese nivel es como que ya no puedo, como que es tan difícil que ya no puedo solucionarlo, pero la mayoría de las cosas las puedo solucionar sola, osea mi vida trato de solucionarla sola y si no puedo es por que ya sobrepaso mi límite, no pude dar más, como que se me salio a mi de las manos”</i> (Conversación 4- Párrafo 218. Juana)</p>

	<p><i>“sí me siento capaz de enfrentar cualquier cosa... .. a veces no son las mejores soluciones las que propongo pero que lo enfrentó lo enfrento, yo no dejo nada para después”</i> (Conversación 4- Párrafo 246-248. Juana)</p>
Actividades	<p><i>“el hecho de estar en mi cuarto yo sola, el hecho de ver videos, el hecho de maquillarme no se ... el hecho de gritarlo ósea sea a mi misma o sea al viento o algo es como juepucha ya eso como que libera a la gente, como que no se lo tienes que contar a todo el mundo pero el hecho de que tu puedas estar más tranquilo es como la vida resuelta”</i> (Conversación 4- Párrafo 176. Juana)</p> <p><i>“Ver videos, amo ver videos como que eso me trae tranquilidad o ver mi serie favorita ay eso me hace olvidar de todo y me meto en la serie entonces es diferente es una paz rara”</i> (Conversación 4- Párrafo 182. Juana)</p>
Busqueda de soluciones	<p><i>“yo antes era como muy fanática a las enfermedades, osea como literalmente buscar enfermedades en internet, osea es enserio como a buscar, osea digamos a mi me dolía algo y era como vamos a buscar en internet... buscaba soluciones por internet.. entonces, no claro, y a mi eso me aparecian unas cosas que yo decía ayyy no parece ya osea me mori... buscaba soluciones por internet.. entonces, no claro y me ponía a llorar y eso a mi me daba una ansiedad horrible, osea yo me ponía muy nerviosa, me ponía a sudar, eso noo yo no podía dormir, no pero después dije cómo ya.”</i> (Conversación 4- Párrafo 102- 104. Juana)</p> <p><i>“el uso de las redes sociales para buscar enfermedades y eso literalmente me enferma la cabeza, eso uff juemadre, hubieron como tres años en los que yo estaba perdida, yo ya ni me reconocía, osea no sabía quién era, osea yo sentía todo lo que decía internet, osea yo sentía todo, era como no... no ya no es así, ya lo deje osea siento que eso fue una adicción muy fea siento que hay mucho tipos de adicciones y esa fue la peor que pude tener ”</i> (Conversación 4- Párrafo 188-190 . Juana)</p> <p><i>“siempre trato de decir sí no funcionó esto entonces hagamos esto, como siempre trato de tener 1000 planes, si no funciona la a, funciona la b y bueno tenemos muchas letras en el abecedario para que funcione.”</i> (Conversación 4- Párrafo 232 . Juana)</p> <p><i>“siempre soy muy negativa, un ejemplo, que hagamos un trabajo entonces sí se descarga el computador y no lo guardamos, ¿que? sí no hay internet ¿qué hacemos?, siempre trato de ver lo negativo para de ahí sacar las soluciones. ”</i> (Conversación 4- Párrafo 234 . Juana)</p> <p><i>“es como que quiero traer soluciones y no puedo solucionarlo todo y eso me da impotencia porque cuando las cosas no salen como uno quiere es desconcertante.”</i> (Conversación 4- Párrafo 234 . Juana)</p> <p><i>“en eso de vamos a evitar el problema no creo, o lo enfrentas ya o tendrás que enfrentarlo en algún momento, como que yo soy muy frentera”</i> (Conversación 4- Párrafo 244. Juana)</p> <p><i>“para mi la verdad es importante pensar antes de actuar para no hacerle daño a los demás como por esass iras que a uno le dan estando estresado... como para no sentir luego como que has hecho las cosas mal”</i> (Conversación 4- Párrafo 254- 256. Juana)</p>

	<p><i>“el apoyo de un grupo podría ayudar mucho... como que realmente a veces uno no se da cuenta de muchas cosas que pasan o como de las perspectivas de la otra gente, de otras personas y eso ayuda mucho... tener muchos puntos de vista que no sea solo blanco y negro es magnífico”</i> (Conversación 4- Párrafo 258. Juana)</p> <p><i>“siento otras formas de generar bienestar seria como hacer actividades creería yo como que a veces el hecho escuchar música o algo así... y como pensar en uno mismo, como realmente en uno mismo como persona”</i> (Conversación 4- Párrafo 260-262 . Juana)</p>
Aprendizaje	<p><i>“Creo que literalmente como que cada día es una prueba más... el hecho de no amarme en sí, osea literalmente ha hecho que me cuestioné muchas cosas acerca de mí, como bueno y si hago esto mal y si hago esto bien, y si elegí mal el camino o si elegí bien, son preguntas que hay siguen, pero el hecho es como que tengo que confiar en mí y si lo hago todo va a estar bien y siento que todo va a estar mejor entonces eso sí ayuda.”</i> (Conversación 4- Párrafo 198. Juana)</p> <p><i>“en la academia no se... siento que eso es otra cosa como el hecho de poderme abrir con otra gente, el hecho de sentirme bien, de hacer amigos siendo yo es como... aprendí cómo que no puedo caerle bien a todo el mundo, eso es fijo siempre, pero no puedo dejarme decepcionar, el hecho de que la gente me diga que le caigo mal como que no puedo dejar de ser yo porque sí”</i> (Conversación 4- Párrafo 198. Juana)</p> <p><i>“está cuarentena me a ayudado a reflexionar mucho en eso como que realmente no puedo ser perfecta porque nadie lo es, pero puedo tratar de dar y hacer lo mejor de mi.”</i> (Conversación 4- Párrafo 200. Juana)</p>

Estrés y emocionalidad:

- El posicionarse dentro de un ideal de perfección y de constante logro estresa mucho a Paula y la mantiene cargada e intranquila. El estudio la estresa mucho porque siempre la mantiene en esa posición de tener que ser la mejor.
- La relación de pareja actual de Juana a veces se torna algo estresante por ese desequilibrio entre confiar y no confiar en su pareja.
- Otro productor de estrés es la aceptación social, porque considera que a veces tiende a querer encajar y eso la hace ser diferente de lo que es y eso no le gusta porque igual siente que las personas correctas le querrán por lo que realmente es, pero igual siempre se cuestiona el como es y el por que no es como otras personas.
- Paula experimenta estados emocionales de tristeza e ira cuando se encuentra en una situación estresante porque para ella encontrarse en ese estado es porque no ha logrado hacer lo que quiere o debe y eso en ultimas la hace explotar mediante el llanto.
- En ocasiones descarga la ira con los demás y siente que no es lo mejor porque los demás no tienen la culpa de nada, por eso intenta no hacerlo.
- El llanto es una manera de expresar lo que siente y no le molesta hacerlo mientras no sea en frente de otras personas porque esto no la hace sentir a gusto, por eso prefiere no hacerlo y de ser posible cambiarlo para que no suceda en frente de todos solo en privado. Juana considera que otra manera de exteriorizar lo que siente puede ser gritando.

Afrontamiento:

- Antes Juana estaba muy obsesionada por buscar soluciones a sus dolencias físicas por internet, esto le genero varios problemas de sueño y desestabilidad emocional, por ello dejó de consumir internet de tal manera.

- El espacio de su cuarto es un buen lugar para ver videos, maquillarse y hacer otro tipo de actividades que le hacen desvanecer la carga de estrés por el ser perfecta y hacer siempre las cosas bien.
- Cuando Juana se siente muy estresada siente que puede acudir a algunas personas para recobrar la tranquilidad, le brinda mucha paz.
- Las experiencias que ha tenido Juana le han permitido darse cuenta que el confiar en ella puede hacer que todo este mejor en el ámbito que sea, familia, pareja, academia, si confía en si misma las cargas van a ser menor.
- Considera que el abrirse con los demás podría ser una oportunidad para sentirse bien consigo misma y confiar mucho más en lo que es. Además de tener en cuenta que no puede caerle bien a todo el mundo así que no puede estarse preocupando siempre por eso.
- Para Paula los ejercicios de respiración y la pausa son la mejor opción para cuando se siente estresada, es algo que hace regularmente cuando no se siente bien.
- La mayoría de cosas cree que debe resolverlas sola y cuando no logra hacerlo es porque ya es algo que excede sus capacidades
- Toma en cuenta las opiniones de sus amigos, porque le permiten construir una óptica distinta de lo que le esta ocurriendo.
- Juana acude a Dios para que la guie para escoger el camino correcto. Para Juana Dios es un agente con el que puede contar para afrontar lo que sea necesario.
- Juana siempre construye varias posibilidades para solucionar un problema, en tanto que si no funciona una puede hacer uso de la otra hasta que lo logre. En consonancia con ello, siempre piensa en los posibles fracasos para generar aún más soluciones.
- Para decisiones importantes acude a su mamá o su hermana. A su vez considera que puede con cualquier cosa, le gusta enfrentar las situaciones no evadirlas.
- Pensar en sus acciones antes de emprenderlas es muy importante porque así no le hace daño a nadie estando estresada.
- Para Juana contar con el apoyo de un grupo es una buena manera de encontrar nuevas oportunidades de acción y con eso generar bienestar.
- Es importante tener espacios para interiorizar, reflexionar y emprender actividades que involucren el auto conocerse, eso es una buena forma de generar un bienestar sobre si mismo no solo a corto sino también a largo plazo.

Entrevista 5: Marcela. 17 años. Guasca. Reside en Bogotá.

Categoría: Percepción y emocionalidad en situaciones estresantes	
Subcategorías	Narraciones
Situaciones generadoras de estrés	<i>“Cuando murió mi papá mi hermano... cómo que toda la atención estaba en él, entonces él salía y todo, y no le decían nada... entonces empezó a tomar chiquito, tenía 13 años y así mismo empezó en las drogas y así, hasta pues, este momento... y pues él tenía una novia, que era increíble porque lo ayudó muchísimo... entonces me acuerdo mucho que ellos salieron a una fiesta, y cuando yo empecé a escuchar gritos en la calle qué decía perra y un poco de cosas yo de una salí y era mi hermano con la novia... le estaba gritando un poco de cosas... entonces entró, y rompió un vaso y ahí salimos pues mi mamá y yo y se convirtió totalmente... entonces no sé si de pronto consumió algo más o algo pues fuerte, el caso es que se convirtió... estábamos mi mamá, mi cuñada y yo intentando pararlo y</i>

	<p><i>ese día, pues hubo golpes para nosotras tres y demás, entonces fue bastante duro... estábamos intentando defendernos entonces era muy, muy difícil y ese día fue un día muy estresante” (Conversación 5- Párrafo 165- 167. Marcela)</i></p> <p><i>“la pelea fue nuevamente con él entonces, él ya vive solo, entonces porque él vive solo y tiene una casa en arriendo, entonces, lo trata uno pues, peor entonces, por algo que le disgustó me echó de la casa entonces me tocó quedarme como unos tres días en donde unas amigas porque pues me echó y era en el campo, entonces yo salí de ahí caminando más o menos 2 horas hasta llegar al pueblo... fue horrible y más esa caminata, y más el estrés, y más el dolor y todo entonces pues, han sido como esos dos momentos más, más fuertes., pues que, me sentí así” (Conversación 5- Párrafo 167. Marcela)</i></p> <p><i>“las cuestiones de pareja yo creo que sí me estresa... porque pues se lleva mucho tiempo, digamos la pareja le consume a uno mucho tiempo... en vez de pensar el tiempo pues para uno, depronto para los estudios... y también en el tema como mental... Si esa persona te dice a ti algo positivo, pues tu te sientes bien; si esa persona te dice algo negativo, pues tú te sientes mal, o pues, digamos eso creo yo” (Conversación 5- Párrafo 179-183. Marcela)</i></p> <p><i>“el ámbito académico genera estrés con lo que te decía, de tener que participar en clase es algo que me pone muy nerviosa y me estresa en cierta medida porque no logro resolver mis dudas y tampoco me atrebo a hablar... me causa inseguridad el tener que hablar, además de que la forma en la que se hacen los trabajos en l auniversidad es diferente al colegio entonces no sé como hacerlo.” (Conversación 5- Párrafo 183. Marcela)</i></p> <p><i>“También el ámbito económico... que solamente está mi mamá como suministrando cosas economicas... porque a veces no hay, depronto, hay para una cosa y no hay para otra y eso genera estrés, pues actualmente con esto del Covid, pues se genera mucho más ¿no?” (Conversación 5- Párrafo 185. Marcela)</i></p> <p><i>“Enfermedades creo que pues sí, pero pues yo no las he sufrido sino también mi familia en el caso de mi mamá también, eso genera estrés, porque pues es la figura pues materna la que está en esa situación” (Conversación 5- Párrafo 185. Marcela)</i></p> <p><i>“el de saber relacionarme con los demás a veces me genera un poco de conflicto” (Conversación 5- Párrafo 187. Marcela)</i></p>
<p>Emocionalidad (Experiencia de vida)</p>	<p><i>“Presentó como miedo yo creo, si miedo y como ira” (Conversación 5- Párrafo 215. Marcela)</i></p> <p><i>“el miedo por lo que se me dificulta muchas cosas, entonces como que tengo miedo a seguir, o tengo miedo a pasar esto, entonces como que me cohíbo”</i></p> <p><i>“la ira porque digamos en esos momentos de tensión que tengo pues me siento como son rabia... digamos, pongo el ejemplo de lo de mi hermano... tener una persona así y que sea de esa manera eso produce ira.” (Conversación 5- Párrafo 217. Marcela)</i></p> <p><i>“Llorando... la verdad mi manera de expresar esas emociones es llorando no más” (Conversación 5- Párrafo 219. Marcela)</i></p>

	<p><i>“Bueno, pues es que la ira yo siento que la ira puede ser como normal ¿no? digamos en esos contextos, pero de pronto el miedo sí me gustaría cambiarlo, porque pues porque el miedo lo cohibe a uno muchísimo, como te dije anteriormente, entonces siento que el miedo si lo podría cambiar, sí me gustaría cambiarlo ” (Conversación 5- Párrafo 223. Marcela)</i></p> <p><i>“Está mal, obviamente, pero a veces me descargo con mi familia... cercana y lo suelo hacer de pronto como qué hablándoles mal, entonces por ejemplo, cualquier cosa que me preguntan, pues claro uno es como un fosforito, pero solamente es cuándo uno está estresado y uno como que no piensa a la hora de hablar o de actuar, entonces pues ahí es cuando uno la embarra y pues ahí también aparecen cómo los problemas familiares, entonces uno está mal más los problemas familiares, pero por culpa de uno” (Conversación 5- Párrafo 247. Marcela)</i></p> <p><i>“Si me creo capaz de resolver las situaciones estresantes solamente qué se me dificulta de pronto un poco por el tema del miedo” (Conversación 5- Párrafo 291. Marcela)</i></p>
--	--

Categoría: Estrategias de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Acudir a familiares u otros	<p><i>“pasaba tiempo con mis amigas estaba desde chiquita, pues yo siempre me encontraba con ellas y sentía que era como... me sentía mejor ¿no? Porque de pronto uno hacía diferentes cosas y se sentía bien, entonces en ese caso ellos influyen muchísimo en eso” (Conversación 5- Párrafo 175. Marcela)</i></p> <p><i>“Ya cuando siento que sí se me dificulta mucho salir de ese estrés sí lo he hecho... como que he acudido a un psicólogo, sólo que no lo sigo porque no sé ... siento que cómo que no sé si de pronto ha sido el profesional que no me a ... cómo que no hemos tenido la conexión y por eso no lo he seguido, o sea digamos e estado como unas 2 veces y ya no voy porque como que ya no me interesa, pero sí, sí claro sí siento que es importante ” (Conversación 5- Párrafo 227. Marcela)</i></p> <p><i>“la forma de acudir al psicólogo fue primero en el colegio yo solamente iba a la oficina y decía pues que necesitaba y ya, sea que me dieran un horario, un día o que de una vez entrara y ya... y ahorita en la universidad fue ya ir a bienestar y pues pedir la cita y ya” (Conversación 5- Párrafo 229. Marcela)</i></p> <p><i>“no he acudido como tal mi familia, a mí se me nota mucho, como te digo, con el llanto, entonces si me escuchan así llorar pues vienen "¿Qué está pasando?", pero como tal que yo vaya y diga "me está pasando esto" no lo hago, si no es hasta que ellos se den cuenta o qué ya no ... cómo que no doy mas y pues me ven así, pues la cara lo dice todo” (Conversación 5- Párrafo 233. Marcela)</i></p> <p><i>“ a mis amigas a ellas si les pido consejos... aparte también como qué lo hacen sentir bien a uno, como que lo conocen a uno... entonces también yo siento que de pronto uno puede conocer con los amigos otras facetas que uno pueda tener... entonces de esa manera pues yo siento que es como más fácil contarle cualquier cosa a una amiga o un amigo cercano... es mucho más fácil hablar cómo abiertamente” (Conversación 5- Párrafo 239- 241. Marcela)</i></p>

	<i>“si debo tomar una decisión asi como muy importante pues mi mamá ¿no? algo ya muy importante sí sería mi mamá, ya cuando siento que es muy necesario ” (Conversación 5- Párrafo 261. Marcela)</i>
Resolución de problemas a solas	<i>“a veces se me dificulta resolverlo sola porque pasa de que uno como que se cierra, se cierra, se cierra y llega un punto donde la copa se llena... entonces pues a veces esta bien tener a alguien pero a veces hacerlo sólo también... yo creo que de pronto en el tema de las relaciones con los demás a veces uno no se siente bien con alguien o algo así”... yo siento que uno debería como guardárselo y que uno mismo sea quien ayude como a sanar (Conversación 5- Párrafo 243- 245. Marcela)</i>
Actividades	<i>“me gusta muchísimo el baile, pues, estuve de pequeña en danza en Guasca, sólo que lo deje de hacer y ahorita no lo volví a hacer no sé porqué, pero pues sí me gustaría porque pues, como que me siento bien es muy chévere, como que uno se relaja muchísimo... y aparte que uno deja de pensar en lo que le está pasando a uno en la casa entonces eso me parece muy chévere... apenas todo vuelva a la normalidad cómo volverlo hacer, porque sí me gusta muchísimo” (Conversación 5- Párrafo 175. Marcela)</i>
Busqueda de soluciones	<p><i>“ahorita pues como me vine para Bogotá y eso, pues uno intenta más bien como pensar en uno, porque ya uno no puede pensar o intentar contribuir en el cambio de mi hermano porque simplemente ya no se puede, ya uno tiene es que pensar es en uno... porque simplemente, de pronto uno ya creció y ya tiene que empezar a hacer es su vida” (Conversación 5- Párrafo 173. Marcela)</i></p> <p><i>“si yo creería que las experiencias me han ayudado a afrontar otras situaciones porque pues digamos de eso uno aprende, de pronto a ser un poquito más ya sea puesto, ya sea maduro o comprensivo, entonces yo creería que sí.” (Conversación 5- Párrafo 207. Marcela)</i></p> <p><i>“cuando yo estoy estresada automáticamente lloró, siempre siempre que estoy estresada lloro, ya sea con algún problema pues personal o académico... y pues la verdad nunca e como tomado como algo para decir "no, no voy a llorar, si no voy a hacer esto" ...no, siempre lloró y ya pues dejó de llorar y pues hago lo que tengo que hacer” (Conversación 5- Párrafo 209. Marcela)</i></p> <p><i>“a veces me siento culpable por estar así... por las comparaciones... y entonces de pronto yo digo como "no pero es que si yo de pronto supiera más tal cosa, si de pronto yo antes hubiese puesto atención a tal cosa" o cosas así” (Conversación 5- Párrafo 295. Marcela)</i></p> <p><i>“Yo creo que unas buenas estrategias serian... como abrir un espacio de cómo primero uno formularse algo que lo haga a uno cómo tranquilizarse.. de algo que le gusta... de pronto esa seria la manera en que a uno se le facilite más hacer algo y para solucionar lo que le está pasando” (Conversación 5- Párrafo 301. Marcela)</i></p>
Aprendizaje	<i>“, en el ámbito académico... ha sido complicado pero pues digamos lo que he aprendido es que igual, o sea uno tiene que pasar por eso, uno tiene que pasar por aprender... por no aprender también, por no saber porque pues uno tampoco está aprendido... entonces es como eso, es como que uno no tenga la idea de que no todos están como en igual formación, que unos de pronto están mejores, otros peores, pero que eso no es malo, digamos el hecho de que uno esté más abajo que otra persona, no es malo... es lo que ha aprendido pero pues obviamente me falta es cómo llevar lo acabó ” (Conversación 5- Párrafo 199. Marcela)</i>

“cómo con la elección de pareja dejar pasar las cosas y escoger bien y saber que cuando no se puede simplemente no se puede y que uno tiene que seguir y valorarse” (Conversación 5- Párrafo 203. Marcela)

“en el ámbito económico pues e aprendido que uno no siempre tiene lo que quiere... en mi caso, siempre he tenido lo justo y necesario y pues a veces cuando no hay pues simplemente no hay y uno no se va a sentir mal, cuando hay pues perfecto, entonces es cómo aprender eso, pues que no siempre tiene que haber y que tampoco está mal que uno no tenga siempre” (Conversación 5- Párrafo 205. Marcela)

“en el caso de las enfermedades, bueno es como de valorar a las personas ¿no? y más cuando están.. qué uno puede estar hoy pero mañana no” (Conversación 5- Párrafo 205. Marcela)

“me gustó mucho también el tema de la reflexión porque pues eso le ayuda a uno a pensar uno cómo está actuando, uno como cómo piensa de las cosas y cómo las está llevando a cabo, entonces así mismo uno puede reflexionar que puede cambiar, que puede mejorar” (Conversación 5- Párrafo 375. Marcela)”

Estrés y emoción:

- Los problemas familiares con su hermano por el consumo de drogas y agresiones tanto para ella como su familia han generado estrés en Marcela, pues ha tenido que pasar por situaciones en las que se siente muy herida.
- La vida de pareja es algo que le genera estrés porque siente que pierde tiempo con esa persona dejándose sin tiempo y espacio a sí misma, para sus cosas y sus estudios. Además de mantener una dependencia en donde se cambian los estados de ánimo de acuerdo con lo que dice o hace la pareja.
- El cambio del colegio a la universidad ha emprendido el surgimiento de inseguridades que le impiden hablar o preguntar cosas en clase. A veces se queda esperando a tener una oportunidad para hablar, pero no logra hacerlo.
- Para Marcela el tema económico es un factor de estrés porque muchas veces no se tiene o se tiene lo justo y ahora en pandemia las cosas igual se han complicado mucho más. Al igual que le afectan las enfermedades que han llevado a su mamá a no sentirse tan bien.
- Construir relaciones con los demás es un factor tensionante en muchas ocasiones para Marcela pues no siempre logra hacerlo con tanta facilidad.
- En momentos de estrés Marcela siente ira y miedo. Ira por la forma en la que son las personas, más específicamente su hermano es esas situaciones de crisis por las que han pasado y el miedo por el no lograr hacer las cosas o la dificultad a la hora de hacerlas. Por su parte, considera que la ira que algo natural mientras que el miedo sí debería cambiarse un poco porque en muchas ocasiones es un impedimento para llevar a cabo cosas.
- Juliana en algunos momentos de estrés se descarga con su familia respondiéndoles mal, lo que a la final produce problemas familiares y demás que son solo producto del estrés.

Afrontamiento:

- La forma de asumir todos los sucesos con su hermano es pensando en sí misma ya que cree que ayudarlo ya no serviría de nada.
- Pasar tiempo con sus amigas es una manera de liberar el estrés y sentirse mucho mejor.
- Para Marcela la danza es un espacio para olvidar las cosas que suceden en la casa y que le producen estrés, al traerlo a la conversación considera en volverlo a retomar porque es algo que le gusta y le hace sentir bien **Elemento emergente.**

- Las nuevas experiencias con la universidad y las inseguridades emergentes de esto le han permitido comprender que todos los espacios son merecedores de experiencia, que son aprendizaje por los que debe pasar. Reconoce que la diferencia no es sinónimo de malo. Aunque no lo ha llevado a cabo ya lo ha interiorizado.
- A partir de sus experiencias de pareja ha aprendido a soltar y valorarse a sí misma cuando las cosas no funcionan.
- En el aspecto académico el siempre haber estado inmersa en tasas justas de dinero y demás, el hecho comprender que no siempre se puede obtener todo lo que se quiere y que eso está bien.
- Las experiencias de enfermedad le han permitido valorar a las personas que tiene en el momento.
- Marcela hace reconocimiento de sus experiencias para solucionar o afrontar nuevas situaciones.
- Para emprender una solución Marcela llora, se desahoga y después de eso hace lo que necesita hacer.
- Para Marcela es importante acudir a un psicólogo cuando se está en situaciones desbordantes de estrés, pero no ha logrado coincidir con alguno que le haga un óptimo acompañamiento así que desiste rápido de ellos.
- Marcela no suele acudir a su familia en situaciones estresantes pero su familia siempre está para estar con ella o preguntarle cuando se dan cuenta que no está muy bien.
- Siente que puede buscar apoyo en sus amigas porque es mediante ellas que puede reconocer otras facetas de sí misma, eso conjuntamente con el poder abrirse y expresarse con mayor facilidad.
- En ocasiones cree que necesita de otro para ayudarlo a resolver las cosas y en otras ocasiones cree que es necesario hacerlo por sí sola, todo de acuerdo con el contexto.
- Para tomar decisiones importantes Marcela cree pertinente acudir a su mamá, pero solo si es muy necesario si no cree que puede hacerlo por sí sola.
- En ocasiones se siente culpable cuando se estresa porque se compara con otros y se da cuenta de las cosas que hubiera podido hacer y no hizo.
- Marcela cree que una buena forma de encontrar soluciones ante un problema es el encuentro de espacios en los que se pueda tranquilizar y hacer las cosas que le gustan.

Entrevista 6: Emma, 21 años. Bogotá.

Categoría: Percepción y emocionalidad en situaciones estresantes	
Subcategorías	Narraciones
Situaciones generadoras de estrés	<p><i>“la universidad es una experiencia súper enriquecedora pero también es profundamente frustrante y estresante y han habido momentos de mi vida en donde yo me he dicho “¿realmente yo quiero esto?” o sea realmente me interesa tanto llegar graduarme si llegó vuelta mierda al grado... ¿Cuántas noches sin dormir?, ¿Cuántos problemas de salud?, ¿cuántas visitas al médico?, ¿cuántos dolores de cabeza?, ¿Cuántas náuseas?, ¿cuántos llantos?, ¿realmente las experiencias que vivimos valen la pena vaciarnos?” (Conversación 6-Párrafo 124. Emma)</i></p> <p><i>“cuando no me saco un parcial, la nota que yo quería entonces me pongo a pensar de más todas las situaciones que me llevaron a ese lugar ¿será que hice algo que a la profesora no le agrado? ¿Será que dije algo mal? ¿sera que hice? También un poco lo que debatía</i></p>

el tipo en el video, hice, no hice ¿Qué hago? ¿Qué no hago? ¿Qué digo? ¿Qué no digo? Es como... como armarse una película mental súper fuerte” (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)

“la vida en pareja me ha traído muchísimo estrés, actualmente no pero si... ee mi relación pasada... me producía mucho estrés, mucha ansiedad, se sentía súper condicionada, me sentía ahogada, me sentía como absorbida, consumida, me sentía coaccionada... y por esa razón fue que nuestra relación se acabó.. y me siento mucho más tranquila desde ese entonces y mi estrés ha bajado significativamente... pero también me enseñó muchísimo a valorarme más a mí misma porque a partir también de terminar esa relación como que todo ese amor que yo desbordaba por esa otra persona me lo empecé a dar mi misma entonces eso también de pronto es una parte importante... de tener espacios sanos, me enseñó muchísimas pero muchísimas cosas que hacen que mi vida de pareja actual sean muchísimo muchísimo mejor, muchísimo muchísimo más fructífera, muchísimo más tranquila en donde no existe estrés” (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)

“yo tengo un problema con la autoridad súper súper grande, odio, odio y me estresa de sobremanera que me impongan las cosas... cuando yo tengo una relación con una autoridad que no me nutre en ningún sentido lo único que hace es producirme estrés y ansiedad y como cuartar mi experiencia personal o limitarme ahí se cuándo digamos mi relación la autoridad es súper chocante digamos con los policías, con el estado... (Conversación 6- Párrafo 132. Emma)

“yo fui de un colegio de monjas entonces para mí la autoridad católica es tremendamente estresante porque a mí en el colegio me manejaban mucho ese discurso de... “todo es un pecado y entonces vas a arder en el infierno” entonces pues eso así súper feo, además yo era... pues yo siempre he sido lesbiana, entonces el hecho de que yo en el colegio no me pudiera expresar en ese sentido y me sintiera que quien yo era algo malo me hizo crear relaciones de mucho estrés con ese tipo de autoridades impositiva y como dictatoriales en donde no existe un proceso de retroalimentación sino de imposición hacia el otro s” (Conversación 6- Párrafo 132. Emma)

“el ámbito académico uhhh cien por cien, cien por cien, cien por cien o sea estrés cien por cien en... en el colegio era más estresante que en la universidad porque aquí en la universidad estoy persiguiendo mi pasión mi proyecto de vida, en el colegio sentía que muchos de los conocimientos que yo estaba adquirido eran impuesto también... es que nuestro sistema educativo está súper mal estructurado es obsoleto, o sea antes funcionaba con las generaciones de ahora ya no... la universidad a veces te hace odiar lo que haces o no encontrar sentido en lo que haces o ¿Qué clase de profesional eres si no eres capaz de entender estos otros puntos de vista?” (Conversación 6- Párrafo 132. Emma)

“Enfermedades uy sí re sí, yo sufro de síndrome de meniere entonces eee y pues también en cuarentena tuve otra serie de complicaciones de salud eee entonces claro para mi estar mal físicamente me produce mucho estrés emocional porque me siento inservible me siento inútil porque siento que dependo de otro para... y a mí me gusta contar con el otro pero no me gusta depender del otro” (Conversación 6- Párrafo 132. Emma)

“lidiar con problemas familiares de momento como yo soy una persona tan preocupada como por todo tiendo a cargarme de problemas ajenos en los que los problemas familiares están, nunca faltan... si a mí me involucra directamente me involucro y si es un problema grave me estreso pero horrible” (Conversación 6- Párrafo 134. Emma)

	<p><i>“a mi me encanta de sobremanera descubrirme a mí misma pero es una experiencia estresante, estresante contigo mismo ver tus colores puro y duros es fuerte, verte así es fuerte y amarte así es fuerte o sea también es estresante digamos a mi me paso eso en cuarentena, cuarentena fue el momento en donde todos los estímulos externos que me hacen preocuparme por otras cosas y no en mi desaparecieron y entonces quien quedó emma con emma”</i> (Conversación 6- Párrafo 134. Emma)</p>
<p>Emocionalidad (Experiencia de vida)</p>	<p><i>“han habido muchos momentos de mi vida en donde me he sentido totalmente ajena a mi vida en algunos momentos y a veces totalmente involucrada, me he sentido que tengo voz pero en realidad no, he sentido que estoy viva pero no lo estoy, cómo estoy acá en el mundo pero no soy parte de él, entonces se cómo es el sentirse una outsider todo el tiempo, lo he experimentado casi toda mi vida”</i> (Conversación 6- Párrafo 124. Emma)</p> <p><i>“yo he tenido momentos así en mi vida en dónde estoy normal y algo se quiebra dentro y todo se desmorona y te vas y te vas y te rompes y te quiebras y te desgarras y te vacías y yo creo que muchas veces tendemos a subestimar mucho el estrés como que la gente “Ay no es que estoy estresado” y ya, lo normalizamos, “está estresado” no... es que estar estresado es una cosa seria, el estrés puede derivar en unos problemas de salud tremendos y no sólo de salud física sino de salud emocional”</i> (Conversación 6- Párrafo 124. Emma)</p> <p><i>“lloro mucho.. me deformato o sea corporalmente como que es una manera cuando algo me duele muchísimo cuando yo estoy muy estresada... mi cuerpo se contrae, mis músculos se tensionan.. respiro muy rápido porque no me entra el aire lo suficientemente, el suficiente aire como para lidiar con la emoción ”</i> (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)</p> <p><i>“mis emociones predominantes en situaciones estresantes son temor o miedo ira, la ira es una emoción super importante porque es muy predominante en mi personalidad y la tristeza también soy una persona muy deprimida entonces soy super depresiva entonces también me entristezco mucho por muchas cosas”</i> (Conversación 6- Párrafo 136. Emma)</p> <p><i>“con la ira, tiendo a retirarme del espacio, a cortar abruptamente las conversaciones o a gritarme con otra persona hasta que a ver quién se hace escuchar más duro”</i> (Conversación 6- Párrafo 136. Emma)</p> <p><i>“Tiendo a victimizarme también, Cuando estoy triste por ejemplo cuando me manejo mucho desde la tristeza tiendo a victimizarme mucho, ah pobrecita Emma critica así pero horrible como desde una posición de mucho pensar o sea un lugar muy feo”</i> (Conversación 6- Párrafo 136. Emma)</p> <p><i>“la ira te permite hacer cambios, te permite entender que tienes que cambiar y modificar y te da la energía para hacerlo porque es una energía que se mueve hacia el frente, el miedo es una energía como hacia atrás entonces te permite también saber que alguna situación puede o no puede ser peligrosa para ti”</i> (Conversación 6- Párrafo 136. Emma)</p> <p><i>“el miedo también es súper importante, te protege de cosas pero digamos que las emociones no equilibradas te permiten también dejar ti vivir experiencias... yo pienso que detrás de los miedos más grandes a veces están las experiencias más significativas en la vida, entonces uno decide si el miedo te frena o te sirve como combustible para.”</i> (Conversación 6- Párrafo 136. Emma)</p>

Categoría: Estrategias de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Acudir a familiares u otros	<p><i>“cuando he ido al psicólogo eso me ha ayudado mucho, como ir a terapia eso me ha ayudado muchísimo” estrés... a mi esto me cambio la vida aaa yo por primera llegue a la psicóloga como a las 14 o 15 años, llegue ahí por una crisis emocional de identidad, cómo que venía sintiéndome súper mal, tenía problemas de insomnio o sea empecé con problemas de salud que también venían detonados por problemas situación emocional... yo llegué allá y fue como una conexión muy espiritual con mi psicóloga porque no es como una psicóloga clínica como de ese perfil sino como algo muy espiritual... mi psicóloga me permitió identificar que soy una persona altamente sensible y enorgullecerme de eso y a celebrar mi sensibilidad, me enseñó también que yo soy un cristal, entre un cristal y un índigo muy raro que son personas que simplemente no encajan en el mundo y que no encajar está perfecto”</i> (Conversación 6- Párrafo 128 – 144 Emma)</p> <p><i>“mi relación con Dios que también me produce mucha estabilidad y que al mismo tiempo también es como un espacio como una energía donde puedes descargarlo como ser si que nadie te juzgue de absolutamente nada”</i> (Conversación 6- Párrafo 130 Emma)</p> <p><i>“; en términos familiares que te digo yo hace poquito como que le dado espacio a mi familia para que como para que un poquito, lidiar con esas situaciones estresantes adiciones... desde mis espacios como es de lo que te explicaba un poco pero no siempre ha sido así y me atrevería a decir que la mayoría de mi vida no fue así porque la mayoría de mi vida lo que me producía esa situación estresante era justamente este imaginario en el que me construyeron mis papás por esas imposiciones que me daban”</i> (Conversación 6- Párrafo 146 Emma)</p>
Resolución de problemas a solas	<p><i>“en este punto de mi vida no me siento sola, o sea no estoy sola, no siento que tenga que lidiar con las cosas sola... aunque también hace parte ese sentir... sentir que puedo lidiar con mis problemas sola sentir que soy autosuficiente y de sentirme empoderada en mí misma... yo siento que una Red de apoyo es súper importante entonces no es también llevar la soledad a su punto máximo que es adonde he llegado muchas veces como a los extremos”</i> (Conversación 6- Párrafo 146 Emma)</p>
Actividades	<p><i>“yo fumo y fumo por ansiedad y fumo porque en la universidad los niveles de estrés y ansiedad son muy altos... a mí eso me ayuda con el estrés con la ansiedad, entonces es como, lo que el hombre dice “necesito, necesito, necesito, necesito esto, necesito consumir esto”... yo lo he sentido, como no quiero nada pero sé que si me fumo un cigarro ya baja como un poquito el estrés”</i> (Conversación 6- Párrafo 124. Emma)</p> <p><i>“lidio con el estrés a través de la música, así sea para llorar o sea como para ayudarme a exteriorizar la emoción o ya sea como para llenarme de ánimo y de energía,”</i> (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)</p> <p><i>“el cine también, antes más ahora ya no tanto, ahora es más la música pero el cine también me ayuda mucho con eso o verme alguna serie o alguna novela o cosas así”</i> (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)</p>

	<p><i>“Otra cosa que me funciona mucho es caminar uffff caminar mucho me sirve en situaciones estresante, yo creo que yo me podría recorrer el mundo a pie... de verdad que me ayuda mucho me saca mucho como de mí, como que me ayuda a centrarme en mí pero también a céntrame en otras cosas, no se es como una dualidad bien rara, como una dicotomía bien extraña, es un dialogo bien bonito que se hace con uno mismo cuando tiene esos espacios como de catarsis” (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)</i></p>
<p>Busqueda de soluciones</p>	<p><i>“primero yo soy una overthinker campeona muchas veces entonces tiendo a pensar demasiado a rumiar mucho, como andar en un mismo pensamiento una y otra y otra vez hasta que me duele y me duele y me duele más y me deja dormir menos y me tensiona más y me causa más ansiedad entonces eso uno, rumiar es una cosa que quiero trabajar, en la que estoy trabajando pero que efectivamente lo hago todavía... y me pasa, sobre todo con situaciones que me producen inseguridad” (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)</i></p> <p><i>“también hablar, hablar mucho con la gente lo que pasa es que cuando yo estoy pasando por momentos de mucho estrés o mucha tensión yo tiendo a aislarme eso es como un mecanismo de defensa mía, aislarme y retraerme de los demás entonces eso a veces me imposibilita hablarlo pero luego me doy cuenta que cuando lo hablo me siento mucho mejor al respecto porque a veces como que las personas pueden ser muy importantes en la hora de darte a ti otros puntos de vista” (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)</i></p> <p><i>“cuando yo estoy mal repelo a al gente, repelo los lugares y solo quiero estar conmigo encerrada en mie espacio porque de momento pienso que así es más fácil y es más sencillo y no tengo que justificarme con nadie, no tengo que tratar de explicarle al otro lo que ni siquiera yo entiendo” (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)</i></p> <p><i>“con Emma fue como dejar de solucionar los síntomas que derivaban de mi falta de amor propio y entender que la raíz de todo era que me faltaba mucho amor propio entonces cuando me deje dar amor propio entonces se empezaron a solucionar una serie de problemáticas y ya desaparecieron... yo era una persona que se estresaba con mucha facilidad ahora ya no tanto ahora soy más relajada claro nunca hacer falta las expericnias es estresante son parte de la vida es parte de la experiencia humana... pero ya no con el mismo lugar, intensidad o contundencia que tenía antes.” (Conversación 6- Párrafo 134. Emma)</i></p> <p><i>“vamos a decir que hay unas estrategias de bienestar que son intrínsecas y otras que son extrínsecas, entonces las intrínsecas son las que nacen de uno mismo pues que se puede construir a partir de los elementos propios de mi gestión de las emociones” (Conversación 6- Párrafo 172. Emma)</i></p> <p><i>“identificó en mí que tengo cierto tipo de respuesta a cierto tipo de situaciones que me detonan y me hacen sentir estresada por ejemplo con el estrés, ahora hago una lista de las cosas que me hacen sentir bien cuando estoy mal, entonces digo bueno la música ta qué canciones ta, no sé salir a caminar ta entonces yo digo que es súper importante construirse ese arsenal propio de cosas que yo puedo hacer desde mi misma y muy mías para poder lidiar con eso” (Conversación 6- Párrafo 172. Emma)</i></p> <p><i>“Hacer unos cronogramas unos horarios, desarrollar mi no se mi capacidad de disciplina, entonces y hacer, ir poquito a poquito laborar a partir de esas metas grandes que tengo de mejorar un aspecto de mí para evitar mi estrés, desglosarlo como en pasos chiquiticos de cosas que puedo hacer, entonces no digamos el objetivo es no procrastinar y el otro grande es construirme un horario entonces desgloso ese horario en un montón y una serie de actividades que puedo hacer para evitar llegar a eso eso” (Conversación 6- Párrafo 172. Emma)</i></p>

	<p><i>“voy a mi lista y digo aa me gusta caminar, voy a caminar aa a mi me gusta escuchar música y agoto todos todos los recursos y agoto todos todos todos los recursos hasta que ya vea o ya de mis recursos nada me funciona, tengo que actualizar mis recursos para manejar esas situaciones”</i> (Conversación 6- Párrafo 172. Emma)</p> <p><i>“yo pienso que el amor propio y tener una vida espiritual es súper importante a la hora de manejar con situaciones estresantes”</i> (Conversación 6- Párrafo 172. Emma)</p> <p><i>“digamos a nivel externo puedo hacer lo mismo que hago una lista con mis cosas internas a hacer una lista como digamos voy a llamar a Maria, voy a llamar a Pepe y voy a llamar a Fabiola que son mi Red de apoyo cuando estoy pasando por una situación estresante”</i> (Conversación 6- Párrafo 172. Emma)</p>
Aprendizaje	<p><i>“últimamente he aprendido como a.... aprender a estar entonces digamos eso es parte del procesos que yo llevo y ahí hay una que otra persona que sí, que si hace parte, con la que no necesito maquillarme ni nada, si amanecí con el mico trepado al hombro, entonces ey amanecí con el mico trepado al hombro pero igual ahí estoy ahí estamos... entonces eso también me sirve como que aprendo pero no se me facilita tato dejar estar a las personas, estoy tratando de hacerlo pero a lo largo de mi vida no ha sido así... es como entender que hay personas muy especiales , muy particulares que encajan ahí o sea con las que no sientes que tienes que forzar el que estén.... es una cuestión de vínculo de conexión”</i> (Conversación 6- Párrafo 128- 130 . Emma)</p> <p><i>“hay una persona muy particular en mi vida que me enseñó como a... es que esa persona me ha enseñado muchas cosas... pero como que me dio esta dosis de o me permitió verme en... y me ayudó a entender que no tengo que lidiar con las cosas sola... te permite de repente no sentirse avergonzada cuando lloras en frente de otras personas... entonces digamos que a mi ese cambio me lo han producido un mejorar mi autovalidación”</i> (Conversación 6- Párrafo 128- 130 . Emma)</p> <p><i>“mi hermana Natalia alguna vez me decía que no tengo por qué estrellarme con el muro sino más bien irle pegando de a poquito al muro, irlo desbaratando de a pocos y así de pronto el trabajo es mucho menos estresante para mí y puede ser más fructífero para ambas partes porque también le haces entender al otro a quien te impone tu figura que no necesariamente tiene que ser desde ese lugar que se maneja”</i> (Conversación 6- Párrafo 132 . Emma)</p> <p><i>“a mí las relacione con la autoridad me han enseñado mucho como aprender a ser humilde, a ser más tranquila a no ser tan soberbia... eee a entender que mi opinión y mi verdad no es la verdad universal es solo mi verdad que es lo que yo pienso de la vida y no tengo porque imponérselo al otro”</i> (Conversación 6- Párrafo 132 . Emma)</p> <p><i>“la universidad me ha enseñado mucho a ser muy propositiva como si yo no estoy de acuerdo con que la universidad haga cualquier cosa pues venga voy a las asambleas, participo de los espacios, doy ideas, Además porque yo soy representante estudiantil entonces eso también ha sido como un rol que yo he tenido ah”</i> (Conversación 6- Párrafo 132 . Emma)</p> <p><i>“esa situación de estar enferma me ha enseñado mucho el poder de la quietud el poder de entregar tu tiempo al otro como de dejarte servir así como tu sirves al otro dejarte servir también... entonces me he permitido desarrollar otros diálogos internos en cuanto a.. de</i></p>

pronto no tengo que estresarme tanto cuando estoy enferma porque es peor de pronto solo tengo que dejar que mi cuerpo me hable y entender que esta detonando que yo me enferme” (Conversación 6- Párrafo 132 . Emma)

“los problemas en familia me ha enseñado el poder de la empatía del poder escuchar al otro desde un lugar sano, me ha enseñado a poner límites como... no tengo porqué cargarme con los problemas del otro, me han enseñado mi infinita capacidad de dar cuando quiero...” (Conversación 6- Párrafo 134 . Emma)

“Cómo que esto te ayuda a no obviar cosas si no a tenerlas en cuenta y a tener muy presente como cuáles son todas esas estrategias que tú tienes y todas esas herramientas o redes que tú tienes y que te has construido a lo largo de tu vida y que ahorita en tu presente son digamos las más inmediatas para lograr sobrellevar la vida y cómo enfrentar las eventualidades, lograr lidiar con el estrés, hacer catarsis” (Conversación 6- Párrafo 102 . Emma)

“entonces nada o sea yo digo que esto es algo además que súper chévere que esto es algo físico como un recurso físico (muestra la hoja donde hizo sus mapas) Porque entonces claro cuando yo de momento me sienta sola o me sienta de la caca o me sienta deprimida pues que voy saco mis hojitas, me acuerdo a mí misma que puedo escuchar un podcast, escuchar música, ver una peli, que también puedo salir a caminar o que puedo llamar a tal persona” (Conversación 6- Párrafo 102 . Emma)

Estrés y emociones:

- En muchas oportunidades de su vida se ha sentido como sin sentido, como si no fuera del todo parte.
- Emma ha llegado a cuestionarse sobre el propósito de lo que hace, porque en muchas ocasiones el ámbito académico le ha producido bastantes problemas.
- Considera que el estrés en muchas ocasiones es normalizado, cuando en realidad ha causado grandes problemas no solo físicos sino también emocionales. Emma ha presenciado muchas situaciones que la hacen sentir mal y quebrantada.
- Emma tiende a sobre pensar mucho las cosas cuando no le salen bien, en el caso de la universidad, sacarse una mala nota implica un largo tiempo de cuestionamiento sobre lo que ha hecho mal para no sacar buenas notas.
- Emma enfrenta las emociones que surgen del estrés con llanto.
- Para Emma el sistema educativo tiene algunas fallas de construcción y elaboración pues en vez de ayudarle a fortalecer esa pasión por lo que hace le hace coger odio hacia lo que hace.
- La experiencia de vida con su anterior pareja fue muy estresante por lo que se sentía ahogada, asfixiada y un poco condicionada, pero a su vez esto le ayudo a valorarse mucho más a si misma y a encontrar relaciones más sanas.
- A Emma las imposiciones generadas por personas de autoridad le han generado mucho conflicto y estrés cuando estas no le brindan algo para su construcción personal, sino solo la hacen sentir denigrada y obligada a atender ordenes. No obstante, llevar este tipo de relaciones con la autoridad le ha permitido ser más humilde y considerar no solo que ella piensa sino lo que el otro también piensa y las razones que hay en medio para llevar las cosas de la manera en la que se llevan.
- Emma al encontrarse inmersa en la reproducción de una enfermedad que se llama síndrome de meniere se ha sentido muy estresada por lo que a veces ha tenido que depender de los demás y eso es algo que no es de su agrado.
- Los problemas familiares también han llegado a afectarla y estresarla, específicamente cuando se ve involucrada directamente en las discusiones.

- En cuarentena Emma ha tenido la oportunidad de estar consigo misma y eso a veces le ha generado cierto conflicto porque se ha tenido que ver tal cual, con sus fortalezas y debilidades.
- Emma tiende a sentir ira, miedo y tristeza que son acompañados por gritos y llantos. Que en ocasiones termina en victimizarse por lo que le sucede.
- Emma considera que todas las emociones tienen una función y que son importantes en la misma medida. Puesto que todas brindan un espacio para las nuevas experiencias.

Afrontamiento:

- Una forma de enfrentarse ante los problemas es fumando, el fumar le quita la ansiedad que le produce el estrés de la universidad. De igual manera lidia con el estrés con la música y el cine porque son una buena manera de liberar esas emociones que mantiene contenidas en estas situaciones, además de brindarle un espacio para despejar su mente.
- Hablar con otros le ha hecho sentir mejor cuando esta muy estresada. Manifiesta que a pesar de que tiende a aislarse cuando se encuentra así en los instantes en los que habla con otros se siente mucho mejor, aparte que le permiten visibilizar las cosas de maneras distintas.
- A Emma le gusta mucho caminar para descentralizarse del estrés y lograr hacer retroalimentaciones y catarsis en torno a ella, las situaciones y el entorno también.
- Emma acostumbra a lidiar con sus cosas a solas, prefiere mantenerse en su espacio cuando le están pasando muchas cosas.
- A pesar de las experiencias de vida que ha tenido que la han llevado a hacer las cosas a solas menciona estar trabajando en el estar y en el dejar que estén otras personas, que aunque no ha sido fácil lo sigue intentando.
- Buscar ayuda profesional le ha sido de gran ayuda en momentos de estrés. recalca la importancia de la psicóloga en su vida puesto que ella le ha ayudado a reconocerse como una persona importante y con una sensibilidad de admirar.
- La relación con otras personas le ha permitido abrirse un poco más en tanto a sus sentimientos y ha empezado a considerar que no siempre debe hacerlo todo sola. El permitirse sentir con otra persona de alguna manera también le ha permitido validar sus sentimientos y no menospreciar lo que le esta pasando interiormente
- Le es importante mantener un espacio de estabilidad y carga de energía con Dios, pues este es parte de una creencia que le permite continuar e incentivar a soltar.
- Emma en medio de sus relatos siempre saca a relucir las reflexiones y aprendizajes que se le ha permitido interiorizar a partir de algunas experiencias.
- Las experiencias universitarias a pesar de que han sido en su mayoría estresantes la han impulsado a alzar su voz mediante la participación y la propuesta en medio de su rol como representante estudiantil.
- Las situaciones en tanto a la enfermedad le han enseñado a dejarse servir y cuidar de los demás, a apreciar lo que es la quietud para poder comprender las razones de la enfermedad porque a la final estresarse no le hace bien.
- Los problemas familiares le han enseñado a escuchar la otro, a reconocer sus capacidades y poner limites cuando es necesario.
- Parte de la construcción de técnicas para afrontar cualquier situación se encuentra el amor propio como un eje fundamental, pues Emma considera que de eso parte para mejor su percepción de si y llevar a cabo nuevas posibilidades de acción. Gracias a eso cree que ha logrado bajar sus niveles de estrés
- Para Emma es importante contar con una red de apoyo y de acompañamiento en cada uno de sus procesos en la misma medida que es auto gestionarse por si misma.

- Para Emma es muy importante reconocer las cosas que le detonan estrés en la misma medida en la que reconoce las cosas que la hacen sentir mejor para así emprender nuevas posibilidades, dando lugar a las herramientas que tiene y la forma en la que puede usarlas para sentirse bien.
- Emma considera viable llevar a cabo horarios para no estresarse demasiado, además de hacer listas de reconocimiento de herramientas que le permitan visibilizar las cosas que puede usar en un momento determinado. De igual manera considera viable tener en cuenta varias personas de su red de apoyo para ser acompañada o guiada cuando se encuentra en momentos estresante.
- La entrevista le ha permitido a Emma reconocer las herramientas y recursos que posee para solucionar sus cosas , además que le gusta mucho el que pudiera tener algo físico sobre el ejercicio, el llevar a cabo los mapas le indican la posibilidad e inmediatez para acudir a ellos en momentos de crisis.

4.1.4 Análisis de la percepción, emocionalidad y las estrategias de afrontamiento que adoptan los adolescentes.

Poniendo de relieve las aproximaciones de la Organización Mundial en tanto a la producción masiva de depresiones asociadas con el estrés y las estadísticas presentadas por el ministerio de salud, en el cual se anuncia que alrededor de nueve millones de personas padecen de estrés en Colombia es importante llevar a considerar aquellos elementos que están produciendo estrés y que mejor manera de hacerlo que empezar con los jóvenes. En medio de las entrevistas se pudo denotar que todos contenían una carga exhaustiva de estrés a causa de los deberes académicos, hay una urgencia por ser los mejores. Se cree que los problemas surgen de ellos mismos y que deben cambiarlo para ser parte del ideal, lo que se encontraría relacionado con la percepción de si mismos, elemento planteado en el primer objetivo. Esto nos hace pensar a su vez que existe cierta correlación entre las expectativas que ponen los padres y otros sobre los entrevistados y la creación de angustia y estrés por ser y obtener ese merito de excelencia académica.

- *“siempre he tratado de ser la mejor en todo osea pase lo que pase quiero ser la mejor en todo entonces siento que eso siempre está ahí como algo que me presiona algo que siento como si yo cargara una casa sola encima de mis hombros es muy complicada”* (Conversación 3- Párrafo 176. Juana)
- *“el ámbito académico si me estresa uff siii uyy siii es como el 1000 % es como antes, después, mañana, ahora, en el futuro, siento que el hecho de tratar de ser buena en muchas cosas y no lograrlo es como no, frustrarme por cosas... yo a veces lloraba por el colegio pero enserio eran tardes en las que llegaba a mi casa a llorar porque sentía que no podía dar el 100”* (Conversación 4- Párrafo 188. Juana)

- *“lo que me genera estrés solamente sería el ámbito académico.”* (Conversación 3- Párrafo 118. Paula)
- *“en clases virtuales a veces no entiendo lo que toca hacer o no entiendo en la hoja... en el plan de estudio, no me dice específicamente lo que tengo que hacer o lo hago y esta mal y no entiendo porque esta mal y me estreso”* (Conversación 2- Párrafo 96. Tatiana)
- *“cuando no me saco en un parcial la nota que yo quería entonces me pongo a pensar de más todas las situaciones que me llevaron a ese lugar ¿será que hice algo que a la profesora no le agrado? ¿Será que dije algo mal? ¿sera que hice? También un poco lo que debatía el tipo en el video, hice, no hice ¿Qué hago? ¿Qué no hago? ¿Qué digo? ¿Qué no digo? Es como... como armarse una película mental súper fuerte”* (Conversación 6- Párrafo 126. Emma)

De igual manera, una de las adolescentes entrevistadas compartió que parte de las dificultades, conflictos y maltratos familiares también consolidan en cierta medida la formación de escenarios que le son de estrés, y que a su vez, son acompañados por emociones como la tristeza, partiendo de la dificultad para emprender un cambio radical en la situación.

- *“Cuando murió mi papá mi hermano... cómo que toda la atención estaba en él, entonces él salía y todo, y no le decían nada... entonces empezó a tomar chiquito, tenía 13 años y así mismo empezó en las drogas y así, hasta pues, este momento... y pues él tenía una novia, que era increíble porque lo ayudó muchísimo... entonces me acuerdo mucho que ellos salieron a una fiesta, y cuando yo empecé a escuchar gritos en la calle qué decía perra y un poco de cosas yo de una salí y era mi hermano con la novia... le estaba gritando un poco de cosas... entonces entró, y rompió un vaso y ahí salimos pues mi mamá y yo y se convirtió totalmente... entonces no sé si de pronto consumió algo más o algo pues fuerte, el caso es que se convirtió... estábamos mi mamá, mi cuñada y yo intentando pararlo y ese día, pues hubo golpes para nosotras tres y demás, entonces fue bastante duro... estábamos intentando defendernos entonces era muy, muy difícil y ese día fue un día muy estresante”* (Conversación 5- Párrafo 165- 167. Marcela)

De acuerdo a los relatos que nos deriva los adolescentes en tanto a estas situaciones. Hernández, Olmedo e Ibáñez (2003) en concordancia con Lazarus y Folkman (1984) dan lugar al afrontamiento como una respuesta cognitiva y conductual para responder ante ciertas demandas tanto externas como internas. Pues cada proceso requiere de una interacción de estos dos elementos para emprender un cambio, transformación o adaptación

dependiendo del transcurso de los sucesos y de la respuesta que se emplea para ello. Aspectos que por medio de las entrevistas se pudo notar, pues las concepciones y contribuciones cognitivas en cuanto a sí mismos y sus capacidades en medio de situaciones difíciles daba lugar a connotar nuevas posibilidades de acción o en caso contrario que las acciones dieran lugar al surgimiento de ideas y pensamientos diferentes a los antecesores. En los relatos de los entrevistados se denota aquella configuración cognitiva que contribuye a generar ciertas acciones al resolver los conflictos y que pueden servir de manera general.

- *“Creo que literalmente como que cada día es una prueba más... el hecho de no amarme en sí, o sea literalmente ha hecho que me cuestioné muchas cosas acerca de mí, como bueno y si hago esto mal y si hago esto bien, y si elegí mal el camino o si elegí bien, son preguntas que hay siguen, pero el hecho es como que tengo que confiar en mí y si lo hago todo va a estar bien y siento que todo va a estar mejor entonces eso sí ayuda.”*
- *“he aprendido... no soy igual a todos... y no tengo la misma capacidad de todo... creo que aceptar eso si me ayudaría a desenvolverme mas adelante en lo profesional y pues en mi vida como tal para seguir aceptando diferentes aspectos de mí... que no somos iguales todos, que yo por algo soy yo y no otra persona.”* (Conversación 3- Párrafo 114. Paula)
- *“creo que es empezar como a... como a aceptar... digamos que afrontar esa situación de ansiedad y estrés en los simulacros para la universidad... hasta ahora creo que seria pues practicar, no me queda de otra y también conocer que no todos como... terminamos al mismo tiempo, o sea que soy diferente y que no tengo que ser como las demás personas, creo que seria primero como el reconcomiendo interno de que no tengo que ser como los demás”* (Conversación 3- Párrafo 110. Paula)
- *“creo que una manera de generar bienestar en medio de todo esto del estrés puede ser...empezar como a confiar en los demas como buscar tambien ese apoyo en los demás para lograr afrontarlo.”* (Conversación 3- Párrafo 134. Paula)
- *“de esas experiencias aprendí que a veces hay que tomar cartas en el asunto rápidamente para que esas situaciones nos se agranden y no se vuelvan peor y pues ya viéndolas desde este preciso instante, considero que esas vivencias me han ayudado para que en cierto momento en el que vuelva a vivir otra experiencia como esas, o incluso vivir el diario vivir sepa como afrontar diversas situaciones.... O también me hace pensar en actuar incluso distinto a como lo hice en esa situación que fue estresante, todo depende de como lo haya llevado y lo que resulto de eso.”* (Conversación 1- Párrafo 131. Julián)

- *“, en el ámbito académico... ha sido complicado pero pues digamos lo que he aprendido es que igual, o sea uno tiene que pasar por eso, uno tiene que pasar por aprender... por no aprender también, por no saber porque pues uno tampoco está aprendido... entonces es como eso, es como que uno no tenga la idea de que no todos están como en igual formación, que unos de pronto están mejores, otros peores, pero que eso no es malo, digamos el hecho de que uno esté más abajo que otra persona, no es malo... es lo que ha aprendido pero pues obviamente me falta es cómo llevar lo acabó ” (Conversación 5- Párrafo 199. Marcela)*

Plantear posibilidades a partir de la experiencia o la expectativa es una manera de construir cognitivamente la realidad y emprender una acción sobre ello. Desde esta misma perspectiva Lazarus y Folkman (1984) plantean que se hace esfuerzos cognitivos para controlar situaciones estresantes. Por su parte, llevan a considerar el componente emocional como una dimensión cognitiva en la que el sujeto es quien elabora una interpretación sobre la situación y es a partir de eso que evalúa sus posibilidades de afrontar y de brindar solución. Así mismo, Lazarus (1984) le brinda importancia al reconocer la valoración, afectos o emociones que surgen a partir de un sucesor estresor. Por ello, se reconoce entre los entrevistados la compatibilidad de emociones, pues todos han anunciado presentar emociones tales como la ira o la tristeza, acompañado por frustraciones y desánimo.

- *“Tristeza o sea yo siento que en situaciones estresantes puede ser o rabia o tristeza o las dos combinadas, a veces me dan como ambas que es como el hecho de digamos sí me siento en una situación estresante es porque no pude lograr algo entonces me siento muy triste pero me da mucha rabia por el hecho de no poder lograrlo entonces se combinan esas dos emociones y ahí es cuando explotó.” (Conversación 4- Párrafo 204- 206. Juana)*
- *“creo que ansiedad e ira de no poder digamos que no pueda sobrellevar algún problema creo que me generaría mucha rabia como el no poder tener la capacidad de hacerlo tan fácil como lo hacen otras personas” (Conversación 3- Párrafo 126. Paula)*
- *“yo me pongo brava por no entender, pero tampoco es como que me ponga brava y ya... a veces me pongo triste porque me frustró de no entender después de haberlo intentado muchas veces y pues... lo único que quiero hacer en ese momento es como apagarlo todo, como mandarlo todo lejos por un momento y no volver a hacerlo, pero toca hacerlo, entonces me calmo y le doy otra oportunidad.” (Conversación 2- Párrafo 114 Tatiana)*

- *“en ciertas ocasiones me he sentido como abrumado por todo lo que... si por todas las cosas que tengo, por muchas situaciones y no se como desahogarme con ellas, ¿sí? Es algo feo sentir esa sensación.” (Conversación 1- Párrafo 111. Julián)*

Aunque la emoción esta inmersa en medio de la búsqueda y resolución del problema, los entrevistados anuncian posibilidades en medio de la emoción, no se quedan solo bajo el termino de sentir, sino que también dan lugar para emprender una acción de cambio o complementariedad ante lo que se busca resolver y parte de ello surge de la interacción que se tiene con otro y consigo mismo. Carver y Scheider (1994) reconocen que el estrés es producido en medio de la interacción, pero a su vez puede ser intervenida o irrumpida por esta misma. A partir de las entrevistas se pudo dar cuenta que las situaciones criticas también contribuyen a la importancia de otros seres para construir nuevas perspectivas de acción. Esto sin olvidar que las creencias también labran caminos de posibilidad.

- *“el apoyo de un grupo podría ayudar mucho... como que realmente a veces uno no se da cuenta de muchas cosas que pasan o como de las perspectivas de la otra gente, de otras personas y eso ayuda mucho... tener muchos puntos de vista que no sea solo blanco y negro es magnífico” (Conversación 4- Párrafo 258. Juana)*
- *“tengo en cuenta los consejos de mis amigos porque es como ver otra perspectiva, a veces uno como que solo ve una perspectiva o ve todo en blanco o negro, pero no lo ve gris, pero a veces es bueno ver esas cosas en gris” (Conversación 4- Párrafo 220. Juana)*
- *“creo que una manera de generar bienestar en medio de todo esto del estrés puede ser...empezar como a confiar en los demás como buscar también ese apoyo en los demás para lograr afrontarlo.” (Conversación 3- Párrafo 134. Paula)*
- *“para tomar decisiones importantes acudo a Dios creo yo, primero como para que me de la sabiduría y la calma para poder entender y saber que es lo mejor y entender que si tomo la decisión... fue por algo y pues también a mi familia para que me den distintas opciones a lo que yo pienso porque muchas veces lo que uno piensa que esta bien a los ojos de otro no esta bien y pues empezar a escuchar a las demás personas para tomar decisiones pues también ayuda” (Conversación 3- Párrafo 156. Paula)*
- *“con mi Emma fue como dejar de solucionar los síntomas que derivaban de mi falta de amor propio y entender que la raíz de todo era que me faltaba mucho amor propio entonces cuando me deje dar amor propio entonces se empezaron a solucionar una serie de problemáticas y*

ya desaparecieron... yo era una persona que se estresaba con mucha facilidad ahora ya no tanto ahora soy más relajada claro nunca hacer falta las experiencias estresante son parte de la vida es parte de la experiencia humana... pero ya no con el mismo lugar, intensidad o contundencia que tenía antes.” (Conversación 6- Párrafo 134. Emma)

A partir de estas construcciones, Brannon y Feist (2001) a su vez señalan que el afrontamiento es considerado como un proceso que va cambiando de acuerdo a las experiencias estresantes y los resultados que se hayan obtenido con ello, dando lugar a reacciones construidas en medio de un contexto específico que se deriva de cierta realización de esfuerzo. Así mismo, dando a reconocer los ocho elementos que configuran la interpretación del afrontamiento según Lazarus y Folkman (1984). Entre los entrevistados se precisan cinco de los ocho elementos, la confrontación y la planificación para dar solución a la problemática, el autocontrol, el distanciamiento y la reevaluación positiva. No obstante, existe dentro de dichos elementos construcciones que parten desde la busque oportuna y benéfica para solucionar, como lo es el caso del distanciamiento, este según uno de los entrevistados, es utilizado para poder visualizar el problema desde diferentes perspectivas en un momento distinto al presente para así reevaluar su solución.

- *“siempre trato de decir sí no funcionó esto entonces hagamos esto, como siempre trato de tener 1000 planes, si no funciona la a, funciona la b y bueno tenemos muchas letras en el abecedario para que funcione.” (Conversación 4- Párrafo 232 . Juana)*
- *“siempre soy muy negativa, un ejemplo, que hagamos un trabajo entonces sí se descarga el computador y no lo guardamos, ¿que? sí no hay internet ¿qué hacemos?, siempre trato de ver lo negativo para de ahí sacar las soluciones. ” (Conversación 4- Párrafo 234 . Juana)*
- *“a veces si es bueno evitar el problema porque... muchas veces el problema lo único que hace es como... o sea como desgastarlo a uno, siento que la mejor manera como de no desgastarse a uno y no seguir pensando en el problema es como alejarse para ver si se puede solucionar, si dejo de ponerle la tención que le estaba poniendo.” (Conversación 3- Párrafo 158. Paula)*
- *“me guió mas por la experiencia...como buscar si alguna ves me paso lo mismo y mirar como lo afronte y como conectarlo con lo que esta pasando ahora y mirar si lo puedo como sobrellevar de la misma manera.” (Conversación 3- Párrafo 152. Paula)*

- *la verdad es que me centro más en el problema que en la solución, muy pocas veces intento solucionar las cosas pero pues a la final hago algo para solucionar”* (Conversación 2- Párrafo 134. Tatiana)
- *“me gusta reflexionar un poco acerca de lo que no he hecho.. sobre aquello que ha salido mal y así poder hacer algo para sacar lo bueno de eso y corregir.”* (Conversación 1- Párrafo 157. Julián)
- *“para mi es mejor reconocer y enfrentar el problema no evitarlo porque siento que es peor, que solo te hace resolver las cosas momentáneamente.”* (Conversación 1- Párrafo 161. Julián)

Así mismo, McCrae y Costa (1986) reconocen dentro de las diferentes estrategias de afrontamiento la utilización de ciertos recursos que sirven para intervenir sobre la interpretación de los acontecimientos, dando lugar a espacios en los que el sujeto puede llegar a construir herramientas que a corto o largo plazo le ayudan a afrontar situaciones de índole interno o externo.

- *“Ver videos, amo ver videos como que eso me trae tranquilidad o ver mi serie favorita ay eso me hace olvidar de todo y me meto en la serie entonces es diferente es una paz rara”* (Conversación 4- Párrafo 182. Juana)
- *“como que me ha llamado mucho la atención hacer yoga y meditación y todo eso... como para distraerme y hacer más cosas, al principio de la cuarentena lo intente y si como que me sentía como bien, como tranquila y lo hacia generalmente por la noche y tendía a dormir bien y también siento que escribir... seria... no tanto como un diario o algo así si no pues escribir”* (Conversación 3- Párrafo 114. Paula)
- *“antes digamos yo practicaba natación, los fines de semana y como que si me sentía liberada como que a pesar que ahí a uno le.. pues le exigen físicamente como que uno se desconecta de todo y después de eso me sentía como tan liviana y digamos rendía mucho como en... los trabajos y así”* (Conversación 3- Párrafo 112. Paula)
- *“pues yo para nivelar mi estrés cuando ya estoy muy estresada toco guitarra, me gusta, escucho música y pues ya eso es como lo que hago. Creo que eso siempre hago y creo que podría seguir ayudándome a nivelar el estrés que a veces cargo.”* (Conversación 2- Párrafo 102. Tatiana)
- *“me gusta muchísimo el baile, pues, estuve de pequeña en danza en Guasca, sólo que lo deje de hacer y ahorita no lo volví a hacer no sé porqué, pero pues sí me gustaría porque pues, como que me siento bien es muy chévere, como que uno se relaja muchísimo... y aparte que uno deja de pensar en lo que le está pasando a uno en la casa entonces eso me parece muy chévere... apenas todo vuelva a la normalidad cómo volverlo hacer, porque sí me gusta muchísimo”* (Conversación 5- Párrafo 175. Marcela)

4.1.5 Resultados narrativos acerca del uso de las nuevas tecnologías en momentos estresantes como mecanismo de afrontamiento.

Entrevista 1: Julián, 15 años. Bogotá

Categoría: Nuevas tecnologías como mecanismos de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Mecanismo para expresarse	<p><i>“Pues.. la verdad si creo que las nuevas tecnologías sean un medio por el cual uno se pueda expresar, interactuar , pero para buscar solución a un problema no”</i> (Conversación 1- Párrafo 167. Julián)</p> <p><i>“hablando con alguien, sin contarle lo que estoy viviendo... hasta tal vez perdiendo mi tiempo viendo memes o alguna otra cosa y si es posible tomarme fotos para subirla. Haciendo hartas cosas que me hagan olvidar de esa problemática.”</i> (Conversación 1- Párrafo 169. Julián)</p> <p><i>“no me gusta hablar de mis problemas ni por paginas ni nada porque, así como puede haber aceptación ante tus cosas también puede haber mucho rechazo”</i> (Conversación 1- Párrafo 171. Julián)</p>
Apoyo en redes	<p><i>“no la verdad no trato de buscar apoyo por medio de, de todo lo que tiene que ver con las redes ni nada eso... puede que hayan personas que le brinde el apoyo a uno pero también hay personas, que sea la gran mayoría que muestren su desaprobación... se puede ver un poco más el odio y generarse más conflictos”</i> (Conversación 1- Párrafo 173. Julián))</p> <p><i>“yo ya estaba en conflicto conmigo mismo por el tema del estrés, de mi situación pues con una situación como esas no me ayudaría lo suficiente, por eso creo que no las utilizaría. Me parece que es como una mala idea”</i> (Conversación 1- Párrafo 173. Julián))</p> <p><i>“en el caso de los videos como de otras personas si sería como que parte de una ayuda para buscar una solución porque ellos te ofrecen, a partir de su punto de vista y a partir de sus propias experiencias... una forma de afrontar tus problemas, entonces si me parece que sea una buena idea en este caso buscar videos de personas que tal vez han vivido lo mismo que yo y tratar de acuerdo con lo que vea tomar lo que me sirva para mi.”</i> (Conversación 1- Párrafo 175. Julián)</p> <p><i>“aportan y son buenas para ayudarme a encontrar soluciones que no parecen estar tan visibles sin olvidar mi espacio personal y pues la no dependencia también.”</i> (Conversación 1- Párrafo 183. Julián)</p> <p><i>“Puedo acudir a ellas pero no refugiarme ahí. Ahora veo que, en realidad cualquier cosa podría ser una fuente de ayuda, pero el que toma la decisión soy yo.”</i> (Conversación 1- Párrafo 183. Julián)</p> <p><i>“Bien pues como siempre estuvimos hablando de como uno podía utilizar las nuevas tecnologías para afrontar estas problemáticas, me dejo como... como un poco pensativo el hecho de que también hay otros mecanismos para uno buscar solución a sus problemas y que a veces es bueno acudir a eso también. Y siento que a veces me cierro un poco a darle la total responsabilidad a las redes porque uno siempre tiene que hacer las cosas por su propia cuenta y eso no quita el hecho de que uno vea videos e historias de otros y le sea útil para su propia historia”</i> (Conversación 1- Párrafo 181. Julián)</p>

Nuevas tecnologías y afrontamiento:

- Para Julián las nuevas tecnologías son una fuente de expresión, pero no de solución en medio de una problemática. La manera en la que siente que puede expresarse es por medio del dialogo con otras personas, la visualización de imágenes con las cuales se identifique y la publicación de fotografías auto dirigidas.
- A Julián no le parece buena idea hablar sobre sus problemas a personas desconocidas por medio de las redes sociales porque siente que puede haber cierto rechazo o critica ante sus dificultades generado odio y la promulgación de nuevos conflictos.
- Reconoce que mantiene un conflicto consigo mismo al estar estresado y el apoyarse en alguien por redes podría no ayudarlo lo suficiente.
- Cuando se sugiere encontrar soluciones por medio de la visualización de videos, Julián dice sentir que podría ser de gran ayuda el poder encontrar soluciones a sus problemas viendo la manera en la que otras personas han logrado adaptarse o afrontar situaciones similares a las propias, teniendo en consideración lo que es útil para si y podría aplicar en su vida.
- Recalca la importancia de no generar dependencia y respetar su espacio personal cuando haga uso de las nuevas tecnologías para promover la búsqueda de soluciones y no de más dificultades.
- Al inicio de la conversación Julián se cerraba a la posibilidad de encontrar cierta ayuda por medio de las redes, sin embargo, al reconocer ciertas posibilidades considero que cualquier cosa podría ser de ayuda, tanto por vías tecnológicas como por otras vías. Dando lugar a que era el mismo el que tomaba las decisiones sobre su accionar.
- Por medio del mapa de técnicas de afrontamiento Julián dio cuenta de que por medio de las nuevas tecnologías puede recurrir a videos, chats, blogs y llamadas para visibilizar experiencias de otros que le sean útiles para sus propias situaciones o para comunicarse con personas que conoce y hacen parte de su red de apoyo

Entrevista 2: Tatiana, 13 años. Bogotá.

Categoría: Nuevas tecnologías como mecanismos de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Mecanismo para expresarse	<p><i>“a nivel personal no me parecen muy importante expresarse por medio de las redes , creo que debería hablarse con un apersona del circulo de uno y no compartirlo en redes”</i> (Conversación 2- Párrafo 158. Tatiana)</p> <p><i>“si lo vemos desde la perspectiva de comunicarse con un familiar o amigos serviría un poco... y acudiría... bueno acudo a esto para contar lo que me pasa para poder tener más cercanía con otros cuando no puedo hacerlo físicamente.”</i> (Conversación 2- Párrafo 160. Tatiana)</p> <p><i>“se me hace más fácil comunicarme y mostrar mis sentimientos mandando sitickers”</i> (Conversación 2- Párrafo 164. Tatiana)</p> <p><i>“si voy a publicar una situación muy incontrolable como que no quiero que nadie sepa si recurriría al anonimato, pero si no pues... pondría mi nombre y en cierta manera hasta de pronto ayudaría a resolver el problema.”</i> (Conversación 2- Párrafo 172. Tatiana)</p>

<p>Apoyo en redes</p>	<p><i>“a veces pues cuando estoy viendo publicaciones y eso me aparecen cosas parecidas a las que me están pasando y pues me parece interesante como para ver el punto de otras personas y las leo, pero no intento buscar soluciones con eso... como que si ayuda bien pero no lo hago con esa intención... solo lo miro y puede que lo use para resolverlo. Pero normalmente no lo hago”</i> (Conversación 2- Párrafo 166-168. Tatiana)</p> <p><i>“si las redes como que si me ayudan a cambiar mi estado de animo, a distraerme un poco... viendo memes, me alegra como un poco, si estoy triste me alegra un poco el día”</i> (Conversación 2- Párrafo 170. Tatiana)</p> <p><i>“cuando estoy estresada a veces me pongo a ver publicaciones que son interesantes como de la tierra o algo así, del mundo y... como datos científicos y eso... que aparecen ahí en las publicaciones, hacer ese tipo de cosas me gustan mucho, me gusta descubrir del mundo.”</i> (Conversación 2- Párrafo 173. Tatiana)</p> <p><i>“pues la tecnología también la uso, en el caso de estrés para escuchar música o para buscar una partitura de una canción y aprendérmela en guitarra o para jugar o jueguito que me relaje o algo así.”</i> (Conversación 2- Párrafo 177. Tatiana)</p> <p><i>“la forma de afrontar situaciones va mas con el relacionarme, pero igual teniendo un espacio para mi y para pensar bien las cosas.”</i> (Conversación 2- Párrafo 183. Tatiana)</p>
-----------------------	--

Nuevas tecnologías y afrontamiento.

- Para Tatiana el contacto físico es más relevante que el contacto virtual, aunque cuando no tiene la posibilidad de tener ese contacto con las personas si considera que las redes puedan ser un buen espacio para construir interacción.
- Las facilidades que brindan las nuevas tecnologías para comunicarse por emogis y stickers son un atractivo para Tatiana, puesto que así puede expresar sus emociones con mayor facilidad.
- Aunque Tatiana no pretenda encontrar soluciones por medio de las redes sociales, muchas veces se interesa por los blogs o cosas que le aparecen de otras personas que pasan por lo mismo que ella y lo lee.
- Por medio del uso de las redes Tatiana considera que puede cambiar su estado de animo pues mediante estas visibiliza meme o imágenes graciosas que le hacen sentir diferente.
- Para Tatiana el anonimato es una posibilidad si llegara a publicar algo que no puede ser tan sencillo de solucionar y por consecuencia tampoco se quiera que nadie sepa de ello. Pero si no es tan grave prefiere poner su nombre, pues así también cree que podría liberar eso que mantiene contenido y de alguna manera emprender acciones que le permitan solucionar.
- Cuando se encuentra estresada considera viable ver cosas en internet que le son de interés. Las nuevas tecnologías para Tatiana son una oportunidad para acceder a cosas que la tranquilizan en medio del estrés como el jugar, buscar canciones que aprenderse y demás.
- En medio de su mapa de técnicas de afrontamiento reconoce que el hablar con un amigo por línea es tan proveedor de significado para sentirse mejor en momentos de estrés como hablar con sus familiares y tocar guitarra.

Entrevista 3: Paula, 16 años. Bogotá.

Categoría: Nuevas tecnologías como mecanismos de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Mecanismo para expresarse	<p><i>“uno se expresa de la manera en que lo tiene que decir y el hecho de que haya tanta gente pues obviamente habrá gente que le moleste lo que uno dice o como uno se expresa o simplemente ve que lo que uno esta diciendo es absurdo y empiezan a criticar por eso y como que ... digamos en mi caso si es dificil para mi expresarme siendo consciente a alguien que tengo aquí cerca, expresarlo por redes con gente que ni me conozca y que ni sepa nada creo que seria muchísimo mas dificil el ver como ellos reaccionan.”</i> (Conversación 3- Párrafo 148. Paula)</p> <p><i>“si creo que el anonimato es bueno porque así como que uno se siente mas seguro siento yo .. como que no tiene la preocupación de que algún momento por tu nombre te puedan reconocer y en algún momento por haber dicho algo te lleguen a señalar.. o pues no solo señalar sino también como a pensar como uy esa persona tal cosa y si pues me abro a la posibilidad de llegar a hacerlo en algún momento”</i> (Conversación 3- Párrafo 162- 166. Paula)</p>
Apoyo en redes	<p><i>“creo que solamente lo hice como una sola vez en la vida ahora que recuerdo... que fue una vez que hice copia en el colegio en un examen y pues se dieron cuenta... en una bimestral y creo que ahí fue cuando me sentí como muy abrumada... hasta ahora me acuerdo y.. y como que busque ese apoyo en blogs... “como aceptar” los errores... esa fue la única vez que lo he usado y desde hay me quedo la experiencia de no volver a hacerlo porque por lo mismo que entendí que uno no es igual a todos entonces es muy dificil sentirse identificado con lo que un blog esta diciendo que puede ser muy general y siento que no me ayuda por lo mismo.”</i> (Conversación 3- Párrafo 154. Paula)</p> <p><i>“creo que... con el tema de ver videos si lo he hecho, pero no en el momento en el que lo estoy afrontando o sea no en el mismo momento en el que esta surgiendo el problema sino que creo que ya después de que lo he hecho y creo que si.. he visto como experiencias en videos... cosas que mucha gente también ha pasado y como también aprender de ellos de como lo hacen, pero es muy rara vez que lo haga”</i> (Conversación 3- Párrafo 156. Paula)</p> <p><i>“creo que me ayuda en el hecho de saber que... hay mas opciones como que también por el mismo hecho de que no tengo que contárselo a nadie sirve como por el hecho de no tener que estar frente a alguien contándoselo y que sepa por lo que estoy pasando sirve y también como ver esa persona lo afronto de una manera distinta a la mí y entender que uno tiene que.. como abrirse a varias posibilidades”</i> (Conversación 3- Párrafo 158. Paula)</p> <p><i>“creo cuando estoy estresada no acudo mucho a las redes... yo digo que soy 0 de esta generación por lo mismo por lo que no me apoyo en el celular y en estar publicando y estar buscando todo en internet, sino como que intento hacerlo mas empirista por decirlo de alguna manera.”</i> (Conversación 3- Párrafo 168. Paula)</p> <p><i>“pensando en una manera de usarlas yo creo que empezaría por el hecho de reconocer que hoy en día hace parte de nuestra realidad... y verlo también como una herramienta que lo pueda ayudar a uno... porque muchas veces... digamos yo lo veo como algo que es</i></p>

<i>inservible, pero es como también entender que no todo... o sea si uno sabe como buscar y como manipular todo esto como que puede sacarle mucho provecho.” (Conversación 3- Párrafo 170. Paula)</i>

Nuevas tecnologías y afrontamiento:

- Para paula es muy difícil poder expresarse por medio de las redes con tranquilidad pues sabe que esta sujeta a la crítica y los disgustos de la gente.
- La experiencia que tuvo en redes en una ocasión al leer blogs que estuvieran relacionados al como se sentía no fue la mejor porque no llegó a conectarse de la manera que lo esperaba, así que optó por no volverlo a hacer pues esto podría ser demasiado general para lo que ella le hubiera gustado.
- Paula en algunas ocasiones ha llegado a visualizar videos de personas que le sean similares a sus experiencias de vida para aprender un poco de ellos, pero no es algo que haga tan frecuente, no lo mantiene en mente cuando necesita afrontar alguna situación. No obstante, en las ocasiones que lo ha hecho le ha ayudado a considerar más opciones de las que ya ha tenido en cuenta, además que tiene la posibilidad de mantenerse en un estado de confort con el hecho de no tener que contarle a nadie por las cosas por las que pasa.
- A lo largo de la entrevista un elemento que se introduce constantemente es el de la posibilidad y el poder dar cuenta de otras salidas o soluciones frente a situaciones específicas.
- Para Paula el anonimato es una posibilidad para expresarse y no ser juzgado en el proceso. Por eso cree que podría llegar a hacerlo en algún momento.
- A pesar de que paula no sea muy activa en el uso de nuevas tecnologías considera varias posibilidades para empezar a usarlas de alguna manera y que esto sea positivo.

Entrevista 4: Juana, 16 años. Huila, reside en Bogotá.

Categoría: Nuevas tecnologías como mecanismos de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Mecanismo para expresarse	<p><i>“la mayoría del tiempo sí es como un buen mecanismo para expresarse... así como tu te puedes expresar la gente también se puede expresar... igual no quita el que es un buen mecanismo” (Conversación 4- Párrafo 266-268-270. Juana)</i></p> <p><i>“yo expreso mis problemas en internet... poniendo una frase o poniendo algo y que la gente le de like y le guste o algo así es como ahh bueno entonces el hecho de sentir, e así como que a veces es como bueno no soy la única.. o a veces los blogs como que los blogs ushh siento que ayudan muchísimo, los blogs son lo mejor que han podido crear y que ahí hay como casos y entonces como que yo también me sentía así y como que uno también puede poner sus situaciones y crear muchas cosas ahí con el mismo sentimiento del otro... con sus historias ” (Conversación 4- Párrafo 272- 274. Juana)</i></p> <p><i>“si tu no te sientes segura, y si tu sabes que eso puede tener repercusiones lo mejor es el anonimato” (Conversación 4- Párrafo 279. Juana)</i></p>

<p>Apoyo en redes</p>	<p><i>“Bueno cuando uno pasa por un mal momento siento que siempre trata de buscar en las redes sociales porque uno tiende a pensar que las redes lo tienen todo entonces a veces salen como grupos, como el grupo de tal cosa y uno se une ahí, pero el hecho de que uno piense que a veces las redes sociales lo tienen todo es como loco pero pues sirve la mayoría de tiempo sirve muchísimo” (Conversación 4- Párrafo 276. Juana)</i></p> <p><i>“siento que el hecho de ver diferente historias como por videos y eso es como chévere ver que una persona pudo salir de un problema real siento que uno puede tener la idea de hacerlo o de tomar el mismo rumbo o sea siento que es como que a uno le da calma saber que no es la única persona a la que le pasa eso, uno no es el único que tiene ese problema sino que más gente ha tenido ese mismo problema, eso le da a uno una calma muy grande pero uno no se puede confiar tampoco como que no es que todo el mundo tiene la vida igual y pues eso también tiene sus repercusión si uno lo toma al pie de la letra pero a veces cuando un ya no tiene más camino siento que la mayoría de veces es una buena solución” (Conversación 4- Párrafo 278. Juana)</i></p> <p><i>“yo utilizo realmente las redes sociales para alejarme de la realidad como de lo que está pasando, como mi mecanismo que me hace como alejarme y cuando me siento muy estresada y esas cosas, como que busco una solución ahí con los blogs y en las historias” (Conversación 4- Párrafo 281. Juana)</i></p> <p><i>“a veces como el celular y las redes sociales como que te ayudan mucho porque no se.. como que ves la vida de un sentido diferente como que hay hablan de muchas cosas y te da como un sentido diferente, y siento que ese es el hecho, como que esa es la ayuda” (Conversación 4- Párrafo 281. Juana)</i></p> <p><i>“siento como que nunca va haber paz o algo perfecto... en las redes puede haber mucha manipulación pero también pueden llegar a brindar mucha ayuda... como saber pase lo que pase sabe pues es lo que elegiste, entonces trato de ver siempre aunque sea muy negativa, trato de ver también lo positivo de la cosas, como que no ser tan mente cerrada ” (Conversación 4- Párrafo 285. Juana)</i></p> <p><i>“en las actividades, como que realmente es como ver videos, escuchar música, hacer yoga, leer un libro como que eso hace que se obstruya el problema y pueda hacer como mejores cosas, como algo que se interiorice en mi, como que no piense en el problema todo el tiempo, como que algo que realmente sí me puede ayudar es eso, como que realmente distraerme, o sea hacer actividades que me distraigan y que me gusten” (Conversación 4- Párrafo 297. Juana)</i></p>
-----------------------	---

Nuevas tecnologías y afrontamiento

- Juana considera que puede expresarse por medio de las redes sociales e interactuar con me gustas para darse cuenta de que no es la única que se siente de determinada manera. Suele publicar imágenes que hagan referencia a como se siente.
- Los blogs le han sido de grana ayuda y siente que es una herramienta muy útil porque ha llegado a congeniar experiencias con otras personas y eso le permite construir cosas nuevas.
- Juana acude mucho a las redes sociales cuando no se siente bien porque tiende a pensar que las redes pueden tener muchas y cosas, además de servir mucho también le da paso para unirse a grupos y demás cosas que le ayuden a sentirse mejor.

- Siente que el ver historias de otras personas que están pasando por lo mismo que ella la hacen sentir acompañada, además de brindarle herramientas para tener en cuenta de acuerdo con su situación en especial, teniendo en cuenta que, a pesar de haber similitudes en las historias, siempre hay puntos particulares de la persona.
- Para Juana el anonimato es posible si no te sientes seguro de exponer lo que vas a exponer, así igual te expresas y no hieres a nadie en medio de eso.
- El hacer uso de las redes le permite sentirse un poco más despejada, es una forma de olvidarse de lo que le causa estrés.
- Aunque en las redes hay muchas dimensiones de manipulación Juana cree que de igual manera pueden ser de gran ayuda. Ve el prospecto de las dos caras y aun así manifiesta su funcionalidad como recurso de ayuda.
- Juana reconoce que hay varias actividades que le son de ayuda para cuando esta estresada y en medio de ellas establece que el que la distraigan le da lugar a generar mayor tranquilidad y menos angustia.

Entrevista 5: Marcela, 17 años. Guasca, reside en Bogotá.

Categoría: Nuevas tecnologías como mecanismos de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Mecanismo para expresarse	<p><i>“Si, yo creería si son un buen mecanismo de expresión... siento que una manera de expresión... digamos no sé... Twitter, siento que es una manera buena para expresar, yo creo que todos los adolescentes estamos ahí escribiendo cosas de lo que a uno le pasa, de lo que uno siente o de cualquier cosa que le gusta, cualquier película y eso es una manera de expresión”</i> (Conversación 5- Párrafo 307- 309. Marcela)</p> <p><i>“en el caso del internet o ya sea en el caso de encuestas o así... yo creo que es cuando uno sabe que está en juego su nombre y que cualquier persona va a ver lo que uno piensa o algo muy privado o algo así, que uno como que bueno entonces no voy a hablar mucho... en cambio, cuando es anonimato pues uno dice nadie va a saber quién fue y yo ya me puedo expresar pues fácilmente ”</i> (Conversación 5- Párrafo 307- 309. Marcela)</p>
Apoyo en redes	<p><i>“Pues yo creo que sí busco apoyo por redes, yo creo que sí porque digamos en el caso... que uno está lejos de las personas que más quiere, en el caso pues de mis amigas, pues WhatsApp es la mejor herramienta para uno estar comunicado y en dado caso puedes pedir la ayuda que uno necesita, ayuda o los consejos y demás”</i> (Conversación 5- Párrafo 315. Marcela)</p> <p><i>“Pues hasta el momento no he buscado como soluciones por medio de las nuevas tecnologías, pero yo creo que sí lo haría, yo creo que si pero depende de en qué punto uno este o de qué manera uno busca la ayuda, y de pronto el internet le ayude a uno para contar cosas más fuertes, podría uno hacerlo ¿no? por ejemplo uno no tenga a la mano algo, entonces ya el internet sería bueno, o sea sí, sí estaría bien, yo creo que lo haría”</i> (Conversación 5- Párrafo 329- 331. Marcela)</p> <p><i>“para ayudar a otros por medio de las redes yo creo que sería chévere y en algún momento de pronto, pues estaría bien hacerlo de pronto un blog ¿no?... digamos tipo así anónimo, porque digamos si yo sigo con mi carrera hecho puedo de pronto por medio</i></p>

de la página ayudar alguna persona que lo necesita, le serviría a esa persona y me serviría a mi como un tipo de práctica ¿no? pues creería que estaría bien de pronto hacer un blog ” (Conversación 5- Párrafo 335. Marcela)

“Yo creo que la animación ¿no? digamos, por ejemplo, lo de los memes y esas cosas siento que eso ayuda muchísimo y de pronto digamos la música que a uno le guste, eso sería de pronto como las maneras en que uno ya como que se puede calmar o puede pensar en otras cosas que no sean el estrés que uno tiene” (Conversación 5- Párrafo 339. Marcela)

“digamos yo en algún momento vi videos de meditación y siento que de pronto eso me ayudo y de alguna manera me ayudo a enfrentar algunas cosas que me pasaban” (Conversación 5- Párrafo 343. Marcela)

“pues escuchar música va como ligado con la danza ¿no? porque por ejemplo digamos escucho música, aquí en la casa ¿no?, entonces me pongo a bailar desde bachata hasta reggaetón, cualquier cosa, entonces eso hace que como que le ayuda a uno a sentirse un poco mejor, cómo a desestresarte, cómo a relajarte, cómo a sentirse bien... pues videos entretenidos pues cómo de pronto de algún youtuber o algo así, pero sí, cómo no sé ... tiktok pues ahora está pues muy común, lo que te dije de Twitter que es pues por el tema de que hay uno escribe muchas cosas que le gustan” (Conversación 5- Párrafo 373. Marcela)

“es que igual la tecnología ya es primordial, o sea ya uno no se puede zafar de eso porque es súper importante, primordial, entonces también está como la vida de uno ahí ¿no? porque la tecnología para todo le sirve a uno, para estudiar, para entretenerse, para absolutamente todo, entonces siento que también en el tema las tecnologías si tiene que ir tiene que estar involucrado en el diario vivir de uno” (Conversación 5- Párrafo 377. Marcela)

Nuevas tecnologías y afrontamiento

- Marcela considera que puede expresarse por medio de la red social Twitter mediante comentarios y publicaciones.
- Marcela se comunica por medio de WhatsApp para hablar con sus amigas y pedirles ayuda en momentos de estrés, por lo que considera que las redes sociales si hacen parte de esa construcción de apoyo que se necesita.
- Considera viable buscar soluciones por medio de las nuevas tecnologías puesto que el internet puede brindar muchas herramientas y posibilidades que quizás no se encuentran a la mano.
- Para Marcela el anonimato es necesario cuando se quiere salva guardar la identidad, eso le permite expresarme con mayor libertad.
- Marcela considera en medio de la conversación la posibilidad de crear un blog que sea en anónimo para que las personas puedan expresarse y de esa manera ayudarlas.
- EL poder visualizar imágenes graciosas y demás como los memes le ayuda en gran medida a no sentirse tan estresada y poder pensar en otras cosas que no sea el suceso problemático.
- El baile y la música hacen sentir a Marcela mucho más relajada y desestresada. De igual forma hace uso de aplicaciones como TikTok para distraerse y Twitter para escribir sobre aquello que le gusta y aquello que no
- Marcela considera que las nuevas tecnologías están en todas partes. En la actualidad es algo que nos permea completamente por eso también es importante tenerlas en cuenta y experimentar varias cosas en medio de su uso.

Entrevista 6: Emma, 21 años. Bogotá.

Categoría: Nuevas tecnologías como mecanismos de afrontamiento	
Subcategorías	Narraciones
Mecanismo para expresarse	<p><i>“las redes las tic te pueden ayudar a expresarte el problema de acuerdo a que tanta valía le doy yo a mi expresión... porque si yo le doy demasiada valía a la expresión, a la opinión, a la opinión externa de quienes reciben ese contenido pues va a ser contraproducente para mí pero si yo tengo un manejo sano de redes en donde se que si posteo una foto esa foto no es mi vida no es todo lo que yo soy solo es una partecita de mi que quiero mostrar porque se me dio la gana y ya... entonces yo siento que claro que pueden un sitio de expresión”</i> (Conversación 6- Párrafo 174. Emma)</p> <p><i>“yo a nivel personal sí que uso redes pues no la uso tanto para expresarme, las usó más como para llenarme de experiencias como para leer cosas, aprender, no tanto para expresarme pero si debes en cuando me gusta postear una foto me gusta postear un estado, decir algo que de pronto me parece que quiero que alguien más escuche no solo yo o que quiero reafirmarme a mí misma algo tan fuerte que lo público”</i> (Conversación 6- Párrafo 174. Emma)</p>
Apoyo en redes	<p><i>“las nuevas tecnologías también permite que se abran espacios para tener diálogos importantes que de pronto no se pueden hacer en otras partes, como por ejemplo el Scratching que yo sé que mucha gente lo odia pero yo pienso que el Scratching puede ser bien usado un mecanismo de denuncia ante actores institucionales,”</i> (Conversación 6- Párrafo 174. Emma)</p> <p><i>“busco apoyo en eso, en la medida en que al otro lado de la pantalla están personas que yo amo con las que de momento no me puedo comunicar de otra forma... además pues ¿qué otra manera nos queda relacionarnos con el otro de una manera sencilla que por redes?.. en esa medida claro que recurro a las redes como una herramienta mediadora o como un canal conductor de comunicación entre ese otro lado en dónde está la persona a la que quiero buscar o de la que necesito ayuda”</i> (Conversación 6- Párrafo 176. Emma)</p> <p><i>“las redes también pueden tener un contenido muy positivo, yo digo que uno también se construye un fin justamente para que uno reciba la información que es el relevante para uno y que resuena con uno como por ejemplo mi Instagram ahorita está lleno de frases motivacionales y está lleno de cosas Súper espirituales entonces yo entro a mi Instagram y es como un bus de energía porque empiezo a leer cosas que resuenan mucho con mi proyecto y las cosas en las que estoy trabajando”</i> (Conversación 6- Párrafo 176. Emma)</p>

“también YouTube por ejemplo te da otras herramientas que te permiten de manera audiovisual conseguir no sé vídeos que te pueden ayudar a desentrañar cosas en ti, a mirar en el exterior cosas que de pronto no logró expresar a nivel interno o no sé cómo sentirme , Por ejemplo yo he encontrado videos que han logrado describir perfecto que se siente una persona con depresión o sea que uno los ve y dice como Dios me siento 100% identificada... nunca he encontrado un video que describa también como me siento y el ver eso y de pronto ver las reacciones y los comentarios de la gente de oye si tal te hace sentir que no estás sola en cierta medida y que hay alguien afuera que entiende” (Conversación 6- Párrafo 176. Emma)

“a veces no me ayuda mucho como a lidiar con ciertas cosas porque como que te contribuye a este rumiar del que te hablaba porque te pones a pensar demás o ves páginas re palias, Hay páginas que son Super depresivas que también lo único que hacen es como deprimirme más porque yo soy así de masoquista, entonces estoy deprimida busco deprimirme más” (Conversación 6- Párrafo 177. Emma)

“cuando no sé cómo sentirme puedo pasar un día entero solo scroliando y scroliando en redes sociales viendo contenido basura que de pronto... como cosas y cosas y cosas y dejó de de pronto atenderme a mí misma o de hacer otras cosas que tengo que hacer y que luego me van a causar estrés” (Conversación 6- Párrafo 180. Emma)

“como nadie nos enseña a manejarlas sanamente entonces de momento la experiencia de redes sociales se vuelve muy subjetiva o sea es muy relativa o sea tú como lo que has aprendido, Lo que has visto dependiendo también de qué tan altas tu autoestima de que tanta inteligencia emocional tienes, de qué tanto es sanado ciertos procesos va hacer tu experiencia” (Conversación 6- Párrafo 180. Emma)

“pero si tú tienes digamos una inteligencia emocional un poco desarrollada entonces vas a ver las redes sociales como un insumo para complementar ese proceso que tú estás empezando contigo misma” (Conversación 6- Párrafo 180. Emma)

“Yo pienso primero que todo que el uso sano de redes deriva de uno y luego ese uno digamos que se impacta en un colectivo y ese colectivo luego empieza, todo es una reacción en cadena... Yo, mi comunidad y esa comunidad luego se traspa a redes sociales” (Conversación 6- Párrafo 184. Emma)

“las nuevas tecnologías... eso no reemplaza la interacción humana eso es un complemento de las interacciones humanas, es una herramienta nada más, es un mecanismo para facilitar cosas... pero ese facilitar cosas a veces como somos tan fácil listas entonces queremos que sea todo el espectro completo entonces por eso la gente deja sus hijos totalmente sumergidos en una pantalla o viendo un montón de programas y programas y no lo sacan a un parque, no dialogan con ellos entonces ¿ qué pasa ? Que los niños crecen y su mundo se vuelven las redes sociales y su mundo se vuelve una pantalla y su mundo se vuelve un televisor entonces cuando uno de momento cuando tu mundo se construye a partir de eso el uso que le vas a dar nunca va a ser sano porque siempre va a ser de extremos” (Conversación 6- Párrafo 184. Emma)

“entonces claro si a los niños por ejemplo en los colegios darles un curso de pedagogía sobre redes, sobre el uso positivo en redes, Sobre miren las redes pueden ayudarles a abrir un emprendimiento, a hacer videoconferencias con gente que vive muy lejos y conectarnos con otros países pero también tienen que salir a vivir al mundo experimentarlo también tienen que cuidarse de el ciber bullying... yo creo que todo eso deriva de la educación y de la formación que tenemos como seres humanos y de qué bases se nos dan” (Conversación 6- Párrafo 184. Emma)

“Y yo pienso que también existen redes de apoyo que se construyeron a partir de las redes sociales así que por eso creo que eso es importante a la hora de buscar ayuda, me facilita la instantaneidad de subsanar una emoción, entonces si no me siento bien pan levantó el teléfono rápido llamó a alguien lloró digo que me siento una mierda, me desahogo, hago catarsis, en ese sentido también me pueda ayudar” (Conversación 6- Párrafo 188. Emma)

“entre las tecnologías y las actividades puse herramientas o anaquel de catarsis qué es como, es un poco un mix del que uno hace entre, entre las posibilidades o sea las oportunidades que presenta un poco las redes y las que uno se construye para uno mismo” (Conversación 6- Párrafo 202. Emma)

Nuevas tecnologías y afrontamiento

- Para Emma las redes sociales pueden ser un buen mecanismo de expresión cuando se usan de manera sana y no dependiente al recibimiento de la opinión pública, sino a la liberación de expresión por si y para si.
- Emma considera que hay recursos en las redes que permiten generar espacios de dialogo acerca de temas importantes en la misma medida que se logran conciliar denuncias y alzas de voz en cuanto a problemáticas expansivas.
- Aunque Emma no hace uso de las redes para expresarse si reconoce que las usa para aprender, visualizar experiencias ajenas y postear imágenes que le transmitan un mensaje a otras personas. Mensajes que quiere compartir con alguien más.
- Emma busca apoyo en medio de las redes sociales al buscar a las personas que ama y que sabe que le pueden ayudar en situaciones estresantes.
- Las redes sociales para Emma contribuyen a lo que uno es y a lo que uno le esta apuntando a construir, pues es de acuerdo con el contenido que le gusta consumir lo que le aparece en Instagram. En la actualidad su Instagram esta lleno de frases de espiritualidad, así que abrir esa red social es como cargarse de buena energía.
- Existen redes sociales como YouTube que presenta contenido audiovisual y que permiten conectar con Emma en torno a lo que siente, experimenta y percibe de si y del mundo que la rodea. Además de que logra sentir empatía por parte de otros en tanto a su sentir lo que hace que no se sienta sola.
- Emma considera que es de acuerdo con el uso que se le da las redes que se logra llegar a lidiar con problemas o no, porque puede llegar a crear adicción al consumo “vacío” que no le hacen sentir mejor sino peor o también esta el contenido que da lugar a que se construyan cosas muy buenas.
- Emma cree que las redes sociales a veces también pueden ser productoras de estrés cuando hacen que la persona se despeje a tal punto de que no haga ninguna de las cosas que debe de hacer.
- Emma reconoce que no hay alguien que enseñe sobre como usar las redes y eso en muchas ocasiones hace que se limite la posibilidad de generar espacios complemente sanos. Además, que de acuerdo con la persona que se es, es como se manipulan las redes.
- Cree que el uso sano de redes se puede dar comenzando por si mismos, creando espacios internos de muchas reflexiones de procesos de regulación emocional y demás para luego incidir en grandes colectivos y así posteriormente incidir en las redes sociales y en el uso que se hace sobre estas. EL no hacer uso de los extremos es un paso a la utilización sana de redes. No hacer dependientes a los niños es un comienzo, sino permitirles interactuar con el mundo real tanto como con el mundo virtual.
- Para Emma las nuevas tecnologías son un complemento de la humanidad, una herramienta, más no su totalidad.

- Emma propone enseñar a los niños por medio de clases pedagógicas en los colegios acerca del buen uso de las redes y con ello las posibilidades que tienen al usarlas, pero también los riesgos que tiene y como cuidarse ante ellos.
- Por medio de la entrevista se dio lugar a un sin número de reflexiones que dieron paso a reconocer las posibilidades de integrar las nuevas tecnologías a posibilidades de cambio, afrontamiento y ayuda.
- Emma considera que puede llegar a construir redes de apoyo por medios electrónicos lo cual es una fuente de ayuda en momentos en los que no se siente bien.
- Las tecnologías y las actividades las reconoce como una relación entre las oportunidades y la construcción personal.

4.1.6 Análisis de las narrativas en referencia al uso de las nuevas tecnologías como mecanismo de afrontamiento

El entorno contextual actual está ligado a las múltiples transformaciones sociales y culturales que se han emprendido tras una nueva era tecnológica en la que se han llevado a cabo cambios estructurales en la manera en la que nos relacionamos con el otro y construimos vínculos sociales. Desde esta perspectiva Cabrero (2005) recalca que las nuevas tecnologías se derivan de la cultura y es a partir de esta que logran modelarse diferentes formas de interactuar con los otros.

- *“yo expreso mis problemas en internet... poniendo una frase o poniendo algo y que la gente le de like y le guste o algo así es como ahh bueno entonces el hecho de sentirme así como que a veces es como bueno no soy la única... o a veces los blogs como que los blogs ushh siento que ayudan muchísimo, los blogs son lo mejor que han podido crear y que ahí hay como casos y entonces como que yo también me sentía así y como que uno también puede poner sus situaciones y crear muchas cosas ahí con el mismo sentimiento del otro... con sus historias ” (Conversación 4- Párrafo 272- 274. Juana)*
- *“si lo vemos desde la perspectiva de comunicarse con un familiar o amigos serviría un poco... y acudiría... bueno acudo a esto para contar lo que me pasa para poder tener más cercanía con otros cuando no puedo hacerlo físicamente.” (Conversación 2- Párrafo 160. Tatiana)*
- *“Bueno cuando uno pasa por un mal momento siento que siempre trata de buscar en las redes sociales porque uno tiende a pensar que las redes lo tienen todo entonces a veces salen como grupos, como el grupo de tal cosa y uno se une ahí, pero el hecho de que uno piense que a veces las redes sociales lo tienen todo es como loco, pero pues sirve la mayoría de tiempo sirve muchísimo” (Conversación 4- Párrafo 276. Juana)*

- *“las nuevas tecnologías también permiten que se abran espacios para tener diálogos importantes que de pronto no se pueden hacer en otras partes, como por ejemplo el Scratching que yo sé que mucha gente lo odia pero yo pienso que el Scratching puede ser bien usado como un mecanismo de denuncia ante actores institucionales,”* (Conversación 6- Párrafo 174. Emma)

Partiendo de la importancia que ha tenido las nuevas tecnologías en las formaciones de nuevas sociedades, es pertinente reconocer que estas no solo influyen a un nivel social, sino también a un nivel personal. Edgar Morin (1994) a partir de ello, hace referencia al sujeto como un ser contenedor de muchos conocimientos, pero también de muchos cuestionamientos que le dan lugar a la conformación de nuevas construcciones de pensamiento sobre si mismo y sobre lo que le rodea, autoafirmándose y conformándose en la misma medida. Partiendo de ahí se comparten algunos relatos que hacen referencia a la construcción cultural en la que las redes es un elemento que debe ser entendido por si solos, aspecto que, desde la comprensión sistémica carece de fundamento, pues las redes no son un elemento apartado de la sociedad, por tal motivo, la sociedad debería consolidar formas de acogida y enseñanza que permitan el disfrute sano y benéfico de los medios tecnológicos. Las entrevistas, en tanto a esto relatan:

- *“Yo pienso primero que todo que el uso sano de redes deriva de uno y luego ese uno digamos que se impacta en un colectivo y ese colectivo luego empieza, todo es una reacción en cadena... Yo, mi comunidad y esa comunidad luego se traspasa a redes sociales”* (Conversación 6- Párrafo 184. Emma)
- *“como nadie nos enseña a manejarlas sanamente entonces de momento la experiencia de redes sociales se vuelve muy subjetiva o sea es muy relativa o sea tú como lo que has aprendido, Lo que has visto dependiendo también de qué tan alta es tu autoestima de que tanta inteligencia emocional tienes, de qué tanto es sanado ciertos procesos va a hacer tu experiencia”* (Conversación 6- Párrafo 180. Emma)

Partiendo de los cambios que pueden presentarse en las relaciones sociales y consigo en las contribuciones personales, se empiezan a presentar nuevas dinámicas en donde las nuevas tecnologías también son reconocidas, según Cabrero (2005) como una herramienta significativa para la

formación de diferentes habilidades cognitivas, entre lo que se encuentra la posibilidad de emprender nuevas soluciones de acción o la producción creativa de nuevas oportunidades de existencia en medio de una situación.

- *“para ayudar a otros por medio de las redes yo creo que sería chévere y en algún momento de pronto, pues estaría bien hacerlo de pronto un blog ¿no?... digamos tipo así anónimo, porque digamos si yo sigo con mi carrera hecho puedo de pronto por medio de la página ayudar alguna persona que lo necesita, le serviría a esa persona y me serviría a mi como un tipo de práctica ¿no? pues creería que estaría bien de pronto hacer un blog”* (Conversación 5- Párrafo 335. Marcela)

Por su parte, Lazarus y Folkman por medio de las estrategias de afrontamiento reconocen que estas se derivan del esfuerzo tanto físico como cognitivo derivado de la búsqueda del manejo de la situación y que repercuten en la deliberación de emociones y cambios estructurales del sistema para que funcione. Teniendo en cuenta las nuevas tecnologías como una fuente de búsqueda para la resolución de problemas los entrevistados en medio de la entrevista dan lugar al reconocimiento de varias formas de hacer uso de estas en beneficio propio en momentos de estrés. En donde se imparten posibilidades de crecimiento personal, reforzamiento de actividades que han sido permitidas por medios tecnológicos, visualización de videos y contenidos que permitan visualizar la experiencia del otro y con ello las formas en las que logro sus objetivos, además que consumir contenido que logre modificar su estado del animo. Así mismo, es importante añadir que los adolescentes entrevistados no realizan un “escape de realidad” por medio de las redes sociales con el fin de interrumpir sus actividades diarias, sino como una herramienta que los permite despejarse y retomar con más tranquilidad los sucesos le son estresantes.

- *“las redes también pueden tener un contenido muy positivo, yo digo que uno también se construye un fin justamente para que uno reciba la información que es el relevante para uno y que resuena con uno, como por ejemplo mi Instagram ahorita está lleno de frases motivacionales y está*

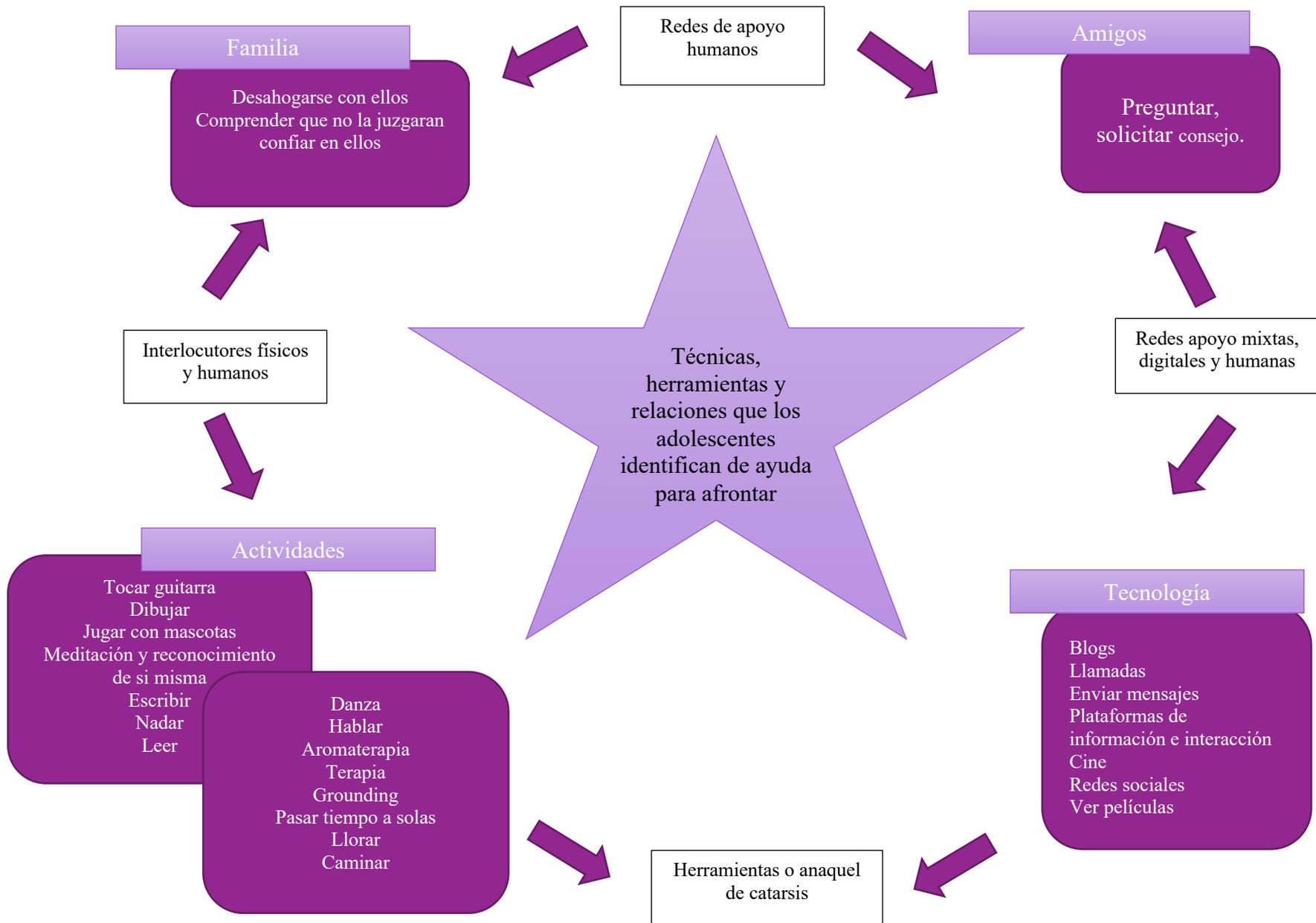
lleno de cosas Súper espirituales entonces yo entro a mi Instagram y es como un bus de energía porque empiezo a leer cosas que resuenan mucho con mi proyecto y las cosas en las que estoy trabajando” (Conversación 6- Párrafo 176. Emma)

- *“digamos yo en algún momento vi videos de meditación y siento que de pronto eso me ayudo y de alguna manera me ayudo a enfrentar algunas cosas que me pasaban” (Conversación 5- Párrafo 343. Marcela)*
- *“ver videos entretenidos pues cómo de pronto de algún youtuber o algo así, pero sí, cómo no sé ... tiktok pues ahora está pues muy común, lo que te dije de Twitter que es pues por el tema de que hay uno escribe muchas cosas que le gustan” (Conversación 5- Párrafo 373. Marcela)*
- *“siento que el hecho de ver diferente historias como por videos y eso es como chévere ver que una persona pudo salir de un problema real siento que uno puede tener la idea de hacerlo o de tomar el mismo rumbo o sea siento que es como que a uno le da calma saber que no es la única persona a la que le pasa eso, uno no es el único que tiene ese problema sino que más gente ha tenido ese mismo problema, eso le da a uno una calma muy grande pero uno no se puede confiar tampoco como que no es que todo el mundo tiene la vida igual y pues eso también tiene sus repercusión si uno lo toma al pie de la letra pero a veces cuando un ya no tiene más camino siento que la mayoría de veces es una buena solución” (Conversación 4- Párrafo 278. Juana)*
- *“si las redes como que si me ayudan a cambiar mi estado de animo, a distraerme un poco... viendo memes, me alegra como un poco, si estoy triste me alegra un poco el día” (Conversación 2- Párrafo 170. Tatiana)*
- *“yo utilizo realmente las redes sociales para alejarme de la realidad como de lo que está pasando, como mi mecanismo que me hace como alejarme y cuando me siento muy estresada y esas cosas, como que busco una solución ahí con los blogs y en las historias” (Conversación 4- Párrafo 281. Juana)*

Dando cuenta de la identificación de variables, contenidos y conceptos fuerza que recaen sobre la estructuración reflexiva dentro de las conversaciones y entrevistas realizadas, se denota el conglomerado de interacciones que existe entre las relaciones familiares, las situaciones estresantes y las estructuras emocionales y afectivas que rodean las estrategias de afrontamiento, planteando a su vez, en medio de su identificación una correlación que implica la integración del mundo tecnológico en el que, como bien se mencionaba en capítulos anteriores, contienen una función cultural y social- contextual que recrea unas dinámicas distintas de interactuar, consolidar y resolver los conflictos que incurren en los adolescentes con los que se converso y se entrevisto. Con ello, se puede decir que, existen algunas determinaciones tanto conceptuales y teóricas que nos permiten reconocer la amplitud de estas

nuevas consolidaciones, sin embargo, la identificación de las variantes que surgen dentro de la historia de cada uno nos permite identificar un espectro aun más amplio, por ello, es importante reconocer la relevancia de la reflexión que se contrajo en cada conversación y a su vez la identificación de las posibilidades que se tiene bajo este nuevo espectro de la realidad virtual. Aspectos tan esenciales como lo es la percepción del contexto relacional y emocional da lugar a una estructura específica del relato que, en función, termina generando nuevas interpretaciones, acciones y uso de las herramientas que se tienen a disposición, con ello no solo refiero a las redes sociales o tecnológicas que se enmarcan en los resultados finales, sino también a las relaciones emocionales que se tienen con el otro. En tanto a los familiares, es notable como, al ser una de las primeras redes sociales que marcan a los sujetos entrevistados, también contribuyen a la formación de escenarios estresantes, no obstante, también son identificados como uno de los lugares o espacios seguros para afrontar las situaciones que les contraen estrés, por ello, por medio de los mapas de relaciones, los entrevistados identificaron el dialogo y la oportunidad de cambio en medio de sus contextos para generar nuevas formas de afrontamiento, en compañía a ello, se denota importante el reconocimiento de si mismos y de sus emociones. En el marco de las nuevas tecnologías, se identificaron diferentes formas de hacer uso de estas, más que para solucionar los problemas, sin omitir esa posibilidad, se hallan como un espacio de esparcimiento y de acceso a herramientas que les permiten dialogar con otros, visualizar videos que les conduzca a identificar posibles soluciones y audios o música que les sea útil para cambiar de contexto, despejarse y con ello contribuir al descenso del estrés.

Por medio del siguiente diagrama, se pretende poner de manifiesto los elementos que los adolescentes plasmaron en algunos mapas que realizamos al final de la sesión, teniendo por esencia, sintetizar aspectos importantes que se involucraron en la conversación en función del reconocimiento de las estrategias de afrontamiento y su relación con algunas de las variables ya mencionadas.



4.1.7 Conclusiones

- Las narraciones y conversaciones realizadas dentro de la investigación imparten construcción de sentido ante las situaciones, personas y actividades que permitieron que los adolescentes consideraran y crearan posibilidades de afrontamiento en medios tanto reales como virtuales y así mismo a la reestructuración perceptiva del estrés.
- Los adolescentes mantienen multiplicidad de herramientas de afrontamiento que fueron visualizadas con mayor precisión por medio de su propia narración, en donde se denota como construyen con el otro y reconocen los recursos que ya proveen de su experiencia, identificando a su vez nuevas alternativas que permitieron la emergencia de reflexiones que dieron lugar a la formulación de nuevas acciones, pues cada interiorización llevaba consigo una nueva dinámica de interpretación.
- En la misma medida, se considera que, la eficiencia de las estrategias de afrontamiento depende de la percepción que se tiene sobre el evento estresante, el reconocimiento emocional que contiene tal evento y el acompañamiento de personas, herramientas o espacios que den lugar al cambio.
- En tanto al entorno social primario de los entrevistados, la familia, es un grupo que tiene influencia en las percepciones que tienen los adolescentes sobre si mismos y sobre las situaciones estresantes por las que transcurren, por tal motivo, se determina fuente importante para futuras investigaciones, pues los grupos focales o conversatorios en torno a como se establecen posibles técnicas de afrontamiento en familia pueden llegar a acompañarse con algunas dinámicas que los adolescentes ya emplean en redes.

- Por su parte, para los jóvenes entrevistados, las nuevas tecnologías, si pueden ser una fuente de interacción donde se va construyendo lo que se es, lo que se quiere ser y lo que se quiere llegar a lograr, posibilitando cambios de estado emocional vinculado al uso de estas herramientas como una alternativa funcional en casos de estrés y dando lugar a transformaciones de contexto.
- Partiendo de la era tecnológica en la que nos encontramos, las nuevas tecnologías, solidifican la necesidad de construir planes educativos que permitan su mejor utilización. Resaltando que a pesar de las adversidades que se presentan tanto en el mundo real físico como en el mundo real virtual, los adolescentes entrevistados han logrado identificar en su diario vivir que estos nuevos recursos tecnológicos son una oportunidad para reencontrarse consigo mismos, compartir con otros y acoger diferentes herramientas que se brindan mediante estas para abatir al estrés.
- Es fundamental que se sigan estableciendo espacios que permitan la deliberación de experiencias que contengan un prospecto de expresión, comunicación o visualización del otro en si mismos. Asumiendo a su vez, que las instituciones tanto familiares como académicas, den un espacio de apertura ante este tipo de herramientas, para con ello, fomentar la comprensión, la empatía y la búsqueda social de resolución de conflictos y el estrés. Teniendo en cuenta que, como se mostro por medio de las conversaciones, las nuevas tecnologías mantienen una posición de posibilidad de interacción, el prospecto mayor, está enfatizado en que las instituciones logren contribuir a un mayor aprendizaje y mejor utilización. Por tanto, es importante que, en futuras investigaciones, se permita hacer identificación del concepto de las nuevas tecnologías en instituciones académicas y familiares, para con ello, incrementar el buen uso de estas herramientas. El

acompañamiento consciente y progresivo puede ser de ayuda para mejorar las capacidades de desarrollo de afrontamiento y adaptación, pues las herramientas, como lo vimos en el trayecto de la investigación, pueden ser un recurso de utilidad para ello, sin embargo, por si solas pueden no tener mayor incidencia, el complemento entre la herramienta y el recurso humano implican una intensidad mayor de posibilidad y abordaje.

- Por medio de las entrevistas, se dio cuenta de como el aspecto contextual relacional, el reconocimiento de si mismo y las formas de resolver o afrontar las situaciones estresantes, se correlacionan en la medida en que, configuran un modelo perceptivo que permiten la constante modificación de cada una de estas variables, lo que quiere decir que cada una de éstas, contribuye consecutivamente al cambio de la percepción de una sobre la otra y de igual forma a la identificación de posibilidades en medio de ello. Así mismo, se da a reconocer como las nuevas tecnologías pueden ser una fuente de interacción, donde se va construyendo una visualización emocional del adolescente tanto en el presente como en un prospecto futuro, pues varios de los entrevistados enunciaron la posibilidad de hacer uso de estas herramientas para cambiar un estado en el que se encuentran, considerando su uso como una alternativa funcional en casos de estrés. Lo que nos lleva a reconocer como el acceso a las nuevas tecnologías permite, en los casos presentados en la investigación, despejarse y acudir a herramientas de video o de nuevas interacciones que dan lugar a cambios estructurales en el contexto (el espacio físico, emocional, relacional y perceptual de la situación).
- Por su parte, los entrevistados enunciaron la relevancia en el reconocimiento de sus técnicas de afrontamiento puesto que, esto les permitió visibilizar y reflexionar sobre los recursos y personas que tienen a disposición cuando atraviesan situaciones que les

aumenta las sensaciones de estrés. Desde esta perspectiva, se resalta el trabajo realizado en la investigación puesto que, a pesar del reducido número de participantes para considerar aspectos generales de la población adolescente, fue de relevancia para los adolescentes participantes de la investigación puesto que dieron cuenta del amplio espectro de posibilidades que les es de ayuda para contribuir a un estrés sano y poco perjudicial. Por tanto, se considera importante, establecer una continuidad de la investigación que le permita a poblaciones cada vez mayores identificar instrumentos, tanto virtuales como humanos, que en medio de sus propios procesos cotidianos y relacionales les permita afrontar y disminuir la posibilidad de establecer variantes que produzcan un estrés crónico.

4.1.8 Bibliografía

A

Amarís, M; Madariaga, C; Valle, M; Zambrano, J. (2013). Estrategias De Afrontamiento Individual Y Familiar Frente A Situaciones De Estrés Psicológico. Vol. 30, N 1. Universidad Del Norte. Barranquilla, Colombia.

Altuzarra, M; Zegers, B. (2007). Modelo Empírico, Descriptivo Y Predictivo Para El Compromiso De La Identidad En El Chat En Adolescentes Escolares Chilenos. Psykhe, Vol. 16, N 2, Pp. 85-96.

Arcila, C. (2009). La Presentación De La Persona En Los Entornos Virtuales El Sí Mismo Y El Otro En La Comunicación Digital. Razón Y Palabra, Vol. 14, No 66.

Arellano, N. (2002). Estrés.

ATKHAR, S. (1992). Broken Structures: Severe Personality Disorders And Their Treatment. Londres: Jasonaronsen.

B

Baym, N. (2003). La Emergencia De Comunidad Online. En: S.G. JONES (Ed.).

Bruner, J. (1986) Realidad Y Mundos Posibles: Los Actos De La Imaginación Que Dan Sentido A La Experiencia. Barcelona: Gedisa.

Brannon, L. Y Feist, J. (2001). Psicología De La Salud. Madrid: Paraninfo.

Bensabat, S. (1987). Stress. Grandes Especialistas Responden. Bilbao.

C

Challco, K; Rodrguez, S. (2016). Riesgo De Adicción A Redes Sociales, Autoestima Y Autocontrol En Estudiantes De Cuarto Y Quinto Año Del Nivel Secundario De Una Institución Educativa Pública De Lima Metropolitana Este. Lima- Peru: Universidad Peruana Unión.

Correché, M; Tapia, M; Robles Ridi, M. (2015). Estrategias De Afrontamiento Al Estrés Y El Uso De Internet En Adolescentes. Lecturas De La Memoria, Ciencia, Clínica Y Política Tomo 1 – Cap. III Modernidad Y Síntomas Contemporáneos Pp. 242-243 (Isbn 978.987.45937-0-2).

Carver, C; Scheider, M. (1994). Situational Coping And Coping Dispositions In A Stressful Transaction. Journal Of Personality And Social Psychology.

Cabero, J. (2001). Tecnología Educativa. Diseño Y Utilización De Medios En La Enseñanza, Barcelona, Paidós.

Cabrero, J. (2005): Reflexiones Sobre Las Tecnologías Como Instrumentos Culturales, En Martínez, F. y Prendes, M: Nuevas Tecnologías Y Educación. Pearson Prentice Hall. Madrid.

Costa, P; Somerfield, M; McCrae, R. (1996). Personality And Coping: A Reconceptualization. En: M. Zeidner Y N.E. Endler (Eds), Handbook Of Coping: Theory, Research, Applications. Nueva York: Wiley.

Canales Cerón M. (2006). Metodologías De La Investigación Social. Santiago: LOM Ediciones; Pp. 163-165.

Constitución Política De Colombia (1991). Artículo 42. Título II. 1era Ed. Panamericana.

D

DANE. (2017). Indicadores Básicos De Tendencia Y Usos De Tecnologías De La Información Y Comunicación En Hogares Y Personas De Cinco Y Más Años De Edad. Disponible En: https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/tic/Bol_Tic_Hogares_2017.pdf

Dealbert. (2009). Introducción Al Trabajo Familiar En Casos De Vulnerabilidad. Disponible En: <http://psociale-cp50.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/09/01-Trabajo-Familiar.pdf>

Díaz, L; Torruco, U; Martínez, M; Varela, M. (2013). La Entrevista, Recurso Flexible Y Dinámico. México: Elsevier México

Durán, E. Tedx Talks. Identidad Y Autoestima En El Adolescente [Archivo De Video]. Recuperado De <https://www.youtube.com/watch?v=Ttovvxbvwc0>

DNP, Departamento Nacional De Planeación. (2015). Construcción Del Plan De Desarrollo 2014-2018.

E

Escamilla, M; Rodríguez, I; González, G. (2009). El Estrés Como Amenaza Y Como Reto: Un Análisis De Su Relación. Ciencia Y Trabajo, 32, Pp. 96-101.

Estupiñan, J; Gonzáles, O. (2014). Narrativa Conversacional, Relatos De Vida Y Tramos Humanos: Hacia La Comprensión De La Emergencia Del Self En Interacción En Contextos Ecológicos. Bogotá.

Escala De Autoestima De Ronsenberg. Recuperado De
<https://www.cop.es/colegiados/pv00520/Escala%20rosenberg.pdf>

F

Fernandez, P. (2015). Nuevos Patrones De Integración Social. El Uso Del Facebook Y El Twitter En Adolescsntes Y El Impacto En Su Autoestima. Argentina: Universidad De Buenos Aires.

Feixa (2006). Generación XX. Teorías Sobre La Juventud En La Era Contemporánea. Barcelona.

Fierro, A. (1983). Personalidad, Sistema De Conductas. Méjico: Trillas.

G

Gergen, K. (1996). Realidades Y Relaciones: Aproximaciones A La Construcción Social. Barcelona: Paidós Ibérica.

Gottlied, B (1997). Conceptual And Measurement Issues In The Study Of Coping With Chronic Stress. En B.H. Gottlieb (Ed.), Coping With Chronic Stress. Pp.3-42. Nueva York: Plenum.

H

Herrera, M; Pacheco, M; Palomar, J; Zavala, D. (2010). La Adicción A Facebook Relacionada Con La Baja Autoestima, Depresión Y La Falta De Habilidades Sociales. Psicología Iberoamericana, 18(1), Pp, 6-18.

Hernández, L; Olmedo, C; Ibáñez, I. (2003). Estar Quemado (Burnout) Y Su Relación Con El Afrontamiento. International Journal Of Clinical And Health Psychology. N 2, Pp. 323-336.

Hernández, A. (1991). Estrés En La Familia Colombiana: Tensiones Típicas Y Estrategias De Afrontamiento. Tesis De Pregrado. Bogotá: Universidad Santo Tomás.

Heinemann K. (2003). Introducción A La Metodología De La Investigación Empírica En Las Ciencias Del Deporte. Barcelona: Paidotribo.

Han, Byung- Chul. (2014), Psicopolítica, neoliberalismo y nuevas técnicas de poder.

J

Jiménez, M; Piqueras, J; Mateu, O; Carballo, J; Orgilés, M; Espada, J. (2012). Diferencias De Sexo, Características De Personalidad Y Afrontamiento En El Uso De Internet, El Móvil Y Los Videojuegos En La Adolescencia. *Health And Addictions*, Pp. 57-78.

L

Lorudes, M. (2019). *Procesos Psicológicos En Los Entornos Virtuales*. Argentina: Universidad Nacional De San Luis

Lefrancois, G. (2005). Autoestima. En G. R. Lefrancois, *El Ciclo De La Vida*, Pp. 282- 283, 340-342. Thomson.

Lindlof, T; Grubb-Swetnam, A. (1996). Seeking A Path Of Greatest Resistance: The Self Becoming Method. En D. Grodin Y T. R. Lindlof (Eds.) *Constructing The Self In A Mediated World*, Thousand Oaks, CA: Sag.

Lacunza, A. (2010). Las Habilidades Sociales Como Recursos Para El Desarrollo De Fortalezas En La Infancia. *Psicodebate*, 10, Pp 231-248. Disponible En: <https://Dspace.Palermo.Edu/Ojs/Index.Php/Psicodebate/Article/View/398/181>.

Lazarus, R. (1990). Theory-Based Stress-Measurement. *Psychological Inquiry*, 1, Pp. 3-13

Linares, J. (1996). *Identidad Y Narrativa*. Barcelona. Edit. Paidós.

Lazarus, R. (2000). *Estrés Y Emoción. Manejo E Implicaciones Para La Salud*. Bilbao: Descleé De Brouwer.

Lourdes, L; Robles, A; Rosales, J; Ibarra, A; Córdova, M; Gómez, J; Gonzáles, A. (2003). *Dinámica De La Familia, Un Enfoque Psicologico Sistémico*. México. Edit. Pax México.

Lazarus, R; Folkman, S. (1984 / 1986). *Stress, Appraisal And Coping / Estrés Y Procesos Cognitivos*. Nueva York / Barcelona: Springer / Martínez Roca.

M

Mejía, A; Pastrana, J; Mejía, J. (2011). XII Congreso Internacional De Teoría De La Educación. La Autoestima, Factor Fundamental Para El Desarrollo De La Autonomía Personal Y Profesional. Barcelona: Universidad De Barcelona

Martínez, O. (2010). La Autoestima. Recuperado De: <https://Escuelatranspersonal.Com/Wp-Content/Uploads/2013/11/La-Autoestima.Pdf>

Máster Biblioteca Práctica De Comunicación. (2002). El Desarrollo De La Autoestima. En M. B. Comunicación, *Autodominio*, Pp. 57-70. Barcelona, España: OCEANO.

Martínez, V. (2007). La Identidad Amenazada: Riesgos Psicosociales Y Orientaciones Pedagógicas. Revista Científica Electrónica De Psicología, Icsa-UAEH, 7, Pp. 173-188.

Mckenna, K; Bargh, J. (2000). Plan 9 From Cyberspace: The Implications Of The Internet For Personality And Social Psychology. Personality & Social Psychologyreview, 4, Pp. 57-75.

Mynard, H; Joseph, S. (1997). Bully/Victim Problem And Their Association With Eysenck's Personality Dimensions In 8 To 13 Years-Olds. British Journal Of Educational Psychology, 67 (1), Pp. 51-54.

Mcgrae, R; Costa, T. (1986). Personality, Coping And Coping Effectiveness In An Adult Sample. Journal Of Personality, 54, Pp. 385-405.

Morán, C. (2005). Estrés, Burnout Y Mobbing. Recursos Y Estrategias De Afrontamiento. Salamanca: Amarú Ediciones.

Martínez, E; Díaz, D. (2007). Una Aproximación Psicosocial Al Estrés Escolar. Educación Y Educadores.

Melgosa, J. (1995). Nuevo Estilo De Vida. ¡Sin Estrés!. Madrid.

N

Nóbrega, B. (2017. Abril 23). Estress- Corto Estrés. [Archivo De Video]. Recuperado De <https://www.youtube.com/watch?v=Zomwmroafy0>

Naranjo, M. L. (2004). Enfoques Conductistas, Cognitivos Y Racional Emotivos. San José, Costa Rica.

Naranjo, M. (2007). Autoestima: Un Factor Relevante En La Vida De La Persona Y Tema Esencial Del Proceso Educativo. (U. D. Rica, Ed.) Revista Electrónica "Actualidades Investigativas En Educación", 7(3), Pp. 1-24.

P

Panesso, K; Arango, M. (2017). La Autoestima, Proceso Humano. Revista Electrónica Psyconex.

R

Rondón. (2011). Nuevas Formas De Familia Y Perspectivas Para La Mediación: El Tránsito De La Familia Modelo A Los Distintos Modelos Familiares. Disponible En: <https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/1691/4Rondon.pdf?sequence=3>

Retamozo, M. (2011). Sujetos Políticos, Decisión Y Subjetividad. Ideas Y Valores. Revista De Filosofía. Colombia.

S

Sluzki, C. (1996). La Red Social: Frontera De La Practica Sistemica. Disponible En: Http://Proyectos.Javerianacali.Edu.Co/Cursos_Virtuales/Posgrado/Maestria_Asesoria_Familiar/Redes_Estado_Y_Ongs/Modulo3/Unidad2/Sluski_Proposiciones_Generales.Pdf

Serviciostic. (2006). Definición De TIC. Recuperado de: <Http://Www.Serviciostic.Com/Las-Tic/Definicion-De-Tic.Html>. [Last Accessed 20 Oct 2014].

T

Thompson, J. (1998). Los Medios Y La Modernidad. Barcelona: Paidós.

Tapia, M. (2016). Estilos Interpersonales Y Construcción De La Identidad En Internet. Las Nuevas Tecnologías, Su Impacto En Los Vínculos Y En El Sí Mismo. Alemania: Editorial Académica Española. Isbn 978-3-8417-6499-7

V

Villa, J. (2014). Hacia Un Concepto Interdisciplinario De La Familia En La Globalización. México.

Verduzco, M. (2004). La Influencia De La Autoestima En La Percepción Del Estrés Y El Afrontamiento En Niños De Edad Escolar. México

Vygotski, L. (2009). El Desarrollo De Los Procesos Psicológicos Superiores. España.

Viñas, F. (2009). Uso Autoinformado De Internet En Adolescentes: Perfil Psicológico De Un Uso Elevado De La Red. International Journal Of Psychology And Psychological Therapy, Vol. 9, Pp. 109-122.

W

Wakatsuki, Y; Griffiths, J. (2018). Japón Tiene La Tasa De Suicidios Más Alta En 30 Años Entre Jovenes. Disponible En: <Https://Cnnspanol.Cnn.Com/2018/11/06/Japon-Tiene-La-Tasa-De-Suicidio-Mas-Alta-En-30-Anos-Entre-Jovenes/>

Wundt, W. (1896). Grundriss Der Psychologie. Engelmann, Leipzig.

Y

Yurchisin, J; Watchravesringkan, K; Brown McCabe, D. (2005). An Exploration Of Identity Re-Creation In The Context Of Internet Dating. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 33, Pp. 735-750. Disponible En: <https://doi.org/10.2224/Sbp.2005.33.8.735>.

Z

Zegers, B; Larraín, M; Trapp, A. (2004). El Chat: ¿Medio De Expresión O Laboratorio De Experimentación De La Identidad? Estudio En Una Muestra De 124 Estudiantes Universitarios De Santiago De Chile. *Psykhe*, 13 (1), Pp. 53-59.