



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA ARGENTINA**

***“Santa María de los Buenos Aires”***

**Facultad de Psicología y Psicopedagogía**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL**

**“Logoterapia y Adicción a Redes Sociales en Jóvenes”**

**Alumno: Joaquín Calandra**

**Número de Registro: 121501097**

**Director: Lic. Matías Debernardi**

**Tutor: Lic. Maria Angelica Perez Martinez de Vidal**

**M. Debernardi.**

**J. Calandra.**

**Buenos Aires, 2020**

# ÍNDICE

## **1. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO, OBJETIVOS Y FUNDAMENTACIÓN**

2.1 Delimitación del Objeto de Estudio .....	3
2.2 Objetivos .....	7
2.3 Fundamentación .....	7

## **2. METODOLOGÍA**

## **3. DESARROLLO CONCEPTUAL**

<b>3.1. Adicción a redes sociales</b> .....	11
3.1.1 Surgimiento y definición de las redes sociales.....	11
3.1.2 El uso de las redes sociales en jóvenes.....	16
3.1.3 Conductas adictivas .....	19
<b>3.2. Logoterapia</b> .....	23
3.2.1 Visión antropológica.....	23
3.2.2 Abordaje logoterapéutico .....	29
3.2.3 Aportes técnicos de la Logoterapia.....	33
<b>3.3. El abordaje logoterapéutico en la problemática de la adicción a redes sociales</b> .....	38

## **4. SÍNTESIS Y CONCLUSIONES**..... 42

## **5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**..... 46

## **6. ANEXO**.....53

# **1. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO, OBJETIVOS Y SU FUNDAMENTACIÓN**

## **1.1 Delimitación del objeto de estudio**

El propósito del presente trabajo de integración final fue analizar los aportes que la Logoterapia puede brindar a la comprensión de la adicción a las redes sociales en jóvenes. Su diseño fue teórico de revisión bibliográfica, por lo que se analizó de manera crítica e integradora el material investigado.

En primer lugar, se desarrolló la temática de la adicción a las redes sociales. Luego, se expuso el marco conceptual de la Logoterapia, y por último el especial aporte que puede realizar al tratamiento de la adicción a las redes sociales. El trabajo tiene como fundamento teórico los desarrollos antropológicos y técnicos de la Logoterapia.

Las redes sociales se definen como comunidades virtuales, en las cuales cada miembro que desea unirse puede crear un usuario con cierto perfil, agregando datos de sí mismo, pudiendo a su vez relacionarse con otros usuarios también por fuera del ámbito virtual, así como conocer nuevas personas con ideas u objetivos similares (del Castillo, 2013).

Todas las conductas que producen placer tienen la capacidad de tornarse adictivas. La normalidad de la conducta varía en términos de intensidad, frecuencia, o cantidad de dinero invertida, y en función del grado de condicionamiento que conlleva en las relaciones personales. Los dos elementos esenciales de los trastornos adictivos son la pérdida de control y la dependencia. En este asunto, lo que cobra sentido no es tanto la actividad per se, sino más bien el uso particular que se le dé a esa determinada acción. En el caso de la conducta adictiva, es un uso de carácter negativo, vicioso e incluso destructivo, que el sujeto no tiene la capacidad para dominar (López, 2004).

La adicción a las redes sociales se puede suponer cuando el sujeto presenta ciertas características: el usuario está dominado en sus pensamientos, sentimientos y conductas; el sujeto dedica grandes cantidades de tiempo y esfuerzo para mantener la conexión; se alteran los estados emocionales como

causa de la conexión a las redes; se perturba cuando no está conectado; crea conflictos con personas cercanas al sujeto, y deja de realizar sus compromisos; no acepta lo que genera la actividad, y piensa que puede tener el control de evitar la conducta si lo desea (Sánchez, 2013).

Existen, según Araujo Robles (2016), ciertos indicadores que serían fundamentales a la hora de considerar si una actividad se ha convertido en una adicción. En esta, aparece la pérdida de control sobre la actividad que no puede dejar de repetirse, y además la misma pasa a repetirse a pesar de sus consecuencias adversas. Estos criterios son utilizados para hablar de adicción a las redes sociales en sentido propio, diferenciándose así de lo que sería el “uso ocasional” de las mismas. Por otro lado, también se considera apropiado hablar de adicción a las redes sociales en aquellos casos en los cuales la conducta comparta rasgos con las adicciones a sustancias.

Son múltiples los casos, en los cuales personas que presentan insatisfacción con su vida y diversas carencias vinculares o afectivas, intentan llenar el vacío con diferentes adicciones, siendo hoy predominante la adicción a la tecnología. Es por ese motivo que resulta conveniente tratar, por lo menos teóricamente, el fenómeno de la adicción a las redes sociales (Cía, 2013).

La Logoterapia, comprendida como la tercera escuela vienesa de psicoterapia, tiene como propósito enfrentar al paciente con el sentido de su propia existencia. Se considera como uno de los temas centrales el contenido potencial de motivación que tiene el hombre, que se realiza en el encuentro del sentido personal y particular a su vida. Al aplicar la logoterapia, se orienta al individuo para que emprenda el camino de la búsqueda del sentido (Frankl, 2015).

Frankl, fundador de esta escuela y corriente, define a la logoterapia como un método psicoterapéutico, y al análisis existencial como la orientación antropológica de investigación. Se habla, asimismo, de logoterapia específica y no específica. La logoterapia específica trabaja con las crisis existenciales, el vacío existencial, y la falta de sentido de la vida. Se habla de la neurosis noógena como aquella que surge cuando hay un choque de valores, conflictos espirituales, y conflictos éticos, que pueden sin embargo afectar las diferentes

dimensiones (psicológico, biológico, y también espiritual) de la persona. Es de suma importancia para el abordaje terapéutico de la logoterapia específica, acordar con los presupuestos filosófico-antropológicos de la teoría frankliana, ya que sin estos sería difícil lograr el objetivo de acompañar a la persona en esa búsqueda de lo que es el sentido de la vida, y orientarla a que descubra los valores que la misma le presenta. Por otro lado, la logoterapia no-específica aborda problemas no directamente vinculados con una causalidad preponderante de tipo existencial/valorativa, e incluye en su trabajo las técnicas de intención paradójica y la derreflexión. La terapia no específica aborda -por ejemplo- problemáticas de tipo psicógenas, y no solo las causadas por una crisis noógena (de la Flor & M. Á. N, 2018).

Se considera capital para el abordaje en la problemática de las adicciones desde la logoterapia, reflexionar acerca del vacío existencial de la persona que sufre una adicción, consecuente de la falta de sentido de la vida. La persona adicta presentaría un estado de insatisfacción, desde el que se vuelve incapaz de afrontar la problemática propia de su vida cotidiana. El abordaje en esta corriente de pensamiento, al considerar a la persona de manera completa e integradora, al incluir la dimensión espiritual, aporta cómo desde este aspecto es posible oponerse a los condicionamientos y construir una vida llena de sentido (Ruiz Garros, 2008).

Como se ha mencionado anteriormente, la susceptibilidad a padecer algún tipo de adicción -incluida a la tecnología- es muy frecuente en la actualidad. En estos términos, los pacientes que presentan esta base de riesgo en la adicción podrían transmutar al objeto que tienen con mayor cercanía y frecuencia, que además conlleve lo propio y característico de todo objeto adictivo: que sea dador de gratificaciones instantáneas. Resulta ser que las nuevas tecnologías, como los celulares -y en este caso, las redes sociales- son los objetos más indicados para que se transfiera la adicción a este medio. Definitivamente, el problema no sería del medio en sí, es decir de las nuevas tecnologías como de las redes sociales, sino que proviene de la interioridad de la persona. Allí reside el foco de investigación desde la Logoterapia, y es en la consideración de la persona- uno de sus aportes capitales-, desde donde se puede ampliar la mera interioridad psicológica, para tratar con efectividad dichos

padecimientos. Solo desde la integración de dimensiones es que se puede abordar las afecciones; se tiene como principal objetivo que la persona se dote de recursos propios para lograr unidad interna. La Logoterapia inspira al paciente a que él mismo decida superar -por elevación y con sus propias herramientas- su condicionamiento psicológico, con el fin de plenificarse en la realización del sentido de su vida.

En base a esta perspectiva holística de la Logoterapia, donde se busca la integración armónica de las dimensiones de la persona para que el paciente logre una vida de plenitud, se desarrollará el estudio de la adicción a las redes sociales. Este fenómeno tan reciente, que crece exponencialmente cada año aunado al avance de la tecnología, debe ser estudiado en la multiplicidad de sus causas. Los jóvenes, especialmente esta franja etaria en donde se busca constantemente la aceptación y la mirada del grupo de pares, ya comienzan a formar sus vínculos en gran parte desde un entrecruzamiento con el mundo virtual. Las redes sociales pasan a ser un nuevo medio o canal para la comunicación de los vínculos con los pares, de modo tal que tiene una gran incidencia y singular importancia para la conformación del lazo social. Es esperable que un joven con ciertos rasgos de personalidad -tendientes a la adicción-, como también aquellos que presentan signos de cierto vacío existencial, generen como objeto de adicción las redes sociales. Se propone la intervención clínica desde la logoterapia hacia una terapia dirigida a los procesos internos, más que a lo conductual. Bajo este contexto de tecnología creciente, y la gran influencia de las redes sociales en las personas, el objetivo clínico sería que lo tecnológico esté al servicio de la persona y que se logre disfrutar también como un recurso material para mejorar la calidad de vida, más que estar condicionada su libertad de elección hacia ello.

A partir de lo expresado anteriormente, surgen las preguntas rectoras de este trabajo: ¿Como se explica el fenómeno de la adicción a las redes sociales? ¿Como es el abordaje Logoterapéutico, teniendo en cuenta su aporte antropológico? ¿De qué modo se comprende -y trabaja- la adicción a las redes sociales desde la logoterapia?

## **1.2. Objetivos**

*Objetivo general.*

Estudiar los aportes que la Logoterapia puede brindar a la comprensión de la adicción a las redes sociales en jóvenes.

*Objetivos específicos.*

- 1) Desarrollar el fenómeno de las nuevas tecnologías, como el surgimiento de las redes sociales y sus consecuencias a nivel social.
- 2) Explicar desde la perspectiva de la Logoterapia de Viktor Frankl, la comprensión de persona, el abordaje clínico y los aportes técnicos.
- 3) Analizar el abordaje Logoterapéutico en los casos de adicción a redes sociales.

## **1.3 Fundamentación**

La cuestión de las adicciones se vislumbra como uno de los desafíos sociales y de salud más importantes que enfrentamos en la actualidad. Los ritmos y estilos de vida contemporáneos han favorecido el aumento de fugas y huidas al problemático factor de la adicción. Los investigadores señalan como hallazgos diversas dificultades de orden existencial en lo que respecta a la etiología de las adicciones, describiendo una aparente línea causal entre las mismas, y los problemas existenciales y del sentido de la vida (Luna, 1996).

La problemática atañe al mundo. Datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud), señalan que en los últimos años comenzaron a surgir diversas afecciones psicológicas relacionados con las nuevas adicciones. En España, se estima que entre el 6 y 9% de los usuarios de Internet podrían haber desarrollado el trastorno adictivo (Rodríguez, et al, 2012).

En el caso de España, la Fundación Pfizer realizó un estudio en el año 2009, cuyos resultados reflejan que el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje, siete de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas, pero sólo una minoría (en

torno al 3% o al 6%) haría un uso abusivo de Internet. Es por tanto una obviedad el alto grado de uso de las nuevas tecnologías entre los adolescentes y jóvenes (Echeburúa & De Corral, 2010)

Existen ciertos factores psicológicos que influyen significativamente en las conductas adictivas. Las características de personalidad, estados emocionales con cierta vulnerabilidad, la impulsividad, disforia e intolerancia a factores displacenteros, y la búsqueda exacerbada de emociones fuertes, fueron señalados por Kaur (2015).

El avance de la tecnología en los últimos años ha sido progresivo y exponencial. Sobre todo, la que ayuda en menesteres de la vida cotidiana de las personas; en esta línea, los smartphones y las computadoras son los elementos que más tiempo se utilizan. No solo se usan para fines laborales, sino también para cuestiones lúdicas y de carácter social, y por ende, el uso se extiende cada vez más durante el día, y todos los días de la semana. En la actualidad, en la Argentina el noventa por ciento de la población utiliza un smartphone para tareas y uso social diario. Estudios demuestran que el ochenta por ciento de los argentinos usan internet con un tiempo promedio de cuatro horas y media por día. El setenta y cinco por ciento lo hace a través del celular, y las redes sociales más utilizadas son Facebook con un sesenta y cuatro por ciento, y luego twitter con un veintisiete. El ochenta por ciento de los hogares tienen acceso a internet (Diaz, Gutierrez, 2020).

El uso de las redes tiende a ser desmedido, abusivo e incluso compulsivo en algunos casos. En estudios realizados mediante encuestas acerca del uso de las redes sociales (Subrabimanyama & et al 2003) se ha detectado que los estudiantes pasan cuatro o más horas por día en conexión a alguna red social. Los problemas que se originan a partir del uso desmedido de las redes sociales afectan la dimensión psicosocial, provocando una disminución de la vida real en la comunidad, una recaída del rendimiento académico, y conflictos en las relaciones (Wu & et al, 2013).

Se podría asociar la adicción a la frustración de la voluntad de sentido, entendiéndose como una forma sustituta, en la que la voluntad del placer viene en reemplazo de la primera. Un estudio empírico con jóvenes latinoamericanos,



mostró como resultados una relación inversa entre las horas dedicadas a las redes sociales y el sentido de vida, sugiriendo que, a mayor percepción de sentido en la vida, menor conexión a redes sociales en internet en la población participante (Mejía Sánchez, 2013).

Una terapia de orientación logoterapéutica debe ser coherente con sus principios antropológicos: se plantea una búsqueda de la salud integral de cada persona, y se trabaja en base a la esperanza. En esta psicoterapia se logra comprender a la patología como distinta al paciente -en cuanto hombre-, en la idea de que el individuo pueda separarse dimensionalmente de la enfermedad. La logoterapia presenta un análisis de las distintas dimensiones de la existencia del hombre, y logra pensar al paciente como un todo físico, psíquico y espiritual (Acevedo, 2009).

La problemática actual de las adicciones a las nuevas tecnologías incluye riesgos que se deben considerar. La adicción puede acarrear, por la disponibilidad del agente adictivo a objetos tecnológicos como computadoras, celulares y tablets, el acceso a contenidos inapropiados, presenciar situaciones de acoso o exposición a la pérdida de intimidad, así como un desapego por la realidad. En un insalubre uso de las redes, se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos, o transmitir mensajes racistas, proclives a la anorexia, incitadores al suicidio, o a la comisión de delitos. Asimismo, es posible que se inventen identidades falsas, potenciadas por un factor de engaño, autoengaño o fantasía. Para agregar, se facilita la confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público, y se fomentan conductas histriónicas (Echeburúa & De Corral, 2010).

## **2. METODOLOGÍA.**

Para alcanzar los objetivos previamente descritos, se ha realizado un trabajo de revisión bibliográfica.

El presente se realizó a partir de la selección de artículos en español y en inglés, debido a que la mayor base de datos disponible se encuentra en estos idiomas, y conforme a la propia posibilidad de acceso a dichas lenguas. En los

artículos se ha buscado brindar información tanto nacional como internacional, dado que también en otros países se produce el fenómeno a estudiar. Se ha encontrado información de Universidades de España, México, Estados Unidos y de algunos países de América del Sur, como Colombia y Ecuador.

Las fuentes primarias consultadas han sido libros, artículos científicos de psicología, trabajo de investigación, tesis originales relacionados con la logoterapia y la adicción a las redes sociales. Se ha complementado la información con fuentes secundarias diversas. Las bases de datos que se han utilizado para buscar los artículos de investigación son redalyc, researchgate y el buscador de Google Académico. Se ha consultado asimismo al acervo bibliográfico de la biblioteca de nuestra universidad.

Los artículos se ubican en el periodo comprendido entre los años 2008 - 2020, con excepción de artículos o libros clásicos e ineludibles como los escritos por el propio Víctor Frankl.

Se han utilizado para la selección de lecturas las siguientes palabras claves: sentido de la vida, vacío existencial, logoterapia, adicciones a las redes sociales, adicciones a las nuevas tecnologías. En inglés: social networks, social media addictions, logotherapy, life 's sense, existential void.

Se ha intentado priorizar en la inclusión de información, a aquellos artículos que relacionan a la logoterapia con las adicciones a las nuevas tecnologías, así como aquellos que estudian el sentido de la vida y las adicciones a las redes sociales.

### **3. DESARROLLO CONCEPTUAL**

#### **3. 1 Adicción a redes sociales.**

##### **3.1.1 Surgimiento y definición de las redes sociales.**

En la década de los sesenta surge un fenómeno tecnológico que ha de cambiar el desarrollo psicosocial de las personas como también las distintas formas de comunicación y comprensión relacional. La red internacional, o más

conocida como “internet”, se creó con el fin de potenciar la carga y velocidad de la información para colocarla en un espacio virtual en común. Es en este marco donde comienza el primer entrecruzamiento entre lo social (real) y la virtualidad, y se gesta un nuevo paradigma de las relaciones complementadas a las nuevas tecnologías. La circunstancia de gran crecimiento tecnológico dando progresivamente más espacio a lo virtual, fue base para la invención de sitios web orientados a las comunicaciones sociales que, con el tiempo, pasarían a llamarse redes sociales. Los espacios virtuales enfocados en la socialización mantienen un progresivo avance de innovación y recreación desde el día en que comenzaron, y gracias a la popularidad de estos, seguirán desarrollándose cada vez más. El espacio virtual para la interacción social rompe con las líneas del espacio y el tiempo: en la actualidad, se pueden comunicar sin limitaciones por parte de estas variables temporo espaciales gracias a la línea electrónica. La tecnología y las redes sociales, mantendrán un desarrollo progresivo paralelo, mientras más recursos y configuraciones tenga la tecnología; las redes sociales serán cada vez mejores y más complejas (Herrera, 2012).

El progreso constante de la tecnología y sus diversas creaciones van configurando diversos modelos relacionales que influyen en gran medida en la sociedad. En este caso, a lo que se denomina las nuevas tecnologías, comienzan a marcar un cambio en las relaciones sociales y en el contexto cultural mundial. En cada momento histórico se establecen ciertas características psicosociales propias de cada época. Las personas son condicionadas por las variables circunstanciales y, de este modo, se pueden identificar con cierta facilidad ciertas categorías generacionales propias de cada tiempo. Existen formas, modos, usos y costumbres propias de cada momento histórico, que influyen en el comportamiento típico de cada persona. La manera en la cual las personas establecen una dinámica comunicacional, se articula en torno a la significación social propia de cada cultura. La cultura actual se encuentra atravesada por lo virtual, y perteneciendo a ese ámbito. Se torna fundamental el rol de lo cultural en la manera en la que se brindan valores, creencias, actitudes y comportamientos, y en cómo se establecen los eventos que son significativos.

En este sentido, el avance de la técnica ha creado dispositivos llamados smartphones o teléfonos inteligentes que son capaces de tener accesibilidad

permanente a internet y a cualquier red social que el usuario tenga la intención de ingresar; por otro lado, estos dispositivos fueron creados para ser transportados con gran facilidad. La creación de los teléfonos móviles produce el fenómeno actual de conexión permanente; donde quiera que vaya la persona, llevará consigo el aparato móvil y, en consecuencia, podrá estar en conexión a un red social la mayor cantidad de tiempo en el día. Este fenómeno se presenta en la cotidianidad de la vida de las personas, influyendo significativamente en las diversas áreas de su ser en el mundo; el caso puntual de las redes sociales, repercute directamente en la creación de nuevos modelos de relaciones sociales e interpersonales. Por otro lado, también se ha transformado en términos conductuales, dando lugar a ciertas patologías asociadas a lo tecnológico, que podrían causar conductas de riesgo en relación a las redes sociales (Pacheco Amigo, Lozano Gutiérrez & González Ríos, 2018).

En este marco de accesibilidad constante a internet, gracias a los distintos dispositivos, las redes sociales son los portales que más popularidad han generado entre los usuarios de internet. Los sitios web creados para socializar son los más concurridos por los distintos usuarios. En este sentido, las redes sociales se establecen como principal vía de comunicación e información. El progresivo advenimiento de las sociedades virtuales crea nuevas modalidades de comunicación. La diversidad de opciones multimedia para utilizar, como la posibilidad de la escritura, fotos y videos, hace que este espacio logre que las personas se mantengan comunicadas y en constante diversión. Las redes sociales, con sus diversos recursos tecnológicos, hacen que estos portales sean una gran fuente de satisfacción inmediata. Esto genera que, en la actualidad, la mayoría de la población mundial posea un teléfono móvil o smartphone con capacidad de acceso a las redes sociales. El número de usuarios virtuales crece constantemente, logrando que estas comunidades virtuales influyan significativamente en la socialización y, por ende, en cada individuo en particular (Gandasegui, 2011).

Vale la pena insistir en que el advenimiento de las nuevas tecnologías a la rutina cotidiana posibilita, mediante el dispositivo móvil, que se tengan disponibles las redes sociales el día completo, todos los días de la semana, sin descanso; estas nuevas tecnologías no tienen un control externo que impida su uso, están presentes de forma permanente, sobreestimulando de forma

periódica. Las variables de este nuevo contexto social, hace que sea necesario presentar un periodo de adaptación, tanto para incorporar los nuevos conocimientos del uso, como para aprender a usarlos de forma medida y sana. La adaptación a lograr hábitos sanos en el uso de las tecnologías y de las redes sociales, implica tiempo, tomar conciencia de sus efectos, y estudiar profundamente el tema. Es necesario que las personas generen nuevos hábitos teniendo en consideración esta nueva circunstancia, siendo responsables para ayudar en la salud mental de cada uno (Carbonell & Oberst, 2015).

Araujo Robles (2016) aproxima una definición a las redes sociales, conceptualizándolas como un sitio virtual en el cual la persona puede crear un usuario, interactuar con los demás miembros de la red y compartir intereses en común. Lo significativo de este novedoso fenómeno radica en lo popular que se ha vuelto: en el 2015, se hallaron 1300 millones de usuarios en facebook, siendo la red social más utilizada.

Las redes sociales pueden ser entendidas como estructuras organizadas, donde grandes cantidades de personas que, por lo general, tienen un mismo interés, interactúan mediante un portal -virtual- que hace posible la conexión. La red social es un sistema virtual que se encuentra en constante cambio: además de ser dinámico porque los mismos usuarios están agregando información y creando contenido web permanentemente, también la misma tecnología avanza progresivamente. Las comunidades virtuales que se van desarrollando en las redes sociales se comunican y relacionan por distintos fines, en algunos casos, pueden ser solo mediante actividades de ocio, pero también para fines laborales y profesionales. En este sentido, las redes sociales amplían la comunicación del sujeto en todas las aspectos de su vida (Cejas, 2014).

Uno de los grandes ámbitos en los que las redes sociales han tomado un rol protagónico en la vida social en general es lo político. En esta línea, la información fluye a gran escala en las comunidades virtuales, pero en este ámbito, se intenta aglutinar la información en un pensamiento compartido de masa. Las redes sociales, se constituyen como una herramienta tecnológica de gran complejidad y recursos para la comunicación a gran escala. A través de estos portales virtuales, se crean espacios comunes de debates ideológicos y políticos en donde se tiene un enorme potencial de influencia a un gran porcentaje de la población, especialmente a los jóvenes. La estrategia política

más efectiva es a través de un uso efectivo y masivo de las redes sociales, por su capacidad de comunicación como la de brindar información pertinente para cada sector representado (Sádaba & Barranquero Carretero, 2019).

La característica más distintiva de las redes sociales es su recurso de poder ser utilizadas en línea, es decir, que se puede lograr una comunicación de manera directa e instantánea. Estudios recientes sobre las nuevas tecnologías demostraron que las sociedades virtuales más usadas, son las redes sociales en línea. El principal servicio de las redes es brindar a los usuarios la capacidad de estar en conectividad permanente, además de la posibilidad de interactuar e intercambiar información en tiempo real. Un ejemplo de este tipo de redes es el caso de Facebook; estas aplicaciones permiten que los usuarios construyan sus identidades on-line, lo que fue pensado para que se arme una red de contactos y que se puedan mantener relaciones a distancia; ya no es necesaria la presencia física concreta, cada usuario con su perfil de información puede seguir e interactuar socialmente con otros, y de esta forma sostener los vínculos de forma virtual (Orihuela-Colliva, 2008).

En esta categoría de redes sociales, las denominadas on line, las dos redes sociales que tienen mayor concurrencia a nivel mundial son Facebook y Twitter. Las dos aplicaciones virtuales se encuentran en progresivo desarrollo, por cada año aumentan la cantidad de usuarios y personas que se suscriben para usar la red. Por otro lado, estas redes sociales, se van reinventando, innovando y creando nuevas formas de comunicación para atraer la mayor cantidad de usuarios posibles para lograr que se mantengan en línea cada vez más tiempo. Cada año crecen en usuarios y en complejidad de recursos. En el caso puntual de Facebook, el mayor porcentaje de usuarios se encuentra en la franja etaria de la adolescencia, dentro de los cuales, predomina el género masculino con el cincuenta y siete por ciento de los usuarios, y el cuarenta y tres por ciento lo emplean las mujeres (Carmona, 2019).

En un caso análogo, como es el de México, se elaboraron estudios en los cuales dieron cuenta de que dentro de los usuarios que ingresan a alguna red social, el noventa y seis por ciento son miembros de Facebook, y dentro de ese porcentaje, el noventa y tres acceden diariamente a esta red. Por otro lado, en el caso de twitter, se encontró que dentro de los usuarios que utilizan redes sociales, el sesenta y nueve por ciento frecuentan esta red social, y el sesenta y

seis por ciento lo hacen de manera diaria. Junto con estos datos, aparece otro fenómeno que aglutina el uso de diferentes portales virtuales de socialización: por lo que muestran los datos científicos, los usuarios de las redes sociales no pertenecen únicamente a una sola red social, sino que usan una gran variedad de las mismas. Cada red social proporciona una modalidad de uso distinta a la otra, y los usuarios pretenden utilizar varias redes sociales para lograr ampliar la modalidad de comunicación (Islas & Carmona, 2015).

### **3.1.2 El uso de las redes sociales en jóvenes.**

En la actualidad, los jóvenes han nacido a la par de las nuevas tecnologías; a temprana edad comenzaron a tener contacto con las redes sociales y a relacionarse virtualmente. Para este sector etario, las redes sociales están naturalizadas, se encuentran intrínsecamente establecidas en sus vidas al punto de ser un foco esencial en su existencia. La conexión constante hace que los jóvenes estén condicionados para generar contenido y producir información para ir impartiendo al resto de los usuarios. Hay que hacer un estudio preciso acerca de la adicción en estos términos, porque estas conductas en relación a las redes sociales están tan naturalizadas que resulta complejo determinar hasta qué punto la conducta debe ser caracterizada como adictiva (Carbonell & Oberst, 2015).

Los jóvenes insertos en este contexto comunicacional se encuentran obligados a participar en las redes, ya no solo por una cuestión de diversión, laboral o profesional, sino que pasa a un plano de posibilidad de conexión con los vínculos sociales. La conexión a las redes sociales trasciende los diversos ámbitos en los cuales se pueda encontrar una utilidad práctica. Aquellos que no aparecen en las comunidades virtuales, no están presentes en los códigos de relaciones actuales. Se crean diversos códigos comunicacionales que se modifican en sintonía, y por su condicionamiento, con el contexto virtual (Gandasegui, 2011). Es necesario aparecer en línea, para ser en sociedad, es decir, para comunicarse y relacionarse. Los vínculos sociales ya no pertenecen

sólo al plano material, sino que también implican el plano virtual de conexión y comunicación.

La particularidad que complementa el estado relacional de los jóvenes y las redes sociales, es la variable del tiempo de uso. Los jóvenes conviven con los dispositivos móviles a lo largo de todo el día, toda la semana, la gran mayoría del tiempo del día. Se estima que los jóvenes usan las redes sociales con un promedio de cinco horas diarias (Medrano, Rosales & Loving, 2017). La accesibilidad a este tipo de tecnologías es de carácter inmediato. Los dispositivos móviles actuales presentan un acceso directo a las principales redes sociales produciendo un aumento significativo en la comunicación y en las relaciones sociales virtuales. En este marco, bajo la influencia y el condicionamiento de esta circunstancia, se presentan los diferentes matices en el uso de las redes, como también el uso problemático y la dependencia de los hábitos de riesgo para estas conductas.

Las redes sociales son muy utilizadas por los jóvenes no solo por su capacidad de entretenimiento, información, y por la interacción con otros usuarios, sino también porque las redes sociales posibilitan la creación de una identidad virtual, que en la mayoría de los casos no coincide con lo que realmente el sujeto es fuera de la virtualidad. Los jóvenes crean perfiles donde pueden ir construyendo una identidad particular e ir agregando diversas personalidades con el fin de socializar en red con otras cualidades que en las relaciones reales. El tema principal de la construcción virtual del joven es que podrían producir un distanciamiento en el cual ir perdiendo el contacto personal, o mismo distorsionar la percepción y las relaciones interpersonales del mundo real. Para el joven es más entretenido y fácil socializar en las redes sociales porque él mismo ha creado alguna de sus variables a su gusto previamente, configurando de un nuevo modo, la red de socialización con los demás usuarios (Villegas & Cortés, 2016).

La franja etaria que mayor índice presenta en cuanto al uso de las redes sociales es la del adolescente joven. Si bien no se ha llegado a un claro consenso teórico en cuanto a las edades de referencia, en la actualidad la organización



mundial de la salud menciona que el adolescente tiene una edad de entre diez y veinticuatro años (Arroyave, 2020). En cuanto al fundamento del presente estudio, se hace referencia a la adolescencia tardía, que se extendería entre los dieciséis y veinticuatro años. En este periodo del desarrollo se producen cambios hormonales y físicos que van a afectar de diversas maneras al sujeto, sobretodo en lo que respecta a lo psicosocial. El joven busca principalmente la independencia frente a su familia, identificándose con su grupo de pares, y pasando gran parte del tiempo invertido allí (Gaete, 2015). Se busca pertenecer y encajar en los grupos, se necesita la aceptación de un par para generar confianza. Es una época donde se forja la identidad y la autonomía personal, sentando las bases de la responsabilidad de los actos. En este marco circunstancial, el joven invierte gran parte de su energía en el ámbito virtual, buscando diferentes grupos sociales que están permanentemente en las redes sociales. En el espacio virtual se produce un enorme caudal de comunicación entre los jóvenes, y parte de los vínculos está constituido también por el espacio de las redes (Pérez-Torres, Pastor-Ruiz & Abarrou-Ben-Boubaker, 2018).

En la actualidad, se presentan altas cifras de uso y abuso de las redes sociales entre los jóvenes. Este fenómeno se entiende por la vulnerabilidad que presentan estas edades en lo que refiere al desarrollo neurobiológico, psicológico y social. Las diferentes problemáticas psicosociales que presentan los jóvenes inducen al uso abusivo de las redes sociales; existe una constante presión por la creación virtual de nuevas identidades para desarrollar el sentimiento de pertenecer. La posibilidad de crear nuevas identidades en grupos de jóvenes suelen estar asociados a un incremento de conductas inadecuadas. Los síntomas más frecuentes son los relacionados con la depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio y disminución del rendimiento académico. (Arab & Díaz, 2015).

### **3.1.3 Conductas adictivas.**

La variable circunstancial es una de las esenciales para determinar cuán significativa es una conducta en salud mental. Por ende, resulta prudente atender al surgimiento de las nuevas tecnologías, y a su progresivo avance en el terreno de la cotidianidad de los sujetos en la actualidad. Los cambios más

significativos del advenimiento de este nuevo fenómeno tienen que ver con las pautas de relación y con el cambio de paradigma que, a su vez, influye en la concepción de cómo se configura la comprensión de los vínculos y de un mundo hiperconectado.

Los estudios más recientes sobre el uso de las nuevas tecnologías en jóvenes de países latinoamericanos muestran que el ochenta y el noventa por ciento de los adolescentes en edad escolar emplean las redes sociales. Por otro lado, algunos de estos países latinoamericanos, como es el caso de Colombia, incluso alcanzan porcentajes de uso diario de servicios de internet en jóvenes cercanos al noventa y ocho por ciento (Puentes & Parra, 2014).

Lo que constituye la esencia de una adicción es la inclinación desmedida hacia un objeto o actividad; los dos componentes fundamentales son la pérdida de control y la dependencia. Lograda una cierta definición de este fenómeno, puede agregarse que la adicción es una tendencia patológica que limita el mundo activo de la persona, provoca dependencia, quita libertad y esclaviza sus intereses en pos de seguir realizando la actividad adictiva. Cualquier ámbito o actividad es susceptible de tornarse adictiva. La inclinación que se da puede cambiar y afectar a la vida cotidiana de la persona. El indicador clave para detectar si una actividad se ha vuelto adictiva o no, es el hecho de que el sujeto pierda el control consciente de lo que está haciendo, y que se vuelva a realizar a pesar de los efectos negativos. Otros indicadores de adicción, especialmente asociados a las redes sociales son: cambios de humor constantes en la abstinencia, despojo de las responsabilidades importantes, preocupación por usar las redes sociales y baja tolerancia a la frustración (Echeburúa & De Corral, 2010).

La categoría de la adicción a internet comparte ciertas características, sobre todo las enfocadas al uso de las aplicaciones en red, con las adicciones a las redes sociales, y de esta manera, podrían considerarse como un subtipo derivado de la adicción a internet. En México las redes sociales son la principal actividad en el uso de internet; los resultados manifiestan que un ochenta y tres por ciento de los mexicanos frecuentan el uso de las redes sociales; vale la distinción en la categoría de adicción con fines de especificidad en los diferentes

estudios sobre el tema. Los estudios recientes en el ámbito de las conductas adictivas a las redes sociales proponen el desarrollo de un modelo que indica ciertas variables como ser el tiempo dedicado, la exhaustividad, el placer y la edad en los hábitos del uso a las redes sociales, y que podrían influir en la constitución del uso patológico (Medrano, Rosales & Loving, 2017).

Se podrían definir ciertas características que frecuentemente presenta una persona que sufre de conductas adictivas. Se considera el hecho de persistir en la realización de una conducta puntual, a sabiendas de sus consecuencias negativas. Otros factores presentes en las adicciones son: la ansiedad por realizar esa conducta de forma urgente, la búsqueda constante y continua de lograr realizar esa actividad o acercarse al objeto adictivo, y la pérdida de control manifiesta en la desorientación del tiempo invertido en la actividad.

Existen puntos en común entre las adicciones a sustancias y las adicciones comportamentales. En este sentido, hay diversas conductas que producen un comportamiento repetitivo y descontrolado, a pesar de sus consecuencias adversas. La pérdida del control consciente es el punto central que tienen en común las conductas adictivas con la adicción a sustancias; en base a esta semejanza se ha clasificado el concepto de adicción comportamental, ampliando el espectro de conductas adictivas dirigidas a otros posibles objetos de la adicción. Se presenta un efecto similar al que ocurre con las personas con adicción a sustancias, pero se ven condicionadas por nuevas variables que surgen de las conductas adictivas a este nuevo objeto.

Las adicciones comportamentales se ubican entre las adicciones y el trastorno obsesivo compulsivo. Se presentan asociadas a diversas actividades humanas que no tienen que ver con la ingesta de sustancias. Las personas que se podrían clasificar bajo el apartado de estos trastornos comportamentales, se ven forzadas a realizar determinados actos, según el objeto excitante que tienta a llevarlo a cabo. En algunos casos podrían ser las compras, o las apuestas, o el uso de la computadora y el celular. En este sentido, así como el adicto a las sustancias necesita de consumirla, en la adicción comportamental es necesario que se lleve a cabo la realización de determinada conducta: en el caso de que se abstenga de hacer esa acción, la persona presenta niveles de ansiedad elevados que solo se logran calmar cuando se vuelve a realizar esa conducta.

Otras características que son comunes a las conductas adictivas son: la búsqueda persistente sin importar las consecuencias, la incitación constante de involucrarse en la realización de la actividad a pesar de que conscientemente no lo quiera, pérdida de medida y control sobre dicha actividad, negación del estado actual, manifestaciones de síntomas de abstinencia en relación a esa actividad puntual, presencia de ansiedad, irritabilidad, inquietud, anhelo, desesperación y ánimo deprimido (Cascardo & Verga, 2018).

El caso puntual de la adicción a las redes sociales se estructuraría con una dinámica particular: comienza por utilizar la conexión a las redes como medio para reducir el estrés, luego esta gratificación inmediata de alivio genera cierta dependencia y compulsión a volver a conectarse. Por otro lado, es importante considerar los factores socioculturales del fenómeno adictivo mencionado: el avance de la tecnología y la posibilidad de tener varios aparatos dadores de internet, generan accesibilidad e inmediatez para conectarse a las redes, por lo que su efecto instantáneo de gratificación hace que el potencial adictivo sea muy alto. Las redes sociales generan, con un efecto casi inmediato, elementos que realzan al yo, le dan atención, popularidad y diversión; este feedback positivo hace que sea esta adicción de las más frecuentes. Otro factor que condiciona e inclina a ser propenso a esta adicción, es que el sujeto tenga una base de personalidad débil, construya relaciones interpersonales pobres, y conviva en un sistema familiar conflictivo. Este determinado tipo de adicción tiene, para ciertos autores, cuatro tipos característicos de consecuencias negativas: problemas emocionales, relacionales, de rendimiento, y de salud. Además, se podrían agregar problemas en las actividades cotidianas a causa de la privación del sueño, entre otros (Araujo Robles, 2016).

Los sujetos que padecen adicción a las redes sociales suelen utilizar la conexión como medio de escape para aliviar problemas personales, sentimientos de culpa, ansiedad, impotencia y depresión. El estado de conexión a la red, provoca cambios voluptuosos del estado de ánimo; en el caso de estar en abstinencia, el humor puede virar hacia lo negativo, puede generar estrés, irritabilidad, malestar y ansiedad. La adicción repercute de forma negativa en la salud, la calidad del sueño, en el bienestar y en las relaciones sociales. Por otro

lado, presentan una rebaja del interés por las actividades diarias como el estudio, trabajo, pasatiempos, ejercicios: esta disminución del interés condiciona gravemente las relaciones de pareja, familiares, y el bienestar general (Andreassen, 2015).

Las alteraciones que afectan directamente en la conducta, se expanden en su repercusión a las áreas emocionales y sociales de la persona que lo padece. Las conductas afectadas suelen generar impacto social en aquellos que rodean al paciente en su cotidianeidad, a causa de que no son esperables o habituales en quien las produce. El paciente que comience a manifestar las consecuencias de la adicción a las redes sociales, llamará la atención de sus cercanos: no puede controlar sus pensamientos, sentimientos y conducta por su uso, invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo en la actividad, siendo esperable que vaya incrementando la intensidad, altera sus estados emocionales, principalmente se ve acompañado por enojo y ansiedad, conlleva transformación de su humor como consecuencia de estar conectado a la actividad, se siente perturbado cuando es interrumpido en la actividad o cuando se le reduce el acceso -es decir, se genera una suerte de abstinencia-, progresivamente comienza a enfrentarse a problemas con las personas de su entorno, dejan de importarle las responsabilidades sociales o laborales, (áreas donde comienza también a tener conflictos). El paciente suele reanudar la actividad de forma persistente una vez que la ha dejado o la ha reducido, mantiene ritmos regulares de normalización y recaídas; considera negar las consecuencias por la actividad, y se jacta de poder abandonarla en el momento que considere oportuno, y finalmente fracasa en efectuar tal afirmación de lograr controlarla (Sánchez, 2013).

## **3.2. Logoterapia**

### **3.2.1 Visión antropológica**

Para presentar el profundo pensamiento de Viktor Frankl y su Logoterapia, se vuelve necesario primero conocer su concepción antropológica, antes que la

clínica. La concepción de persona, la consideración ontológica, es clave en el fundamento teórico y clínico de los postulados de la Logoterapia. Para lograr una acertada comprensión del pensamiento Frankliano es necesario entender el contexto, el escenario en donde Frankl tenía su corazón y la cabeza a la hora de escribir y pensar los distintos aportes tanto en el terreno filosófico, psicológico y psiquiátrico (Mena, 1999).

En el ambiente académico primaban tres grandes modelos que se podrían denominar como reduccionistas o deterministas. El primero de ellos era el biologicismo cientificista, que consideraba al hombre como una expresión de mecanismos físicos y biológicos. Las conductas quedaban reducidas al resultado de ese mecanismo. Luego, el segundo, marcado por la influencia freudiana, el psicologismo, que presentaba al hombre como resultado de los conflictos intrapsíquicos, de fuerzas básicas pulsionales que entran en conflicto de forma permanente. Los efectos del conflicto tienen consecuencias en la constitución de los comportamientos. Es decir, que consideraban la actividad humana como resultado de conflictos que son ajenos a sus decisiones conscientes. Por último, la postura espiritualista que reduce a la persona solo a su espíritu; todos los comportamientos resultan ser expresión de su espíritu. Los reduccionismos, pero más que nada los nombrados anteriormente en el campo de la psicología, caen siempre en imágenes distorsionadas del hombre, a las que Frankl denomina homunculismo (Frankl, 2012). El error radica en considerar que una parte puede explicar toda la complejidad humana. En esta línea se debería discernir la verdad en las distintas partes y lograr una integración entre cada una de ellas, de modo que se logre rescatar los valiosos aportes de cada una de las posturas, pero sin perder la unidad y la coherencia interna del ser humano. Lo fundamental en la antropología Frankliana radica en la unidad. Para explicar este tema Viktor Frankl trae a colación el escenario tridimensional. Los diferentes autores reduccionistas vieron con veracidad -de forma acertada- las partes separadas del hombre, las secciones de la persona y pusieron su foco de estudio solamente en una de ellas. Siguiendo el ejemplo de Frankl, vieron las diferentes partes de un cilindro, sin verlo en su totalidad. A pesar de ello, lograron estudiar bien cada parte separada de ese cilindro. Gracias a ello, es por lo cual vale la pena considerar las demás posturas psicológicas, y por la razón por la cual Frankl considera a la Logoterapia

como abierta a la complementación con otros modelos. Es por ello que es esencialmente holística (Suárez, 2019). Entonces, solamente en la unidad tridimensional se ve la realidad total holística. La persona es la unidad dimensional biológica, psicológica y espiritual. Las partes de la persona no se pueden separar por el único hecho de que no existen de esa forma. Solo se puede pensar una dimensión separada, pero que se pueda pensar no significa que sea real. Siguiendo el concepto de santo Tomás de Aquino, de unitas multiplex, se entiende al hombre no por sumatoria sino por integridad, como una unidad de múltiples dimensiones. La persona es indisoluble, pero lo que hace a la persona ser, no es su facticidad psicofísica, sino su núcleo espiritual (Frankl, 2018). Sin embargo, en la realidad es indisoluble, los comportamientos no son tres actos puros pertenecientes a cada una de las tres dimensiones, sino que son parte de la unidad indisoluble, de la integración entre la facticidad psicofísica y su dimensión noética. Ahora, hay una marcada diferencia ontológica entre las dimensiones. Lo psicofísico está sujeto a enfermar y morir. La dimensión espiritual o como diría Frankl, el nous, nunca puede enfermar. La capacidad valorativa que le otorga el nous no puede sufrir deterioros. La enfermedad no puede estar presente en el ámbito espiritual. En positivo, los recursos noéticos ayudan a la capacidad de amar, decidir, cambiar, descubrir, como de realizar valores y significados. (Frankl & Turienzo, 1965)

La facticidad psicofísica, por estar en constante cambio, se encuentra sometida a deterioro. Esta dimensión biológica y psicológica que constituye la esencia del hombre, condiciona a la existencia por ser parte de la naturaleza. Esta distinción entre universo y persona, entre lo psicofísico y lo espiritual es central en la Logoterapia. Ahora bien, se utiliza la palabra condicionamiento justamente porque la naturaleza nunca puede limitar al espíritu, sólo le brinda sus condiciones, nunca lo puede determinar. La dimensión noológica siempre va a ser libre para decidir, a pesar de las condiciones y los diversos avatares circunstanciales. Esa fuerza de resolución espiritual para no determinarse, capaz de responder frente a la existencia, Frankl la llama antagonismo psiconoético facultativo (Frankl, 2011). Es la capacidad de oposición frente a los condicionamientos, y justamente no logran determinar a la persona porque esta siempre va a ser libre de poder decidir. Elisabeth Lukas, discípula de Frankl, lo

teoriza como la capacidad de obstinación del espíritu. Sólo teniendo en cuenta esta dimensión más profunda de la persona es cuando verdaderamente es libre, y la persona real queda fuera de cualquier determinismo. (Lukas, 1984)

Para completar el fundamento antropológico de Viktor Frankl es necesario considerar un aporte clave en su teoría. Parte de un texto que se titula: las diez tesis sobre la persona, que forma parte del libro la voluntad de sentido. Viktor Frankl presenta diez postulados antropológicos que constituyen los principios fundamentales de su ontología dimensional (Sellés, 2016). La consideración Logoterapéutica de la persona está basada en estas diez tesis. En este desarrollo antropológico, comienza Frankl afirmando que el hombre es un individuo. Es decir, que la persona es una individualidad, una unidad que no admite divisiones. Todas las partes que constituyen al hombre no se pueden entender solo separadamente, siempre se deben considerar como una unidad indivisa. El segundo postulado plantea que la persona es insumable. Así como no se puede dividir, tampoco se puede agregar o sumar componentes. A la persona no le hace falta nada, es un ser ontológicamente suficiente, posee todos los recursos necesarios para poder desarrollarse plenamente. El problema que reside aquí, al que el mismo Frankl se enfrenta teóricamente, es el de reducir a la persona a algo que no es; un producto creado en la academia. Si a una persona se le agrega o quita alguna dimensión, deja de ser persona para ser un homúnculo. La tercera tesis sostiene que la persona es un ser nuevo. La persona está constituida por su facticidad psicofísica que son componentes compartidos por todos los hombres, pero, además, somos seres con una dimensión espiritual, ontológica que nos hace únicos. Esta dimensión hace que seamos seres originales e inéditos. Cada persona es un ser único e irrepetible, con una especial y singular particularidad en su ser y en su existir. Este aporte antropológico que rescata Frankl, es central para dignificar a la persona en la psicología. Cuarta tesis: la persona es espiritual. El reconocimiento de que más allá de lo psicofísico haya una dimensión espiritual nos separa a los seres humanos dentro del reino animal, obviamente en conjunto con la racionalidad. La persona no tiene un espíritu, sino que es espíritu; el hombre es un ser espiritual. La unidad espiritual con la facticidad psicofísica hace que seamos seres sumergidos en la existencia dentro del universo. Seguido a la afirmación reciente, se puede continuar con el



siguiente postulado, que plantea a la persona como un ser existencial. El hombre es arrojado a la existencia, al universo con condicionamientos físicos, psíquicos, sociales y culturales, que van construyendo la existencia de la persona. Como se ha mencionado anteriormente, lo distintivo, único e inédito de la persona es su ser espiritual, a través del cual tiene la potencia, la capacidad para decidir frente a tales condicionamientos existenciales. A la persona espiritual no la puede determinar nada que no sea su misma capacidad de elegir. Es libre y responsable, porque debe hacer algo en su existencia, realizar ese potencial espiritual, actualizarlos a través de sus recursos noológicos. El núcleo valorativo de la persona es libre de cualquier condicionamiento, esto hace a su carácter decisonal, que constituye lo central en cuanto a la existencia de la persona. Esta capacidad decisonal frente a cualquier circunstancia de la vida es una de las claves de la terapéutica. La sexta tesis plantea que la persona es yoica. Lo central del psiquismo es el yo, constituye la instancia superior y la predominante en la dinámica intrapsíquica. El yo es el que tiene la capacidad de posicionarse sobre las condiciones y las exigencias intrapsíquicas, de todas las demandas tanto del ello como del superyó. Pero el yo es el que manda y decide, capaz de trascender su estado. El séptimo postulado presenta que la persona brinda unidad y totalidad. Todo lo que manifiesta el hombre es expresión de la unidad y totalidad de su ser. La persona es la unidad entre las dimensiones biológicas, psicológicas y espirituales, toda conducta es expresión de la dinámica unitiva entre las dimensiones. No se podría entender por acabado la génesis de una conducta si se la estudia solamente desde una de sus dimensiones. El enfoque debe ser siempre holístico, global, de integración. Octava tesis, la persona es dinámica. Esto significa que la persona no es un compartimento estanco, algo fijo, rígido y ya establecido. Nuestro estatus no es detenido, sino todo lo contrario, es de una evolución y realización permanente. El dinamismo de la persona en su existencia es de carácter espiritual, en este sentido se entiende como noodinamismo, fuente de actividad y motivación. En otras palabras, esto quiere decir que su dinamismo no nace en lo inferior a lo intrapsíquico, sino que nace de lo superior y de lo más profundo, de su dimensión espiritual. Las motivaciones más intrínsecas de la persona no son instintivas, provienen de lo noológico del ser; aunque a veces manifiestas en intencionalidades inconscientes, siempre son de carácter espiritual. La novena tesis, hace referencia a que el hombre es

persona, en el sentido de que hay un mundo donde hay un tú y un algo para realizar. La persona es capaz de pensar por fuera de sí y realizar sus anhelos con el otro o llevando a cabo una actividad que la misma vida le ofrece. Última tesis: la persona es trascendente. En este sentido, cada uno tiene, en su interior, el potencial y los recursos para ser en plenitud. Pero la realización de aquel potencial, aquella actualidad se presenta en el afuera, en el exterior de uno mismo. Tiene que trascender nuestro ser personal y nuestro yo para encontrar sentido. La condición es ir más allá, al encuentro del otro (Frankl, 1988).

Antes de finalizar con el apartado Antropológico, es necesario hacer una aclaración final con respecto a los términos de persona y hombre. Por lo general, varios logoterapeutas y seguidores del pensamiento de Viktor Frankl, tienden a fusionar la facticidad psicofísica y la dimensión espiritual. Resulta de gran importancia tanto teórica como clínica, esclarecer este punto. En Viktor Frankl hay una clara distinción entre ambos conceptos, una distinción real que resulta importante remarcar. Es claro que esta distinción es jerárquica respecto a las distintas dimensiones ontológicas (Sellés, 2016). Esta distinción hace la gran diferencia entre los demás modelos terapéuticos. Sin embargo, aunque luego se plantee que la persona es unidad y totalidad integrada, se marca una clara distinción entre lo superior de la ontología personal -la dimensión espiritual- y lo inferior en torno a lo que respecta lo anímico, y por último, lo somático, que Frankl denomina como facticidad psicofísica (Prieto, Bernal & Plaza, 2005). Al ser el espíritu una dimensión superior, es razón por la que es imprescindible apelar a ella para que la persona pueda vivir con toda su riqueza y, de esa manera, superar por elevación el resto de las afecciones que provienen de estratos inferiores. Es la forma en la que lo psicofísico adquiere fuerza para sobrellevar la cura. El verdadero proceso de sanación no es técnico, semejante a un médico afectivo, sino que es más bien una profunda apertura trascendental del espíritu para que su expresión ilumine los estratos inferiores (Freire Pérez, 2007).

### **3.2.2 Abordaje logoterapéutico.**

El desarrollo de los postulados clínicos, del abordaje logoterapéutico, exige que se analice principalmente la Antropología Frankliana. Ricardo Peter

dirá en su libro *“la antropología como terapia”*, que es desde el concepto antropológico que Frankl va dictando su abordaje logoterapéutico (Peter,1998). Dicho esto, el presente apartado está en completa sintonía y unidad con el anterior.

La antropología frankliana contempla al hombre como un ser que está en una constante búsqueda de sentido. A partir de su dimensión noética, tiene un sentido valorativo del mundo. La esencia misma de la persona se afirma en la capacidad de trascenderse a sí mismo para emprender una búsqueda permanente de sentido (Frankl, 2010). La persona está dirigida intencionalmente al sentido y a otro Tú. Aquí se pone en evidencia el carácter social que tiene la persona, y con ello la importancia de la trascendencia, del ir más allá de su propio yo para el desarrollo pleno de su ser. En esta línea, se podría entender a la persona no solo como un ser, sino como un “ser con”. (Prieto, Bernal & Plaza, 2005). Ser persona supone estar orientado a algo y a alguien distinto de sí: esta afirmación tiene una poderosa influencia en la clínica, una gran riqueza para la dirección de una cura.

El segundo pilar que constituye a la estructura teórica de la Logoterapia, trata acerca de la Voluntad de Sentido. Este pilar supone la teoría motivacional de la Logoterapia (García Pintos, 2009). Continuando con lo expuesto anteriormente, la persona tiene como motivación primera la búsqueda y realización constante del sentido personal. Su gran motivación no tiene que ver con las pulsiones, o con cuestiones intrapsíquicas como había entendido Freud, sino que se encuentra en el acto personal de poder captar sentido y luego realizarlo en su deber ser (Fitzzotti, 1977). Es en este movimiento donde se encuentra la chispa motivacional. Entonces se puede concluir que la persona inmersa en la existencia es, por excelencia, un buscador de sentido. Esta afirmación, dice Frankl, es la más profunda definición de la naturaleza humana (Frankl, 1988). De aquí se puede deducir el primer recurso para el abordaje Logoterapéutico, que es el de la Autotrascendencia. Este recurso implica salir de sí mismo en busca de respuestas a las situaciones de vida que debe enfrentar. En esta apertura de salir de sí mismo, la persona es cuestionada y convocada por la vida. Son a partir de las preguntas que plantean los distintos avatares circunstanciales donde aparece la respuesta libre, personal y significativa que cada uno elige para dar (Frankl, 2010).

El hombre buscador de sentido presenta dos características: la insatisfacción y la exposición al vacío existencial. Lo primero denota el carácter potencial de la facticidad psicofísica y, que implica de suyo, no realización. Es decir, que está en vías de realización. De aquí se deduce su responsabilidad de plenificarse por sí mismo (Franco, 2015). En la medida que la persona busque y, simultáneamente, realice su sentido de la vida, se va realizando y planificando. La otra alternativa es no encontrar aquel sentido escondido en la vida, y en esta línea se cae en un estado denominado vacío o frustración existencial (Frankl, 2011). Este vacío existencial no es una enfermedad en sí misma, pero si la persona se mantiene en ese estado por un tiempo extendido, se puede convertir en una variable de gran incidencia en la generación de diferentes patologías. La ausencia de significado en la vida cotidiana influye también en el estado anímico: este es afectado y presenta signos de desorientación, desesperanza, apatía y aburrimiento; todas manifestaciones propias de la falta de sentido. Como se había mencionado, este estado de falta de sentido es de carácter natural, y es considerado normal hasta cierto tiempo; aun así es un estado poco conveniente, por que se trata de un caldo de cultivo para diversas afecciones (Segura Góngora, Morales Martínez & Flórez Ortiz, 2014).

El desarrollo ulterior de la frustración de la voluntad de sentido -por no haber podido encontrar y realizar el sentido particular-, constituye el aporte psiquiátrico de Frankl. Ahora bien, si un trastorno se desarrolla en una persona que venía presentando un estado de vacío existencial, Frankl la va a denominar como neurosis noógena. En conclusión, si en el momento que un trastorno sea de índole social, psíquico o somático, se desarrolla en las condiciones del vacío existencial, se dará este tipo particular de neurosis (Frankl, 2011).

Frankl expone en su libro *El hombre doliente* (1983/2010) de qué manera la persona puede descubrir el significado de su vida. La capacidad de la persona que Frankl llama consciencia moral, actúa como el órgano de sentido cuya potencia o capacidad es lograr, mediante un proceso intuitivo, lograr descubrir los valores implícitos que están en cada circunstancia. Justamente, esta capacidad noológica, o también se puede llamar valorativa, es aquella que conecta con el sentido. Es por eso que la consciencia moral actúa como guía en esta búsqueda de sentido, clave para fomentarla y traerla a la clínica como un importante recurso terapéutico (Frankl, 2011) La intuición se presenta en acto

como una anticipación espiritual, que se manifiesta en el ver más allá de lo fáctico; como un ver con el corazón.

Resulta indispensable para la persona buscadora de sentido poner el foco en aquella intuición que brinda la consciencia moral. Si se logra encontrar el sentido, necesariamente implica la realización de valores. En la medida que realizamos valores, también nos planificamos en el sentido, ambos términos están íntimamente relacionados y unidos. Según Frankl, hay tres categorías de valores para realizar, y cada una de ellas representa un posible camino para la realización del sentido. Estas son: los valores creativos, experienciales y actitudinales (Frankl, 2010). El primero representa a todo quehacer significativo, aquello concreto que le aportamos a los demás. En definitiva, es el dar al otro, el ofrecer y poner al servicio nuestras capacidades a los demás. Se podría poner como grandes ejemplos a la paternidad, la solidaridad con el prójimo, las diferentes obras de caridad; el trabajo entendido como vocación, el hacer significativo ligado al proyecto del deber ser. Luego, la segunda categoría de valores -experienciales-, representan aquello que recibimos del mundo y de los demás que nos plenifica. Estos valores los realizamos al recibir, mejor dicho, al aceptar aquellos dones de las personas y de la existencia. Algunos ejemplos pueden ser la belleza del arte, los descubrimientos científicos, el amor y el cariño de los demás. Por último, están los valores actitudinales, que hacen alusión a la postura significativa que una persona asume frente aquellas situaciones dolorosas de la vida que son inevitables y que no se pueden cambiar (Frankl, 2016). Aquellas situaciones donde se han agotado todos los recursos para evitar el sufrimiento, y donde lo único que queda por hacer es lograr una valiente aceptación y aún así descubrir sentido (Frankl, 1994).

Bajo este esquema, la persona no sólo es un ser buscador, sino un ser intencional. Esta conclusión influye de sobremanera en la clínica, en especial con los demás modelos terapéuticos. En el contraste más habitual, frente a los modelos psicodinámicos, que consideran que las pulsiones son las que mueven al hombre, donde el hombre es impulsado, es movido por una fuerza ciega, conocida como las fuerzas inconscientes: en este caso, lo único que le queda por hacer al hombre es sublimar aquella energía. Pero en la Logoterapia, la persona es intencional, tiene capacidad de decidir (García Pintos, 2004).

A modo de conclusión, pero continuando con el hilo argumentativo, la propuesta frankliana indica que la persona es libre, con capacidad de decidir y con recursos ontológicos para captar el sentido a través de la realización de valores que le presenta cada circunstancia de su existencia. Ahora bien, una vez que se capte un valor, se va a marcar un proyecto que implique un deber ser. Este último, no es un deber ser similar al super yo freudiano o análoga a una norma externa rígida y establecida por la cual el hombre deba cumplirla para su propia perfección. En cambio, el deber ser frankliano está en sintonía con la decisión de un proyecto significativo, se podría llamar también -aunque Frankl no lo explicita de esa manera- vocacional. El deber ser es la intuición que se da en la conciencia, que dictamina la verdad de lo que se está experimentando. En la medida que se pueda formar un proyecto significativo se van a presentar tres características propias que constituyen ese estado, a saber, son: unidad, orientación y motivación. La idea es que la persona dirija todos sus fuerzas, energías y recursos de forma unida, y que no estén de manera dispersa en diferentes áreas. La orientación es saber hacia dónde dirigir todo ese potencial, indica hacia dónde direccionar toda la unidad de fuerza. Y, por último, la motivación que está en el espíritu que me dicta la capacidad para lograrlo. Es aquella fortaleza que anima a poder llevar a cabo aquella empresa del deber ser. Es la firme convicción de que se puede llevar a cabo aquel proyecto personal. Dentro del abordaje clínico, esta concepción tiene como objetivo principal que la persona no pierda la conciencia de bien o de destino. De esta manera, en los momentos de crisis se puede recuperar el diálogo interno con su propia conciencia de la que le va marcando su deber ser. Esta es la propuesta frankliana para un proyecto de vida personal y con sentido, para una vida de bienestar creciendo en plenitud. De esta manera, como se ha mencionado, siempre implica la trascendencia de uno mismo para encontrar afuera de sí el sentido y los valores, es el modo real de quebrar con las diversas exigencias del superyó Freudiano. La resonancia interna muestra, según Frankl, que lo noológico, a través de la conciencia moral, genera ciertas inquietudes que reclaman una vida con sentido y no perfecta, que cada acto no esté medido sino disfrutado, que se pueda estar motivado y no obligado en cada empresa de la vida cotidiana, en cada proyecto de vida auténtico que la persona quiera emprender. Es necesario una apertura hacia una actitud autotrascendente,

porque lo maravilloso es que detrás del yo no hay un super yo, sino que se encuentra un Tú trascendente. A pesar de que en algunos casos se tenga reprimida esta capacidad, y tome acción el super yo freudiano, esta potencia espiritual siempre va a estar susceptible de ser puesta en acto. Para esta concepción, la finalidad del hombre sería la autorrealización personal de una vida con sentido orientada hacia la trascendencia, a llevar una vida de plenitud -que lejos está de ser perfecta-. La existencia humana sólo es auténtica cuando es vivida en términos de autotranscendencia (Frankl, 2011).

### **3.2.3 Aportes técnicos de la Logoterapia**

La Logoterapia apela a la persona, interpela aquella dimensión más profunda y elevada que es. El objetivo es tratar de inspirar a la facultad del espíritu para que en la clínica se contraponga a la afección perteneciente a la facticidad psicofísica. La facultad del espíritu logra intervenir con cierta resistencia contra aquellos condicionamientos productos de la afección particular del paciente. La apelación a las facultades del espíritu, a que se logre, lo que se denomina como antagonismo psiconoético facultativo, es la base de la clínica Logoterapéutica (Frankl, 2016). Sin embargo, Frankl afirma que se deben aclarar dos tipos de abordajes en Logoterapia: el específico y el inespecífico. En estos términos se aclara que la Logoterapia no es de carácter único, resalta que no es absoluta, en el sentido que no es la más conveniente en todos los casos. Es una concepción abierta a otros tipos de abordaje terapéuticos, porque, justamente, considera a la persona como única e irreplicable. Continuando con los dos tipos de Logoterapia en clínica, la primera, la específica, queda reservada exclusivamente para las neurosis noógenas. Este abordaje, tiene como objetivo principal ayudar al paciente a que él mismo encuentre el sentido a su vida, y especialmente, al sufrimiento siempre casado por la afección padecida (Martínez-Ortiz, del Castillo-Buitrago & Jaimes-Osma, 2010). Se basa en los principios teóricos Frankleanos, y se utiliza especialmente para cuadros de padecimiento noógeno. En este caso, no existen técnicas establecidas; se ajustan en relación o, mejor dicho, al vínculo y a la intuición que dan a conocer las necesidades particulares y especiales de cada persona. Es por eso que se

denomina técnica improvisada. Por otro lado, en el caso de la inespecífica, se trata de desbloquear cualquier restricción que condicione a los recursos psicológicos del paciente. Se focaliza en resolver la relación conflictiva del individuo con los trastornos psicógenos, modificando la actitud patógena del paciente. En ambos casos se procura una modulación de actitudes del paciente, para lograr que el paciente viva con una apertura hacia la Logoactitud, donde se busquen valores y significados relacionados con la situación concreta (Frankl, 2014).

En lo pertinente a la clínica del Logoterapeuta, existen cinco técnicas puntuales del abordaje. Es decir, que parten de la fundamentación antropológica propuestas por Frankl. No obstante, la propuesta frankliana está abierta a la utilización de técnicas tanto diagnósticas como terapéuticas. Las cinco técnicas mencionadas son: intención paradójica, derreflexión, la apelación, diálogo socrático y el denominador común (Sáenz Valiente, 2013). Cabe la aclaración aquí, para retomar lo escrito previamente acerca de la improvisación. Este es la clave del encuadre Logoterapéutico, como conocimiento para saber adecuar las distintas intervenciones a los pacientes que son, cada uno en especial, únicos e irrepetibles. El problema radica en pretender categorizar a la persona a fuerza de una batería establecida, rígida y sistematizada. El conflicto se genera al tratar de objetivar al paciente en un cuadro o modelo determinado. Porque la persona nunca puede ser reducida a aquello que tiene o la afecta, simplemente por el hecho de que la persona no es lo que tiene, sino lo que es (García Pintos, 2009).

Cada técnica de aplicación en Logoterapia pretende, y tiene como principal objetivo, movilizar los recursos psicológicos. En la clínica estas técnicas facilitan la interpelación a la dimensión espiritual; buscan apelar a que la persona reconozca su dimensión espiritual, que busque en sí lo que realmente es. En la medida que la patología o afección del paciente sea más grave, su facticidad psicofísica va a estar más condicionada. De alguna manera se enturbia aquella expresión más profunda de la persona que son sus recursos espirituales. Si hay de base una estructura de personalidad frágil, débil, lábil, conflictiva, los recursos psicológicos van a estar más restringidos y condicionados para su expresión auténtica (Pareja Herrera, 2006).



En estos casos, el trabajo clínico del Logoterapeuta con las técnicas de aplicación van a tener que ejercer mayor profundidad. La primera técnica nombrada anteriormente, es la intención paradójica. Esta técnica tiene como principal objetivo el exhortar, solicitar el recurso noológico del autodistanciamiento. Cabe la aclaración de que todos los recursos tienden, en última instancia, a la autotrascendencia. Lo noológico es esencialmente la capacidad para trascender el yo y sus afecciones psicofísicas (Lukas, 2003). A pesar de que luego se estudian por separado los distintos recursos y sus diversas implicancias particulares. El recurso noológico de autodistanciamiento es la capacidad de la persona de tomar distancia de sí misma y autoobservarse. Es la capacidad para poder verse a uno mismo en tercera persona, y focalizarse en conocerse mejor desde esa nueva perspectiva. El autodistanciamiento, es la capacidad de la persona que hace posible el poner distancia, alejarse y abstraerse de los acontecimientos que experimenta. Se asume una actitud libre y desatada de la limitación de las circunstancias. Permite realizar una observación del estado personal de sí mismo, en lo emocional y en lo cognitivo. El autodistanciamiento tiene tres componentes esenciales, la autocomprensión, autorregulación y la autoproyección. Estos tres componentes tratan acerca de la aceptación y tomar conciencia de lo que existe; la posibilidad de oponerse a los diferentes mandatos y buscar nuevas estrategias; y ver hacia el futuro para encontrar otra versión de sí mismo (Ortiz, Castellanos, Castaño & Lee, 2015). La riqueza clínica se encuentra tanto en la distancia con respecto a la perspectiva focalizada en sí mismo y verse desde lo externo, como también, de la observación de uno mismo con mirada crítica y atenta del estado presente. El objetivo es que el paciente pueda conocerse a partir de que logre tomar distancia de la afección viciosa de sus padecimientos (Ortiz, 2013). Su meta práctica consiste en alentar al paciente a hacer o desear que sucedan aquellas cosas que él teme. El problema es esconder lo que se teme y no enfrentarlo, porque de esa manera se imposibilita la acción, la propuesta de mejora. Además, el hecho de salir de aquel encierro generado por el temor le brinda al paciente más independencia con respecto al padecer afectivo. Justamente trata de aclarar aquello temido, para dejar sin fundamento al temor. Frankl afirmaba que el humor y la ironía le permiten al paciente tomar distancia de aquel padecimiento (Frankl, 2012). En la clínica psicoterapéutica resulta más efectivo quitar el foco de

atención del problema. En general, la reflexión y el análisis minucioso del problema termina enturbiando más el estado psíquico actual que presenta el paciente (Frankl, 2011). En esta línea se introduce la próxima técnica de aplicación Logoterapéutica denominada derreflexión. Lo que se propone es apartar la atención del síntoma, más que el realizar un análisis exhaustivo del problema; incluso de ir más allá, al punto de tener por objetivo ignorar los síntomas, para que se logre estar abierto a poner el foco en una meta significativa. En ese sentido, esta técnica actúa tratando de romper ese estado de verdadera hiper-reflexión sobre el síntoma, quita la atención excesiva del síntoma para que quede abierta la energía a la búsqueda. El problema en última instancia es que origina precisamente lo que se teme (Frankl, 2011). El logro en esta técnica es la autotrascendencia que busca quitar la atención del vicio para superarla por elevación en la realización de valores. Pero como se ha dicho, para ello es necesario que el paciente se anime a desligarse del síntoma para buscar significados.

Para continuar con las técnicas de aplicación Logoterapéuticas, la siguiente se denomina la apelación clínica. La apelación es la técnica más básica y común en toda terapia. Se intenta apelar y convocar al paciente mediante diversos cuestionamientos para que el paciente logre conocer su propia capacidad de sentir, vivenciar y descubrir lo más profundo de su relato que es donde se esconde el sentido personal. En definitiva, lograr hacer consciente el inconsciente espiritual (de la Flor, 2018). Desde este punto el paciente pueda abrir el corazón para que se descubra invitado por ciertos valores y sentidos. La siguiente técnica se denomina como el diálogo socrático. También es otra técnica común a la mayoría de modelos psicoterapéuticos, especialmente aquellos que tienen un fundamento humanista existencial. El Logoterapeuta interroga, cuestiona y provoca al paciente para que el mismo pueda establecer un diálogo auténtico con su interioridad. En la mayoría de los casos clínicos, la práctica está centrada en poner en duda, cuestionar creencias rígidas, que se encuentran firmemente establecidas al punto de haberlas incorporado como actitudes frente a la existencia que lo terminan condicionando. Estas intervenciones encuentran su finalidad en que el paciente logre ir más allá de su estado actual, animarlo para que pueda quebrar el límite mental, y auto trascenderse (Ortíz, Schulenberg & Pacciola, 2013). Por último, la técnica

faltante es el denominador común. Esta técnica está creada y pensada para que, en aquellos casos donde se presenta una colisión de valores convocantes, se logre tomar una decisión de forma libre y responsable. Es común en los eventos de la cotidianidad presentes diversas preguntas a resolver que suelen ser angustiantes. Las decisiones de vida entre un valor u otro, le dan más importancia a una cosa o a la otra. Esta técnica alude a que el paciente mismo pueda resolver su inquietud, que se logre capacitar en la decisión que va a tomar y de esa manera ganar más independencia (García Pintos, 2007). Además de ello, la idea es que el paciente pueda darse cuenta por sí mismo que la coalición de valores es solo de carácter virtual, y que en la realidad siempre hay uno que predomina sobre el otro. En la realidad, a diferencia de las interpretaciones virtuales que la persona realiza con frecuencia, siempre hay un valor más convocante que otro. Esta tarea de que la persona decida por que valor lo apela más, y que reclama su realización, es clave en esta técnica como en la clínica Logoterapéutica en general (Frankl, 2011).

### **3.3. El abordaje logoterapéutico en la problemática de la adicción a redes sociales.**

Las sociedades contemporáneas están atravesando una serie de cambios que generan conflictos con el estado anterior. El advenimiento de la tecnología a la vida cotidiana de las personas influye también en las distintas dimensiones de su ser. La tecnología ha dado espacio al mundo virtual y a la interacción social mediante los portales de internet. El hecho de que las redes sociales sean configuradas por personas, no significa que haya que quitarle importancia al contacto real con las personas y el mundo. Los vínculos personales, como los valores significativos que propone la existencia sólo se encuentran en la realidad, y no en la virtualidad. Ahora, cabe mencionar, que en una sana integración general, la persona desde su unidad deberá poner a la tecnología y las redes sociales al servicio de su realización del sentido, de modo tal que ayude circunstancialmente al hacer con sentido, esta última podría ser una propuesta superadora por parte de un joven ya maduro interiormente. Si no se atiende con eficacia esta distinción en la existencia personal, se puede caer en un vacío

existencial, porque como se decía anteriormente, en la virtualidad no se puede hallar el sentido. Es por ello que uno de los temas principales de las sociedades modernas está marcado por la primacía del vacío existencial en la vida de las personas. La manifestación más clara del vacío existencial en las sociedades, se observa en la presencia de diferentes tipos de adicciones, las conductas que se categorizan como adictivas, son buscadas por el sujeto para generar emociones positivas, sentimientos de serenidad y de placer. En estos casos de adicción, en los que la persona busca un refugio en la virtualidad, para no enfrentarse al dolor de la realidad, se debe suplir mediante un antídoto superficial que alivie el dolor de forma momentánea, y es así cómo se combate el aburrimiento existencial y el sufrimiento (Saldarriaga Arbeláez, 2016).

El fenómeno de las modas se trasladó al ámbito virtual, exigiendo pasar más tiempo en el consumo de las redes sociales y en la interacción que se da en aquellos usuarios; como el hecho de que uno mismo genere una imagen virtual que esté en sintonía con aquellas exigencias impuestas de los parámetros en las redes sociales. Los jóvenes adolescentes prestan gran significación a sus vidas a la aceptación y al contacto continuo con el grupo de pares, por lo tanto la influencia con el uso de las redes sociales está mediada por esta variable del desarrollo madurativo.

Las diferentes variables que van conformando al contexto donde se puede generar la adicción a las redes sociales, son fundamentales para entender los distintos matices de la cuestión. La circunstancia social, cultural, madurativa, psicológica como psicológica, afectan de sobremanera a este fenómeno. En las adicciones a las redes sociales, se pueden rastrear ciertos síntomas que terminan de conformar a lo adictivo en sí mismo. En cuanto a lo conductual, como también de lo manifestativo del asunto, se pueden señalar los puntos más importantes de este fenómeno que son: la marcada pérdida de control y dependencia hacia el hecho de estar conectado en las redes sociales; la tendencia desmedida que limita el mundo activo de la persona, sobre todo al efecto de volcarse en lo virtual como refugio de la vida real; y luego la pérdida de control consciente del uso de la conectividad a las redes sociales, como también el insistir con la conexión a sabiendas de sus efectos negativos.

Desde la perspectiva Logoterapéutica, en las adicciones a las redes sociales, la persona queda encerrada en la satisfacción inmediata de volcarse a

gusto e instantáneamente al mundo de las relaciones virtuales. La persona espiritual se ve condicionada y restringida por las diferentes afecciones psicofísicas. La adicción a las redes sociales afecta tanto en el yo, como en la identidad, confundiendo la virtualidad con lo real. Esta última donde verdaderamente se encuentra el sentido. Ante cualquier exigencia de la realidad para responder con una decisión puntual, y que implica cierta autonomía y originalidad para salir adelante, siempre está la alternativa -al alcance de la mano- de poder parecer esa imagen virtual que se fue construyendo. Progresivamente se va perdiendo unidad e integridad, teniendo como consecuencia una suerte de división dialéctica interna. Una marcada escisión, donde se queda condicionado por esa imagen en el mundo virtual, en la vincularidad de las redes sociales. A su vez, a la luz de la consideración acerca del inconsciente frankliano, produce que la capacidad de trascendencia se mantenga reprimida. Llegado el caso, resulta de gran dificultad lograr conectar con las personas en su autenticidad, y con los valores significativos que ofrece la existencia (Frankl, 2011). De modo tal que la persona comienza a estar reducida al yo, y a sus diferentes necesidades afectivas con su escisión.

La vida de las personas con adicción presenta un vacío existencial que de base, potencia y alimenta la adicción. La frustración existencial encuentra, en simultáneo, una profunda relación con condicionantes de otras dimensiones, como lo biológico, neurológico, psicológico y social. La adicción está ligada a un estado profundo de frustración en la existencia humana, y para trabajar sobre esta afección, hay que ubicarla dentro su dimensión correspondiente y no forzar a objetivarse en una que no le corresponda (Nuévalos Ruiz, 2011). Si la afección se produce en el campo existencial, su trabajo clínico debe ser en la dimensión superior, la espiritual. En rigor, para evitar confusiones en este último punto, se debe trabajar en la unidad e integridad de la persona, desde lo espiritual.

En la clínica Logoterapeuta se considera que en el presente se encuentra el poder ser. A pesar de la afección o el sufrimiento que la persona pueda padecer, siempre está en su misma interioridad la potencia de poder cambiar, en ser auténtico. Es por eso que la confianza que se le brinda al paciente en el vínculo a lo largo del tratamiento es clave para que la misma persona pueda desplegar ese cambio y hacerlo real. La persona que padece alguna afección psicofísica, en este caso la adicción a las redes sociales, tiene la potencialidad

para manifestar su persona espiritual. El logoterapeuta debe ir más allá de esa afección psicofísica, para lograr ver la posibilidad de cambio, que siempre está. De otra forma, se objetiviza en el estado actual de la problemática adictiva, como consecuencia de que no se tenga esperanza de cambio y mejora. La objetivación no es real, justamente porque no cabe la dimensión espiritual. Se categoriza a la persona por su mera afección en lugar de ver lo más profundo y auténtico que hay en ella, y, además, el único sustrato que está plenamente sano (Frankl, 2011).

La dimensión espiritual en Logoterapia, rescata ciertos recursos noéticos que son esenciales para la persona. Estos recursos son capacidades específicamente humanas propias de su potencial espiritual. El autodistanciamiento y la autotrascendencia son elementos muy útiles para la clínica y el tratamiento de adicciones. Se puede asumir así una actitud libre y desatada de la limitación de las circunstancias (Ortiz, Castellanos, Castaño & Lee, 2015). El objetivo principal radica en lograr cuestionar, poder interpelar a la persona para que logre vencer aquella represión de su propia capacidad de trascendencia. Desde que se activa esa capacidad espiritual es cuando se puede empezar a conectar con el sentido; se ha liberado de su condicionamiento aquella facultad que permite conectar, intuir con el sentido, entrando en sintonía con otra persona o un valor que realizar. Tanto los valores como las personas se encuentran solo afuera de nosotros y en la realidad, resulta necesaria e indispensable lograr quebrar aquella represión para que se conecte con la trascendencia. Lo complejo es que se pueda trabajar con los recursos noológicos para vencer a la hiperreflexión, y su centro de reflexión constante en el yo, para que el paciente mismo encuentre una propuesta superadora como camino alternativo a la comodidad y satisfacción inmediata de descargar en el uso de su adicción. No obstante, la propuesta debe ir en torno a encontrar la paz logrando tomar conciencia de que se puede realizar el sentido a través de la conexión con valores que son significativos y plenificantes para uno mismo. Al paciente hay que cuestionarlo para que él mismo pueda poner el foco en dimensión espiritual, que se logra trascendiendo las barreras del yo (García Pintos & Frankl, 2004). La intervención en estos casos se trabaja desde la búsqueda del sentido de la vida, su objetivo es inducir a la persona a lograr un crecimiento en su libertad y responsabilidad. En este plano, la idea es que la persona también desarrolle una

vida más significativa y dirigida hacia un progresivo bienestar. La propuesta teórica es proceder por la vía fenomenológica, intentando constatar la experiencia axiológica del hombre, más que etiquetarlo en un enunciado diagnóstico. Se pone foco de trabajo en los valores, capacidades y aptitudes que presenta el paciente. El logoterapeuta debe ayudar a que el paciente logre un camino para encontrar sus propias razones y valores, pero también fuerzas y limitaciones para encarar la vida desde otra disposición. Un camino verdadero hacia el autoconocimiento, hacia ampliar el espectro de la conciencia para que pueda dirigir la vida de la persona. En ese camino se enfrentarán a los valores primordiales de la vida como la dignidad, la libertad, la responsabilidad y la esperanza.

#### **4. SÍNTESIS Y CONCLUSIONES**

El presente trabajo se ha propuesto estudiar los aportes que la Logoterapia puede brindar a la comprensión del vigente fenómeno de la adicción a las redes sociales en los jóvenes.

Para alcanzar dicho objetivo, se ha realizado, en primer lugar, una caracterización de la adicción a las redes sociales. Se han descrito una serie de variables que conforman el contexto de este particular fenómeno. Desde el comienzo, se estudió el impacto del avance de la tecnología, especialmente a partir del progreso de las computadoras y los smartphones que han dado por crear un mundo virtual, que ha reordenado la vida social y cotidiana de las personas. Se ha profundizado en el efecto causado especialmente en los jóvenes adolescentes, que fueron los primeros en haber nacido rodeados de estas innovaciones. Se ha destacado particularmente el efecto de la virtualidad sobre los vínculos y, especialmente, en la comunicación entre las personas. Se brindó una aproximación teórica con algunas definiciones de lo que es una red social, y las denominadas redes sociales on line. Luego, se analizaron las características propias de la franja etaria del joven adolescente, y las implicancias de estas en el uso de las redes sociales en esta población. Principalmente, se ha puntualizado la variable socio afectiva de los jóvenes,

quienes buscan especialmente la aceptación y la aprobación de sus pares. Si bien se ha hecho hincapié en las incidencias propias de esta etapa del desarrollo, se ha visto que el fenómeno es más complejo, multicausal y que debe ser estudiado desde diferentes perspectivas. Se observó que las redes sociales más visitadas por los jóvenes son las redes sociales denominadas “on line”, que permiten una comunicación en tiempo real con los demás usuarios. Posteriormente, se desarrolló la cuestión de la adicción como tal y sus manifestaciones clínicas, en el afán de arribar al estudio de una nueva categoría de adicciones, específicamente a las redes sociales.

Por otro lado, en lo que respecta al abordaje logoterapéutico, se desarrollaron los postulados antropológicos, clínicos y técnicos, en ese orden jerárquico. Partiendo del concepto de persona de la Logoterapia, entendida ésta como una unidad de integración dimensional (biológica, psicológica y espiritual), se ha ahondado en el desarrollo filosófico del asunto en cuestión, camino necesario ya que -como se ha insistido- la antropología de Frankl resulta ineludible para entender la clínica logoterapéutica. En ese sentido, se distinguió entre la dimensión espiritual y la *facticidad psicofísica*, explicitando que aunque Frankl considerara a la persona una unidad dimensional, existe asimismo para éste una jerarquía que va de lo espiritual a lo físico (pasando por lo psicológico). De este desarrollo, se desprende el concepto de *antagonismo psiconoético facultativo*, una energía propia del ser para lograr efectuar un cambio positivo, o una mejora con respecto a la condición anterior, la capacidad de obstinación del espíritu con respecto a los condicionantes que recibe.

Siguiendo el orden propuesto, se procedió a abordar los lineamientos clínicos de la Logoterapia. Resulta fundamental el aporte logoterapéutico de que lo radical del hombre es su constante búsqueda de sentido y que, en los casos en que este no se lo realiza, el paciente cae en un estado que se denomina vacío o frustración existencial. Este estado, que la logoterapia estudia con especial atención, se considera como natural o esperable durante un periodo corto de tiempo, pero luego resulta ya una suerte de “caldo de cultivo” para la aparición de patologías. Uno de los grandes aportes clínicos de la Logoterapia es el enfoque centrado en la búsqueda de sentido en la vida de los pacientes. En esta línea, se afirmó que solo es posible encontrar y realizar el sentido en la trascendencia de uno mismo. Según enseña la Logoterapia, solo es posible



encontrar el sentido en la realidad externa, en contacto con un tú o en la realización de valores significativos. De modo contrario, según Frankl, quedará reprimida la capacidad de trascendencia, clave de acceso a la realidad y al encuentro del sentido. Es por ello, que se describieron una serie de aportes técnicos propios de la clínica logoterapéutica, recursos focalizados a que la persona logre una actitud trascendente.

En el último apartado, se ha realizado una aproximación integrativa de las variables en estudio. En base a dicha integración, se podría concluir que la adicción a las redes sociales sería un intento de huida por parte del paciente, un refugiarse en una cómoda e instantánea satisfacción. Este fenómeno adictivo condiciona a la persona en su capacidad de ir más allá de sí mismo. El enfoque logoterapéutico brindaría recursos teóricos y técnicos para un trabajo clínico efectivo. Desde este marco teórico, se buscará que el paciente mismo descubra sus propios recursos espirituales, con el objetivo de superar la represión en su capacidad de trascendencia.

La presente revisión bibliográfica da cuenta de que la Logoterapia puede brindar una acabada comprensión de la adicción a las redes sociales en jóvenes. El aporte principal yace en su enfoque antropológico, que permite entender especialmente al fenómeno adictivo, y que sin dudas tiene consecuencias en la clínica: en concreto, el abordaje logoterapéutico resulta un medio de elevación del paciente -que se encuentra condicionado bajo los límites de su propio yo, acudiendo a la satisfacción de las redes sociales y su mundo virtual (objetos que fomentan la adicción)-. La Logoterapia trabaja en lograr la superación de la represión de la capacidad de trascendencia, y con ello, en dotar al paciente de la posibilidad de que él mismo encuentre el camino para la búsqueda y la realización del sentido. Para romper con los mecanismos viciosos que le atan, resultan de gran importancia clínica los recursos de “intención paradójica” y de “derreflexión”.

El camino hacia la plenitud supone en el hombre superar las fronteras de sí mismo. Es un acto de valentía el abandonar las seguridades de lo individual y trascender lo intrapsíquico. En el caso contrario, la persona queda limitada al plano del yo, reprimiendo lo superior, que es su ser espiritual. La trascendencia es el acto más elevado de la persona: es donde se encuentra con otro tú, y con los valores que lo llevan a la realización del sentido. En la clínica de la

Logoterapia, la autenticidad (expresión del ser espiritual) resulta un aspecto muy importante a considerar a la hora de buscar la salud de la persona. Solo se puede ser auténtico cuando se obra en sintonía al ser; si la persona puede trascenderse para buscar y realizar su sentido personal, vivirá con mayor plenitud.

A lo largo del desarrollo de la investigación, se han encontrado ciertas limitaciones para el estudio y la profundización de la misma. La limitación principal ha radicado en la escasez de estudios, tanto empíricos como teóricos, acerca de la adicción a las redes sociales. El fenómeno que se ha propuesto estudiar es de muy reciente aparición, y todavía resulta insuficiente la producción científica en este punto. Por otro lado, no se han encontrado otros estudios -específicos- de adicciones a redes sociales desde una perspectiva logoterapéutica, si bien algunas publicaciones han tratado otro tipo de adicciones -especialmente a sustancias- que han permitido establecer relaciones y plantear escenarios similares.

La presente investigación resulta de relevancia para la psicología, y otras disciplinas afines, porque brinda un marco conceptual para analizar y estudiar con rigor científico un fenómeno actual y de gran impacto como son las redes sociales, como también de su poder de incidencia especialmente en la vida interior de los jóvenes. La tecnología sigue su curso en un progresivo desarrollo, y esto conlleva un desafío para la ciencia psicológica, que debe generar estudios sobre el uso y las implicancias de estos nuevos fenómenos, para la comprensión de los nuevos ordenamientos sociales, y las nuevas orientaciones de la clínica y terapéutica en el consultorio.

La presente revisión podrá nutrirse de futuras investigaciones, que tengan en cuenta las variables contextuales que inciden en el fenómeno descrito, y que permitan lograr mayor precisión en la delimitación del cuadro clínico (patológico), diferenciándolo así de los usos no problemáticos. Se sugiere ampliar este trabajo con investigación de campo, en sus vertientes cuanti o cualitativa, investigaciones en las que podría contarse con instrumentos diagnósticos (tests) contruidos desde la logoterapia y que se encuentran disponibles hoy en día.

## **5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Acevedo, G. (2001). Logoterapia, una disciplina fundante de un nuevo paradigma. Su aplicación en la praxis de los consumos nefastos. *Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*. (5), 7-27.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Chile: *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Peru: *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58.
- Arroyave, C. O. M. (2020). Salud mental adolescente: Una invitación a pensar en su salud mental desde miradas positivas. *Revista CES Psicología*, 13(1), 1-1.
- Becoña Iglesias, E., & Cortés Tomás, M. (2016). Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación. (1), 17.
- Carbonell, X., & Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33(2), 13-19.
- Carmona, O. I. (2019). La importancia que hoy y mañana admiten las redes sociales virtuales. *Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación*, (141), 105-126.
- Cascardo, E & Verga, M.C (2018). *Tecnoadictos: los peligros de la vida online*. Buenos Aires: Random House Grupo Editorial Argentina.
- Cejas, M. (2014). *Uso y abuso de las redes sociales en Argentina (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Cuyo. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales)*.

- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4).
- del Castillo, J. A. G. (2013). Technological addictions: The rise of social networks/Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 13(1). Pag 10
- de la Flor, M. Á. N. (2018). Logoterapia, fundamentos y líneas de intervención. *Revista de Psicoterapia*, 29(109), 69-87.
- Díaz, L. A., & Gutierrez, E. M. (2020). Utilización de la red social Facebook por parte del gobierno de Bahía Blanca en tiempo de Coronavirus. Análisis de factores que influyen en las interacciones en las publicaciones.
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Franco, L. A. R. (2015). Una aproximación al significado de análisis existencial en la logoterapia de Viktor Frankl. *Avances en Psicología*, 23(2), 149-154.
- Frankl, V. E. (1965). *La idea psicológica del hombre*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1988). Diez tesis sobre la persona. La voluntad de sentido. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1988). *La Voluntad de Sentido*, Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). Argumentos en favor de un optimismo trágico. El hombre doliente. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2010). *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (2010). *Psicoanálisis y existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica
- Frankl, V. (2011). *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia*. España: Herder.

- Frankl, V. (2011). *Teoría y terapia de las neurosis: iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. España: Herder.
- Frankl, V. (2011). *La presencia ignorada de Dios: psicoterapia y religión*. España: Herder.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia*. España: Herder.
- Frankl, V. (2014). *La psicoterapia en la práctica clínica: una introducción casuística para médicos*. Herder Editorial: España.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca del sentido*. Herder Editorial. España.
- Frankl, V. E. (2016). *Psicoterapia y humanismo*. México: Fondo de Cultura Económica
- Frankl, V. (2018). *Logoterapia y análisis existencial: textos de seis décadas (2a. ed.)*. Barcelona: Herder Editorial.
- Fizzotti, E. (1977). *De Freud a Frankl: interrogantes sobre el vacío existencial (Vol. 39)*. España: Eunsa Editorial Universidad Navarra SA.
- Freire Pérez, J. B. (2007). *El humanismo de la logoterapia de Viktor Frankl*. España: EUNSA.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Chile: *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- Gandasegui, V. D. (2011). *Mitos y realidades de las redes sociales*. Información y comunicación en la Sociedad de la Información. *Prisma social*, (6), 1-26.
- García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13(1).
- García Pintos, C., & Frankl, V. E. (2004). *La humanidad posible*. Colección sentido. México: Ediciones LAG.
- Garcia Pintos C. (2007). *Frankl por definición. Consultor temático sobre Logoterapia y Análisis Existencial*, Noesis 25, Buenos Aires: Ed. San Pablo

- Garcia Pintos, C. G. (2009). *El amor por la persona humana como psicoterapia: Logoterapia*. Revista Alternativas, 7(10), 62-68. Buenos Aires.
- Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. Revista reflexiones, 91(2). España.
- Islas-Carmona, O. (2015). Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México. México.
- Jódar Anchía, R., & Núñez Partido, J. P. (2020). Terapias existenciales. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Lukas, E., & Fabry, J. B. (1984). Meaningful living: Logotherapeutic guide to health. New York: Grove Press.
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia: La búsqueda del Sentido*, Barcelona: editorial Paidós.
- Lukas, E. (2013). *Viktor E. Frankl. El sentido de la vida*. Barcelona: Plataforma editorial.
- Luna, J. A., & Luna, J. A. (1996). *Logoterapia: un enfoque humanista existencial*. Bogotá: Editorial San Pablo.
- López, A. L. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual, 2(1), 22-52.
- Martínez-Ortiz, E. Y., del Castillo-Buitrago, J. P. D., & Jaimes-Osma, J. E. (2010). Validación de la Prueba "Escala de Recursos Noológicos Aquí y Ahora" para personas mayores de 15 Años. Revista argentina de clínica psicológica, 19(3), 257-272.
- Medrano, J. L. J., Rosales, F. L., & Loving, R. D. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. Acta de investigación psicológica, 7(3), 2832-2838.
- Mejía Sánchez, L. (2013). Viviendo de lo ilusorio del universo 2. 0. Comprensión de la experiencia de una persona que ha experimentado la necesidad de

- conectarse a redes sociales en internet: un estudio cualitativo de caso. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 5(1).
- Mena, W. V. (1999). *Antropología de Viktor Frankl*, 1a. España: Editorial Universitaria.
  - Nuévalos Ruiz, C. (2011). La conducta antisocial desde una psicopedagogía positiva (una aproximación desde la logoterapia y la resiliencia). *Revista Fuentes*, 11, 161-174.
  - Orihuela-Colliva, J. L. (2008). Internet: la hora de las redes sociales. España: Universidad de Navarra.
  - Ortiz, E. M. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Colombia: Manual Moderno.
  - Ortiz, E. M., Schulenberg, S. E., & Pacciola, A. U. R. E. L. I. A. N. O. (2013). Introducción a la psicoterapia centrada en el sentido o psicoterapia de orientación logoterapéutica. *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*, 23-40.
  - Ortiz, E. M., Castellanos, C., Castaño, C. A. O., & Lee, S. C. (2015). Efectos de la logoterapia sobre los recursos personales de las personas con adicción. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(3), 231-241.
  - Pacheco Amigo, B. M., Lozano Gutiérrez, J. L., & González Ríos, N. (2018). Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16), 53-72.
  - Pareja Herrera, G. (2006). *Viktor Frankl. Comunicación y Resistencia*. Buenos Aires: Ed. San Pablo.
  - Peter, R. (1998). *Viktor Frankl: la antropología como terapia*. México: Ed. San Pablo.
  - Pérez-Torres, V., Pastor-Ruiz, Y., & Abarrou-Ben-Boubaker, S. (2018). Los youtubers y la construcción de la identidad adolescente. España: Universidad Rey San Carlos.

- Puentes, A. P. R., & Parra, A. F. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*, 17(1), 131-140.
- Prieto, X. M. D., Bernal, J. S., & Plaza, Á. J. B. (2005). Personalismo terapéutico Frankl, Rogers, Girard. Málaga: Fundación Emmanuel Mounier.
- Rodríguez, O. A., Pañeda, V. G., & Rodríguez, M. J. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1, 2-6.
- Ruiz Garros, S. (2008). Adicciones y vacío existencial. *Trabajo Social y Salud*, (61), 183-197. España.
- Sádaba, I., Barranquero Carretero, A. (2019). Las redes sociales del ciberfeminismo en España: identidad y repertorios de acción. España.
- Sáenz Valiente, S. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Bogotá: Ed. Manual Moderno
- Sáenz Valiente, S. (2009). *Logoterapia en Acción*, Noesis 28, Buenos Aires: Ed. San Pablo.
- Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527. España.
- Sellés, J. F. (2006). *Antropología para inconformes: una antropología abierta al futuro*. Navarra: Ed. Rialp
- Sellés, J. F. (2016). *¿ Es trascendental la antropología de Viktor E. Frankl?* . Navarra: Ed. Ápeiron Ediciones.
- Segura Góngora, C., Morales Martínez, L. M., & Flórez Ortiz, T. (2014). Transformación del sentido de vida en personas con dificultades en el consumo de alcohol después del ingreso a la Iglesia de Dios Pentecostal Movimiento Internacional Medellín, 2014 (Doctoral dissertation, Psicología).
- Suárez, M. M. (2019). *La visión de la estructura de la persona humana en Viktor Frankl*. Buenos Aires: Universidad Católica Argentina.



- Singh Kaur, I. (2015). Uso abusivo de las Nuevas Tecnologías en estudiantes de la Universidad de Salamanca. España.
- Villegas, N. E. M., Cortés, S. R. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. PsicoEducativa: reflexiones y propuestas, 2(4), 46-52
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. Journal of behavioral addictions, 2(3), 160-166.

## 6. ANEXO

AÑO	AUTOR	TÍTULO	ARTÍCULO/LIBRO	OBJETIVO
1965	Frankl, V. E., Turienzo, F. F.	La idea psicológica del hombre.	LIBRO	Teoría clínica Logoterapéutica.
1977	Fizzotti, E.	De Freud a Frankl: interrogantes sobre el vacío existencial.	LIBRO	Exploración acerca del vacío existencial.
1984	Lukas, E., & Fabry, J. B	Meaningful living: Logotherapeutic guide to health.	LIBRO	Logoterapia en el plano clínico
1988	FRANKL, V.	Diez tesis sobre la persona.	ARTÍCULO	Base del concepto de persona en Frankl.
1988	Frankl, V. E.	La Voluntad de Sentido.	LIBRO	Teoría Logoterapéutica.
1994	Frankl, V.	Argumentos en favor de un optimismo trágico. El hombre doliente.	ARTÍCULO	Desarrollo de la Logoterapia.
1996	Luna, J. A	Logoterapia: un enfoque humanista existencial.	LIBRO	Consideraciones teóricas de la logoterapia.

1998	Peter, R	Víktor Frankl: la antropología como terapia.	LIBRO	Concepto antropológico en la logoterapia
2001	Acevedo, G.	Logoterapia, una disciplina fundante de un nuevo paradigma. Su aplicación en la praxis de los consumos nefastos.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Logoterapia aplicada al ámbito del consumo.
2004	López, A. L.	Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Delimitar el concepto de adicción.
1999	Mena, W. V	Antropología de Viktor Frankl.	LIBRO	Concepto de persona.
2003	Lukas, E.	Logoterapia: La búsqueda del Sentido.	LIBRO	Logoterapia.
2004	García Pintos, C., & Frankl, V. E.	La humanidad posible.	LIBRO	Logoterapia.
2005	Prieto, X. M. D., Bernal, J. S., & Plaza, Á. J. B.	Personalismo terapéutico Frankl, Rogers, Girard.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Concepto de Persona.
2006	Pareja Herrera, G.	Viktor Frankl. Comunicación y Resistencia..	LIBRO	Crecimiento personal.
2006	Sellés, J. F.	Antropología para inconformes: una antropología abierta al futuro.	LIBRO	Antropología.
2007	Freire Pérez, J. B.	El humanismo de la logoterapia de Viktor Frankl.	LIBRO	Concepto antropológico.
2007	García Pintos C.	Frankl por definición. Consultor temático sobre Logoterapia y Análisis Existencial.	CONSULTOR TEMÁTICO	conceptos logoterapeúticos.

2008	Luna, J.A	Logoterapia: Un enfoque humanista existencial.	LIBRO	Explicar el abordaje y la visión en una perspectiva logoterapéutica a la problemática de las adicciones.
2008	Orihuela-Colliva, J. L.	Internet: la hora de las redes sociales.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Redes sociales.
2008	Ruiz Garros, S	Adicciones y vacío existencial. Trabajo social y salud.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	relacionar las adicciones con el abordaje Logoterapéutico.
2009	Echeburúa, E., & De Corral, P.	Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	incidencia de la adicción a las nuevas tecnologías en la población.
2009	Frankl, Viktor	El hombre doliente	LIBRO	Fundamentos de la Logoterapia.
2009	García Pintos, C. G.	El amor por la persona humana como psicoterapia: Logoterapia.	LIBRO	Logoterapia.
2009	Sáenz Valiente, S.	Logoterapia en Acción.	LIBRO	Aplicaciones de la Logoterapia.
2010	Echeburúa, E., & De Corral, P	Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Estudio de la adicción a las redes sociales en jóvenes.
2010	Frankl, V. E.	Psicoanálisis y existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia.	LIBRO	Logoterapia

2010	Martínez-Ortiz, E. Y., del Castillo-Buitrago, J. P. D., & Jaimes-Osma, J. E	Validación de la Prueba" Escala de Recursos Noológicos Aquí y Ahora" para Personas Mayores de 15 Años.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	Recursos noológicos.
2010	Rodríguez, O. A., Pañeda, V. G., & Rodríguez, M. J	Adicción a las nuevas tecnologías. Psicología de las adicciones.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	delimitar el tipo de adicción, a las nuevas tecnologías.
2011	Frankl, V.	Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia.	LIBRO	Estudios acerca del vacío existencial.
2011	Frankl, V.	La presencia ignorada de Dios: psicoterapia y religión.	LIBRO	inconsciente espiritual.
2011	Frankl, V.	Teoría y terapia de las neurosis: iniciación a la logoterapia y al análisis existencial.	LIBRO	Clínica Logoterapeutica.
2011	Gandasegui, V. D.	Mitos y realidades de las redes sociales. Información y comunicación en la Sociedad de la Información.	LIBRO	Redes sociales.
2011	Nuévalos Ruiz, C.	La conducta antisocial desde una psicopedagogía positiva (una aproximación desde la logoterapia y la resiliencia).	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	conductas adictivas.
2012	Cía. A.H	Las adicciones no relacionadas a sustancias. (DSM-5 APA)	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	clasificar el tipo de adicción.
2012	Frankl, V.	Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia.	LIBRO	Clínica Logoterapeutica.

2012	Herrera, H. H	Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. .	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Redes sociales.
2012	Rodríguez, O. A., Pañeda, V. G., & Rodríguez, M. J	Adicción a las nuevas tecnologías. Psicología de las Adicciones.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Adicción a las redes sociales.
2013	del Castillo, J. A. G.	Technological addictions: The rise of social networks/Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Adicciones asociadas a la tecnología.
2013	Lukas, E.	Viktor E. Frankl. El sentido de la vida.	LIBRO	El sentido de la vida.
2013	Ortiz, E. M.	Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico..	LIBRO	Logoterapia y análisis existencial en la clínica.
2013	Ortíz, E. M., Schulenberg, S. E., & Pacciola, A. U. R. E. L. I. A. N. O.	Introducción a la psicoterapia centrada en el sentido o psicoterapia de orientación logoterapéutica. Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico.	LIBRO	Logoterapia y análisis existencial en la clínica.
2013	Mejía Sánchez, L.	Viviendo de lo ilusorio del universo 2. 0. Comprensión de la experiencia de una persona que ha experimentado la necesidad de conectarse a redes sociales en internet: un estudio cualitativo de caso.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	redes sociales.
2013	García del Castillo, J.A	Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	explicar de dónde nace la problemática.
2013	Becoña Iglesias, E., Cortés Tomás, M.	Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación.	LIBRO	Explicar el concepto de adicción.

2013	Cía, A. H.	Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. .	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Revisión teórica acerca de si las adicciones no están sujetas solamente al consumo de sustancias.
2013	Ortiz, Em; Castellanos, C; C.A.O.	Efectos de la logoterapia sobre los recursos personales de las personas con adicción.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Recursos de la logoterapia para personas con adicciones.
2013	Sánchez, N. F	Trastornos de conducta y redes sociales en Internet.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Trastornos de conducta adictiva.
2013	Sáenz Valiente, S.	Manual de psicoterapia con enfoque logoterapeutico.	LIBRO	Logoterapia clínica.
2013	Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P.	Factores de riesgo psicológicos en adicciones a redes sociales.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Adicciones a redes sociales.
2014	Cejas, M.	Uso y abuso de las redes sociales en Argentina.	TESIS DOCTORAL.	abuso de las redes sociales.
2014	Frankl, V.	La psicoterapia en la práctica clínica: una introducción casuística para médicos.	LIBRO	clínica Logoterapetuica.
2014	Puentes, A. P. R., & Parra, A. F.	Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	tiempo invertido en redes sociales.

2014	Segura Góngora, C., Morales Martínez, L. M., & Flórez Ortiz, T	Transformación del sentido de vida en personas con dificultades en el consumo de alcohol después del ingreso a la Iglesia de Dios Pentecostal.	DISERTACIÓN DOCTORAL.	Sentido de la vida y adicciones.
2015	Andreassen, C. S	Online social network site addiction: A comprehensive review.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Adicción a las redes sociales.
2015	Arab, L. E., & Díaz, G. A.	Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Conocer la realidad de cómo influye las redes sociales en la adolescencia.
2015	Araujo Robles, E. D	Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	Indicadores fundamentales para la adicción.
2015	Carbonell, X., & Oberst, U.	Las redes sociales en línea no son adictivas.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Evaluar si es o no adictiva las redes sociales.
2015	Franco, L. A. R.	Una aproximación al significado de análisis existencial en la logoterapia de Viktor Frankl..	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Análisis existencial en Viktor Frankl.
2015	Frankl, V.	El hombre en busca del sentido.	LIBRO	Fundamentos básicos de la Logoterapia.
2015	Gaete, V.	Desarrollo psicosocial del adolescente.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	esclarecer la etapa vital del joven adolescente

2015	Islas-Carmona, O	Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	Cifras del uso de las redes sociales.
2015	Roffo, Julieta.	La adicción a la tecnología pone a los argentinos en el podio mundial.	ARTÍCULO DIARIO	Estadísticas del uso de las tecnologías en Argentina
2015	Ortiz, E. M., Castellanos, C., Castaño, C. A. O., & Lee, S. C.	Efectos de la logoterapia sobre los recursos personales de las personas con adicción.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Recursos personales en la adicción.
2015	Singh Kaur, I.	Uso abusivo de las Nuevas Tecnologías en estudiantes de la Universidad de Salamanca.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	Uso abusivo de la tecnología.
2016	Araujo Robles, E. D.	Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	Datos de adicción a las redes sociales en jóvenes.
2016	Becoña Iglesias, E., & Cortés Tomás, M.	Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación.	LIBRO	Investigar el concepto de adicción.
2016	Frankl, V. E	Psicoterapia y humanismo.	LIBRO	Logoterapia.
2016	Singh Kaur	Uso abusivo de las Nuevas Tecnologías en estudiantes de la Universidad de Salamanca.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Características de personalidad y adicciones.



2016	Mejía Sánchez, L	VIVIENDO EN LO ILUSORIO DEL UNIVERSO 2. 0” Comprensión de la experiencia de una persona que ha experimentado la necesidad de conectarse a redes sociales en internet: un estudio cualitativo de caso	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Aporte de estudios empíricos en los cuales incluye información sobre la relación de la adicción y la falta de sentido de la vida.
2016	Sellés , J. F.	¿Es trascendental la antropología de Viktor E. Frankl?.	LIBRO	Concepto de Persona
2016	Villegas, N. E. M., & Cortés, S. R.	Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Personalidad y adicción a las redes sociales.
2017	Acevedo, G.	Logoterapia, una disciplina fundante de un nuevo paradigma. Su aplicación en la praxis de los consumos nefastos	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Logoterapia.
2017	Medrano, J. L. J., Rosales, F. L., & Loving, R. D.	Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	Adicción a las redes sociales.
2018	Cascardo, E & Verga, M.C	Tecnoadictos: los peligros de la vida online.	LIBRO	Esclarecer la incidencia del internet en la vida de los jóvenes.
2018	de la Flor, M. Á. N.	Logoterapia, fundamentos y líneas de intervención.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Logoterapia.
2018	Frankl, V.	Logoterapia y análisis existencial: textos de seis décadas (2a. ed.).	LIBRO	Análisis existencial.

2018	Pacheco Amigo, B. M., Lozano Gutiérrez, J. L., & González Ríos, N.	Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para el adolescente.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	Utilización de las redes sociales
2018	Pérez-Torres, V., Pastor-Ruiz, Y., & Abarrou-Ben-Boubaker, S	Los youtubers y la construcción de la identidad adolescente.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Jóvenes y su trato con las redes sociales.
2019	Carmona, O. I.	La importancia que hoy y mañana admiten las redes sociales virtuales.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Explorar lo que son las redes sociales.
2019	Sádaba, I., & Barranquero Carretero, A.	Las redes sociales del ciberfeminismo en España: identidad y repertorios de acción.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	La influencia de las redes sociales en la cultura.
2019	Suárez, M. M.	La visión de la estructura de la persona humana en Viktor Frankl.	LIBRO	Persona humana.
2020	Arroyave, C. O. M.	Salud mental adolescente: Una invitación a pensar en su salud mental desde miradas positivas.	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Los jóvenes y la adicción.
2020	Díaz, L. A., & Gutiérrez, E. M.	Utilización de la red social Facebook por parte del gobierno de Bahía Blanca en tiempo de Coronavirus. Análisis de factores que influyen en las interacciones en las publicaciones.	ARTICULO CIENTIFICO EMPIRICO	Analizar la red social Facebook y su incidencia en el uso de dicha aplicación.

2020	Jódar Anchía, R., & Núñez Partido, J. P.	Terapias existenciales	ARTICULO CIENTIFICO TEORICO	Psicoterapia existencial.