



# REFLEJOS DIGITALES

UN LABORATORIO DE  
CREACIÓN ARTÍSTICO  
FOTOGRAFICO SOBRE LA  
AUTOPERCEPCIÓN DE  
NATIVOS DIGITALES EN  
LA ERA DE INSTAGRAM.

T H E L M A

P O L O J I M E N E Z



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA  
NACIONAL**

*Educadora de educadores*

**REFLEJOS DIGITALES:**

*Un laboratorio de creación artístico fotográfico sobre la autopercepción de  
Nativos Digitales en la Era de Instagram*

Telma Teresa Polo Jiménez

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Artes Visuales

Línea: Pedagogía de lo artístico visual

Bogotá, Colombia

2024



## PEQUEÑO LEÓN

*Para mi hijo Gabriel*

Aunque estuviste poco tiempo conmigo, en mis recuerdos vivirás para siempre como el gran maestro que fuiste y sigues siendo. Me enseñaste el valor de vivir con plenitud, de apreciar cada instante de la vida que a veces parecen efímeros, pero cuando esos momentos son significativos se vuelven perpetuos en nuestras vidas.

Gracias por elegirme como tu madre. A ti te dedico esta investigación que juntos atravesamos entre alegrías y amargas despedidas. En medio de la penumbra y la desesperanza que llegué a sentir, encontré un aliento de perseverancia que me permitió culminarla. Gracias por enseñarme a ser resiliente y valiente.

Te deseo el mejor de los viajes y sé que nos volveremos a encontrar.

**-Te amo.**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>TABLA DE CONTENIDO</b>	<b>4</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>7</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>10</b>
1.1 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
1.2 JUSTIFICACIÓN	16
1.3 OBJETIVOS	19
<i>1.3.1 Objetivo General</i>	<i>19</i>
<i>1.3.2 Objetivos Específicos</i>	<i>19</i>
<b>2. MARCO REFERENCIAL</b>	<b>20</b>
2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN	20
2.2 MARCO TEÓRICO	24
<i>2.2.1 Laboratorio de Creación</i>	<i>24</i>
<i>2.2.2 Nativos Digitales</i>	<i>27</i>
<i>2.2.3 Imagen Fotográfica Digital</i>	<i>30</i>
<i>2.2.4 Educación Artística</i>	<i>34</i>
<i>2.2.5 Cultura Visual</i>	<i>37</i>
<i>2.2.6 Experiencia</i>	<i>39</i>
<i>2.2.7 Redes Sociales</i>	<i>42</i>
<i>Instagram</i>	<i>47</i>
<i>2.2.8 Influencia</i>	<i>52</i>
<i>2.2.9 Autopercepción</i>	<i>58</i>
<i>2.2.10 Resignificación</i>	<i>62</i>
<i>Resignificación en el arte y la fotografía</i>	<i>64</i>

<b>3 DISEÑO METODOLÓGICO</b>	<b>67</b>
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	67
3.2 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	68
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA	69
3.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN	70
3.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	71
3.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS	72
3.6 ETAPAS Y CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN	72
3.7.1 <i>Presentación de la Propuesta</i>	75
3.7.2 <i>Justificación de la Propuesta</i>	76
3.7.3 <i>Objetivos de la Propuesta</i>	77
3.7.8 <i>Modelo Pedagógico</i>	78
3.7.9 <i>Metodología</i>	78
<b>4. INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN</b>	<b>79</b>
4.1 PLANEACIÓN	80
<i>ORGANIZACIÓN</i>	80
4.2 IMPACTO SOCIAL	82
<i>AUTOIMAGEN SOCIAL</i>	83
<i>INFLUENCIA CULTURAL</i>	86
4.3 PROCESO DE APRENDIZAJE	88
<i>EXPERIENCIA</i>	89
4.4 ESTÉTICA Y REPRESENTACIÓN VISUAL	91
<i>NECESIDAD</i>	93
<i>IDENTIFICACIÓN</i>	95
4.5 EMOCIONES	97

<i>ANSIEDAD</i>	97
<i>FELICIDAD</i>	99
4.6 COLABORACIÓN	100
<i>COMPAÑERISMO</i>	101
<b>5. CONCLUSIOES</b>	<b>104</b>
5.1 CONCLUSIONES GENERALES	104
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>107</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>110</b>
1. TRABAJO FOTOGRÁFICO	110
2. DIARIO DE CAMPO	1
3. CONSENTIMIENTO INFORMADO	42

## INTRODUCCIÓN

En el contexto de las investigaciones educativas y de las prácticas artísticas, la presente investigación aborda la relación entre la autopercepción de los Nativos Digitales y la influencia que las plataformas como Instagram ejercen sobre ellos. Esta investigación forma parte de mi formación en la Licenciatura en Artes Visuales, con un interés particular en explorar cómo las imágenes y los perfiles hegemónicos en redes sociales afectan la construcción del "yo" en los usuarios frecuentes, quienes crecieron inmersos en la cultura digital y sus complejidades.

La problemática que guía esta investigación parte de la observación de cómo Instagram, a través de la imposición de estereotipos de belleza, éxito y estilo de vida, genera una percepción limitada y distorsionada de lo que significa pertenecer a la sociedad digital. Esta plataforma tiende a promover representaciones que, al estar centradas en cánones homogéneos, excluyen la diversidad y, por ende, afectan la manera en que los usuarios jóvenes perciben su propio cuerpo, estilo de vida y valor social.

El objetivo principal de esta investigación es comprender cómo los nativos digitales experimentan esta influencia y, a partir de un laboratorio fotográfico, resignificar estas percepciones a través de la fotografía digital. El laboratorio, diseñado como un espacio participativo y reflexivo, no solo brindó a los participantes la oportunidad de cuestionar su autopercepción mediada por Instagram, sino también de

intervenir activamente en la construcción de nuevas imágenes que desafían las normativas impuestas por esta plataforma.

Este trabajo se organiza en cinco capítulos que recorren todo el proceso investigativo. En el primer capítulo, se plantea el problema de investigación, evidenciando la influencia desmesurada de Instagram hacia los nativos digitales y cómo esto puede llevar a una tergiversación de su identidad. Asimismo, se exponen los objetivos que guían el proyecto y la pregunta de investigación que lo sustenta.

El segundo capítulo aborda el Marco Teórico, el cual explora conceptos como la Autopercepción, Influencia y Redes Sociales, apoyándose en teorías psicológicas y la subjetividad desde una perspectiva crítica.

El tercer capítulo presenta el Diseño Metodológico, que se basa en una investigación cualitativa con un enfoque fenomenológico. A lo largo del laboratorio, se emplean técnicas como entrevistas semiestructuradas, actividades grupales y ejercicios fotográficos, que permiten a los participantes explorar, desde sus vivencias, las dinámicas de autopercepción y la influencia que Instagram ejerce en ellos.

En el cuarto capítulo se analizan los datos obtenidos, estructurados en categorías y subcategorías que emergen del laboratorio. Estas interpretaciones permiten comprender de manera más amplia cómo los participantes enfrentan la influencia de las imágenes hegemónicas en Instagram y de qué manera la fotografía les permite resistir o transformar estas afectaciones.

Finalmente, el quinto capítulo presenta las conclusiones del proyecto, destacando cómo, aunque la resignificación completa de la autopercepción no fue alcanzada, el laboratorio abrió un espacio significativo para que los nativos digitales reflexionen sobre su identidad y los mecanismos que influyen en ella. A través de este análisis, se propone continuar explorando y ampliando este tipo de investigaciones, creando más espacios que permitan a los jóvenes confrontar las narrativas visuales impuestas por las redes sociales y construir nuevas representaciones que reflejan una mayor diversidad.

**Palabras clave:** Influencia, Resignificación, Redes Sociales, Cultura Visual, Autopercepción.

## **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Siguiendo a (Toscano, 2015) a comienzos de la década de los 90, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pasaron de ser un recurso utilizado exclusivamente por la comunidad científica a convertirse en una herramienta de fácil acceso para el público en general. Es decir, el Internet comienza a ser de uso doméstico.

La rápida adopción de las TIC por parte de la sociedad provoca cambios significativos en las interacciones sociales. Las personas deben adaptarse a las nuevas formas de comunicación que el Internet trae consigo. Esto genera nuevos códigos de comunicación que responden a las nuevas realidades de ésta, replanteando los clásicos modelos comunicacionales; imponiéndose la necesidad de reflexionar y profundizar en nuevos elementos de la comunicación. (Toscano, 2015).

En este sentido, del mismo modo que las personas se adaptan al uso cotidiano del Internet, las nuevas generaciones, las nacidas después de la popularización de las TIC en los hogares, han desarrollado formas distintas de percibir el mundo. Esto se debe a que están expuestas de manera natural a nuevos canales sensoriales.

(Ferrés, 2000, pág. 12) afirma que:

La estructura cognitiva de las nuevas generaciones ha sido influida por las nuevas herramientas culturales tecnológicas que impactan en la forma en que perciben el mundo los jóvenes, la cual resulta ser muy distinta a la manera en que aprenden los adultos de las generaciones anteriores (que han sido influidos por los libros y la tradición oral), ya que se modifican los canales sensoriales preferenciales -visual, auditivo, kinestésico-, la velocidad para captar las peculiaridades de la realidad, el manejo de lo abstracto y lo concreto, así como, el tipo de pensamiento utilizado.

A esta nueva generación, la nacida tras la popularización de las TIC, (Prensky, 2010) la denomina "**Nativos Digitales**". Prensky argumenta que todos ellos han crecido y se han formado utilizando lo que él llama la "lengua digital", compuesta por juegos de ordenador, vídeos e internet.

El autor se enfoca en la nueva generación de estudiantes universitarios, quienes se desarrollan en un entorno lleno de avances tecnológicos. Estos jóvenes, habituados desde siempre a estar rodeados de ordenadores, videojuegos, internet, música digital, teléfonos móviles y otros entretenimientos digitales, convierten estas herramientas en elementos inseparables de sus vidas.

Me permito mencionar las particularidades que diferencian a los Nativos Digitales de las generaciones anteriores. Según (Prensky, 2010), las diferencias más significativas son las siguientes:

- Desean recibir la información de manera rápida e inmediata.
- Se sienten atraídos por la multitarea y los procesos paralelos.
- Prefieren los gráficos sobre los textos.
- Se inclinan por el acceso aleatorio a la información (a través de hipertextos).
- Funcionan mejor y son más productivos cuando trabajan en red.
- Disfrutan de la sensación de progreso continuo, lo que les brinda satisfacción y recompensas inmediatas.
- Prefieren aprender de forma lúdica en lugar de comprometerse con el rigor del trabajo tradicional.

Con base en lo anterior, podemos afirmar que los Nativos Digitales se han desarrollado, y continúan haciéndolo, a la par de las nuevas tecnologías digitales. Esto ha generado, y sigue generando, la necesidad de crear plataformas digitales que les permita comunicarse e interactuar de manera inmediata con otros usuarios en cualquier parte del mundo, utilizando un ordenador y una conexión a Internet estable.

En concordancia con (Infante & Ramírez, 2017) Por ello, a principios del actual milenio, comienzan a surgir plataformas digitales orientadas a la interacción entre usuarios, como **Friendster** y **Hi5**, Redes Sociales (RS) dirigidas a los amantes de los videojuegos, o **MySpace**, donde los usuarios pueden acceder a música, videos, imágenes y blogs compartidos por otros perfiles. Muchas de las RS actuales también nacen en esa época, como **LinkedIn** en 2003 y **Facebook** en 2004. Era de esperarse que estas nuevas plataformas en internet fueran adoptadas principalmente por los nativos digitales.

Ahora bien, al centrarnos en Colombia como sociedad consumidora de estas RS y muchas más que han ido surgiendo a lo largo de los años, Según (kepis, 2024), en Colombia para enero del 2024 había 39,51 millones de usuarios en redes sociales digitales, es decir, que la cantidad de usuarios es equivalente al 70,3 % de la población total, si se tiene en cuenta que para enero del 2024 era del 52,21 millón de colombianos. Vale aclarar, que una misma persona puede tener varias cuentas en una misma RS.

**Instagram**, es una de las redes sociales digitales con mayor número de usuarios en el mundo actualmente, es una red social creada en el 2010 utilizada principalmente para la difusión de imágenes fotográficas digitales, acá tocamos un punto importante que es la *fotografía*, ya que ésta a lo largo de los años ha cambiado de manera fluida con la llegada de la digitalización visual, (Renobell, 2005, pág. 1) “El medio fotográfico encontró nuevos modos de proceder y de interpretar las imágenes, nuevas maneras de establecer la mediación entre la imagen fija y la sociedad o cultura de referencia”.

Además, al encontrar maneras diferentes de comunicarnos, permeadas por las tecnologías digitales, empezamos a interpretar las imágenes de manera diferente, ya que se establece un marco de actualización, análisis e interpretación de la sociedad visual a los tiempos digitales. Lo anterior según (Renobell, 2005).

De esta manera, las imágenes adquieren cada vez más importancia como nuevas estrategias de conocimiento en la sociedad actual.

Es por esto que Instagram tiene millones de usuarios actualmente, ya que es una RS en donde prima la imagen fotográfica digital, las cuales los y las usuarias pueden intervenir con filtros, que son herramientas digitales que modifican el aspecto visual de la imagen fotográfica, en su mayoría estos filtros modifican el aspecto natural de las personas. Los usuarios pueden acceder a las fotografías según sus intereses y aficiones, publicar videos de corta duración llamados Reels, ser “seguidos” y tener “seguidores”, los cuales pueden comentar las fotografías de los demás y viceversa, teniendo la opción de poner “me gusta”.

Teniendo en cuenta los datos anteriores, las y los Nativos digitales usuarios de esta red social, están inmersos en miles de imágenes fotográficas diariamente y están en la constante búsqueda de “seguidores” y “me gusta” en sus perfiles, esto influye directamente en su personalidad en la mayoría de los casos de manera negativa, ya que se ven obligados a modificar sus fotografías (*Selfies*) buscando la aprobación de otros usuarios; “entre más seguidores tengas mejor”.

Esto genera también una autopercepción negativa de sí mismos al compararse constantemente con usuarios con un mayor número de seguidores.

(Journal, 2021) Menciona que, Instagram genera problemas en cómo las personas perciben su imagen corporal, en donde manifiestan haber desarrollado trastornos alimenticios producto de su exposición a la red social y sus contenidos, esto se ve mayormente en adolescentes.

Instagram genera presión social por alcanzar ideales de belleza regidos por la delgadez, genera estereotipos de felicidad y belleza que son tergiversados, las y los Nativos Digitales al estar en constante interacción con estas “realidades” alteradas, asumen que, si no se ven y actúan de cierta manera, no logran alcanzar un mayor número de seguidores que es el objetivo principal de esta red social, creando problemas de salud mental en los jóvenes, quienes día a día se ven expuestos a contenidos que muestran vidas aparentemente perfectas y cuerpos aparentemente perfectos.

Con todo lo anterior me permito hacer la siguiente pregunta de investigación:

*¿Cómo resignificar la influencia que tiene La Red Social Instagram en la autopercepción de los Nativos Digitales a través de un laboratorio de creación de imágenes fotográficas digitales?*

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

*El investigador produce conocimientos sobre cuestiones que considera relevantes, entonces considero que la configuración de nuestra identidad a través de las imágenes que nos rodean ha de ser uno de los temas de investigación básicos dentro del campo de la Educación Artística, hoy en día. (Acaso, M., 2018).*

Como se ha discutido anteriormente, las RS se han convertido en una parte indispensable de la vida de las nuevas generaciones. Esto implica que, al estar en constante interacción con ellas, nos exponemos a un flujo constante de imágenes digitales que, directa o indirectamente, nos influyen.

La presente investigación busca desarrollar espacios educativos que estimulen la creatividad de los Nativos Digitales mediante laboratorios de creación fotográfica. El objetivo principal es que comprendan qué aprenden de la imagen digital, especialmente de las imágenes fotográficas en la red social Instagram, y cómo pueden verse afectados por estas. Además, se pretende analizar las implicaciones del uso constante de esta red social en sus identidades. El propósito es fomentar una postura crítica sobre su autopercepción y que reconozcan la influencia que esta red social digital ejerce sobre ellos.

Es fundamental reconocer que no todos los procesos de aprendizaje y enseñanza son iguales. A lo largo de la historia, la humanidad ha desarrollado diversas formas de

transmitir conocimientos. Al considerar a los Nativos Digitales como objeto de estudio, es crucial analizar cómo se apropian del conocimiento.

(Prensky, 2010) sostiene que:

"Nuestros estudiantes piensan y procesan la información de manera significativamente distinta a sus predecesores. Este hábito no es coyuntural, sino que está destinado a prolongarse en el tiempo y a intensificarse, de modo que su destreza en el manejo y utilización de la tecnología supera la de sus profesores y educadores."

Desde la perspectiva de los educadores, es fundamental prestar atención al auge y el impacto de las redes sociales digitales en las nuevas generaciones. Comprender cómo estas generaciones interactúan con las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) nos brinda herramientas valiosas para desarrollar una enseñanza significativa, adaptada a los jóvenes que están inmersos en estos entornos digitales.

De acuerdo con el Comité Curricular LAV (2019), es pertinente que los educadores desarrollen capacidades para generar procesos de enseñanza y aprendizaje que incorporen las Artes Visuales. Esto nos permitirá ampliar el horizonte de la acción educativa y, a través de la experiencia en Artes Visuales, contribuir a la formación de sujetos críticos y propositivos.

Es decir, qué, debemos procurar la integración de las Artes Visuales en la educación, ya que es crucial para desarrollar habilidades críticas y creativas en los estudiantes, preparando así a ciudadanos más comprometidos y activos.

Es fundamental que, a través de la enseñanza de las Artes Visuales, por ejemplo, mediante laboratorios de creación fotográfica, que es donde se enmarca este trabajo de investigación, los jóvenes encuentren formas positivas de interactuar con Instagram y las RS en general. También es importante que comprendan cómo esta red social puede influir en sus vidas y las consecuencias de su uso frecuente.

A nivel personal, me interesa trabajar e interactuar con la otredad, es decir, desde y para la diversidad de experiencias y perspectivas. Busco promover interacciones comunitarias constructivas. Mi objetivo es seguir desarrollándome en los ámbitos pedagógico, artístico y personal, siempre con un enfoque en el impacto social.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 Objetivo General**

Resignificar la influencia que tiene La Red Social Instagram en la autopercepción de los Nativos Digitales a través del laboratorio de creación de imágenes fotográficas digitales, *Reflejos Digitales*.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar los elementos visuales y culturales en Instagram que influyen en la autopercepción de los Nativos Digitales.
2. Determinar el tipo de influencia que está teniendo afectaciones sobre la autopercepción de los Nativos Digitales.
3. Evaluar la eficacia de las intervenciones propuestas en el laboratorio de creación enfocadas en promover una relación más positiva y realista con la imagen propia en la red social Instagram.

## 2. MARCO REFERENCIAL

### 2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

A continuación, se presentan los antecedentes relevantes que aportan una visión integral sobre el tema, proporcionando el contexto necesario para comprender la importancia del estudio y los enfoques previos que han sido utilizados.

Un estudio relevante para el presente trabajo es el realizado por Kathleen Nixon Campo, titulado *Estereotipos y Percepción de Belleza en Instagram*, presentado como trabajo de grado para optar al título de Comunicador Social en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, Colombia, en el año 2020.

El propósito principal de esta investigación fue analizar las percepciones y estereotipos del ideal de belleza femenino entre mujeres jóvenes usuarias de la red social Instagram. Para ello, Nixon Campo utilizó una metodología que combinaba el paradigma cuantitativo con la recolección de datos a través de encuestas, entrevistas y un análisis detallado de los perfiles de Instagram de las participantes.

La investigación revela que las mujeres jóvenes tienden a aspirar a los ideales de belleza que exhiben las influencers con muchos seguidores en Instagram. A partir de los testimonios y el contenido publicado, se identifica que los aspectos más influyentes son la percepción de felicidad, el estilo de vida y otros elementos que conforman la imagen de estas celebridades en la red social. Este trabajo es particularmente relevante para mi investigación, ya que aborda la influencia de Instagram en la percepción de la belleza,

un tema central en mi estudio. Aunque el enfoque de Nixon Campo se centra en mujeres jóvenes en Colombia, proporciona un marco valioso para entender cómo Instagram afecta las percepciones y aspiraciones relacionadas con la belleza. Mi investigación, aunque aborda un grupo diferente de participantes, busca explorar cómo estas dinámicas de influencia y estereotipos afectan la identidad y la autopercepción en el contexto de la creación fotográfica en Instagram.

Como segundo antecedente relevante para esta investigación, se encuentra el trabajo titulado *Impacto de Instagram en la autopercepción de la Identidad de los estudiantes del Colegio Minuto de Dios*, realizado por Valeria Daza Quant en 2024 para optar al título de Comunicadora Social-Periodista.

El objetivo principal de este estudio fue explorar cómo Instagram influye en la formación de la identidad y la autopercepción de los jóvenes estudiantes del Colegio Minuto de Dios. Desde un enfoque cualitativo y el paradigma fenomenológico, Daza Quant buscó comprender los significados que los estudiantes atribuyen a sus experiencias en redes sociales, aplicando el enfoque humanístico interpretativo para captar la complejidad de sus vivencias. Para ello, la autora se basó en la obra de Alfred Schütz, particularmente en sus contribuciones sobre fenomenología social, que profundizan en cómo los individuos construyen significados y dan sentido a sus experiencias cotidianas.

El estudio empleó entrevistas en profundidad y análisis de contenido, revelando que los jóvenes experimentan una fuerte influencia de Instagram en la manera en que perciben su identidad y en su necesidad de conformarse a ciertos estándares estéticos y

sociales. Los hallazgos de Daza Quant muestran que la comparación constante con otros usuarios y la búsqueda de validación en línea pueden afectar negativamente su autoestima y su percepción del entorno, lo que subraya los desafíos que enfrentan al configurar su identidad en un contexto digital.

Este antecedente es particularmente relevante para el presente trabajo, ya que aborda de manera similar la influencia de Instagram en la autopercepción de los jóvenes, aunque enfocado en un entorno educativo específico. Los hallazgos de Daza Quant proporcionan un marco valioso para comprender los impactos psicológicos y sociales de Instagram en la identidad juvenil, los cuales serán abordados desde una perspectiva artística y crítica en el contexto de la creación fotográfica y visual en el presente estudio.

El último antecedente proviene de un trabajo destacado en el ámbito de la Comunicación Audiovisual es *Por el simple hecho de ser mujer: Retrato fotográfico*, realizado por Alicia Acosta Ternero para optar al título de Comunicador Audiovisual en la Universidad de Sevilla, España, durante el período 2017-2018.

El objetivo principal de esta investigación fue transmitir sentimientos, pensamientos y/o ideas a través de la fotografía digital. Acosta Ternero eligió la fotografía digital como base estructural de su investigación debido a su accesibilidad y a la rapidez con la que las imágenes se propagan en las redes sociales. El enfoque del trabajo se centra en el retrato fotográfico de la evolución de una generación de mujeres, con el propósito de fomentar el desacuerdo frente a las injusticias que enfrentan las mujeres a lo largo de sus vidas, en lugar de simplemente concienciar.

La investigación se enmarca en un paradigma cualitativo con un enfoque socio-crítico. La recolección de información se llevó a cabo mediante entrevistas, talleres y relatos, destacando la importancia de la interacción entre la investigadora y las participantes. Alicia Acosta Ternero estableció vínculos positivos con las mujeres participantes, lo que resultó en la creación de ocho retratos fotográficos que documentan la evolución de las mujeres desde la niñez hasta la tercera edad.

Este trabajo de grado es relevante para mi investigación debido a su enfoque en la fotografía digital como medio para expresar y transmitir narrativas personales. La manera en que Acosta Ternero utiliza los retratos para contar historias y capturar la esencia de las personas fotografiadas es fundamental para mi propio estudio. En mi investigación, se busca que los Nativos Digitales, a través de la creación de imágenes fotográficas, logren expresar de manera positiva y significativa sus experiencias, emociones y percepciones. La capacidad de cada participante para reflejar su identidad en las imágenes digitales es un aspecto central de mi trabajo, y el enfoque de Acosta Ternero ofrece valiosos puntos de vista sobre cómo las fotografías pueden ser utilizadas para explorar y expresar la identidad personal.

Las investigaciones mencionadas anteriormente como antecedentes son de valiosa importancia para la investigación que aquí se plantea, ya que, tomaron elementos que se sitúan dentro de mi interés, y pueden ser una guía, apoyo e inspiración en mi proceso.

## **2.2 MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1 Laboratorio de Creación**

Los Laboratorios de Creación son espacios de creación artística que promueven la interdisciplina y el diálogo entre diferentes campos del conocimiento. Según (Espinosa-Ríos, 2016), estos laboratorios se caracterizan por su enfoque en la creación participativa y colaborativa, donde el trabajo autónomo de los participantes facilita el descubrimiento y la apropiación del conocimiento. Estos entornos no solo permiten la exploración creativa, sino que también fomentan el desarrollo de nuevos saberes a través de la interacción y el trabajo en equipo.

La implementación de prácticas de laboratorio, como señala (Espinosa-Ríos, 2016) requiere una organización cuidadosa de los ambientes de aprendizaje por parte del docente. Este rol no se limita a ser el transmisor de conocimientos, sino que se centra en facilitar un proceso de enseñanza-aprendizaje que promueva la colaboración, la comunicación entre diversas fuentes de información y la solución de problemas desde un enfoque interdisciplinario. El objetivo es crear un entorno en el que los estudiantes puedan desarrollar habilidades psicomotoras y sociales a través del trabajo en equipo.

Desde la perspectiva del (Min. Cultura Colombia, 2010), los Laboratorios de Creación buscan acercar las prácticas artísticas a los procesos pedagógicos. Este enfoque permite a los participantes adquirir herramientas para la investigación, creación y difusión de productos artísticos, fortaleciendo así la formación artística a través de la

experiencia y el proceso de investigación. En este contexto, el papel del docente se extiende más allá de la transmisión de conocimiento, abarcando también la facilitación de la materialización de proyectos surgidos tanto de las exploraciones artísticas como de los intercambios interdisciplinarios.

También destaca que lo artístico no se limita a la creación de obras, sino que implica un modo de pensamiento y acción que debe alinearse con el propósito del grupo en el proceso creativo. Las decisiones técnicas y artísticas deben reflejar y apoyar el objetivo principal del proyecto, garantizando una coherencia entre el proceso y los resultados.

“En este sentido se hace necesario no solo hablar desde el arte, sino desde lo artístico, lo artístico como acción, modo de pensamiento y posibilidad de transformación; situación en la cual la técnica y el quehacer matérico del artista entran a confrontarse con el sentido del proyecto creativo y son tributarios a las decisiones que se abordan durante un proceso de creación”. (Min. Cultura Colombia, 2010, pág. 2).

Por otra parte, Cecrea aporta una perspectiva adicional al señalar que, en los Laboratorios de Creación, el proceso de prueba y error se considera fundamental para el aprendizaje y la generación de conocimiento. En lugar de ver los errores como fracasos, se aceptan como oportunidades valiosas para mejorar y desarrollar nuevas soluciones. Este enfoque promueve una mentalidad de experimentación y adaptación, esencial para el proceso creativo. (Fulle, 2020, pág. 81) afirma que,

“El laboratorio es un espacio donde la prueba y el error no se ven como fracasos, sino como mecanismos fundamentales para el aprendizaje y la creación de conocimiento”.

Finalmente, (Min. Cultura Colombia, 2010) subraya la importancia de los Laboratorios de Creación en el fortalecimiento de los nexos entre la educación formal y no formal. Esta relación se entiende como un diálogo de saberes en el que la educación no formal juega un papel crucial en la democratización del acceso al conocimiento y la inclusión de diversas perspectivas. Al reconocer que el conocimiento no se produce únicamente en contextos educativos formales, los Laboratorios de Creación promueven una mayor pluralidad y enriquecen el proceso educativo mediante la integración de múltiples puntos de vista.

En resumen, los Laboratorios de Creación no solo sirven como espacios de experimentación y aprendizaje, sino que también facilitan la interacción entre diferentes formas de conocimiento, fomentando la inclusión, el respeto por la diversidad y la democratización del acceso al conocimiento. Esta integración de saberes enriquece la experiencia educativa y abre nuevas formas de comprensión del mundo.

### 2.2.2 Nativos Digitales

El término Nativos Digitales, acuñado por (Prensky, 2010), describe a las personas que han crecido en un entorno permeado por la tecnología digital desde una edad temprana. Según Prensky, estos individuos tienen una relación innata con la tecnología, lo que les permite interactuar con dispositivos digitales, Internet y redes sociales de manera fluida y natural. Las características asociadas a los nativos digitales incluyen:

- *Habilidad tecnológica:* Los nativos digitales suelen mostrar una gran destreza con los dispositivos y el software digital. Esta habilidad surge de su exposición temprana a la tecnología, permitiéndoles aprender nuevas herramientas con facilidad.
- *Conexión constante:* Están acostumbrados a estar en línea continuamente, utilizando dispositivos móviles y redes sociales para comunicarse y acceder a información, lo que puede influir en su forma de relacionarse y su comportamiento social.
- *Multitarea:* A menudo, los nativos digitales son competentes en la multitarea, manejando simultáneamente múltiples dispositivos y aplicaciones, lo que les permite realizar diversas tareas de manera eficiente.
- *Acceso a información:* Tienen acceso inmediato a una gran cantidad de información a través de Internet, y suelen emplear motores de búsqueda y recursos digitales para resolver dudas y obtener respuestas.

- *Aprendizaje digital*: Son partidarios del aprendizaje a través de recursos en línea, como tutoriales en video y cursos virtuales, aprovechando la amplia oferta de herramientas educativas digitales.

Es evidente que Prensky describe con suficiente especificidad cuáles son las cualidades y habilidades de un Nativo Digital; sin embargo, vale la pena subrayar que, la conceptualización de los nativos digitales propuesta por Prensky ha sido objeto de críticas que destacan sus limitaciones. (Granado Palma, 2019) ataca la teoría de Prensky por su reduccionismo y falta de consideración de la desigualdad digital. La visión de Prensky asume que todos los jóvenes que han crecido en la era digital comparten habilidades y experiencias similares con la tecnología, lo que no refleja la realidad de forma completa.

(Granado Palma, 2019), argumenta que esta perspectiva es excluyente al no tener en cuenta las diferencias en el acceso a la tecnología basadas en factores socioeconómicos, geográficos y culturales. No todos los jóvenes tienen las mismas oportunidades para interactuar con la tecnología, y estas disparidades pueden afectar significativamente sus habilidades digitales. Además, la teoría de Prensky tiende a sobrestimar las habilidades tecnológicas de todos los jóvenes, ignorando que las capacidades digitales pueden variar ampliamente dentro de esta generación.

También destaca que el concepto de Nativos Digitales no considera adecuadamente las influencias contextuales que moldean la relación de los individuos con la tecnología. Factores como el entorno educativo, el contexto familiar y las

condiciones económicas juegan un papel crucial en el desarrollo de habilidades digitales. La simplificación propuesta por Prensky puede llevar a una comprensión incompleta de la diversidad en las experiencias tecnológicas de los jóvenes.

Es decir, qué, mientras que el concepto de Nativos Digitales ha sido influyente en el análisis de la relación de las generaciones jóvenes con la tecnología, es esencial reconocer sus limitaciones. La crítica de Granado Palma subraya la necesidad de una visión más matizada que considere las desigualdades en el acceso y las diversas influencias contextuales. Esta perspectiva enriquecida permite una comprensión más precisa de las habilidades digitales y ayuda a diseñar estrategias educativas y políticas que respondan adecuadamente a las realidades de los estudiantes en la era digital.

### 2.2.3 Imagen Fotográfica Digital

Teniendo en cuenta el texto de (Perea Gonzales, 2007) *La imagen fotográfica*, es una representación visual capturada y almacenada en formato electrónico, que se diferencia fundamentalmente de la fotografía tradicional en película química. Según Perea, las imágenes digitales se crean mediante dispositivos electrónicos como cámaras digitales, teléfonos móviles y escáneres, que convierten la luz en datos digitales organizados en una malla de píxeles. Cada píxel contiene información sobre el color y la intensidad de la luz en un punto específico, lo que forma la imagen completa. La calidad de una imagen digital está directamente relacionada con la resolución, es decir, la cantidad de píxeles que la componen: una mayor cantidad de píxeles resulta en una resolución más alta y una imagen de mayor calidad.

Las imágenes digitales ofrecen una gran versatilidad en términos de procesamiento, edición, almacenamiento y compartición. A través de software de edición en computadoras y otros dispositivos, es posible ajustar parámetros como el brillo, el contraste y la saturación, así como aplicar diversos efectos. Estas imágenes pueden ser almacenadas en medios digitales como discos duros y tarjetas de memoria, y compartidas fácilmente a través de Internet. Esta capacidad de manipulación y distribución ha revolucionado la forma en que capturamos y compartimos imágenes, ofreciendo nuevas posibilidades creativas y una flexibilidad que supera a la fotografía analógica tradicional.

No obstante, la fotografía digital también ha sido objeto de un análisis crítico. Joan Fontcuberta, un destacado teórico de la imagen, examina cómo la llegada de la

fotografía digital ha alterado nuestra percepción de la realidad. (Fontcuberta, 2012) sugiere que la fotografía digital, al no requerir un soporte físico para su existencia, ha producido imágenes que están "desterritorializadas", es decir, que existen en todas partes y en ningún lugar específico a la vez.

Acaso, refuerza esta idea al plantear que:

“Mientras que con las cámaras de fotos tradicionales racionamos la producción debido a la necesidad de editarlas en papel, con las cámaras digitales desaparece la racionalización y pasamos a la realización en masa. Ya no importa que “salga mal”. Puesto que la digitalidad hace que creamos, destruyamos o modifiquemos las fotos sin piedad.” (Acaso M., 2009, pág. 30).

Esto nos plantea el cambio de un enfoque controlado y limitado a uno de creación libre y sin restricciones, permitiendo una mayor experimentación con la imagen, a su vez, trae consigo interrogantes sobre la autenticidad y la veracidad de las imágenes en la era digital, dado que la facilidad de manipulación y edición puede comprometer la representación fiel de la realidad.

(Fontcuberta, 2012) destaca que, aunque la manipulación digital ha ampliado las posibilidades creativas, también ha generado debates éticos y sociales sobre la credibilidad de las imágenes. La capacidad para editar y modificar imágenes digitales con facilidad plantea desafíos en cuanto a la confianza que podemos depositar en ellas.

Las imágenes digitales, al ser tan fácilmente manipulables, nos obligan a cuestionar nuestras nociones convencionales de verdad y autenticidad en el contexto tecnológico actual.



*Ilustración 1*

La imagen anterior fue realizada con el fin de mostrar el poder de la imagen fotográfica digital, claramente es una imagen alterada que pretende hacer creer a quien la observa que yo, Telma Polo, (*Parte inferior izquierda*) soy parte de la agrupación Les Luthier, cuando claramente no es así.

Finalmente, mientras que la imagen fotográfica digital ofrece un sinfín de posibilidades para la creación y distribución visual, también introduce complejidades en torno a la veracidad y la ética en la representación de la realidad. La combinación de la facilidad de manipulación y el acceso global a través de internet ha transformado la fotografía, planteando nuevos desafíos y oportunidades en la forma en que entendemos y valoramos las imágenes en nuestra vida cotidiana.

### 2.2.4 Educación Artística

Según el Ministerio de Educación Nacional, la educación se concibe como un proyecto humanizador que reflexiona sobre el ser humano y su conexión con el entorno. “La educación constituye un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social” (Min. Educación Nacional, 2019, pág. 9)

La Educación Artística (EA), desempeña un papel crucial en este proceso, al enfocarse en el desarrollo de la dimensión estética del sujeto, fomenta la expresión individual, el reconocimiento del otro y una comprensión sensible del mundo. Esto no solo amplía la conciencia ética y política, sino que también contribuye a la formación integral de niños, niñas y jóvenes.

Por otro lado, (Acaso, M., 2009), propone una redefinición de la educación artística, alejándose de la visión tradicional que la reduce a simples manualidades, destacando su potencial como un proceso intelectual que genera conocimiento mediante el lenguaje visual. La educación artística debe reflejar la importancia de lo visual en la sociedad contemporánea, donde las imágenes son una herramienta esencial para la comunicación y la cultura.

Este enfoque implica un rechazo a las pedagogías tradicionales, que suelen limitar la enseñanza del arte a lo técnico y manual, y se centran más en el producto final que en los procesos reflexivos e intelectuales que verdaderamente enriquecen la formación del estudiante.

Acaso, critica fuertemente las Pedagogías tóxicas, “Un tipo de metodología educativa que parece que educar, pero que, en realidad, deseduca; que parece que nos hace libres, pero solo nos hace libres para comprar; que parece que es beneficiosa, pero resulta letal para el conocimiento crítico”. (Acaso, M., 2009, pág. 37).

Esta Pedagogía tóxica perpetúa una enseñanza estandarizada, inflexible y ajena a las realidades sociales y visuales del mundo moderno. Este tipo de enseñanza refuerza un enfoque superficial en las artes, sin fomentar el pensamiento crítico que debe acompañar a la comprensión y producción del arte. Frente a esta visión, la autora introduce su concepto del "currículum-placenta", un modelo innovador que busca una integración orgánica de la educación artística con las realidades del entorno. El currículum-placenta promueve una educación más adaptable, fluida y conectada con los estudiantes y sus experiencias cotidianas. También enfatiza que la educación artística debe abordar lo que ella denomina la "pedagogía visual", entendida como una manera de explorar y analizar las imágenes y los medios visuales que dominan la vida cotidiana.

“Pero no debemos olvidar que la capacidad para absorber e interpretar la información visual, no es una capacidad innata del ser humano, sino que es una habilidad que hay que aprender a desarrollar y, por lo tanto, la educación artística tiene mucho, pero mucho que ver no tanto con la consolidación, sino con la desconsolidación del mundo-imagen” (Acaso M., 2009, pág. 35).

La enseñanza artística debe equipar a los estudiantes con las herramientas necesarias para interpretar y cuestionar los mensajes visuales que reciben

constantemente, lo cual es crucial para un entendimiento más profundo de su entorno visual y social. En lugar de ser meros receptores pasivos de información visual, los estudiantes deben convertirse en agentes críticos que puedan producir, analizar y desafiar las imágenes y los significados que consumen diariamente.

El (Min. Educación Nacional, 2019) A través de la EA, busca ofrecer aprendizajes que respondan a la complejidad de la contemporaneidad, promoviendo habilidades como el pensamiento flexible, la creatividad y la capacidad de plantear soluciones a los desafíos cotidianos.

En conclusión, la EA se convierte en un pilar esencial para la formación integral, ayudando a construir sujetos con un sentido estético, ético y político. Al abordar tanto la dimensión estética como el análisis crítico de la cultura visual, la EA permite que los estudiantes desarrollen un pensamiento crítico en torno a las imágenes que forman parte de su vida cotidiana. Así se transforma en un espacio de reflexión y transformación que se adapta a las necesidades del mundo contemporáneo.

### 2.2.5 Cultura Visual

Teniendo presente a W.J.T. Mitchell, autor que centra su trabajo fundamentalmente a expandir el entendimiento de la relación entre lo visual, lo verbal y lo social; al enfocarse en cómo las imágenes no solo reflejan la realidad, sino que también construyen significados, influyen en el poder y desempeñan un papel activo en la formación de subjetividades; me permito empezar este apartado.

Uno de los conceptos más destacados de (Mitchell W., 2009) es el "giro pictórico" (*pictorial turn*), que sugiere a raíz de que, la cultura contemporánea ha pasado de estar dominada por el lenguaje (en lo que se llamó el *linguistic turn*) a estar dominada por las imágenes. Esto implica que, en lugar de sólo analizar los textos o discursos, ahora debemos poner énfasis en cómo las imágenes comunican, transforman y condicionan nuestra comprensión del mundo.

“Lo que da sentido al giro pictorial no es que tengamos una forma conveniente de hablar de la representación visual que dicte los términos de la teoría cultural, sino que las imágenes (pictures) constituyen un punto singular de fricción y desasosiego que atraviesa transversalmente una gran variedad de campos de investigación intelectual” (Mitchell W., 2009, pág. 21)

Él argumenta que este giro hacia las imágenes no solo afecta al arte o los medios de comunicación, sino que también permea el pensamiento filosófico, social y cultural. Las imágenes se convierten en agentes activos en los procesos de comunicación y poder interactuar con las palabras, ambas influyen en la construcción de la realidad social. Es

importante destacar que las imágenes tienen una agencia propia y que es fundamental estudiarlas no solo como representaciones, sino como entidades que participan activamente en las dinámicas de poder, identidad y deseo

“Todo el mundo sabe que la fotografía de su madre no está viva, pero aun así van a ser reacios a desfigurarla o destruirla. No hay persona moderna, racional o secular que piense que las imágenes deban ser tratadas como personas, aunque siempre parece que estamos dispuestos a hacer excepciones en casos especiales”. (Mitchell, 2016, pág. 11).

Con lo anterior se reflexiona sobre la relación emocional y simbólica que las personas tienen con las imágenes, a pesar de saber racionalmente que estas no son seres vivos o entidades reales, logramos atribuirles significados que guardan emociones y sentimientos. Es algo difícil de concebir que, aunque somos seres racionales y en donde se espera que tratemos a las imágenes como objetos inanimados, ya sea en términos políticos, religiosos o personales, las excepciones abundan. Esto refleja una persistencia del poder simbólico en la vida moderna.

Mitchell propone una visión más matizada del poder de las imágenes. No es que las imágenes carezcan de poder, pero ese poder es más complejo, contradictorio y relacional. Puede estar vinculado tanto al deseo como a las relaciones de subordinación o marginalidad, y no siempre debe analizarse a través de un modelo de dominación política directa. Esto nos invita a un análisis más profundo de cómo las imágenes funcionan en diferentes contextos sociales, políticos y culturales.

### 2.2.6 Experiencia

“Para empezar, podríamos decir que la experiencia es «eso que me pasa». No eso que pasa, sino «*eso que me pasa*»”. (Larrosa & Skilar, 2009, pág. 14)

Para Larrosa, la experiencia no es simplemente la acumulación de hechos o eventos que le suceden a una persona. Más bien, la experiencia implica una transformación personal: algo que nos toca, nos afecta y nos cambia.

“Si la experiencia es «*eso que me pasa*», el sujeto de la experiencia es como un territorio de paso, como una superficie de sensibilidad en la que algo pasa y en la que «*eso que me pasa*», al pasar por mí o en mí, deja huella, una marca, un rastro, una herida.” (Larrosa & Skilar, 2009, pág. 17)

Es decir que, la experiencia se entiende como un proceso dinámico y transformador en el que el sujeto es una superficie sensible, abierta y vulnerable al mundo. La experiencia es aquello que "nos pasa", pero no de manera neutra, sino que nos atraviesa, una marca que transforma nuestra identidad, a veces de manera profunda, como una herida que permanece latente. Esto destaca la relación entre el “yo” y el mundo, donde lo que ocurre en la vida cotidiana no solo pasa sin consecuencias, sino que nos moldea y nos construye a través del tiempo y la sensibilidad.

Continuando con la mirada de Larrosa, hay que aclarar que no todo lo que vivimos se convierte en experiencia. La experiencia es algo que requiere un momento de reflexión, de asimilación. Tiene que haber un espacio para que lo vivido se transforme en algo que tenga un impacto significativo en la persona.

Manen, propone una mirada no muy diferente de este concepto. Nos habla de la experiencia vivida como el núcleo de la investigación fenomenológica. La experiencia vivida se refiere a cómo las personas experimentan el mundo de manera inmediata y pre-reflexiva, es decir, antes de conceptualizar o teorizar sobre lo que sucede. Para él, capturar esta experiencia tal como la viven las personas es fundamental para entender el sentido y el significado de la vida cotidiana.

“El mundo de la vida, es decir, el mundo de la experiencia vivida, constituye el origen y, a la vez, el objeto de estudio de la fenomenología. Para estudiar la experiencia vivida en el momento de ser padre o profesor es necesario tener una orientación con bases sólidas en el cuestionamiento de su significado”. (Manen, 2003, pág. 70).

Analizando con detalle el término *La experiencia vivida* descrito por Van Manen, y siguiendo el enunciado previo, el ser padre o profesor no puede entenderse únicamente desde una perspectiva externa o teórica, sino que debe ser captada desde la vivencia interna del sujeto: cómo se siente, qué desafíos enfrenta, cómo da sentido a su rol.

Para hacerlo no basta con describir lo que sucede cuando uno es padre o profesor; se debe indagar en el significado fenomenológico de esas experiencias, explorando lo que significa en un nivel profundo, lo que representa y cómo afecta la identidad y la forma en que la persona interactúa con el mundo.

“No hay nada, dentro del campo de la pedagogía sobre el hecho de ser padres o profesores, que pueda considerarse como algo dado o concedido, excepto que el verdadero significado de la pedagogía resulta necesario encontrarlo en la experiencia

misma de esta, ya que la experiencia vivida de la pedagogía es aquello que queda si se dejan de lado todas las presuposiciones” (Manen, 2003, pág. 71).

De lo anterior se puede inferir que, el verdadero entendimiento de la pedagogía emerge de las vivencias individuales. El autor nos invita a dejar de lado prejuicios y suposiciones para descubrir lo que la experiencia puede enseñar sobre la práctica educativa, se propone un proceso de examen reflexivo que permita extraer lecciones y materiales significativos de la experiencia vivida. Esto implica un enfoque dinámico y en evolución del aprendizaje. El estudio de la pedagogía debe estar arraigado en la experiencia vivida de las personas, fomentando una comprensión más profunda y auténtica de lo que significa educar y ser educador.

Tanto Larrosa como Manen, coinciden en destacar la profundidad y subjetividad de la experiencia, aunque desde enfoques filosóficos ligeramente diferentes. Larrosa critica la tendencia moderna a priorizar la información sobre la experiencia, enfatizando que la verdadera experiencia es transformadora y no puede controlarse ni planificarse, lo que resalta el papel del individuo en su proceso de cambio. Por otro lado, van Manen, desde una perspectiva fenomenológica, subraya la importancia de la experiencia vivida como la esencia de la comprensión humana, enfatizando el cuerpo y los sentidos como medios fundamentales para experimentar el mundo. Ambos autores coinciden en que la experiencia, ya sea en la educación o en la vida cotidiana, va más allá de la mera acumulación de conocimiento; es un proceso personal que tiene el poder de cambiar al individuo cuando se vive de manera plena y consciente.

### 2.2.7 Redes Sociales

Partiendo desde la mirada de (Infante & Ramírez, 2017, pág. 3) “Las Redes Sociales, son servicios web que permiten a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema, articular una lista de usuarios con quienes ellos pueden compartir una conexión, ver y navegar en su lista de enlaces y en aquellas hechas por otros dentro del sistema. La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar según el sitio...”

Como consumidora de Redes Sociales (RS) puedo agregar que son plataformas en línea que permiten a las personas conectarse desde cualquier parte del mundo si se cuenta con una conexión a Internet para interactuar y compartir información con otras personas. Estas plataformas se han vuelto extremadamente populares en todo el mundo y desempeñan un papel importante en la comunicación, el intercambio de ideas y la construcción de comunidades en línea.

Tan solo en Colombia para enero del 2024, había 36,70 millones de identidades de usuarios en las RS activas en el país. Estos datos según (kepios, 2024).

Algunas de las RS más conocidas incluyen Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, Pinterest, y muchas otras. Me permito recalcar que poseo una cuenta en cada una de estas redes mencionadas anteriormente, las cuales tienen su propio enfoque y audiencia. Al tener tantas opciones podemos elegir la que mejor se adapte a nuestras necesidades y preferencias personales.

Las RS han tenido un impacto significativo en la forma en que nos comunicamos, compartimos información, encontramos información de manera inmediata, etc.

Personalmente en ocasiones priorizo el estar en línea interactuando con las RS que el pasar tiempo de calidad con mi familia, priorizo el estar en línea interactuando con las RS que realizar un trabajo con el suficiente tiempo, priorizo las RS por encima de mi propio bienestar. Es impactante darse cuenta el tiempo que invierte en ellas sabiendo que no generan un bienestar duradero y que, por el contrario, el uso constante de las RS trae consigo más problemas que beneficios.

Pero, ¿Por qué sucede esto?

(Orlawski, 2020) En su documental *The social dilemma*, explora el impacto de las redes sociales en la sociedad, centrándose en los efectos psicológicos, sociales y políticos. Esto lo consigue por medio de entrevistas con antiguos empleados de gigantes tecnológicos como Google, Meta, Twitter y otras plataformas, en donde se revela cómo estas empresas diseñan sus productos para maximizar la participación de los usuarios, a menudo a expensas de su bienestar.

Centrémonos en la pregunta que se planteó hace un momento, ¿Por qué sucede esto? Hay varios factores que influyen en los factores negativos de usar RS constantemente y esto es bien sabido por las grandes corporaciones que lideran estas plataformas digitales.

Siguiendo a (Orlawski, 2020), el problema de mayor impacto en las personas a causa de las RS es **la adicción** a las mismas, esto pasa porque estas plataformas están

diseñadas para captar y mantener la atención del usuario durante el mayor tiempo posible, utilizando técnicas de persuasión basadas en datos de comportamiento. Esto trae consigo el segundo problema que es **la manipulación del comportamiento**, ya que usan algoritmos personalizados que permite a las RS influir en las decisiones y preferencias de los usuarios, desde el contenido que consumen hasta las creencias políticas que forman. Es por eso que, si se pasa la mayor parte del tiempo viendo recetas de cocina, cada vez con más frecuencia el algoritmo mostrará recetas de cocina, por consiguiente, el tiempo en línea es mayor.

La manipulación del comportamiento lleva al tercer problema, la **Desinformación y polarización**, ya que los algoritmos priorizan el contenido que genera más interacción, lo que a menudo significa que se difunden más noticias falsas y teorías de conspiración, fomentando la división social y la radicalización política. Es tanta la desinformación que, hasta el mismo presidente de Argentina, Javier Milei, en su cuenta de Twitter repostó la siguiente información falsa respecto a la boxeadora argelina Imane Khelif que en los Juegos Olímpicos (París 2024), fue víctima de acoso cibernético, al difundirse información falsa en las RS sobre su género, vale aclarar que Imane es una mujer biológica y no es una atleta trans y pasó los controles de género del Comité Olímpico Internacional.



*Ilustración 2*

Esta desinformación y polarización trae consigo el cuarto problema, el **Impacto en la salud mental**, ya que, el uso excesivo de RS ha sido vinculado a problemas de autoestima, depresión y ansiedad, especialmente en adolescentes, quienes son más susceptibles a la comparación social y la validación externa. Poniendo nuevamente el

ejemplo de Milei e Imane, es bien sabido por la misma boxeadora que a causa del acoso cibernético masivo que sufrió, esto le ocasionó problemas de depresión y ansiedad.

Aunque no solamente desde el acoso cibernético se generan problemas en la salud mental, ya que las constantes comparaciones que nos hacemos con diferentes perfiles, ya sea desde el estilo de vida, la belleza, el éxito o la fama, nos termina perjudicando nuestro bienestar.

De todo lo anterior podemos concluir que, el uso excesivo en las RS nos afecta significativamente en varios aspectos de la vida de los usuarios, que entre más tiempo se pase interactuando en estas plataformas, más manipulación habrá.

(Orlawaski, 2020) sugiere que el actual modelo de negocio de las redes sociales es insostenible, ya que prioriza el beneficio económico por encima del bienestar social, propone la necesidad de una mayor regulación y de cambios profundos en el diseño de las plataformas para que sirvan a los intereses de los usuarios, no solo a los de las corporaciones.

## **Instagram**

Si partimos de la premisa, de que Instagram es una RS masiva a nivel mundial, que se ha convertido en una de las plataformas digitales más influyentes y populares del mundo, con más de mil millones de usuarios activos mensuales, que es ampliamente utilizada por individuos, celebridades, influencers y empresas para compartir fotos, videos y contenido visual, que ha desempeñado un papel importante en la cultura de la imagen y la comunicación en línea, y qué, tan solo en Colombia a principios del 2024 tenía 20,05 millones de usuarios, esto según (kepios, 2024). Podemos asumir que, esta plataforma aqueja los problemas mencionados en el ítem anterior de Redes Sociales que son: La adición, La manipulación del comportamiento, La difamación, polarización y el Impacto en la salud mental.

¿Cómo funciona Instagram? Teniendo una cuenta activa desde el 2015, me permito realizar una breve descripción de las herramientas que se pueden usar en esta plataforma. Esta App destaca por su enfoque en la fotografía móvil, permitiendo a los usuarios tomar fotos con sus teléfonos y aplicar filtros para “mejorarlas” antes de compartirlas. Este asunto de los filtros es muy delicado en mi opinión, ya que los más populares cambian completamente nuestro aspecto natural, llevándonos a la homogeneización facial teniendo en cuenta estándares de belleza imposibles de alcanzar.

Pongo a continuación alguno de los filtros más populares de Instagram.

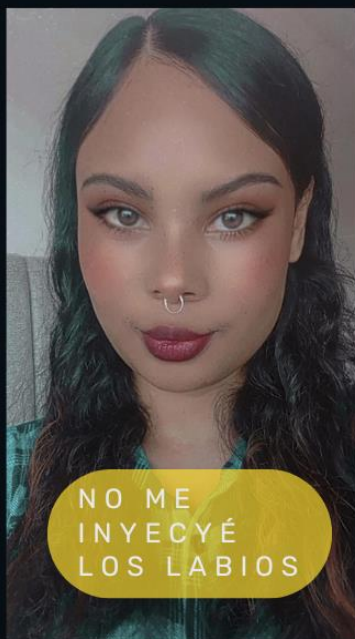


FOTO SIN  
FILTRO

FILTROS MAS POPULARES  
DE INSTAGRAM



NO TENGO  
UN LIFTING  
FACIAL



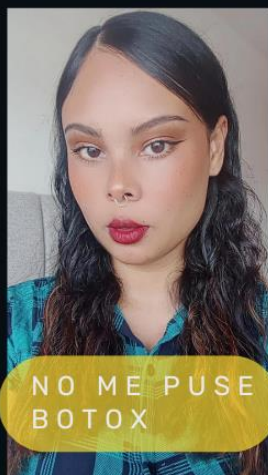
NO ME  
INYECEYÉ  
LOS LABIOS



MIS OJOS NO  
SON AZÚES



NO SOY  
BLANCA



NO ME PUSE  
BOTOX



NO ME HICE LA  
BICHEPTOMÍA

La popularidad de los filtros de Instagram me ha llevado a reflexionar sobre su impacto en la percepción de la belleza y la identidad, especialmente en las mujeres. Aunque estos filtros ofrecen la posibilidad de “embellecer” y mejorar nuestra apariencia, también perpetúan un estándar de belleza uniforme y a menudo irrealista que puede resultar perjudicial.

En primer lugar, los filtros tienden a homogeneizar las características faciales, promoviendo un ideal de belleza que se aleja de la diversidad natural. Esto no solo limita la representación de la variedad de cuerpos, rostros y tonalidades de piel, sino que también puede hacer que muchas de nosotras nos sintamos insatisfechas con nuestra apariencia real, al vernos constantemente expuestas a imágenes editadas y estilizadas, es fácil que interioricemos estos estándares como lo deseable, lo que puede afectar la autoestima y salud mental. Es tanto así que se ha popularizado un término dentro de la App que es “Cara de Instagram”, que se refiere a un ideal de belleza caracterizado por ciertas características faciales que se han vuelto extremadamente populares y, en muchos casos, estándar. Este fenómeno incluye rasgos como piel perfectamente lisa, pómulos marcados, labios voluminosos, cejas definidas y ojos grandes, a menudo acentuados por el uso de filtros, técnicas de maquillaje y hasta operaciones que realzan estas características.

MUJERES FAMOSAS QUE  
ADOPTAN ESTA  
TENDENCIA

CARA DE INSTAGRAM

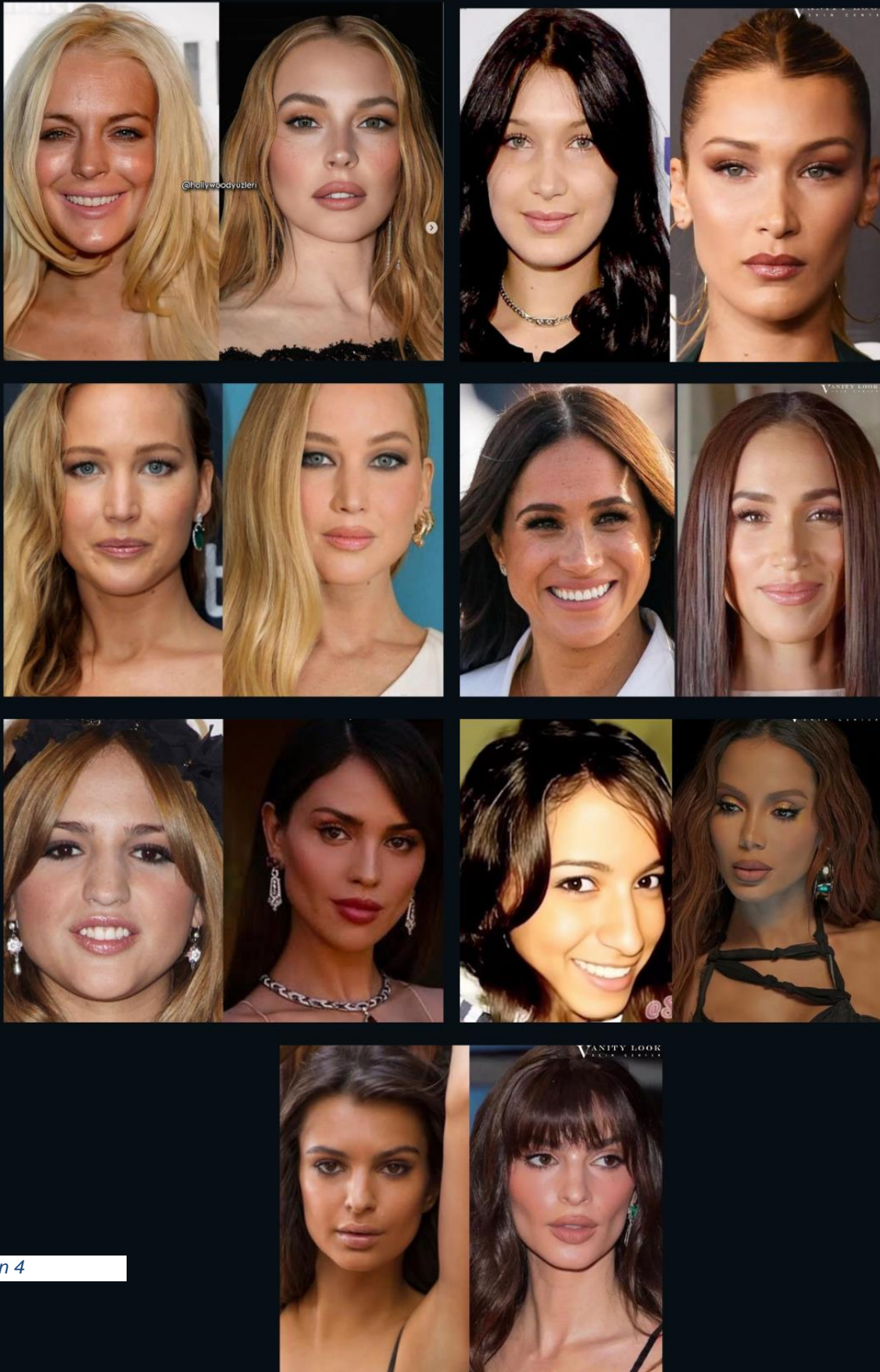


Ilustración 4

Volviendo a las herramientas generales de la aplicación, estas publicaciones pueden ser compartidas y comentadas por diferentes usuarios, hay una opción de dar me gusta, que honestamente me atraviesa personalmente, ya que, si una de mis publicaciones no alcanza el número de “me gusta” que yo espero, me cuestiono muy duramente el porqué, si mis fotografías no están editadas no las publico, si no retoco el maquillaje no las publico, mis fotos tienen que pasar por diferentes procesos de edición para considerarlas aptas para mostrar. ¿Con qué propósito? Simple, el querer generar más visitas e interacciones, subir mi número de seguidores y atribuir mi aspecto físico a comentarios externos sobre “lo bien que luzco” y ocasionar problemas en cómo me estoy autopercibiendo. Quiero aclarar que no estoy en contra de la edición de fotografías, lo que cuestiono es cuando esa edición es dañina para nuestra autopercepción, que la mayoría de veces es tergiversada por imágenes digitales falsas divulgadas en esta RS.

Quisiera terminar este concepto con la siguiente cita:

“La afirmación de que vivimos en una sociedad de espectáculo, vigilancia y simulacro no es meramente una revelación de la crítica cultural avanzada; un icono de la publicidad y los deportes como Andre Agassi puede decir que "la imagen lo es todo" y ser entendido como alguien que habla no solo sobre imágenes, sino para las imágenes. Como alguien que se ve a sí mismo como nada más que una imagen”. (Mitchell W., 2014, pág. 12)

### 2.2.8 Influencia

Teniendo presente a Robert Cialdini un psicólogo social y autor conocido por su trabajo pionero en el campo de la influencia y la persuasión, que en su obra (Cialdini, 1984) *Influence: The Psychology of Persuasion*, Cialdini identifica seis principios fundamentales que explican cómo las personas pueden ser influenciadas. Estos principios son herramientas clave tanto en la vida diaria como en campos como el marketing, la publicidad, la política y las ventas.

El primero de estos seis principios Cialdini lo denomina **Reciprocidad**, que brevemente puedo decir que este principio establece que las personas se sienten obligadas a devolver favores o concesiones. Si alguien nos da algo, sentimos la necesidad de devolver el favor.

“Una de las razones por las que la reciprocidad se puede usar tan eficazmente como un dispositivo para obtener la conformidad de otro es su poder. La regla posee una fuerza impresionante, a menudo produciendo un "sí" como respuesta a una solicitud que, de no haber existido un sentimiento de endeudamiento, seguramente habría sido rechazada”. (Cialdini, 1984, pág. 26)

Un ejemplo sencillo para entender este principio es que es utilizado comúnmente en marketing, donde las muestras gratuitas o los regalos generan una obligación implícita de hacer una compra.

El segundo principio es el del **Compromiso y Consistencia**, que básicamente nos dice que las personas tienden a actuar de manera coherente con los compromisos que han

hecho previamente, especialmente si esos compromisos son públicos. Si alguien hace una pequeña confesión o compromiso, es más probable que haga compromisos mayores en el futuro.

“Es, sencillamente, nuestro deseo casi obsesivo de ser (y parecer) consecuentes con lo que ya hemos hecho. Una vez que hayamos tomado una decisión o tomado una posición, encontraremos presiones personales e interpersonales para comportarnos de manera consistente con ese compromiso. Esas presiones harán que respondamos de maneras que justifiquen nuestra decisión anterior”. (Cialdini, 1984, pág. 54).

Es decir, qué, esta coherencia puede volverse casi obsesiva, lo que en muchas ocasiones nos lleva a justificar nuestras decisiones anteriores, aunque no necesariamente sean las más acertadas. Pienso que es una tendencia que tenemos los seres humanos a evitar la contradicción o el cambio, esto con el fin de mantener una imagen consecuente con nuestras acciones.

Continuamos con el tercer principio que es **Prueba Social**, este se da en las personas cuando suelen mirar a los demás para determinar qué es lo correcto. La prueba Social funciona en situaciones de incertidumbre, donde buscamos señales de comportamiento aceptado en nuestro entorno. Cuantas más personas realizan una acción, más probable es que nosotros también lo hagamos.

Un ejemplo sencillo que nos ayude a entender mejor este principio puede ser que nos encontremos en el dilema sobre qué caja de colores comprar, si estoy en una plataforma digital como Amazon o Mercado Libre, las posibilidades son muchísimas,

pero estas Apps al entender este principio, nos dan herramientas como: Comentarios sobre el producto, número de ventas del producto, puntuación del producto, etc. (todas dadas por los consumidores), que a la hora de comprar influyen significativamente en nuestra decisión.

“El principio de la prueba social lo dice: cuanto mayor sea el número de personas que encuentran correcta una idea, más correcta será la idea. La misión del grupo estaba clara; ya que la evidencia física no podía ser cambiada, la evidencia social tenía que serlo. ¡Convenced y seréis convencidos!” (Castells, 1997, pág. 113).

Este principio es muy utilizado en las RS, cuando necesitamos leer comentarios de otros usuarios respecto a algún tema, discusión, producto o persona, para tomar posturas que estén a favor de la mayoría de las opiniones, muchas veces poniéndolas por encima de nuestras propias convicciones. Esta tendencia de seguir a las masas es fundamental en este principio.

El siguiente principio Cialdini lo denomina **Gusto**, que trata sobre que somos más propensos a ser influenciados por aquellos que nos agradan. Este principio se basa en la atracción interpersonal, somos persuadidos más fácilmente cuando encontramos individuos que son similares a nosotros, que son amables o que presentan características atractivas.

“Pocas personas se sorprenderán al saber que, como regla, preferimos decir que sí a las solicitudes de alguien que conocemos y nos gusta. Sin embargo, lo que podría ser

sorprendente es que extraños totales utilizan esta regla simple de cientos de maneras para lograr que cumplamos con sus solicitudes”. (Castells, 1997, pág. 142)

Es por esta razón, que los vendedores que logran establecer una conexión personal con los clientes o que utilizan embajadores de marca atractivos o populares (celebridades, influencers) tienen más éxito. Esto refleja cómo nuestras decisiones pueden ser influenciadas por factores emocionales más que racionales, y cómo la simpatía o la familiaridad pueden ser herramientas poderosas en la persuasión, incluso cuando no conocemos bien a la persona.

El siguiente principio es la **Autoridad**, este nos indica la tendencia que tenemos a seguir el consejo o las instrucciones de figuras de autoridad, ya sea por su conocimiento, su estatus o su experiencia. Tenemos la percepción de que las figuras de autoridad son más confiables y competentes.

“Ajustarse a los dictados de las figuras de autoridad siempre ha tenido ventajas prácticas genuinas para nosotros. Al principio, estas personas (por ejemplo, padres, maestros) sabían más que nosotros y descubrimos que seguir sus consejos resultó beneficioso, en parte debido a su mayor sabiduría y en parte porque controlaban nuestras recompensas y castigos. Como adultos, los mismos beneficios persisten por las mismas razones, aunque las figuras de autoridad ahora aparecen como empleadores, jueces y líderes gubernamentales, debido a que sus posiciones hablan de un acceso superior a la información y al poder, tiene mucho sentido cumplir con los deseos de las autoridades

debidamente constituidas. Tiene tanto sentido, de hecho, que a menudo lo hacemos cuando no tiene ningún sentido” (Castells, 1997, pág. 182).

Al analizar el fragmento anterior, podemos deducir que, el punto crucial es que esta tendencia a obedecer puede volverse automática e irracional, incluso cuando la obediencia no es lógica o correcta, muchas veces seguimos cumpliendo órdenes simplemente porque vienen de una figura de autoridad. Esto es sumamente peligroso porque de manera cegada obedecemos, es riesgoso actuar sin cuestionar, solo por el poder ejercido de quien manda. Siento importante reconocer la importancia de ejercer pensamiento crítico, incluso frente a nuestras entidades de autoridad.

El último principio corresponde a la **Escasez**, este principio nos dice que las oportunidades parecen más valiosas cuando son limitadas. La percepción de que algo es escaso o difícil de obtener hace que lo deseemos más, lo que incrementa el valor que percibimos y la urgencia para obtenerlo. Este concepto sugiere que la angustia que genera perder algo es más intenso que la satisfacción que produce ganar algo del mismo valor.

“La idea de pérdida potencial juega un papel importante en la toma de decisiones humanas. De hecho, la gente parece estar más motivada por la idea de perder algo que por la idea de ganar algo de igual valor. Por ejemplo, los propietarios de viviendas a los que se les dijo cuánto dinero podrían perder por un aislamiento inadecuado tienen más probabilidades de aislar sus hogares que aquellos a los que se les dijo cuánto dinero podrían ahorrar” (Cialdini, 1984, pág. 198).

En conclusión, podemos decir que los principios de influencia son estrategias o mecanismos que afectan el comportamiento humano, al moldear nuestras decisiones y actitudes por medio de diferentes técnicas y contextos. Estos principios se basan en la comprensión de la psicología humana y cómo respondemos a estímulos sociales, emocionales y contextuales. No es extraño que sean usados de manera sistemática en una amplia gama de campos, como la política, la publicidad, el marketing, las ventas, la educación e incluso en las relaciones interpersonales cotidianas. Esto último según (Cialdini, 1984).

Desde el análisis del concepto de Influencia, me permito argumentar que es la capacidad que tiene una persona, grupo o entidad para afectar nuestros pensamientos, decisiones, actitudes, emociones o comportamientos. Es un fenómeno social que ocurre en diferentes contextos (personales, grupales, organizacionales, o masivos) y puede ser ejercido tanto de manera consciente como inconsciente. La influencia puede ser directa, como en una conversación entre dos personas, o indirecta, a través de medios de comunicación, cultura, publicidad o Redes sociales, esta última tienen una influencia significativa en cómo nos comunicamos, cómo percibimos la información, cómo formamos las opiniones y cómo se comercializan productos y servicios en línea.

### 2.2.9 Autopercepción

Erik Erikson, un psicoanalista que elaboró la teoría del desarrollo psicosocial, en la que el concepto de autopercepción está estrechamente vinculado al desarrollo de la identidad del yo. El autor nos dice que, a lo largo de su vida, los individuos pasan por diversas crisis o conflictos psicosociales que influyen en cómo se perciben a sí mismos en relación con su entorno.

El autor sostiene que la autopercepción se configura a través de la interacción entre el individuo y el mundo social, (*experiencia*), y se va consolidando en cada una de las ocho etapas de su teoría del desarrollo:

Siguiendo a (Erikson, 1987) se abordarán las diferentes etapas.

“El primero de tales encuentros se produce cuando se le pone al pecho al recién nacido, que ahora está privado de su simbiosis con el cuerpo materno. Su capacidad congénita y más o menos coordinada para incorporar a través de la boca se encuentra así con la capacidad más o menos coordinada y la intención del pecho, la madre y sociedad, de alimentarlo y darle la bienvenida” (Erikson, 1987, pág. 62)

En esta primera etapa, **Confianza vs. Desconfianza**, la autopercepción está vinculada a la capacidad del bebé para confiar en los cuidadores, lo que influye en su sentido básico de seguridad.

La segunda corresponde a **Autonomía vs. Vergüenza y duda** que se da desde los uno a los tres años de edad, en esta etapa el infante comienza a desarrollar una

percepción de control sobre su propio cuerpo y acciones, lo que afecta su sentido de independencia. Seguimos con la tercera etapa que corresponde a **Iniciativa vs. Culpa** (3-6 años), en esta fase, los niños empiezan a tener iniciativa en sus actividades, y la autopercepción se define por su capacidad de asumir responsabilidades.

La cuarta etapa, **Laboriosidad vs. Inferioridad**, se da de los seis a los 12 años de edad, La autopercepción se moldea a través de la comparación con los demás y el éxito en tareas productivas. Se empieza a desarrollar un sentido de competencia o de inferioridad.

Correspondiendo al quinto lugar, **la etapa de Identidad vs. Confusión de rol** se desarrolla, (Adolescencia): Esta etapa es crítica en la formación de la identidad del yo. Los adolescentes exploran diferentes roles y posibilidades, y la resolución exitosa de esta etapa lleva a una identidad coherente y clara, mientras que una resolución negativa puede llevar a la confusión sobre su lugar en el mundo. Es un periodo de exploración y experimentación con diferentes roles, intereses y creencias. Durante esta fase, los adolescentes están en búsqueda de una identidad del yo coherente, es decir, una comprensión sólida y clara de sí mismos que los acompañará en su transición a la adultez.

**La Intimidad vs. Aislamiento** es la sexta etapa que se da en la edad adulta temprana. La autopercepción está influida por la capacidad de establecer relaciones íntimas y comprometidas con otros, lo que refleja un sentido maduro de quién es uno. Una identidad sólida permite a los adultos jóvenes compartir su vida y su identidad con otras personas de manera auténtica y comprometida. Teniendo presente que los Nativos

digitales, partícipes de esta investigación, se encuentran atravesando esta etapa, me permito ampliarla un poco más.

La intimidad, en el contexto de (Erikson, 1987), no se refiere únicamente a las relaciones románticas, sino también a relaciones profundas y auténticas con amigos, familiares y compañeros de vida. La autopercepción en esta etapa se ve influida por la capacidad de una persona de abrirse y comprometerse emocionalmente con los demás sin perder su sentido de individualidad.

Por el contrario, cuando una persona no logra establecer relaciones íntimas y auténticas, puede experimentar aislamiento. Este aislamiento puede ser emocional, físico o social. Las personas que no logran resolver esta crisis de manera exitosa suelen sentirse solas, la incapacidad de establecer vínculos profundos puede hacer que la persona se sienta aislada del mundo, incapaz de compartir sus emociones y pensamientos con otros.

En esta etapa, la autopercepción está marcada por la capacidad de una persona para compartir emocionalmente sin perderse a sí misma en el proceso. Las personas que logran establecer relaciones íntimas desarrollan una percepción de sí mismas como seres sociales capaces de amar y ser amados. Por el contrario, quienes experimentan aislamiento suelen desarrollar una autopercepción negativa, sintiéndose incapaces de formar vínculos genuinos, lo que afecta su autoestima y sentido de propósito.

La siguiente etapa, la séptima, corresponde a la **Generatividad vs. Estancamiento** que se da en la adultez media, Aquí la autopercepción se relaciona con la productividad y el deseo de contribuir al bienestar de las generaciones futuras.

Para finalizar, la etapa octava, **la Integridad vs. Desesperación** que se da en la vejez, se desarrolla. La autopercepción en la última etapa de la vida está vinculada a la reflexión sobre la propia vida, y la sensación de haber llevado una vida plena o de arrepentimiento.

“Podríamos suponer que la infancia humana y la crianza humana son tan solo la forma más alta de la reciprocidad instintiva. Sin embargo, los impulsos con que nace el hombre no son instintivos, así como tampoco son de naturaleza totalmente instintiva los impulsos complementarios de su madre. Tampoco incluye en su naturaleza los patrones de completamiento, de autoconservación, de interacción con cualquier sector de la naturaleza; la tradición y la conciencia deben organizarlos”. (Erikson, 1987, pág. 86).

Acá el autor sugiere que, a diferencia de otros animales cuyos comportamientos son guiados por el instinto, los seres humanos no están completamente determinados por impulsos instintivos. Más bien, nuestras acciones, incluso en los aspectos más fundamentales como la autoconservación y la interacción con el entorno, requieren un proceso de organización mediado por la tradición y la conciencia. Esto indica que el desarrollo humano está profundamente influenciado por la cultura y el aprendizaje social, más allá de los impulsos biológicos básicos.

Erickson considera que el éxito en la resolución de los conflictos en cada etapa contribuye a una autopercepción positiva y una identidad sólida, mientras que el fracaso puede llevar a crisis de identidad o problemas en la percepción del yo.

### 2.2.10 Resignificación

(Foucault, 2002), en *La arqueología del saber*, se adentra en la metodología de la historia del pensamiento y la epistemología. El autor busca entender cómo se producen y estructuran los conocimientos en diferentes periodos históricos y cómo estos conocimientos influyen en la forma en que las personas perciben la realidad.

En la obra se destaca el concepto de *Discurso*, (Foucault, 2002) lo define como un sistema de representaciones, prácticas y conocimientos que configuran la forma en que entendemos el mundo. Cada discurso tiene su propia lógica y reglas, y determina lo que se puede decir y lo que no. La resignificación ocurre cuando un discurso se desafía o se reinterpreta, abriendo la posibilidad de nuevos significados y formas de comprensión.

(Foucault, 2002, págs. 35-36) señala qué,

“Es aún más pertinente cuando se trata de analizar grupos de enunciados que, en el momento de su creación, estaban organizados, distribuidos y caracterizados de manera completamente diferente. En efecto, las categorías de "literatura" y "política" son construcciones recientes que no se pueden aplicar a las culturas medieval y clásica, sino a través de hipótesis retrospectivas y mediante un juego de analogías formales o similitudes semánticas. En los siglos XVII y XVIII, la literatura, la política, la filosofía y las ciencias no configuraban el ámbito del discurso de la misma manera que lo hicieron en el siglo XIX”.

De lo anterior se puede destacar qué, las categorías que usamos para clasificar el conocimiento y el arte en la actualidad son recientes y no reflejan la realidad de épocas

anteriores. Esto sugiere que nuestras interpretaciones actuales pueden estar influenciadas por contextos culturales, sociales y políticos contemporáneos que no se alinean con los de épocas pasadas.

Acá, la resignificación implica que los significados de conceptos, categorías o prácticas pueden cambiar con el tiempo. Volviendo al párrafo, se sugiere que las categorías modernas de "literatura," "política," "filosofía" y "ciencias" son construcciones recientes que no se aplican adecuadamente a contextos históricos pasados. Esto implica que los significados asociados a estas categorías han sido resignificados a lo largo del tiempo, adaptándose a las realidades sociales, culturales y políticas contemporáneas.

(Foucault, 2002) también explora la relación entre poder y conocimiento. El poder no se ejerce solo a través de instituciones, sino que está intrínsecamente ligado a la producción del conocimiento. La resignificación de un concepto puede llevar a una reconfiguración de las relaciones de poder, al desafiar los discursos dominantes y abrir espacio para nuevas formas de verdad y de ser.

El concepto también se aplica a la identidad y la subjetividad. (Foucault, 2002) argumenta que nuestras identidades están construidas a través de discursos y prácticas culturales, y al desafiar y resignificar estos discursos, las personas pueden reconfigurar su propia identidad. Esto me lleva a pensar en el discurso de (Butler, 2008) que, está predominado por conceptos de género y sexualidad. El movimiento LGBTQ+ ha trabajado para promover una mayor aceptación de diversas identidades.

La resignificación puede ser vista como una forma de resistencia contra las normas y discursos hegemónicos. Al reinterpretar y desafiar los significados establecidos, las personas pueden crear nuevas narrativas que reflejan sus experiencias y realidades. Esta práctica de resistencia es fundamental para la transformación social y la búsqueda de justicia.

(Butler, 2008) es más explícita en su reconocimiento de la diversidad de experiencias de género y sexualidad. Al abordar las intersecciones de raza, clase y sexualidad, ofrece un enfoque más inclusivo que el de Foucault, quien se centra más en las estructuras de poder y conocimiento en un sentido más amplio y menos en las experiencias individuales de identidad.

### **Resignificación en el arte y la fotografía**

En el ámbito artístico, la resignificación juega un papel clave. Artistas y fotógrafos a menudo resignifican imágenes, objetos o símbolos para generar nuevas lecturas y cuestionar las convenciones. Esta técnica se utiliza ampliamente en movimientos como el arte contemporáneo y el arte conceptual, donde el significado de un objeto o símbolo puede ser desafiado o subvertido.



Ilustración 5,

imagen tomada de: <https://culturainquieta.com/arte/instalaciones/the-dinner-party-cuando-la-artista-judy-chicago-invito-al-feminismo-a-sentarse-a-la-mesa/>

Un ejemplo destacado de una obra contemporánea que abarca el concepto de resignificación es "The Dinner Party" (La cena) de Judy Chicago, creada entre 1974 y 1979. La obra está compuesta por una mesa triangular de 4.5 metros de lado, adornada con 39 platos, cada uno de los cuales representa a una figura histórica femenina. La mesa se cubre con un mantel de blanco y decoraciones de cerámica, bordados y otros elementos artísticos que celebran la contribución de las mujeres a la historia.

La obra resignifica la historia al dar visibilidad a las mujeres que han sido ignoradas o relegadas en los relatos históricos tradicionales. Al crear un banquete

simbólico que honra a estas figuras. Chicago, reinterpreta la narrativa histórica, planteando la importancia de las contribuciones femeninas y su reconocimiento.

La mesa en sí misma es un símbolo de comunidad y diálogo. Históricamente, las mesas se han utilizado para compartir alimentos y crear conexiones sociales. La artista transforma este espacio en un lugar de celebración para las mujeres, resignificando la mesa de la cena como un espacio de reconocimiento.

Cada plato está diseñado con un estilo único que refleja la vida y las contribuciones de la mujer a la que representa. Por ejemplo, hay platos dedicados a figuras como Virginia Woolf, Sojourner Truth, y Frida Kahlo. Este enfoque permite que sus historias sean contadas y celebradas, resignificando sus legados en un contexto artístico.

Al presentar a mujeres históricas en un formato que se asemeja a una cena formal, critica la exclusión de las mujeres en las narrativas históricas y artísticas dominantes. Esta resignificación de la historia no solo desafía la falta de representación de las mujeres, sino que también invita al espectador a reflexionar sobre el papel que han desempeñado las mujeres en la sociedad. A través de su resignificación de la historia y la representación de las mujeres, la artista no solo proporciona un homenaje visual a estas figuras, sino que también genera un diálogo sobre el papel de las mujeres en la historia, la cultura y el arte.

### 3 DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La metodología de investigación desempeña un papel fundamental en el desarrollo y la ejecución de mi trabajo de investigación. En este apartado, se explora el tipo de investigación seleccionado, el diseño empleado, la población y muestra considerada y los instrumentos utilizados para la recolección de datos.

El siguiente trabajo de investigación se inscribe bajo el paradigma de investigación Cualitativo, ya que, como señala (Martínez, 2000), posibilita preguntarse por los problemas del comportamiento humano y comprender la realidad tal como existe, dando importancia al contexto que se estudia en relación con su función y significado. Esto es fundamental para mi investigación ya que pretende comprender la influencia particular que ejerce la red social Instagram sobre los Nativos digitales, vale aclarar que este enfoque difiere de los métodos cuantitativos, ya que se enfoca en la comprensión de significados, contextos, experiencias y procesos sociales y es por esa razón que se usa para esta investigación.

Entendiendo que un Laboratorio de creación, es interdisciplinar y no busca seguir estrictamente un paso a paso para lograr un objetivo, sino que, por el contrario, lo que pretende es potenciar los espacios en busca de nuevo conocimiento, me permito explorar la fotografía digital como estrategia de enseñanza de las Artes Visuales en un entorno presencial-digital, encontrando plena concordancia con el paradigma cualitativo al valorar, como afirma (Martínez, 2000), sus enormes ventajas en cuanto a su flexibilidad y

orientación naturalista y fenomenológica, las cuales se ajustan a la gran variedad de características moldeables que nos dan paso a un acercamiento más oportuno a estos entornos digitalizados con la población seleccionada.

### **3.2 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

El presente estudio se enmarca en una investigación cualitativa con un enfoque fenomenológico, teniendo en cuenta la perspectiva teórica de (Manen, 2003). Este enfoque busca comprender y explorar la esencia y el significado de las experiencias vividas por los sujetos involucrados, centrándose en la comprensión profunda de los fenómenos tal como son experimentados por los participantes. Su enfoque fenomenológico combina la descripción detallada de las experiencias con la interpretación de sus significados. (Manen, 2003) sostiene que el investigador debe adoptar una actitud de "asombro" y apertura ante las narrativas de los participantes, permitiendo que surjan los significados a través de la interacción y la reflexión.

La selección de este enfoque metodológico para esta investigación se fundamenta en la intención de explorar y comprender a profundidad los significados subyacentes en las experiencias particulares de los sujetos involucrados en el estudio, es decir los Nativos digitales. Este trabajo de grado lo que pretende al elegir este enfoque metodológico es desentrañar los patrones y temas emergentes a partir de las narrativas de los participantes, con el propósito de capturar la esencia y la estructura de los fenómenos estudiados desde la perspectiva de los propios protagonistas.

### 3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objetivo de este estudio está conformada por jóvenes adultos residentes en la ciudad de Bogotá, específicamente aquellos que han tenido experiencia significativa en el uso de la aplicación Instagram y están dispuestos a compartir abiertamente sus experiencias y reflexiones. La edad de los participantes se encuentra entre los 24 y 34 años, ya que Instagram restringe el uso de la plataforma a menores de 13 años, y según (Kepios, 2024), los jóvenes adultos representan el 30,6 % de los usuarios más frecuentes de esta red social. Además, los participantes deben contar con cuentas abiertas hace más de dos años y ser usuarios activos que interactúan regularmente con la aplicación. Este grupo fue seleccionado con el fin de abordar una diversidad de perspectivas y vivencias relacionadas con el impacto de Instagram en la autopercepción.

La pertinencia de este grupo de estudio se justifica por el planteamiento de (Manen, 2003), quien sostiene que el investigador debe buscar entender el fenómeno en profundidad, seleccionando participantes que compartan un contexto similar al del propio investigador. Esto facilita una relación directa con los participantes y permite comprender el fenómeno estudiado de manera más puntual y significativa.

El acceso a los participantes se realizó mediante una búsqueda directa en mi red de usuarios de Instagram. Identifiqué a aquellos jóvenes adultos que cumplían con las características mencionadas previamente y que mostraban una mayor actividad en la plataforma. Realicé un abordaje inicial, y de los usuarios contactados, seis fueron seleccionados para formar parte de la muestra. Este proceso facilitó la identificación y

selección de individuos que cumplieran con los criterios establecidos para este trabajo de grado.

### **3.4 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN**

Como es de esperar, para la recolección de los datos, se tiene como referente a (Manen, 2003), ya que aboga por un enfoque riguroso y reflexivo en la recolección de datos cualitativos, promoviendo la exploración en profundidad de las experiencias humanas a través de la entrevista fenomenológica y la interpretación reflexiva de las narrativas recopiladas.

#### *1. Entrevistas Semi-Estructuradas:*

Se propone la utilización de entrevistas en profundidad como una de las principales técnicas para recopilar datos. Lo que busca explorar las experiencias vividas por los participantes, permitiendo que estos describan en detalle sus percepciones, sentimientos, pensamientos y significados en relación con el fenómeno estudiado, en este caso Instagram y las repercusiones que ha tenido en sus autopercepciones.

Vale recalcar que, las entrevistas deben ser conducidas de manera que permitan a los participantes narrar sus historias a su propio ritmo. Es importante comenzar con preguntas generales y luego profundizar en áreas específicas que surjan durante la conversación y utilizar técnicas de escucha activa, fomentando la profundización y clarificación de sus respuestas. Esto es fundamental para la investigación, ya que, dentro

del espacio de Laboratorio Reflejos digitales, uno de los objetivos principales es brindar a los y las participantes espacios seguros y que a su vez potencien el diálogo que permita que los asistentes se sientan cómodos y seguros una vez estén abordando temas un tanto personales.

### **3.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

*Transcripción*, las grabaciones de las entrevistas y de las actividades del laboratorio se transcriben de manera completa para facilitar el análisis. Este proceso debe ser cuidadoso, ya que la forma en que se expresan las palabras puede ser significativa.

*Lectura Inicial*, se realiza una lectura profunda de las transcripciones para familiarizarme con los datos, buscando obtener una impresión general de las experiencias compartidas.

*Codificación*, se procede a una codificación temática, donde se identifican frases o secciones significativas que reflejan experiencias clave. Este proceso puede ser inductivo, permitiendo que los temas emergen de los datos.

*Identificación de Temas y Subtemas*, a partir de la codificación, se organizan los datos en temas principales y subtemas que reflejan las experiencias de los participantes. Se busca capturar la esencia de cada experiencia.

*Reflexión y Profundización*, el análisis no se limita a la identificación de temas, sino que implica una reflexión profunda sobre el significado de cada uno. Se considera el contexto y la intencionalidad detrás de las experiencias.

### **3.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS**

*Consentimiento Informado:* Antes de participar, se proporciona a los participantes información clara sobre la naturaleza del estudio, garantizando su consentimiento informado. A su vez, se establecen medidas para proteger la identidad de los participantes, asegurando que sus datos no sean divulgados sin su consentimiento.

*Bienestar de los Participantes:* Estoy atenta a las emociones que pueden surgir durante las entrevistas. Si un participante se siente incómodo, se le permite la opción de detener la entrevista o no responder a ciertas preguntas.

### **3.6 ETAPAS Y CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN**

En toda investigación cualitativa la planeación es un aspecto de gran importancia ya que es una de las propiedades fundamentales de este paradigma. Siendo esta la estructura de la actual investigación que se divide en tres etapas debidamente organizadas en un calendario de trabajo.



*Ilustración 6, Etapas de la investigación*

ETAPA		DESCRIPCIÓN
1.	Planteamiento	Un primer momento, donde se pretende indagar respecto al tema de interés, generando así una reflexión en torno a la conexión de los Nativos Digitales tienen con la App Instagram, que hace parte de su diario vivir; paralelamente se argumenta respecto a la conveniencia del estudio y se formulan objetivos que guíen el proceso investigativo. - En segundo momento, para que esto sea posible es necesario realizar una búsqueda de antecedentes que relacionen nuestro tipo de población y las artes visuales; por último, iniciar la búsqueda en repositorios sobre autores y referentes que puedan permitir una fundamentación con respecto a asuntos

		centrales que derivan de la pregunta de investigación
2.	Metodología	<p><b>Diseño metodológico</b>, el enfoque que orienta mi tema de interés es el Fenomenológico, este a su vez se encuentra dentro del paradigma de investigación cualitativa que me va a permitir estar en constante acercamiento con la muestra de estudio escogida que se centra en Nativos Digitales de 18 años en adelante que residan en la ciudad de Bogotá.</p> <p><b>Trabajo de campo</b>, este momento asimismo se compone de varias fases que permiten organizar la ruta en el plan de acción: La primera fase comprende realizar un acercamiento indirecto que se basa en analizar los perfiles de mis contactos de Instagram, ya que eso me da información valiosa para analizar viabilidad de los sujetos elegidos. Posteriormente, según lo observado, se planea contactar directamente con los perfiles seleccionados, con el fin de dar a conocer la propuesta de Laboratorio (dinámicas) y el objetivo de la investigación, que me permitan observar el contexto de la muestra a estudiar. Una vez aprobada la propuesta por cada uno de los sujetos seleccionados, se da inicio a una segunda fase, la cual abarca en primera medida la ejecución del Laboratorio de creación artístico fotográfico, Reflejos Digitales, y en segunda medida, paralelo a ello, la recolección y el registro de información observada a través de entrevistas semiestructuradas y otras herramientas de recolección que me aporten a la investigación. (Fotografías, grabaciones, Padlet).</p>
3.	Resultados	- El primer momento se refiere a la sistematización de la información recogida en campo, esto se realiza a través de varias técnicas de recolección de datos, la primera corresponde a la observación participativa, que posibilitan conocer el contexto de la muestra y dar respuesta al problema investigado por medio de los propios recursos que ofrece el territorio, la segunda son las notas de campo,

	<p>que permiten registrar de forma escrita y en tiempo real lo vivido en el momento, por último están las grabaciones sonoras y fotografía, las cuales transportan nuevamente al momento vivido y facilitan la interpretación. La utilización de estas técnicas da pie a una organización adecuada de la observación y recolección realizada durante el trabajo de campo. - En segundo momento, partiendo de la sistematización y análisis realizado en el primero, se derivan una serie de conclusiones que permiten dar evidencia de la realidad de los sujetos de estudio. - Un tercer momento se refiere a la socialización de los resultados de la investigación, el cual es posible gracias a la previa apropiación del conocimiento construido.</p>
--	--

### 3.7 PROPUESTA DE MEDIACIÓN PEDAGÓGICO-ARTÍSTICA

#### 3.7.1 Presentación de la Propuesta

Propuesta de Laboratorio de Creación Artístico: Resignificación de la Influencia de Instagram en la Autopercepción de los Nativos Digitales.

Nombre del Laboratorio: **REFLEJOS DIGITALES:** *Un laboratorio de creación artístico fotográfico sobre la autopercepción de Nativos Digitales en la Era de Instagram*

Este laboratorio tiene como objetivo explorar, a través de la fotografía digital, cómo la estética y los perfiles hegemónicos en Instagram afectan la autopercepción de los

nativos digitales. Los participantes analizarán y resignifican las influencias visuales que reciben diariamente en esta red social para crear una obra final que critique y reflexione sobre estas construcciones sociales. Al finalizar, cada participante sintetiza sus experiencias en una fotografía que exprese su crítica a los estándares visuales dominantes en la plataforma.

### **3.7.2 Justificación de la Propuesta**

En la actualidad, Instagram es una de las plataformas más influyentes en la creación de ideales estéticos y de identidad personal. A través de la proliferación de perfiles que promueven un estilo de vida y una apariencia visual específica, los nativos digitales se ven expuestos a estándares hegemónicos que pueden moldear sus autopercepciones y comportamientos.

Este laboratorio surge de la necesidad de cuestionar y analizar críticamente la manera en que estos perfiles dominantes afectan nuestra visión del mundo y de nosotros mismos. Mediante la resignificación de las influencias visuales de Instagram, los participantes podrán generar una respuesta artística que no solo critique, sino que también proponga una forma más auténtica y empoderada de verse a sí mismos en el entorno digital.

La fotografía digital es la herramienta principal para este ejercicio, ya que permite a los participantes no solo deconstruir las imágenes que consumen diariamente, sino también crear nuevas narrativas visuales que respondan a estas influencias de manera creativa y consciente. El

resultado será una obra que invite al espectador a cuestionar los estándares visuales impuestos por las redes sociales y su impacto en la autopercepción.

### **3.7.3 Objetivos de la Propuesta**

- 1** Identificar y analizar cómo las imágenes y los perfiles hegemónicos de Instagram influyen en la percepción que los nativos digitales tienen de sí mismos.
- 2** Fomentar la reflexión sobre los cánones estéticos y los ideales de vida promovidos en Instagram, cuestionando su impacto en la identidad y el bienestar de los usuarios.
- 3** Guiar a los participantes en la creación de fotografías que resignifiquen los elementos visuales predominantes en Instagram, para generar un nuevo discurso estético que critique las expectativas impuestas por la plataforma.
- 4** Facilitar la creación de una fotografía final que refleje el proceso de introspección y crítica realizado durante el laboratorio, aportando una voz propia en la conversación sobre redes sociales y autopercepción.
- 5** Promover el intercambio de ideas entre los participantes sobre cómo la presencia digital y la construcción de perfiles en redes sociales afecta sus percepciones de identidad y autenticidad.

### **3.7.8 Modelo Pedagógico**

La educación artística es una de las dimensiones fundamentales que constituyen a todo ser humano. La educación por el arte se propone a incentivar la producción artística que favorezca la expresión de pensamiento, sentimientos y percepciones, en este caso de

las y los Nativos Digitales, donde interactúan con las diferentes maneras de comunicación que trae consigo la RS Instagram, perfiles, tendencias, influencias e imágenes; que a su vez les permita desarrollar un sentido crítico y puedan posteriormente expresar lo que perciben, sienten y piensan a través del arte. (*Fotografías digitales*).

### **3.7.9 Metodología**

El proceso de creación y reflexión crítica juega un papel fundamental en el desarrollo de este laboratorio, donde se promueve un enfoque colaborativo que permite una relación horizontal y participativa entre todos los integrantes. A través del trabajo en equipo, se busca que los participantes exploren colectivamente las influencias de los perfiles hegemónicos en Instagram y su impacto en la autopercepción, generando un espacio inclusivo para el intercambio de ideas y experiencias.

La fotografía digital se utiliza como una herramienta reflexiva y productiva que no solo permite a los participantes analizar las imágenes que consumen diariamente en Instagram, sino también resignificarlas a través de sus propias producciones visuales. La metodología propone un balance entre la reflexión teórica y la exploración práctica, lo que facilita la creación de imágenes que critiquen los cánones estéticos impuestos por la plataforma y propongan nuevas narrativas visuales.

Durante las diferentes fases del laboratorio, se fomenta un ambiente de cercanía y participación activa entre los facilitadores y los participantes. Este enfoque dialógico

posibilita que todos los integrantes del taller se sientan parte integral del proceso creativo, promoviendo la autopercepción crítica y empoderada de cada uno en relación con las RS. De esta manera, el laboratorio se convierte en un espacio de producción artística que no solo reflexiona sobre las influencias externas, sino que también genera alternativas visuales más auténticas y liberadoras.

#### **4. INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

El presente apartado expone los hallazgos derivados del análisis de la información recolectada durante el desarrollo del laboratorio de fotografía digital, Reflejos Digitales, cuyo objetivo principal fue resignificar la influencia de Instagram en la autopercepción de los Nativos digitales. A lo largo de la sesión del laboratorio (10 horas), los participantes trabajan en la creación de fotografías que critican los perfiles hegemónicos de Instagram, sintetizando sus experiencias y reflexiones sobre el impacto de esta plataforma en su identidad y percepción personal.

Este proceso de interpretación, como lo señala (Martínez, 2000), requiere un análisis riguroso y constante de la información recolectada, ya que implica volver repetidamente sobre los datos, releerlos desde nuevas perspectivas, y encontrar patrones o elementos significativos que pudieron no haber sido evidentes inicialmente. A través de este ejercicio, fue posible organizar la información en categorías que nos permitieron profundizar en los temas clave del estudio, tales como: la influencia estética de Instagram, la autopercepción de los nativos digitales, y la resignificación crítica a través de la fotografía. Estas categorías, que se presentan a

continuación, se complementan con subcategorías que emergieron del análisis detallado de las producciones y reflexiones de los participantes durante el laboratorio.

#### 4.1 PLANEACIÓN

Esta categoría fue un aspecto fundamental en la realización del laboratorio, ya que involucró la estructuración de cada una de las actividades, la organización del espacio físico y digital, y la previsión de los tiempos necesarios para cada momento del proceso.

Si esto no se hubiera dado tan rigurosamente, las actividades no hubieran tenido el impacto necesario para lograr una respuesta positiva y participativa de los sujetos de estudio. A continuación, se amplían las subcategorías que surgieron a partir del análisis de este concepto.

#### ORGANIZACIÓN

Fue esencial establecer un entorno que permitiera a los participantes sentirse cómodos y seguros, tanto en el espacio físico como en el digital. Se cuidaron detalles como la disposición de los materiales, los recursos técnicos necesarios (cámaras, iluminación, etc.) y los dispositivos para las actividades digitales como el tablero en la plataforma de Padlet. Esta organización favoreció el flujo de las actividades y la concentración de los participantes.

El ambiente físico fue diseñado de manera que los participantes pudieran interactuar de forma libre y cómoda. La disposición de los muebles, las áreas de trabajo y los espacios destinados para las actividades colaborativas fueron cuidadosamente

modificados para promover una atmósfera acogedora y estimulante. De igual manera, se configuró un entorno digital accesible y funcional. Se utilizaron plataformas como Padlet, donde los participantes podían compartir de manera visual e interactuar en tiempo real. La previsión y revisión de estos espacios virtuales fue crucial, ya que garantizaron que la tecnología no fuera una barrera, sino una herramienta que potenció la dinámica del laboratorio.

Se acudió al detalle de la disposición de los recursos técnicos necesarios para la correcta ejecución del laboratorio, como cámaras de dispositivos móviles, sistemas de iluminación y un equipo de audio funcional para las entrevistas y grabaciones.



Estos elementos fueron fundamentales, no solo desde una perspectiva funcional, sino también estética, ya que se buscaba capturar imágenes y sonidos que reflejaran de manera fiel las experiencias y emociones de los participantes.

Por otra parte, la planeación incluyó la secuenciación lógica de los momentos del laboratorio, asegurando una transición fluida entre cada etapa (por ejemplo, desde las actividades rompehielos hasta las actividades creativas y la producción fotográfica). También fue clave para que los participantes comprendieran los objetivos de cada actividad y pudieran involucrarse de manera progresiva. Se definieron claramente los tiempos de descanso y de trabajo, promoviendo un equilibrio adecuado entre la exigencia y la relajación.

#### 4.2 IMPACTO SOCIAL

Esta categoría examina cómo las experiencias del laboratorio influyeron en la comprensión de los participantes sobre su lugar en la sociedad, su percepción de los valores culturales predominantes, y cómo Instagram afecta estas dimensiones. Se enfoca en cómo las representaciones sociales en esta plataforma digital influyen en la autopercepción de los nativos digitales y su relación con la cultura visual dominante.

Esta categoría da a lugar a cómo las imágenes de las cuales estamos permeados diariamente, logran tener repercusiones negativas y positivas en nosotros. Qué tanto de esta cultura digital, del consumo, de la inmediatez, impacta significativamente nuestras vidas. A continuación, se desglosan las subcategorías halladas.

## AUTOIMAGEN SOCIAL

Los participantes analizaron cómo la exposición constante a imágenes altamente editadas y estilizadas en Instagram afecta su percepción de sí mismos. Durante las actividades, muchos expresaron que no se sienten identificados con estos modelos de belleza y estilo de vida que ven a diario, lo que les genera inseguridad y presión por cumplir con esos estándares.

“Lastimosamente en Instagram no logré encontrar una imagen digna en alguna de las cuentas de que aparecen bajo el nombre de "mamás reales" esta la tomé de Internet, todo lo relacionado con el estado post parto en el cuerpo de las madres está catalogado con procedimientos estéticos y quirúrgicos que nos llevan a eliminar las estrías. pero la realidad es que están ahí en nuestro cuerpo en mi cuerpo y son la marca del paso de dos hermosos embarazos.” (Participante Scarly, Padlet).

El laboratorio permitió una deconstrucción de estos ideales, fomentando un espacio de reflexión crítica.

Quiero profundizar en un aspecto que resultó bastante interesante, y es qué, los hombres y mujeres tienen implicaciones distintas por parte de Instagram, es decir, que mientras a las mujeres del laboratorio les tergiversa directamente su cuerpo físico, esto en cuanto a seguir estándares de belleza poco realistas de los cuales abundan los perfiles en esta Red Social; los hombres del laboratorio, por el contrario, no encuentran una afectación significativa en su cuerpo pero sí a manera de progreso, esto en cuanto al dinero, y realización personal. Ya que al haber tantos perfiles mostrando lujos, vidas

aparentemente perfectas y cargos de alto valor, influye negativamente en su autopercepción, ya que la constante comparación inclusive con un círculo social cercano, afecta la manera en cómo minimizan sus progresos al no ser tan significativos como esperan.

“Muchas veces pienso si lo que hago vale la pena, ver gente que no tiene estudios profesionales, haciendo una cantidad exuberante de dinero como lo es Westcol, me cuestiona el hecho de que por más que me esfuerce y estudie, el dinero que aparentan tener tan fácilmente nunca lo voy a alcanzar” (Participante Junior, Padlet).

La investigación también profundizó en cómo Instagram actúa como un espejo cultural, donde los Nativos Digitales buscan validación y construyen su identidad a partir de las interacciones y "likes" que reciben. A través de las actividades fotográficas, los participantes tuvieron la oportunidad de crear imágenes que reflejaban sus propias realidades, estilos y cuerpos, generando un proceso de identificación más auténtico y alejado de los estereotipos impuestos. Vale aclarar que, aunque se logró crear fotografías en donde nos mostráramos identificados y validados, ninguno de los participantes accedió a la publicación de las mismas en la Red Social Instagram. Ya que, aunque el paso que se logró fue bastante significativo, se requiere de más espacios que trabajen estos temas y más espacios artísticos que promuevan esta resignificación.



*Ilustración 7*

*Algunas imágenes resultantes en el laboratorio*

## INFLUENCIA CULTURAL

Instagram actúa como una plataforma global que impone ciertas normas culturales a través de la visualización masiva de determinados tipos de cuerpos, modas y estilos de vida. Los participantes del laboratorio identificaron cómo la repetición de ciertos contenidos influye en sus gustos, decisiones de consumo e incluso su comportamiento social. Esta dinámica de interacción refuerza y reproduce un ciclo de validación en torno a ideales de belleza y éxito culturalmente aceptados.

“Por ejemplo cuando veo una influencer con un cabello hermoso y justamente ella tiene un producto para el cabello y hace publicidad a alguna marca, me gustaría comprarlo sin saber si realmente ese producto sea bueno o tal vez sea malo y me pueda dejar calva...” (Participante Daniela, Padlet).

Uno de los aspectos más discutidos durante el laboratorio fue la falta de diversidad en las representaciones que se encuentran en Instagram. Los participantes expresaron la necesidad de ver una mayor variedad de cuerpos, culturas y estilos de vida reflejados en la plataforma, lo que les permitiría conectar más profundamente con su propia identidad y entorno social.

“Si hubiera más representación real en las redes sociales, muchas mujeres no estarían tan acomplejadas con sus cuerpos. Desde que tengo uso de razón, nunca me he sentido cómoda con el mío. No tengo senos bonitos, mis dos lactancias me han dejado marcas, y siempre que me pongo algo, pienso: "No tengo trasero". No siento que mi

cuerpo tenga una forma bonita, y esa presión que mencionas proviene tanto de mí misma como del entorno” (Participante Scarly, entrevista).

A través de las actividades fotográficas, se incentivó la creación de nuevas representaciones visuales que desafiaban las normas culturales hegemónicas y ofrecían una visión más inclusiva y diversa de la realidad.



*Ilustración 8*

Un ejemplo de esto es la participante Scarly, que, aunque ha atravesado cambios significativos en su cuerpo que la han hecho ocultarse en muchas ocasiones, por medio del laboratorio pudo mostrar sus incomodidades corporales de manera natural y cómoda.

#### 4.3 PROCESO DE APRENDIZAJE

El proceso de aprendizaje en este laboratorio va más allá de la adquisición teórica y se centra en la experiencia directa de los participantes, quienes no solo reflexionaron sobre las imágenes que consumen en Instagram, sino que también exploraron activamente cómo esas representaciones visuales influyen en su autopercepción y la forma en que ven el mundo.

A través de la creación y análisis crítico de nuevas imágenes, los participantes experimentaron un cambio significativo en su manera de relacionarse con los estereotipos hegemónicos de la plataforma. Este proceso de aprendizaje les permitió identificar cómo ciertos patrones visuales impactan sus identidades y cómo pueden reconfigurar esas representaciones, utilizando la fotografía como una herramienta de resistencia y expresión personal.

Este enfoque experiencial fomenta el desarrollo de habilidades críticas y creativas, permitiendo a los participantes no solo analizar el impacto de Instagram en sus vidas, sino también resignificar activamente su presencia digital y su identidad visual. Así, el aprendizaje se dio a través de un ciclo de reflexión, acción y creación, donde los

participantes pudieron desafiar las normas estéticas predominantes y construir nuevas formas de autodefinición.

## EXPERIENCIA

La experiencia no se limitó a la transmisión de conocimientos teóricos, sino que el aprendizaje ocurrió al experimentar en primera persona los efectos de las representaciones visuales en la autopercepción. Al participar activamente en la creación de fotografías que contrarrestan esos estereotipos, los participantes vivieron el proceso de resignificación de su identidad visual.

Un ejemplo claro son los participantes Junior y Juan Felipe, que quisieron atacar directamente los cuerpos de los hombres supremamente musculosos, ya que, aunque promueven una vida saludable, estos cuerpos llenos de esteroides anabólicos son todo menos saludables. Aunque sus cuerpos no son directamente influenciados por la red social, sí que encuentran abundancia de perfiles en donde los músculos desmesurados son lo idealizado.

“... La verdad siempre me ha gustado mucho el ejercicio y tener un cuerpo bien trabajado me llama mucho, así que de algún modo sí me gusta el contenido de estas cuentas enfocado en eso. Sin embargo, creo que muestran un tipo de vida muy común en las redes, con una vida muy perfecta y mostrando que solo hacen ejercicio y viajan, así que de alguna manera también tengo sentimientos encontrados porque no es algo que

considere muy real. Además, los esteroides no es que sean muy saludables y la mayoría los usa” (Participante Juan Felipe, Padlet).

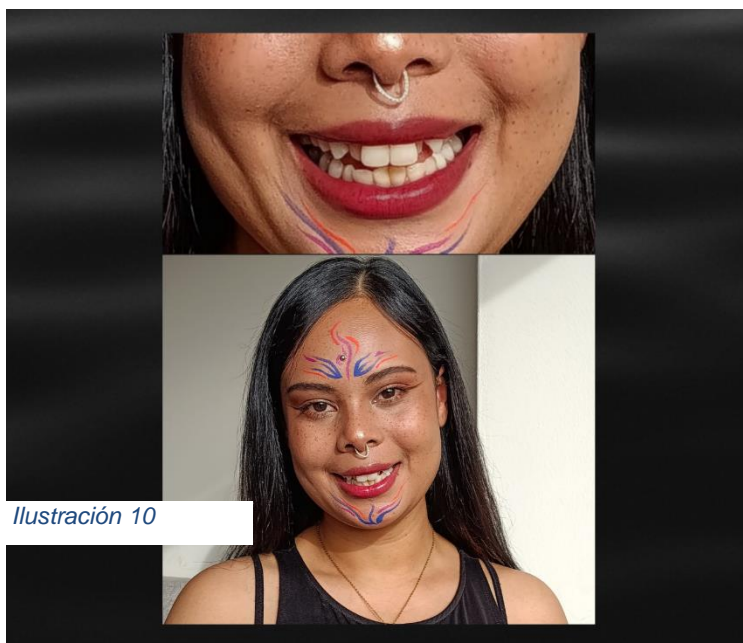


*Ilustración 9*

#### 4.4 ESTÉTICA Y REPRESENTACIÓN VISUAL

La categoría se enfoca en cómo los participantes del laboratorio analizaron y enfrentaron los patrones estéticos y las representaciones visuales dominantes en Instagram. Se centró en resignificar las imágenes que consumen y producen, rompiendo con los estándares impuestos por la plataforma, a través de la creación de nuevas representaciones que promueven la diversidad, la autenticidad y la inclusión.

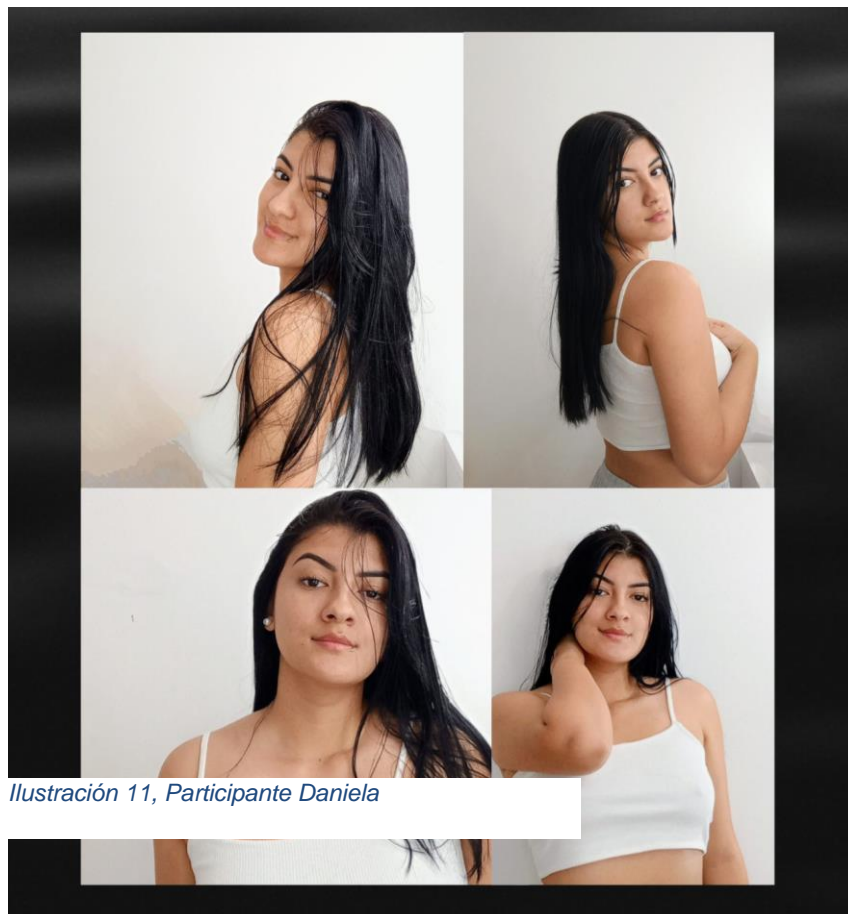
Por ejemplo, la participante Thelma, se enfrentó a la cámara con una gran sonrisa, ya que al no tener unos dientes estéticamente bonitos nunca sonríe en las fotos. No hay representación de dientes chuecos en Instagram, y si la hay, se asocia a personas feas y sucias. “Yo no es que reciba críticas ni nada parecido, pero al ver lo que les dicen a los perfiles que se muestran tal cual son, prefiero no hacerlo. Tengo un complejo con mi dentadura y si ven mis fotos no sonrío nunca, y me gustaría encontrar más aceptación personal sin que me importara lo que puedan llegar a decirme” (Participante Thelma, Padlet).



Quiero aclarar que no se trata de invisibilizar o criticar directamente estos cuerpos hegemónicos y bellezas estereotípicas, por el contrario, lo que se busca es que haya espacio para todo tipo de diversidad que tanto abunda en el mundo.

Otro ejemplo es la participante Daniela, que nació con una luxación mandibular, es decir que, la parte inferior de la mandíbula se sale de su posición normal en una o en ambas articulaciones donde esta se conecta con el cráneo. Esto generó que creciera con burlas por parte de sus compañeros y un complejo por la forma de su rostro.

Y aunque se sometió a una cirugía maxilofacial, aún carga las secuelas de no mostrarse sin filtros y maquillaje. Por medio del laboratorio pudo enfrentarse a la cámara sin maquillaje y sentirse bien con esas imágenes generadas.



*Ilustración 11, Participante Daniela*

En esta categoría, se manifiesta un profundo proceso de reflexión y diálogo en torno al significado y el impacto de las imágenes que los participantes consumen y producen. Al crear nuevas representaciones visuales, no solo compartieron sus propias obras, sino que también consideraron cómo estas podrían resonar en otros y contribuir a un cambio en la narrativa visual dominante en Instagram. Este viaje se caracterizó por un análisis crítico, un proceso creativo y una reflexión profunda, que permitió a los participantes cuestionar las normas estéticas impuestas por la plataforma. Al generar representaciones que promueven la diversidad, la autenticidad y la inclusión, los participantes no solo transformaron su relación con las imágenes, sino que también experimentaron un sentido renovado de empoderamiento en su autoexpresión y en la construcción de su identidad visual.

## NECESIDAD

Los participantes expresaron cómo Instagram fomenta una necesidad de conformarse a las imágenes y estilos de vida que promueven los "influencers" y las celebridades, lo que genera una tendencia a la homogeneización. Esta necesidad se deriva de una fuerte presión social para seguir las modas y participar en un ciclo de consumo constante, tanto de productos como de estéticas visuales, para encajar en las normas populares.

“La presión que siento sobre mi cuerpo es constante. Me esfuerzo por mantener un balance, sin dejar de comer, pero siempre con un ojo crítico sobre cómo me veo. A veces siento que dependo de fajas y cinturillas para mantener mi figura, y eso puede ser

agotador. Sé que, aunque mi cuerpo ha cambiado, no quiero volver a un estado en el que no me sienta bien. Sigo luchando con esta percepción y con el deseo de encontrar una manera de aceptar mi cuerpo tal como es, sin ser esclava de estándares impuestos por las redes sociales.” (Participante Scarly, entrevista).

Los participantes expresaron cómo la constante exposición a la perfección estilizada y a los logros de figuras influyentes genera una presión incesante para ajustarse a esos estándares. Esta presión no solo afecta su percepción de sí mismos, sino que también impacta en su autoestima, ya que sienten que deben alcanzar estos ideales para ser aceptados y valorados por sus pares. La comparación constante con estas representaciones puede llevar a la insatisfacción personal y a la búsqueda de la validación a través de la apariencia o la falsedad profesional.

“Sin embargo esa vida mediática y ese estilo como hippie gomelo nunca me ha gustado, pero IG no deja de mostrarme esto. Ver el impacto que estos artistas como Camilo, logran alcanzar con música comercial, me hace repensar si las composiciones que yo realizo tienen que llegar a ese alcance social para ser validadas.” (Participante Juan Felipe, Padlet).

## IDENTIFICACIÓN

A lo largo del laboratorio, los participantes fueron capaces de descubrir y crear nuevas imágenes con las que se identificaban más profundamente. Estas representaciones visuales rompen con los moldes impuestos y reflejan una estética más auténtica, personal y diversa. El proceso de identificación con estas nuevas representaciones ayudó a los participantes a redefinir su relación con su cuerpo y su imagen en el mundo digital.

Esta categoría nos enseña a que los Nativos Digitales que participaron en esta investigación, tienden a familiarizarse con contenido, perfiles e imágenes que les resulte representativo, que les genere bienestar, que les genere momentos divertidos. Al entender cómo funciona el algoritmo de Instagram, se puede generar un contenido más saludable, si se identifica lo que nos genera bienestar, hay que sugerirle a la App que nos siga mostrando este contenido.

“Me identifico con el contenido de JuanDa porque siento que de cierta manera usualmente también trato de comediar mis “desgracias” para hacer el típico “río para no llorar”. Lo he seguido desde hace mucho y es un contenido que suelo ver sin falta y sé que siempre me va a sacar una sonrisa. También me identifique mucho cuando regresó a sus redes por medio de un live después de su etapa de depresión ya que tenía unos pensamientos muy similares a los que en ese entonces yo también sentía” (Participante Sophia, Padlet)

“Él es Santiago Cortés, cinematógrafo rolo, es una persona que me inspira mucho y que me motiva mucho a trabajar duro para poder alcanzar mis sueños y metas,

actualmente es una de los DP más influyentes en el medio y cuando veo su perfil me lleno de felicidad, de nostalgia y de muchas ganas de salir adelante” (Participante Edison, Padlet).

“Me identifico mucho con ella porque vemos el maquillaje más allá de vernos "bien", ella encuentra arte en el maquillaje al igual que yo, el que usemos maquillaje no significa que queramos tapar nuestras "imperfecciones" yo perfectamente puedo salir a la calle sin maquillaje y ella se muestra sin maquillaje igual. Yo me identifico con Laura porque aprecia el maquillaje hasta en un sentido de catarsis, muchas veces cuando me maquillo siento mucha paz y es una manera de dejarme llevar y encontrar alivio. Siento que ella refleja mucho eso”. (Participante Thelma, Padlet).

Realmente no se trata de dejar de usar estas herramientas digitales, lo que se busca es que no generen más problemas que beneficios.

Al romper con los moldes impuestos por los estándares estéticos dominantes en Instagram, los participantes pudieron conectarse con una estética más auténtica y diversa, promoviendo una mayor aceptación de su singularidad. Además, al comprender cómo funciona el algoritmo de la plataforma, los nativos digitales se volvieron más conscientes de su consumo de contenido, lo que les permitió para construir un entorno digital más saludable y alineado con sus valores. Esta experiencia subraya la importancia de fomentar una autoexpresión genuina en la construcción de identidades, desafiando las normas de conformidad que pueden limitar la diversidad y la autenticidad en la representación visual.

#### 4.5 EMOCIONES

Esta categoría examina las experiencias afectivas de los participantes en relación con su interacción con Instagram, la percepción de su propia imagen y la creación de nuevas representaciones visuales. Esta categoría es fundamental para comprender cómo las emociones influyen en la autopercepción y la identidad de los nativos digitales, así como el papel que juega la fotografía en la resignificación de sus experiencias emocionales.

#### ANSIEDAD

Algunos participantes expresaron una necesidad emocional de validación a través de "likes" y comentarios en sus publicaciones, lo que genera una ansiedad constante. Esta búsqueda de aprobación social puede afectar su autoestima y bienestar emocional, ya que las emociones se vuelven dependientes de la percepción externa y de la aceptación por parte de otros.

“Toda la vida he recibido comentarios sobre que soy linda pero rara, siempre cuestioné esa palabra “rara” ¿qué quieren decir? lo que pasa es que como no soy estereotípica, mi belleza no tiene nada que ver con los cánones europeos por los cuales de rige la belleza hoy en día, es por eso que soy rara para la gente y lastimosamente busco aprobación por medio de likes es mis fotografías, me da angustia que alguna de mis imágenes no alcance el número de likes que espero” (Participante Thelma, Padlet).

Por otro lado, el participante Edison, afrontó el laboratorio viniendo de una ruptura sentimental, es por esta razón que no estuvo tan activo en comparación a sus compañeros. Sin embargo, pudo aprender sobre la situación que atravesaba y contrastar con la poca representación, casi escasa en temas de vulnerabilidad masculina en plataformas como Instagram, donde la estética y la imagen personal positiva predominan. Los hombres a menudo buscan aceptación y validación a través de las interacciones en redes sociales. Este deseo puede disuadirlos de mostrar vulnerabilidad, ya que temen que sus emociones puedan ser malinterpretadas o que no sean bien recibidas por su círculo social. En lugar de abrirse sobre sus luchas emocionales, pueden optar por ocultar sus sentimientos y mantener una fachada de fortaleza.

“Pasar por una separación no es nada fácil, más cuando no encuentras una representación o una identificación de tus emociones y sentimientos en Instagram o en cualquier lado. Creo que esto me atormenta aún más, Literal estoy arrimado a mis papás, en una cama súper pequeña... En el mismo cuarto... Y cuando me salen lágrimas lo único que puedo escuchar es... No llore esa mujer no vale la pena... No llore, de amor nadie se muere... Siento que necesito estar solo... Pero no puedo, no tengo como sacar ese dolor... Estoy acompañado todo el tiempo y no puedo llorar. Igual me pasa cuando interactúo con Instagram o cualquier red social, porque lo que me muestran es que los hombres no lloran” (Participante Edison, Padlet).

La ansiedad generada por la necesidad de validación se manifiesta en comportamientos como la comprobación constante de notificaciones y la planificación meticulosa de publicaciones para maximizar el impacto. Esta vigilancia puede convertirse

en una fuente de estrés, ya que los participantes sienten la presión de estar siempre "en línea" y presentar una versión idealizada de sí mismos. La incapacidad de obtener la validación esperada puede llevar a sentimientos de frustración y aislamiento, creando un ciclo negativo en su salud mental.

## FELICIDAD

Al crear imágenes que reflejaban su autenticidad, los participantes encontraron una nueva forma de identificarse emocionalmente. La creación de fotografías que desafiaban los estándares hegemónicos les permitió experimentar una mayor conexión con sus propias emociones, ya que se vieron reflejados en representaciones que celebran la diversidad y la singularidad.

“Quedó muy hermoso, Siento que me enamore de mí misma con esto, no más filtros” (Participante Daniela, WhatsApp)

Esta categoría se entrelaza con una categoría llamada Colaboración, ya que al haber más personas que entienden por lo que se vive, la manera de enfrentar estas situaciones se da de modos más orgánicos y colectivos, esto a su vez genera una sensación de placer y bienestar que es compartida con el grupo.

A medida que los participantes exploraron nuevas representaciones visuales, experimentaron una liberación emocional. Esta experiencia les permitió desprenderse de la carga emocional negativa asociada a la comparación y la presión social, facilitando un camino hacia una autoimagen más positiva y saludable.

El proceso de crear y compartir imágenes que resonaban con su autenticidad fomenta un sentido de conexión entre los participantes. La posibilidad de compartir sus experiencias y emociones en un entorno seguro y colaborativo les permitió sentirse parte de una comunidad, fortaleciendo su sentido de pertenencia y aceptación.

#### 4.6 COLABORACIÓN

Esta categoría se centra en las interacciones y vínculos que se establecieron entre los participantes a lo largo del laboratorio. Este enfoque permitió crear un espacio de aprendizaje colectivo donde cada individuo se sintió libre de compartir sus experiencias y perspectivas sobre la influencia de Instagram en su autopercepción.

La colaboración se manifestó en diversas formas durante el laboratorio, incluyendo el trabajo en actividades grupales y el intercambio de ideas sobre los desafíos que enfrentan al interactuar con imágenes en plataformas sociales. Los participantes no solo trabajaron juntos en la creación de contenido visual, sino que también brindaron apoyo emocional y retroalimentación constructiva, lo que fomenta un ambiente de confianza y respeto mutuo.

Este sentido de colaboración fue fundamental para que los participantes pudieran explorar sus propias identidades en relación con los estándares de belleza y estilo de vida promovidos por Instagram. Al compartir sus inquietudes y reflexiones, se dieron cuenta de que sus experiencias no eran únicas, lo que les permitió construir una identidad colectiva y fortalecer sus vínculos interpersonales.

Además, la colaboración facilitó un proceso de aprendizaje más enriquecedor. Los participantes pudieron aprender unos de otros, no solo en términos de habilidades técnicas relacionadas con la fotografía, sino también en el ámbito emocional. Este intercambio promovió un sentido de pertenencia, ayudándoles a enfrentar y resignificar las presiones que sienten en relación con sus propias imágenes y cuerpos.

La colaboración se convirtió, por tanto, en una herramienta poderosa para abordar la problemática del consumismo y la idealización en redes sociales, permitiendo a los participantes desarrollar una mayor conciencia crítica sobre su relación con Instagram. A través de este proceso colaborativo, se abrió la puerta a nuevas formas de autoexpresión y autenticidad, desafiando las narrativas hegemónicas que dominan el espacio digital.

## COMPAÑERISMO

Esta subcategoría aborda el sentido de camaradería que se desarrolló entre los participantes a lo largo del laboratorio. El compañerismo se evidenció en el apoyo mutuo, la creación de lazos de amistad y la disposición a trabajar juntos en las actividades. Este ambiente positivo facilitó una dinámica de grupo donde todos se sintieron valorados y escuchados, lo que a su vez favoreció el aprendizaje y la reflexión.

Aquí se explora cómo los gustos personales de los participantes se entrelazan para formar intereses colectivos. A través de la colaboración en actividades creativas, los participantes compartieron sus preferencias estéticas y narrativas, lo que enriqueció el proceso de creación y fortaleció la conexión entre ellos. Esta interacción permitió la

generación de ideas más diversas y la integración de diferentes puntos de vista en los proyectos visuales.

Esta subcategoría se centra en las experiencias compartidas que evocan emociones colectivas. A lo largo del laboratorio, los participantes vivieron momentos significativos que contribuyeron a construir una memoria emocional compartida. Estas experiencias no solo facilitaron la identificación con las temáticas tratadas, sino que también propiciaron una reflexión más profunda sobre sus propias vivencias y emociones en relación con la influencia de Instagram.

Acá destaca la actitud positiva y la disposición de los participantes para participar en las actividades del laboratorio. Pongo de ejemplo a Edison, que, aunque pasaba por un momento personal difícil, logró sobrellevar sus emociones y salir a flote de manera positiva.

La motivación colectiva para involucrarse y contribuir activamente fue fundamental para el desarrollo del proceso. Esta buena disposición no solo mejoró el ambiente de trabajo, sino que también impulsó a los participantes a explorar nuevas ideas y técnicas sin temor al juicio. Se analiza cómo los participantes establecieron una conexión significativa con las actividades propuestas. A través de la fotografía y el diálogo, los participantes se sintieron comprometidos y vinculados emocionalmente a las tareas, lo que facilitó una experiencia más enriquecedora. Esta conexión permite que los participantes se sintieran más motivados para compartir y reflexionar sobre sus experiencias personales. Es responsabilidad del guía del laboratorio que estas condiciones

positivas se den, al brindar espacios seguros y actividades que potencien el diálogo y la interacción.

Por otro lado, y en correlación con lo anterior, el compromiso de los participantes se evidenció en su disposición para involucrarse en el laboratorio de manera activa y responsable, el compromiso colectivo fue clave para el éxito de las actividades, ya que todos los involucrados se sintieron responsables de contribuir a un ambiente de aprendizaje enriquecedor y colaborativo. Esto a su vez generó respeto en las interacciones grupales. Durante el laboratorio, los participantes aprendieron a valorar y escuchar las opiniones y perspectivas de los demás. Este respeto por la diversidad de pensamientos y experiencias contribuyó a un diálogo más constructivo y a la creación de un espacio seguro donde todos se sintieron cómodos para expresarse.

*Para poder ver la sinterización del laboratorio que se llevó a cabo, puede dirigirse al **Anexo 1. Trabajo fotográfico.***

## 5. CONCLUSIONES

### 5.1 CONCLUSIONES GENERALES

Se logró identificar los elementos visuales y culturales en Instagram que influyen en la autopercepción de los nativos digitales, tales como los estándares de belleza idealizados y estilos de vida aspiracionales. Estos elementos fomentan una estética homogénea y limitante en términos de lo que se considera socialmente aceptable. A través del laboratorio, los participantes no solo pudieron reconocer estos patrones, sino que también establecieron un diálogo con sus propias experiencias, conectando de manera consciente sus vivencias personales con un análisis crítico de su autopercepción influenciada por el mundo visual de Instagram.

Se concluyó que la autopercepción de los nativos digitales está afectada por principios de influencia como la aprobación social y la autoridad. Al establecer una relación entre estas influencias y su impacto en la identidad visual de los jóvenes, la investigación invita a una reflexión pedagógica sobre cómo enseñar a los nativos digitales a discernir y desafiar estas influencias en un contexto visual y educativo. Este enfoque pedagógico fortalece el aprendizaje crítico, promoviendo una autopercepción basada en la autenticidad y la aceptación de la diversidad, lo cual es fundamental en la formación artística y educativa.

Aunque el laboratorio no logró una resignificación profunda de la autopercepción de los participantes, proporcionó un espacio significativo para el diálogo y la autoexploración, combinando el análisis de las imágenes de Instagram con prácticas creativas. Este laboratorio sirvió como puente entre la pedagogía visual y la autopercepción, ofreciendo un entorno seguro donde los nativos digitales pudieron cuestionar los estándares de la red social, y exploraron la creación fotográfica como un medio de autoexpresión y crítica social. La fotografía se presentó, así como una herramienta pedagógica poderosa para abordar la influencia de las redes sociales, permitiendo a los participantes examinar y redefinir sus identidades visuales.

Desde una perspectiva educativa, el laboratorio representó un espacio de aprendizaje experiencial donde se fomentó no solo la creatividad sino también el pensamiento crítico. Los participantes desarrollaron habilidades analíticas al reflexionar sobre cómo las redes sociales afectan su autopercepción, lo que constituye un aprendizaje valioso y relevante para lo educativo y lo pedagógico en el ámbito visual. Esta investigación subraya la importancia de integrar enfoques interdisciplinarios en la enseñanza de lo artístico visual, brindando herramientas que permiten a los jóvenes no solo ser consumidores pasivos de imágenes, sino también creadores conscientes que pueden transformar sus percepciones y entender el impacto de los medios visuales en su identidad.

La experiencia del laboratorio señala la necesidad de continuar desarrollando proyectos educativos que combinen el análisis crítico de los medios visuales con la práctica creativa, promoviendo un aprendizaje transformador. La implementación de más

talleres y espacios de diálogo podría consolidar una educación artística visual que, además de técnica, sea reflexiva y promueva una autopercepción sana y auténtica en la era digital.

## Bibliografía

- Acaso, M. (2009). *La educación artística no son manualidades*. Madrid: catarata.
- Acaso, M. (2018). *Pedagogías invisibles: El espacio del aula como discurso*. España: Los libros de La Catarata.
- Beatriz González Fulle, P. R. (2020). *Educación + Arte trabajo por proyectos*. Chile: Ministerio de las culturas, las artes y el patrimonio.
- Butler, J. (2008). *Cuerpos que importan*. Buenos Aires: Paidós.
- Castells, M. (1997). *La era de la información: economía, sociedad y cultura Volumen 1 LA SOCIEDAD RED*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.
- Cialdini, R. (1984). *Influence: The Psychology of Persuasion*. Australia: HarperCollins Publishers.
- Comité Curricular LAV. (2019). *Proyecto Educativo del Programa PEP*. Bogotá.
- Erikson, E. H. (1987). *INFANCIA Y SOCIEDAD*. BUENOS AIRES: Paidós.
- Espinosa-Ríos, E. A.-L.-R. (16 de mayo de 2016). *Signatory of DORA* . Obtenido de Las prácticas de laboratorio: <https://doi.org/10.18041/entramado.2016v12n1.23125>
- Ferrés, J. (2000). *Educación en una cultura del espectáculo*. Barcelona: Paidós.
- Fontcuberta, J. (2012). *La cámara de Pandora*. España: Gustavo Gili, SL.
- Foucault, M. (2002). *La arqueología del saber*. Buenos Aires: Siglo XXI editores argentina S.A.

Granado Palma, M. (2019). Education and digital exclusion: false digital natives. *Revista de Estudios Socioeducativos*, págs. 27-41.

Joaquin Perea Gonzales, L. C. (2007). *La imagen fotográfica*. España: Akal, SA.

Journal, W. S. (29 de septiembre de 2021). Cómo Instagram está perjudicando a las adolescentes. *Wall Street Journal*.

kepios. (15 de febrero de 2024). *Datareportal*. Obtenido de DIGITAL 2022: COLOMBIA: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-colombia>

Larrosa, J., & Skilar, C. (2009). *Experiencia y alteridad en educación*. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.

Manen, M. v. (2003). Investigación educativa y experiencia vivida. En *Capítulo 2, Centrarse en la naturaleza de la experiencia vivida* (págs. 55- 70). Barcelona: Idea books, S.A.

Manovich, L. (2005). *El lenguaje de los nuevos medios de comunicación. La imagen de la era digital*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.

Martínez, M. (2000). *La investigación cualitativa etnográfica en educación. Manual teórico práctico*. México: Trillas.

Martino, F. (27 de febrero de 2014). *Las tecnologías de la información y comunicación y el bienestar psicológico en la generación net*. Obtenido de Hamut'ay: <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/HAMUT/article/view/572>

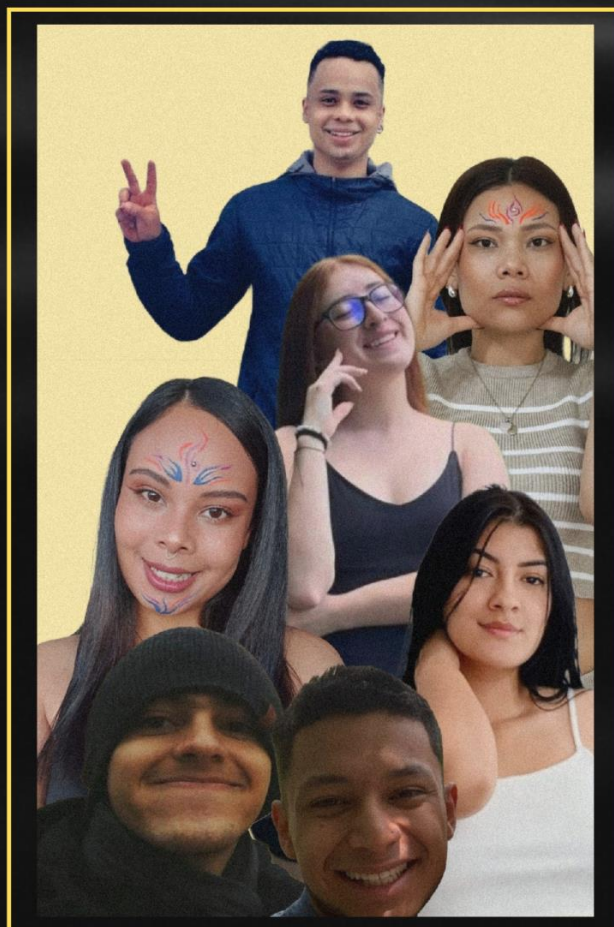
- Ministerio de Cultura República de Colombia. (2010). *LINEAMIENTOS DEL PROGRAMA LABORATORIOS DE INVESTIGACIÓN-CREACIÓN*. Bogotá.
- Ministerio de Educación Nacional. (2019). *Orientaciones curriculares para la educación artística y cultural en educación básica y media*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
- Mitchell, W. (2009). *Teoría de la imagen Ensayos sobre representación verbal y visual*. Madrid: Akal, S.A.
- Mitchell, W. (2014). *Qué quieren realmente las imágenes*. México: Cocom.
- Mitchell, W. (2016). *Iconología Imagen, texto, ideología*. Argentina: Capital intelectual.
- Orlawaski, j. (2020). *The Social dilemma*. Obtenido de Netflix: <https://www.netflix.com>
- Prensky, M. (2010). *Nativos e Inmigrantes Digitales*. Distribuidora SEK, S.A.
- Ramírez, J., & Infante, C. (2017). *Uso de Facebook y la autopercepción de la imagen corporal en mujeres*. Unife.
- Renobell, V. (2005). Hipervisualidad. La imagen fotográfica en la sociedad del conocimiento y de la comunicación digital. *UOC Papers: revista sobre la sociedad del conocimiento*, págs. 1885-1541, N° 1.
- Toscano, D. (2015). Comunicación vs Tecnología. *CUMBRES, Revista Científica*.

ANEXOS 1. TRABAJO FOTOGRÁFICO

01

REFLEJOS DIGITALES  
REFLEJOS DIGITALES  
REFLEJOS DIGITALES

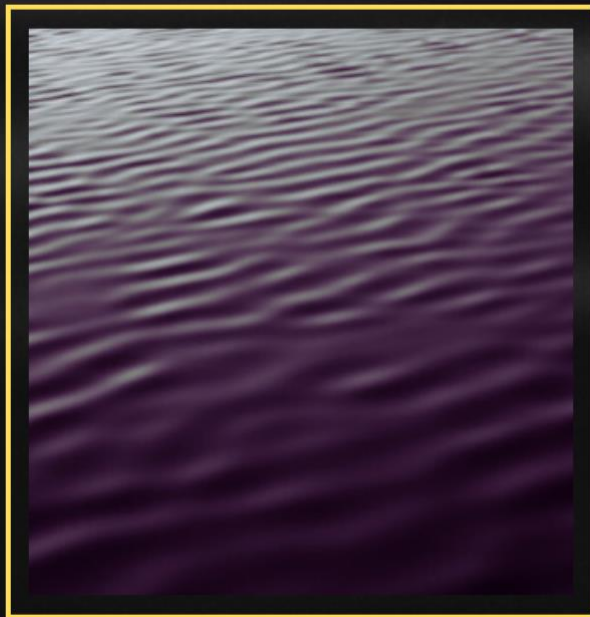
AUTOPERCEPCIÓN - INFLUENCIA - RESIGNIFICACIÓN



Thelma Polo Jiménez  
Universidad Pedagógica Nacional

**#IDENTIDAD**

*Es el espejo íntimo donde se dibujan nuestras creencias, emociones y valoraciones. Es la manera en que interpretamos nuestra esencia, nuestras capacidades y fragilidades, un diálogo constante entre lo que somos y lo que sentimos ser, en equilibrio con la autoestima que da color a esa imagen interior.*



**"La Autopercepción".**

# Nativos Digitales

*Entre filtros y pantallas, nos reinventamos, atrapados en la constante búsqueda de aprobación. En cada "me gusta" nos reflejamos, pero a veces, perdemos de vista quiénes somos realmente, enredados en las imágenes que vemos y mostramos al mundo.*



*"Los hombres también lloran, y en sus lágrimas florece la verdadera fortaleza. No es en los músculos donde reside la fuerza, sino en el poder de las ideas, en la valentía de sentir y aceptar la vulnerabilidad como fuente de crecimiento.."*



# Junior

*Un talento desbordante que brilla en el escenario, pero al contemplar el dinero desmesurado que con frivolidad se exhibe en redes, su frustración florece. Su esfuerzo se pierde en la sombra de la superficialidad. Sin embargo, en su esencia, sabe que su arte es un río profundo, y que la verdadera grandeza se encuentra en la conexión auténtica que crea.*



@juniorpoloo

# Juan Felipe

*Su ser se nubla ante el brillo ajeno en el vasto horizonte de la música. Sus composiciones, expresiones genuinas de su talento, a veces se ahogan en la sombra del éxito ajeno. Pero en su interior, cada nota es un reflejo de su verdad, recordándole que su propia melodía también merece ser escuchada.*



@juanfelipe.naranjo

ES LA SUTIL **FUERZA** QUE MOLDEA  
NUESTROS PENSAMIENTOS, EMOCIONES  
Y DECISIONES. ES EL ECO DE **VOCES**,  
PRESENCIAS O IDEAS QUE, DE FORMA  
CONSCIENTE O SILENCIOSA, NOS GUÍAN Y  
**TRANSFORMAN** EN DISTINTOS  
ESCENARIOS, DESDE LO ÍNTIMO HASTA  
LO COLECTIVO..



# Edison

08



*El dolor de un hombre es un eco silenciado, un susurro que no alcanza las redes. Se esconde en la sombra de su propio aislamiento, donde las emociones se desbordan en secreto, porque el mundo le ha dicho que la fortaleza no se quiebra. Pero en su soledad, cada desahogo es un poema no contado, invisible para aquellos que solo miran lo que él permite mostrar.*

@edison\_btrs

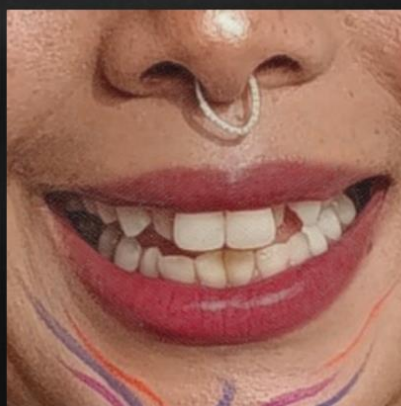
**#SADNESS**

09

# Pieles escondidas



*Es el arte de transformar lo vivido en nuevos significados, un renacer entre sombras. Es la capacidad de hallar luz en el dolor, de tejer esperanza con hilos de experiencia. En cada cambio de perspectiva, el alma se eleva, pintando el pasado con colores de futuro, creando belleza en lo que una vez fue quebranto.*



# Daniela

*Desde pequeña, su rostro fue un lienzo de inseguridades que los demás le pintaron. Pero hoy, en su esencia brilla la verdad, se abraza a sí misma sin filtros ni máscaras, desnudando la belleza de su historia. Cada imperfección es una estrella que ilumina su camino, y en su reflejo, la fuerza de su autenticidad se eleva, hermosa y libre.*



@danielabetancourt\_x

# Sophia

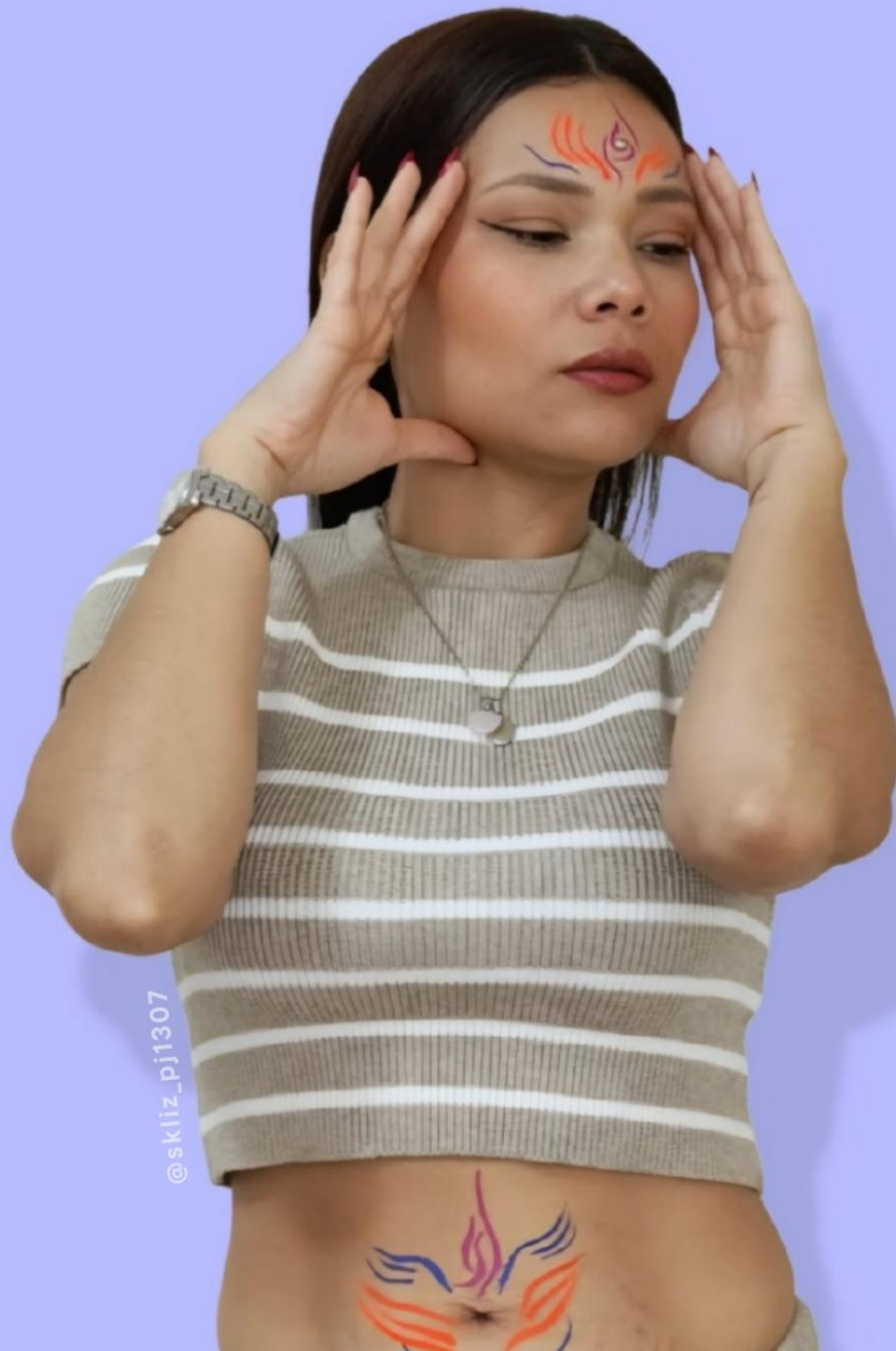
*En su torso habita la lucha entre el deseo de encajar y la esencia de ser. La palidez de su piel le resulta difícil de aceptar en un mundo que anhela otros colores. Pero en lo profundo, un susurro la invita a revelarse, a abrazar cada matiz, a dejar que su luz brille sin sombras, hermosa y única en su verdad.*



@sophiasierra24

# Scarly

*Lleva las huellas de la maternidad, grietas que son versos de un amor inmenso, en un mundo que no siempre celebra su realidad. Pero cada marca es un símbolo de fortaleza, una prueba de que la belleza florece en el abrazo de la vida que ha traído al mundo.*



@skliz\_pj1307

# Thelma

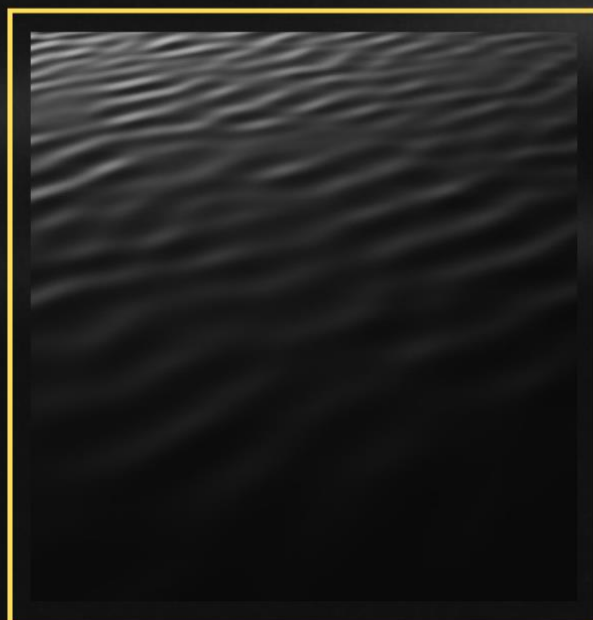
*Oculto su sonrisa tras una máscara de seriedad. Sin embargo, en su interior brilla una risa radiante, una luz que el miedo a menudo apaga. En cada mirada, su alegría espera el momento de revelarse al mundo y enmarcar en las arrugas de su rostro al reír, su verdadera esencia.*



15

# GRACIAS

*Por mostrarse tal cual son, con sus historias de valentía, autenticidad y luz,  
recordándome que la verdadera belleza reside en ser fiel a uno mismo.*



## 2. DIARIO DE CAMPO

<b>Proyecto de investigación: REFLEJOS DIGITALES:</b> <i>Un laboratorio de creación artístico fotográfico sobre la autopercepción de Nativos Digitales en la Era de Instagram</i>		<b>Investigadora:</b> Telma Teresa Polo Jiménez.	Única sesión
		<b>BITÁCORA</b>	
Tipo de registro: Transcripción		Población observada: Nativos Digitales residentes en Bogotá mayores de 18 años.	
Fecha: Domingo 25-agosto-2024	Hora: 8:00 am- 6:00 pm	Lugar: Residencia de la investigadora	
<b>PLANEACIÓN DEL LABORATORIO</b>		<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	

<p><b>TEMA:</b> La influencia de Instagram en la autopercepción de los Nativos Digitales</p> <p><b>MOMENTOS DE LA SESIÓN:</b></p> <p>Momento 1. Bienvenida y agradecimientos.</p> <p>Momento 2. Explicación detallada de la investigación.</p> <p>Momento 3. Preguntas rompe hielo.</p> <p>Momento 4. Preguntas enfocadas en Instagram.</p> <p>Momento 5. Descripción</p> <p>Momento 6. Actividad Padlet 1.</p> <p>Momento 7. Actividad Padlet 2.</p> <p>Momento 8. Actividad Padlet 3.</p> <p>Momento 9. Almuerzo</p> <p>Momento 10. Organización del set</p> <p>Momento 11. Organización de vestuario, peinado y maquillaje.</p>	<p><b>CODIFICACIÓN DE CATEGORÍAS.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.PLANEACIÓN</li> <li>2.IMPACTO SOCIAL Y CULTURAL</li> <li>3.PROCESOS DE APRENDIZAJE</li> <li>4.ESTÉTICA Y REPRESENTACIÓN VISUAL</li> <li>5.EMOCIONES</li> <li>6.COLABORACIÓN</li> </ol> <p>El laboratorio da inicio el día domingo 25 de agosto muy puntualmente a las 8:00 am con todos los participantes en donde la investigadora les da la bienvenida al espacio (su casa), que previamente fue organizada con el fin de recibir a los asistentes, posterior la investigadora agradece la participación de cada uno y se propone a explicar detalladamente de qué trata el Laboratorio y aspectos relevantes de la investigación, esto con el fin de proporcionar información valiosa a los sujetos de estudio para que vayan profundizando en el tema.</p> <p>Para entrar en confianza se realizan preguntas rompe hielo cómo: cuántos años tiene y a qué se dedican:</p> <p>Participantes:</p>
--	--

<p>Momento 12. Realización de las fotografías.</p> <p>Momento 13. Entrevista semiestructurada.</p> <p>Momento 14. Cierre del Laboratorio.</p> <p><b>EVALUACIÓN:</b> Se evalúa la eficacia de las intervenciones propuestas en el laboratorio, enfocadas en promover una relación más positiva y realista con la imagen propia en la red social Instagram.</p> <p><b>RECURSOS:</b> Conexión a internet, dispositivos móviles, trípode, aro de luz, vestuario, peinado y maquillaje, herramienta de Padlet.</p>	<p>Junior: 26 años, Actor.  Edison: 24 años, Cine y Televisión.  Sophia: 23 años, Comunicadora Social.  Scarly: 34 años, Community Manager.  Juan Felipe, 29 años, Músico compositor.  Daniela. 20 años, Enfermera.</p> <p>Una vez los participantes se terminaron de presentar y entrar en confianza, la investigadora procede a realizar preguntas enfocadas en el uso que tienen con la Red Social Instagram.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Junior: Tengo la aplicación desde el 13 septiembre 2013, según la app paso 50 min de promedio al día supuestamente, pero siento que, es más. Lo que hago en la app es ver historias y reels y chatear, pero no subo contenido. yo la tengo la cuenta pública por mi trabajo mucha gente entra a mirar los proyectos o fotos y depende mucho a la hora de que ellos elijan un actor para sus proyectos, entonces por eso la tengo pública</li> <li>2. Edison: Tengo la aplicación desde agosto del 2013, según la app paso 50 min al día. Lo que más hago es ver historias, posts y Reels de inspiración y/o referencia para mí trabajo.</li> </ol>
---	---

3. Sophia: Tengo la app desde enero 2014. Mi manera de interacción con Instagram es para revisar historias y post de amigos y/o influencers. Enviar memes y reels a las personas más cercanas, según la aplicación paso 50min al día en promedio.
4. Scarly: Tengo Instagram desde hace un año, pero porque abrí otra cuenta, uso la App desde el 2019 solo uso Instagram para mirar recetas, memes, algunos perfiles de psicología, y estar cerca de las actividades de mis conocidos más allegados. Mi cuenta es privada porque por temas de seguridad mi información no puede ser pública y además no me gusta que cualquiera acceda a mi perfil, aunque no tengo ninguna publicación.
5. Juan Felipe: Tengo la aplicación desde el 12 de octubre de 2017, mi promedio según la app, es de aparentemente (XD) 44min. Creo que antes era

	<p>más, pero como en este momento ando trabajando en las mañanas y no puedo usar el celular, supongo que eso ha disminuido sustancialmente mi interacción con la RS. Normalmente lo que más hago es ver reels, más de cosas graciosas, pero también de música o bandas que me gustan y audio. También veo cosas de tecnología y esporádicamente de gente que hace contenido de viaje y estilos de vida. Me gusta mucho ver videos de arquitectura y de diseño de interiores así que veo como otros tienen sus casas o cosas así. Mi cuenta es pública porque no supe hasta mucho después que se podía poner privada 😊 pero ya luego me di cuenta que me daba pereza ajustar eso y pues, como que me daba igual que vieran mis fotos xd</p>
	<p>6. Daniela: 1:10 min. Sigo cuentas de personas muy conocidas, me gusta ver cómo es su estilo de vida, su cotidianidad y muy pocas de familiares o personas cercanas a mí. Mi cuenta es pública porque realmente eso no tiene</p>

importancia para mí yo la verdad casi no uso insta entonces pues también me da lo mismo si ven mis fotos o no.

Cómo se identifican o se describirían, fue la pregunta que surgió por la investigadora posterior al ejercicio anterior.

1. Junior: Me identifico como hombre varón, casi siempre cuando conozco a gente nueva, trato de mostrarme tal como soy, amable cordial servicial, sin esperar nada a cambio o sin conocer dichas actitudes de la otra persona, segundo paso, mi forma de presentarse o de mostrarme puede variar en el mismo momento, si dichas actitudes o formas a primera vista no me agradó de la persona recién conocida, pero casi siempre me muestro como soy yo. Si la persona es conocida con mucha más confianza y tal como soy yo. El qué dirán de mí siempre trato de dejar buena imagen de mi en las personas, como de pronto realizando bien mis deberes, siendo empático con las personas que me ayudan, esforzarme siempre para tratar de dejar una buena

imagen siempre .... Qué cosas son relevantes en mi vida, Mi familia, mi gato, despertar todos los días, compartir, conocer gente, cumplir metas, tener dinero, tener salud y tener tranquilidad.... ¿Qué me hace a mí? Creería que cada personalidad está implícita obvio en cada quién lo q me hace único creo mi forma de ser, relajado tranquilo y chistoso.

2. Edison: Me presentaría como una persona soñadora, llena de positivismo y sobre todo disciplina. Hablaría sobre lo que me apasiona, que en este caso sería el cine, a su vez resaltaría la influencia de mi padre desde muy pequeño para elegir mi profesión y así mismo para ser la persona que soy hoy en día, el apoyo y el amor que él me ha brindado ha hecho que me convierta en alguien lleno de confianza que cree que puede con todo lo que se propone.
3. Sophia: Por lo general soy una persona muy selectiva con las personas que quiero tener a mi alrededor. Principalmente cuando me presento hacia

alguien únicamente doy lo básico y lo necesario, pero poco a poco y dependiendo de la persona empieza a abrirse un “libro” que seguramente tiene mucho más por contar. Me identifico como una persona muy seria y parcialmente organizada con sus cosas, me gusta identificarme como una persona muy centrada cuando se trata de algo que quiero lograr. Usualmente la primera impresión que causó en las personas es de alguien odiosa y seria, pero ya cuando me conocen les cambia totalmente la perspectiva de mí ya que suelo ser mucho más amigable y social. Creo que todas las personas tenemos una personalidad muy única, pero si tuviera que definir mi personalidad siento que sería como alguien que se considera muy reservada pero que aprecia cuando se siente acompañada por las personas que más quiere.

4. Scarly: Es una pregunta que tiene de todo menos sencillez para mí, la respuesta está más allá de mi manejo actual de quien era, de quien soy y de

quien seré, no siento que tenga un rasgo distintivo con el cual las personas me identifiquen, pero muy seguramente si realizo una encuentras en mi círculo más cercano muy seguramente estas personas me darán más de un adjetivo que los hace identificarse, estoy trabajando en crearse nuevamente en evolucionar en todos los aspectos sanando de una forma cero perjudicial para mi cuerpo, mente y economía. una relevancia en mi vida y que me hace ser quien soy es que doy mucho más de lo que está a mi alcance para que los demás estén contentos o, esto ha sido un arma de doble filo toda mi vida en cuanto más quieres y deseas que todos a tu alrededor estén bien estando tu mal todo con el tiempo se va, te abandona y se deteriora. por eso y concluyendo lo que soy lo que hago en el AHORA no pienso en lo que di en el pasado o lo que en el futuro bien sea a los demás o a mí misma, sencillamente vivo en el AHORA y de eso depende que suceda más adelante.

5. Juan Felipe: Pues mi nombre es Juan Felipe, soy músico, compositor. Me gradué hace unos cuantos años de La Nacho (la mejor... XD) y desde que estudio he estado trabajando siempre alrededor de la música. Tengo también una banda para la que he trabajado como gestor además de mis labores como músico, inclusive el año pasado estuve como cantante principal y pues digamos que mi imagen ha ido tomando relevancia para mí porque en las redes de mi banda pues digamos que casi siempre aparezco así que eso me ha parecido un punto importante en mi vida. Siempre me ha gustado mucho estudiar así que creo que soy alguien muy entusiasmado por aprender más cosas en general y en mayor medida sobre mi carrera. Soy alguien muy alegre jaja me gusta hacerle bromas a todo, pero a la vez me considero muy serio en mi vida personal o, quizás más bien muy metódico, me considero alguien que no sé preocupa mucho por su físico, pero sí más por mi vestimenta y por verme bien arreglado. Creo que me gusta mucho el orden y la estructuración en muchos aspectos y eso se ve un poco reflejado en esas

cuentas que sigo, las de arquitectura por ejemplo... También me gusta mucho el deporte en general.

6. Daniela: Me identifico como una persona que siempre procura velar por el bienestar de los demás de hecho por eso decidí ser enfermera y pues mi otro gran sueño es ser psicóloga Pues no soy mucho de al presentarme dar mucha información de mí de hecho soy más de pocas palabras, pero dentro de lo que diría pues mi profesión mis pasatiempos mis sueños mis frustraciones. ¿Qué creo que me hace a mí misma? Mi sentido del humor yo creo que yo sin mis ganas de reír y de hacer reír a la gente no sería yo jajajaja y qué cosas son relevantes de mi vida, pues mi cara nunca fue así como la tengo ya que tuve una cirugía maxilofacial que transformó mi cara por completo Que tuve una infancia un poco dura en muchos sentidos y que soy un poco de mal genio a veces jajajaja.

Una vez que cada uno logra exponer el cómo de percibe, describe e identifica, nos disponemos a dirigirnos a un tablero de Padlet (Herramienta digital) anteriormente realizada por la investigadora en donde describe brevemente los conceptos de Influencia y Autopercepción. La primera actividad del Padlet consiste en comentar, anécdotas, percepciones, juicios etc. Que tienen en cuanto a los seis principios de influencia que están explicados igualmente. La investigadora estuvo participando activamente desde este punto del laboratorio.

#### Principio de reciprocidad (comentarios)

1. Thelma: Me pasa cuando hay muestras gratis de algo, haha luego siento la necesidad de comprar porque me da pena probar y ya hahaha o recibo el producto con pena y no compro hahaha. Pero siempre está ese compromiso de querer comprarlo muchas veces sin necesitarlo.
2. Daniela: Jajaja a veces cuando alguien le da me gusta a una foto mía o historias me siento en la obligación de devolverle los me gustas o cuando alguien me dice algo bonito a pesar de que yo soy un poco seca y poco

expresiva siento la necesidad de resaltar también las cosas bonitas de esa persona...

3. Scarly: siento que esto va más allá de los favores materiales, el ser recíproco es más de actos de amor o servicio hacia otros, una palabra de apoyo un esfuerzo por otra persona, él hacer ver que también se cuenta con uno, así como en su momento alguien estuvo para uno. devolver al universo los actos recibidos desde el amor.
4. Juan Felipe: Creo que con los trabajos de la universidad es donde más me ha pasado jeje. Varias veces mis amigos me han ayudado así que, siento la necesidad de devolver esa ayuda a todos ellos...
5. Sophia: Me siento muy identificada con esto. Usualmente no me considero merecedora de muchas cosas y si alguien tiene un gesto material hacia mí, me siento también en la obligación de entregarle algo para que sepa que también quiero tener ese tipo de gestos.

6. Edison: Normalmente soy el que espera que hagan algo a cambio cuando siento que estoy dando algo, y no hablo únicamente desde lo material si no desde lo emocional. (Probablemente está mal y por eso me he sentido decepcionado de muchas cosas)

#### Principio de compromiso y consistencia (Comentarios)

1. Thelma: Muchas veces me pasa que hago juicios injustificados hacia alguien y cuando me doy cuenta que no es cierto lo que afirmo, trato de justificarme en vez de retractarme. (Estoy cambiando, muchachos).
2. Daniela: A veces me falta mucho compromiso por ejemplo Aceves digo voy a empezar a hacer ejercicio y todos los días casi obligada por mí misma me pongo a hacer ejercicio cuando en realidad lo estoy haciendo solo por qué ya dije que tenía que hacer ejercicio todos los días, pero no por qué realmente me guste o quiera hacerlo y no quiero parecer que cambié de opinión a cada rato o que soy incumplida conmigo misma.

3. Scarly: soy comprometida con todo lo que emprendo en mi vida, pero me falta un montón para mantener la consistencia de ese compromiso a la par, siento que mi síndrome del impostor se apodera de cada logro que alcanzó, pero estoy aprendiendo a felicitarme y sentirme orgullosa de lo que alcanzó.
4. Juan Felipe: De hecho, a veces siento que esto es una cadena que siempre he decidido ponerme y cuando no la cumplo me entra una culpa muy fuerte. Ser consecuente con mis decisiones y responder ante ellas siempre ha sido algo vital para mí.
5. Sophia: Usualmente cuando me comprometo a algo o a alguien trato de mantenerlo y dar lo que más pueda hasta que me fascine o sienta desinterés.
6. Edison: Siento que esto es algo que tengo muy presente en mi vida, soy una persona que tiene demasiada palabra, que cuando adquiere un compromiso o una relación lucha mucho por hacer las cosas de la mejor

manera y también soy demasiado entregado, para mí no hay puntos intermedios.

#### Principio de Prueba Social (Comentarios)

1. Thelma: Uy, me pasa mucho en Instagram. Cuando entro a los comentarios de las publicaciones para leer qué opina la gente, y muchas veces cambió mi juicio porque no es concordante con el de los demás. O cuando una publicación contiene humor negro, me rio porque en los comentarios también se burlan hahaha. (dios, perdóname)
2. Daniela: A veces veo por ejemplo algo chistoso por ejemplo en tik tok la vez pasada vi el vídeo de un niño que estaba dormido y se despertó todo asustado y se sentó así todo flash y luego volvió y se tiró súper duro hacia atrás para seguir durmiendo y se pegó un golpe muy fuerte en la cabeza pues el niño estaba en un hospital y pues me dio la curiosidad de

ver los comentarios y la verdad sé que está mal pero me dio mucha risa por qué la gente comentaba cosas muy graciosas o cuando veo cosas así como de chismes también me meto a los comentarios para ver qué dice la gente y me causa gracia ver que mucha gente dice cuanta cosa se le atraviesa sin saber el verdadero trasfondo de las situaciones

3. Scarly: este punto nos pone a "prueba" todos los días, los juicios, el derecho que nos damos de opinar de x o y situación, pasa todo el tiempo.
4. Juan Felipe: Creo que a veces dudo mucho para tomar decisiones, me identifico mucho con esto porque creo que depende de los demás mucho en algunas ocasiones
5. Sophia: Por lo general soy de las que toma decisiones por instinto y no por seguir a alguien más. Aunque, de vez en cuando las acciones de ciertas personas me motivan a hacer algo similar porque sé que me está gustando el resultado.

### Principio del Gusto (Comentarios)

1. **Thelma:** Bueno, esto me parece muy interesante y lo asocio mucho a los influencers o figuras públicas, las marcas los usan mucho para promocionar sus productos ya que son atractivos y han generado una comunidad que los siente cercanos. Es por eso que hay tanta estafa hahaha
2. **Daniela:** Por ejemplo, cuando ve una influencer con un cabello hermoso y justamente ella tiene un producto para el cabello y hace publicidad a alguna marca me gustaría comprarlo sin saber si realmente ese producto sea bueno o tal vez sea malo y me pueda dejar calva jajaja jssjs
3. **Scarly:** viví mucho tiempo tratando de encajar en cualquier entorno social donde me sintiera medio cómoda, así yo misma me convenciera de que me sentía cómoda en ese entorno, pero hoy en día el GUSTO que tengo por las cosas es sencillamente porque me llena el alma más que el ojo, si mi mente y corazón no están a gusto ME RETIRO y NEXTTT

4. Juan Felipe: Totalmente de acuerdo, uno escoge cosas o sigo perfiles porque se ven estéticamente más bonitos, por ejemplo, cuando tienen una gama de colores muy organizada o veo sus publicaciones con esas paletas identitarias me pasa mucho.

5. Edison: En este momento siento que me pasa algo muy particular y es que eliminé barreras cuando hay una persona que me gusta, la hago parte de mi vida y trato de entrar a renegociar conmigo mismo mis límites.

#### Principio de Autoridad (Comentarios)

1. Thelma: Bueno esto me parece interesante, pienso en cuando tengo dolor de cabeza, puedo dar fe de que un doctor puede tener soluciones efectivas para mi problema; pero si mi mamá tiene un remedio a base de hierbas que dice que funciona, yo le hago caso a mi mamá. hahaha en este caso reflexiono que, aunque el doctor tenga conocimientos superiores a mi

mamá en medicina, ella es una figura de autoridad mayor y por eso la tendencia a hacerle caso. (Mis hermanos pueden dar fe de que mi mamá tiene un tarro con agua de hierbas que cura todo ahha)

2. Daniela: Cuando mi papá me da algún consejo sobre la alimentación, él es un señor de 50 años que no aparenta esa edad por que tiene full cuerpo de gym y es simpático pues yo siento la necesidad de hacerle caso por que veo el físico que él tiene y yo digo tal vez a mí también me funcione cambiar ciertos hábitos alimenticios y si lo dice mi papá es por que así es y también siento esa necesidad de hacerle caso
3. Scarly: primero que todo confirmó el tarro de hierbas que es milagroso para todo jajajajaj--- ahora bien, mis figuras de autoridad obviamente mis padres, pero me enfoco más a mi ámbito profesional, las mujeres empoderadas en el mundo del comercio internacional lo son todo para mí, verlas en conferencias y demás eventos presentando desde su

crecimiento todo aquello que aprendieron durante años uffffffff me hace visualizarme prontito, así como ellas.

4. Juan Felipe: Tiendo a ser alguien muy receptivo o pasivo, no se decir exactamente la palabra, pero me refiero al hecho de que cuestiono poco la autoridad, aunque si después noto que tiene algún error o algo que no está bien si dudo...

#### Principio de Escasez (Comentarios)

1. Thelma: Bueno, siento que esto no me influye mucho porque no soy muy de comprar impulsivamente. Aunque siento que pasa mucho con las boleterías de cualquier evento, cuando hay un concierto veo que la gente se desespera mucho para poder obtener boletas antes de que se acaben.
2. Daniela: Cuando veo algo bonito en un almacén y hay pocas unidades me desespero por comprarlo porque sé que tal vez pierda la oportunidad

de obtenerlo por qué probablemente no vuelva a llegar ese producto o prenda de vestir

3. Scarly: estamos viviendo tiempos de abundancia fugaz le llamo yo, todo es tan volátil que no nos detenemos a pensar que existe un mañana que también representa gastos, en mi caso al ser mamita soltera he acostumbrado a mis hijas a la abundancia siendo esto un error, debo hacerles ver que la escasez hace parte de la vida real.

4. Juan Felipe: jajaja Creo que mi familia paisa me ha hecho notar lo importante que es esto en las compras... a veces compro cosas solo por ver que ya quedan pocos, como boletas de conciertos o cosas de música xd

5. Sophia: Siento que soy muy ambiciosa y antojada. Así que por lo general cuando quiero algo hago lo que sea para obtenerlo, un no obtenerlo hace que me frustre mucho

6. Edison: Esta influencia la veo demasiado reflejada en el medio en el que me muevo, siento que las posibilidades de alcanzar mis sueños resultan escasas y desalentadoras.

La actividad del Padlet 2, consiste en buscar con qué me identifico y con qué no me identifico de las publicaciones, imágenes, perfiles etc. Que abundan en cada uno de nuestros perfiles.

La actividad 3 del Padlet, nos invitaba a buscar una imagen fotográfica que nos sacará de nuestra zona de confort; es decir, una imagen que no seamos capaces de publicar ya sea porque nos afecta física, emocional o profesionalmente.

Link del tablero con las actividades anteriores realizadas.

<https://padlet.com/telmapolo25/reflejos-digitales-8b88tc1vky53x3ep>

Luego para dar descanso a la mente, nos disponemos a almorzar.

Los momentos 10 y 11 se dan con normalidad, en donde todas y todos colaboramos para organizar el set en donde se tomarán las fotografías y la investigadora procede a realizar peinado y maquillaje de los Nativos Digitales para el registro fotográfico.

Posterior nos disponemos a realizar las fotografías, fue un momento muy divertido y de compartir, en donde Junior que es actor, con ejercicios de cuero nos ayudaba a estar más cómodos frente a la cámara.

Es el momento de la entrevista, una vez terminada la sesión fotográfica con cada uno, la investigadora procede a entrevistar a Scarly, ya que mostró un alto grado de participación durante la sesión.

### **Entrevista Semi-Estructurada**

*Entrevistadora: Investigadora Thelma.*

*Entrevistada: Nativa digital, Scarly.*

*Thelma*

Primero que todo, quiero agradecerte por estar aquí en este Laboratorio de Creación, donde estamos explorando la influencia de Instagram en nuestra autopercepción. Como hemos estado trabajando en estos conceptos en el Padlet, me gustaría que me contaras un poco sobre tu experiencia con Instagram. ¿Desde hace cuánto tiempo lo usas? ¿Qué tipo de publicaciones sueles hacer? ¿Qué tipo de

cuentas sigues?

Scarly

Buenas tardes. Quiero ser sincera: creo que Instagram es una de las redes sociales más tranquilas. A diferencia de otras plataformas como Twitter, que suelen estar llenas de odio, o TikTok y Facebook, que tienen un contenido que a menudo no me resulta atractivo, en Instagram encuentro un espacio más relajado. Me siento más cómoda aquí, ya que me permite mostrar una versión de mí misma sin la brusquedad que hay en otras redes.

A veces usó Instagram para reflexionar sobre situaciones que vivo, buscando una forma más tranquila de sacarlas a la luz. Tengo Instagram desde 2019 y, aunque he ido y venido de la aplicación, esta vez me he mantenido activa. Sin embargo, no publico nada permanente; no tengo fotos que mis seguidores puedan ver en cualquier momento. Lo único que está público es mi foto de perfil donde aparezco sola. No comparto detalles de mi vida, ni fotos de mis hijas o mascotas. Utilizo Instagram principalmente para sentirme más cerca de mis familiares y amigos cercanos, la gente real, aunque mi círculo social se ha reducido bastante en los últimos años; podría contar a mis amigos con una mano.

A nivel personal y familiar, uso Instagram principalmente para mantenerme conectada con mi familia. Me gustan las cuentas relacionadas con la naturaleza y la psicología. Aunque no sigo a ninguna en particular, interactúo con el contenido que me gusta, lo que hace que el algoritmo me muestre más de eso. Si veo una frase inspiradora de un autor que me atrae, le doy "like" para que siga apareciendo en mi feed, aunque no lo siga oficialmente. También sigo cuentas de mujeres empoderadas, muchas de ellas psicólogas, y disfruto de recetas de cocina, especialmente de personas que comparten su experiencia cocinando platos reales. Hay una cuenta que es la única que sigo en Instagram, y es de un cirujano plástico. Su trabajo me parece espectacular y me identifico con el tema corporal. A menudo me imagino en el quirófano, viendo un reel de él mostrando un procedimiento en mi cuerpo. Me siento muy conectada con su contenido y siempre soy de las primeras en ver sus historias.

Me fascinan las transformaciones que muestra, especialmente cuando habla de las "mamis" que, después de tener hijos, buscan mejorar su autoestima. Un día vi a una mujer de 35 o 36 años, con dos hijos, que iba a someterse a un procedimiento completo. Al ver su cuerpo, me di cuenta de que yo no me veo así y empecé a cuestionarme. Pensé: "No necesito eso, pero ¿de dónde me sacará la grasa para el procedimiento?".

Me imagino que tal vez necesitaría engordar para que me pudiera extraer grasa, y eso me hace reflexionar sobre el proceso. A pesar de todo, sigo atrapada por su forma de hablar y su carisma. Es la única cuenta que realmente me engancha; el resto son solo conocidos de trabajos anteriores.

Me gusta compartir pequeñas cosas en Instagram. Si organizó el cumpleaños de mi sobrino, subo fotos, pero solo en historias, que desaparecen en 24 horas. Sin embargo, a menudo me encuentro con esos perfiles de mujeres que parecen tener la vida perfecta, con cocinas immaculadas y todo en su lugar. A veces, le doy "like" a recetas que me interesan, las pruebo y las comparto con amigos. También disfruto de memes divertidos de gatos.

Pero al ver esas vidas perfectas, me pregunto cómo logran tener todo tan organizado. Sus especieros son impresionantes, y yo me digo: "¡Dios mío, ¡cuántos

frascos!" Yo cocino lo mismo con solo tres tarros, y me parece increíble cómo lo hacen. Esa comparación a veces me hace sentir que su perfección es una ilusión.

Me encanta ver esas cocinas perfectas en Instagram, son realmente bellas. A veces, me hago la idea de que necesito algo que en realidad no necesito. Pienso que con mi cocina pequeña estoy bien, pero al ver esos espacios amplios, me dan ganas de tener lo mismo. Esto me hace reflexionar sobre mi percepción de lo que debería tener.

Recientemente estuve con la arquitecta para discutir algunas mejoras en mi apartamento. Cuando empecé a sumar lo que quería, me di cuenta de que el costo se disparaba, casi 80 millones de pesos más. Entonces, comprendí que realmente no

necesito tanto. Solo pedí una puerta para el closet y un escritorio, porque trabajo desde casa y necesito ese espacio.

A veces me encuentro deseando cosas que no están en mi presupuesto actual, como una cocina espectacular. En el futuro, si puedo permitírmelo, lo haré, pero por ahora quiero enfocarme en lo que es realmente importante.

En Instagram, también me aparecen muchos contenidos que me hacen cuestionar. Por ejemplo, me salen lecturas de tarot y mensajes de ángeles que me parecen bonitos. A veces, resuenan conmigo, aunque no todos los videos me atraen.

Además, disfruto viendo paisajes hermosos de lugares como Suiza e Italia. Me hacen feliz y me transportan a otras experiencias. También sigo cuentas relacionadas con el cuidado del cabello rizado, ya que tengo hijas con cabello crespo y busco productos y recomendaciones para ellas.

En resumen, trato de no llenar mi feed con cosas negativas. Soy cuidadosa con lo que interactúo y me enfoco en contenido que realmente disfruto.

### Thelma

De lo que has compartido, me llamaron la atención varias cosas. Quisiera profundizar en un tema: mencionaste "gente real". ¿A qué te refieres exactamente con eso? ¿Te refieres a personas cuyos perfiles te resultan identificables o cercanos? ¿O hay algún tipo de contenido que consideras que no es real para ti?

### Scarly

En la vida no hay nada perfecto, y eso incluye a las personas reales, como yo. Soy una mamá que se levanta a las siete de la mañana, con la cabeza a mil por hora. A veces medito si tengo tiempo, pero lo más común es que me bañe, haga ejercicio durante unos 15 minutos y empiece con las tareas del día.

Soy multitarea: mientras lavo los platos, el café se hace y los panqueques están en la estufa. Sin embargo, he aprendido a no sobrecargarse. Antes vivía en un afán constante, pero ahora intento hacer solo un par de cosas a la vez. Me he dado cuenta de que puedo pedir ayuda, y estoy aprendiendo a hacerlo.

Cuando hablo de "personas reales", me refiero a aquellas que parecen tenerlo todo bajo control, pero a menudo no es así. Muchas de ellas tienen apoyo, como niñeras que se encargan de los niños o preparan el desayuno. Por ejemplo, Kim Kardashian despidió a sus niñeras porque permitieron que sus hijos entraran antes de que ella despertara. Eso no es la realidad para la mayoría de nosotras.

Las redes sociales muestran solo los momentos felices, y rara vez vemos a alguien llorando o pasando un mal rato. En mi caso, prefiero mostrarme tal cual soy. Me levanto sin maquillaje y, si tengo suerte, me pongo un par de parches para los ojos mientras limpio. No es normal para mí levantarme con el maquillaje perfecto, y no quiero que nadie piense que eso es la norma.

Creo que represento a la gran mayoría de las mamás solteras. Cuando terminamos nuestro trabajo, nuestra tarea como mamás sigue. Al llegar a casa, nos enfrentamos a más responsabilidades y tareas que cumplir para el día siguiente.

Por eso, cuando veo a una mamá que está cocinando mientras cuida de sus hijos, pongo de ejemplo el perfil de una mujer asiática embarazada que tiene tres niños, siento que eso es real. Ella cocina, cuida a sus hijos y muestra lo que han preparado. Eso me inspira y me parece auténtico.

### Thelma

Me parece interesante lo que mencionas sobre la identificación con las personas que sigues. Me gustaría preguntarte más sobre eso. ¿Buscas cercanía con las personas que sigues en Instagram?

Además, me cuestiona un poco el hecho de que no tengas publicaciones, me gustaría que compartieras un poco más sobre por qué decides no publicar.

Entendiendo que la idea principal de Instagram es compartir fotos y momentos, así que me gustaría entender tu perspectiva sobre esto.

Lo pregunto porque al entrar a tu perfil, siento que está muy alejado, tanto por la falta de publicaciones como por el contenido que hay. Si buscas cercanía, me pregunto por qué decides no compartir más.

**Scarly**

Entiendo tu pregunta y te responderé. Por ejemplo, Viviana recientemente compartió la revelación del sexo de su sobrino. Al ver eso, me siento más conectada; sé en qué etapa de su vida está porque ella lo publica. Pero, aunque me mantenga al tanto, no necesariamente me acerco más a ella. A veces, siento que las personas cumplen ciclos en nuestras vidas, y eso está bien. Nos seguimos en redes, vemos lo que compartimos, pero no buscamos profundizar más allá de eso.

A veces, también es un poco chismoso: "¿En qué anda esta persona? ¿Y yo en qué ando?". Pero no quiero que nadie tenga acceso total a lo que publico, por eso a veces dejo historias que son como breves lapsos para mostrar un poco de mi vida. Así puedo ver quién reacciona, y es interesante observar a quienes están pendientes. Pero, al final, no es más que eso, una manera de mantenernos al tanto sin una conexión más profunda.

**Thelma**

¿Cuál es la razón por la cual no tienes publicaciones? No tienes que entrar en detalles si quieres.

**Scarly**

Hubo una situación que me pasó en 2019 que me hizo ser más cuidadosa con mi vida en redes sociales. Por razones personales y de seguridad, no puedo tener mi vida pública, por eso mi cuenta es privada. Aunque me pueden seguir, yo elijo a quién sigo. Si alguien como Carlos Vaquero me envía una solicitud, puedo

aceptarla, pero eso no significa que lo siga de vuelta. No tengo interés en saber lo que hace.

La mayoría de las personas que sigo son familiares, porque quiero estar al tanto de sus vidas. Solo tengo algunas personas cercanas, como una prima, y me siento más cómoda con ellos. Mi red de apoyo actual está formada por mamitas y amigas del colegio. A veces, tenemos gente tan cerca que no nos damos cuenta de lo importantes que son.

Tenemos un grupo de cuatro en el que compartimos muchas cosas, y he aprendido a escuchar y pedir ayuda cuando la necesito. Por eso, uso Instagram principalmente para chismosear y hacer un seguimiento de las personas. Es una manera de saber que todos están bien.

Si alguien quiere saber de mí, lo mejor es que me lo diga directamente. Interactuamos con mensajes y a veces compartimos videos que nos identifican. No busco un contacto profundo, pero creo que Instagram puede ser una buena herramienta para mantenerse conectado sin necesidad de una interacción constante.

### Thelma

A veces, al hablar de redes sociales, tocamos temas que pueden parecer negativos. Sin embargo, también hay maneras positivas de interactuar con la aplicación. Por ejemplo, nosotras disfrutamos enviándonos Reels chistosos; no necesitamos tener conversaciones muy profundas para reírnos, y eso nos mantiene conectadas, incluso a la distancia. Creo que se trata de saber usar Instagram de manera que sea beneficiosa y no algo que nos cause malestar.

### Scarly

Sí, exacto. Vi una imagen en Instagram que decía: "Cuando estás pasando por un momento difícil, Instagram te lo recuerda, pero con gracia." Me pareció que

era una forma de suavizar lo que uno está viviendo y terminar en una risa. Es interesante cómo encontramos diferentes maneras de comunicarnos, como a través de videos y chistes. Eso puede ofrecer un bienestar en las redes sociales; la idea no es censurarlas, sino aprender a usarlas de manera positiva.

Sin embargo, también es cierto que hay redes, como Facebook, que están saturadas de mentiras y fraudes, y Twitter, que a menudo está lleno de odio. Es abrumador. A veces me pregunto cómo algunas personas se sienten con la autoridad moral para juzgar a otros de manera tan brusca. Si veo algo negativo, prefiero bloquearlo; no quiero contaminarme con esas energías.

**Thelma**

Sí, eso me recuerda que recientemente, he estado notando que mi algoritmo en Facebook me muestra muchos videos sobre asesinatos y conspiraciones, y eso me estaba afectando. Me sentía sugestionada y, la verdad, no es saludable. Me tocó eliminar la aplicación.

**Scarly**

Sí, por eso trato de mantener mi Instagram bastante blindado. La persona que más publica en mi cuenta es doña Olga, la madrina de Samara, que viaja mucho y comparte sus experiencias. Yo le doy "me gusta" y estoy al tanto de lo que hace, pero más allá de eso, prefiero mantener el contenido ligero y positivo.

**Thelma**

Escuchando lo que me dices, hay un tema que me parece muy relevante y que me gustaría abordar: el cuerpo, la maternidad y la representación en Instagram. Es evidente que, físicamente, una madre pasa por muchos procesos y cambios.

Quisiera saber tu opinión sobre esto. ¿Encuentran representación en Instagram en relación con estos temas? ¿Cómo ves la manera en que se muestran los cuerpos y las experiencias de maternidad en la plataforma?

Scarly

Hablando sobre la representación del cuerpo y la maternidad en Instagram, un ejemplo claro es Kim Kardashian. Su cuerpo, moldeado y aparentemente perfecto, no representa la realidad de muchas madres que pasan por cambios naturales tras tener hijos. Personalmente, no encuentro contenido que muestre a mujeres orgullosas de sus estrías o que se sientan cómodas en la playa con un bikini. Esa realidad, que veo en persona, rara vez se refleja en las redes.

Esto me lleva a preguntarme por qué no se publica más sobre estas experiencias auténticas. Necesitamos más representaciones reales para evitar vivir en una realidad alterna que nos imponen, como la de aquellas mujeres que, tras dar a luz, parecen haber vuelto a su figura anterior de inmediato, cuando en realidad muchas de nosotras enfrentamos un proceso mucho más complejo.

Cuando vi las estrías en mi propio cuerpo, me sentí abrumada. Lloré al darme cuenta de que eso no desaparecería. Con el tiempo, aprendí a vivir con ellas, pero cuando supe que iba a ser madre nuevamente, me preocupaba cómo afectaría eso a mi cuerpo. Aunque no planeaba tener a Emilia, la acepté y traté de hacer las paces con lo que significaba para mí y mi cuerpo.

He aprendido que mi bienestar físico y emocional va de la mano. A lo largo del tiempo, he tenido que enfrentar problemas de salud que me llevaron a buscar un tratamiento riguroso para desintoxicar mi cuerpo. Este proceso me ha enseñado que lo que importa es cuidar mi salud interna y no solo la apariencia externa.

La presión que siento sobre mi cuerpo es constante. Me esfuerzo por mantener un balance, sin dejar de comer, pero siempre con un ojo crítico sobre cómo me veo. A veces siento que dependo de fajas y cinturillas para mantener mi

figura, y eso puede ser agotador. Sé que, aunque mi cuerpo ha cambiado, no quiero volver a un estado en el que no me sienta bien.

Sigo luchando con esta percepción y con el deseo de encontrar una manera de aceptar mi cuerpo tal como es, sin ser esclava de estándares impuestos por las redes.

### Thelma

Siento que en tus palabras hay una gran presión por alcanzar un cuerpo ideal, especialmente el que imaginas que tenías antes de los embarazos. Quiero preguntarte: si hubiera más representación en redes sociales, revistas y otros medios sobre los problemas que enfrentan muchas mamás, como los cambios en sus cuerpos, ¿crees que esa presión sería un poco más leve?

Es decir, si se normalizara cómo queda el cuerpo después del parto en nuestra sociedad, ¿crees que te sentirías diferente? ¿Te ayudaría a aceptar mejor tus propias experiencias y cambios?

### Scarly

Si hubiera más representación real en las redes sociales, muchas mujeres no estarían tan acomplejadas con sus cuerpos. Desde que tengo uso de razón, nunca me he sentido cómoda con el mío. No tengo senos bonitos, mis dos lactancias me han dejado marcas, y siempre que me pongo algo, pienso: "No tengo trasero". No siento que mi cuerpo tenga una forma bonita, y esa presión que mencionas proviene tanto de mí misma como del entorno.

Me he llenado de esa imagen perfecta que promueven las redes, donde se ven chicas operadas que, a pesar de tener hijos, lucen de una manera que parece inalcanzable. Soy consciente de que muchos de esos cuerpos son el resultado de

dinero y tratamientos. Así que, mientras pueda, haré lo que esté en mis manos para sentirme mejor, pero también sé que todo depende de la inversión que puedas hacer.

Aunque mis amigas me digan que soy bonita y me hagan comentarios positivos, no me siento convencida. Agradezco sus palabras, pero no, quiero hacerme cirugías y seguir el camino que otras han tomado. Sé que, aunque me hiciera una cirugía estética, al final podría querer hacerme otra cosa, porque la mente nunca está satisfecha.

He aprendido a mantener la calma y no irme a los extremos. Mis hijas me necesitan y eso me motiva. Antes, podía pasar un día sin comer, pero mis hijas me preguntaban: "¿Mami, no vas a comer?". Me di cuenta de que no podía predicar algo que no estaba haciendo. Por eso, decidí que tenemos que sentarnos juntas a comer, sin importar lo que pase con mi cuerpo.

La mente es poderosa: puede alimentarse o destruirte. Mis hijas necesitan que esté sana, y eso es lo que me impulsa. No solo se trata de acompañarlas mientras comen, sino de ser un ejemplo para ellas. Estoy decidida a cuidar de mi salud y a estar presente para ellas, porque eso es lo más importante para mí.

### Thelma

Me duele un poco escuchar tus palabras, aunque no entienda completamente cómo te sientes, es valioso y agradezco que compartas tus pensamientos y experiencias.

Lo que sientes es más común de lo que imaginas; muchas mujeres pasan por lo mismo. Lo importante es recordar que tu valor no está definido por tu cuerpo, sino por quién eres como persona y lo que aportas a quienes te rodean.

Es admirable que te esfuerces por cuidar de tu salud y ser un buen ejemplo para tus hijas que son mis sobrinas y las amo. Ellas se benefician de tener una madre que se preocupa por su bienestar, y eso es algo hermoso.

No olvides que cada cuerpo es único y tiene su propia historia. Es normal tener inseguridades, pero intenta enfocarte en lo que te hace sentir bien y lo que amas de ti misma. Si alguna vez te sientes abrumada, recuerda que está bien pedir apoyo y hablar de tus sentimientos. Eres más fuerte de lo que crees y tu viaje hacia la aceptación es un proceso valioso.

Retomando la entrevista y ya para finalizar, me gustaría que me dieras una conclusión sobre cómo te sientes en relación con las redes sociales, específicamente con Instagram.

#### Scarly

Mi relación con Instagram es fluida y tranquila. Si tuviera que compararla con una relación amorosa, diría que es una de acuerdos. Instagram me ofrece lo que necesito, y yo le doy a Instagram solo lo que quiero que vea. No siento la necesidad de compartir más de lo que considero necesario, así que no me siento atacada ni invadida en mi privacidad como sucede en otras redes sociales.

Siento que hay una invasión de privacidad en otras plataformas, donde a veces se muestran contenidos bastante pesados. Me gusta que Instagram tenga un filtro que evita que escuche tantas malas palabras; es un ambiente más tenue y tranquilo. De hecho, si comparo tener Instagram con TikTok, preferiría que mi hija tuviera Instagram.

En resumen, es una relación tranquila. No me contamina porque tengo el control de lo que veo y de lo que elijo mostrar.

#### Thelma

Quiero agradecerte por tomarte el tiempo de compartir tus pensamientos y experiencias conmigo. Espero que podamos seguir conversando en las demás actividades del laboratorio. ¡Gracias!

Como momento final, se da finalización al Laboratorio en donde todos nos agradecemos mutuamente el espacio compartido.

### **INTERPRETACIÓN DE LO OBSERVADO**

El laboratorio fue un espacio donde los nativos digitales pudieron reflexionar sobre su relación con Instagram, analizando cómo las imágenes y narrativas predominantes en esta plataforma impactan su autopercepción. Un aspecto clave en el éxito de las actividades fue la adecuada preparación de los espacios, tanto físicos como digitales, lo que facilitó la participación activa y fluida de los asistentes.

En el espacio físico, el ambiente organizado y acogedor permitió a los participantes sentirse cómodos y abiertos para interactuar, lo que fomentó la discusión crítica y la creación fotográfica. La disposición de los materiales y el entorno propició un ambiente que invitaba a la exploración y a la reflexión, elementos clave para afrontar temas tan complejos como la influencia de los perfiles hegemónicos en Instagram.

De igual manera, la configuración del espacio digital, con herramientas accesibles y fáciles de usar, facilitó que los participantes se desarrollaron con confianza en el entorno tecnológico, potenciando la expresión de sus ideas y percepciones. El uso adecuado de las plataformas digitales permitió que los asistentes se conectaran más profundamente con los conceptos trabajados y pudieran plasmar, a través de la fotografía, sus propias visiones sobre la diversidad de cuerpos y vidas que Instagram no suele representar.

## PROPUESTA DE MEDIACIÓN PEDAGÓGICA

<b>Domingo 25 de agosto del 2024</b>	<b>REFLEJOS DIGITALES</b>  <i>Un laboratorio de creación fotográfica para Nativos Digitales.</i>	<b>Momento 1</b>	Preparación del Espacio (Físico y Digital)	Se dispone el espacio físico para que sea acogedor y cómodo para la participación. El espacio digital también debe ser preparado, con las herramientas interactivas como Padlet listas para su uso. Un entorno bien estructurado facilita que los participantes se sientan cómodos y dispuestos a interactuar.	Previo al momento de inicio del laboratorio.
		<b>Momento 2</b>	Bienvenida y agradecimientos	Un espacio breve para recibir a los participantes, presentarse y agradecerles por su tiempo y disposición.	8:00 a.m. - 8:20 a.m. Espacio físico
		<b>Momento 3</b>	Explicación detallada de la investigación Duración	En este momento, se presenta en detalle la investigación, aclarando qué se busca con el laboratorio y por qué es importante para entender la	8:20 a.m. - 8:50 a.m. Espacio físico

				<p>influencia de Instagram en la autopercepción. Se plantea cómo se van a desarrollar las actividades y se resuelven dudas.</p>	
		<b>Momento 4</b>	Preguntas rompe hielo	<p>Este momento busca generar una dinámica relajada y abierta entre los participantes. Las preguntas son sencillas, apuntando a conocer más sobre ellos, su uso de redes sociales y cómo se perciben dentro de estas plataformas.</p>	<p>8:50 a.m. - 9:10 a.m. Espacio físico</p>
		<b>Momento 5</b>	Preguntas enfocadas en Instagram	<p>Aquí se comienza a profundizar en el tema central. Las preguntas se enfocan en la relación de los participantes con Instagram: ¿cómo lo usan?, ¿qué tipo de contenido consumen?, ¿se comparan con lo que ven?, ¿qué imágenes o perfiles les generan inseguridades o admiración? Este espacio es crucial para que los participantes reflexionen sobre el tipo de</p>	<p>9:10 a.m. - 9:50 a.m. Espacio físico</p>

				influencia que reciben.	
		<b>Momento 6</b>	Descripción	Se les pide a los asistentes que describan, qué dirían de ellos que es relevante en sus vidas. Acá se realiza primero de manera digital por medio del WhatsApp en donde se toman el tiempo de redactar de manera elocuente lo que quieren decir.	9:50 a.m. - 10:10 a.m. Espacio físico y Virtual
		<b>Momento 7</b>	Actividad Padlet 1	Reflexionar sobre los principios de Influencia. Y hacer un comentario sobre cada uno.	10:10 a.m. - 10:50 a.m. Espacio Virtual
		<b>Momento 8</b>	Actividad Padlet 2	Buscar cuentas, perfiles, publicaciones etc. Cuan las cuales se sienten y no se sienten identificados.	10:50 a.m. - 11:30 a.m. Espacio Virtual
		<b>Momento 9</b>	Actividad Padlet 3	Mostrar una imagen que les permita explorar esas zonas que suelen ocultar por no tener una representación en Instagram.	11:30 a.m. - 12:30 p.m. Espacio Virtual

<b>Domingo 25 de agosto del 2024</b>	<b>REFLEJOS DIGITALE S</b>  <i>Un laboratorio de creación fotográfica para Nativos Digitales.</i>	<b>Momento 10</b>	Almuerzo	Se cocina una rica pasta y comemos con tranquilidad.	12:30 p.m. - 1:30 p.m. Espacio físico
		<b>Momento 11</b>	Organización del set fotográfico	En este momento, se prepara el set para la sesión fotográfica. Los participantes colaboran en la disposición de los elementos necesarios, eligiendo escenografía y ambiente.	1:30 p.m. - 2:00 p.m. Espacio físico
		<b>Momento 12</b>	Organización de vestuario, peinado y maquillaje	Se da tiempo a los participantes para que elijan su vestuario, peinado y maquillaje en función de cómo desean ser fotografiados, buscando una representación auténtica y libre de estereotipos.	2:00 p.m. - 2:40 p.m. Espacio físico
		<b>Momento 13</b>	Realización de las fotografías	Este es el momento clave de creación. Los participantes se enfrentan a la cámara y, a través de la fotografía, buscan representar su identidad real o ideal, desafiando las expectativas de Instagram.	2:40 p.m. - 4:40 p.m. Espacio físico y Virtual

		<b>Momento 14</b>	Entrevista semiestructurada	Al finalizar la sesión de fotos, se lleva a cabo una entrevista semiestructurada. Aquí se profundiza en las experiencias vividas con la interacción con Instagram, qué reflexiones surgieron a partir de las actividades y qué cambios percibe en su relación con la App.	4:40 p.m. - 5:40 p.m. Espacio físico
		<b>Momento 15</b>	Cierre del laboratorio	Se concluye el laboratorio con un agradecimiento, invitando a los participantes a compartir sus impresiones finales. Es un momento para recoger comentarios y retroalimentación sobre el proceso.	5:40 p.m. - 6:10 p.m. Espacio físico

### 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL CENTRO DE INVESTIGACIONES CIUP	<b>FORMATO</b>	
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN</b>	
Código: FOR026INV	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 02-06-2016	Página 1 de 2	

**Vicerrectoría de Gestión Universitaria**  
**Subdirección de Gestión de Proyectos – Centro de Investigaciones CIUP**  
**Comité de Ética en la Investigación**

En el marco de la Constitución Política Nacional de Colombia, la Resolución 0546 de 2015 de la Universidad Pedagógica Nacional y demás normatividad aplicable vigente, considerando las características de la investigación, se requiere que usted lea detenidamente y si está de acuerdo con su contenido, exprese su consentimiento firmando el siguiente documento:

#### PARTE UNO: INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

<b>Facultad, Departamento o Unidad Académica</b>	Bellas Artes - Artes Visuales
<b>Título del proyecto de investigación</b>	REFLEJOS DIGITALES
<b>Descripción breve y clara de la investigación</b>	Por medio de un Laboratorio artístico fotográfico digital, lo que se busca es resignificar la influencia que ha tenido Instagram en la autopercepción de los Nativos Digitales.
<b>Descripción de los posibles riesgos de participar en la investigación</b>	Tocar temas que pueden ser susceptibles y/o personales.
<b>Descripción de los posibles beneficios de participar en la investigación</b>	Comprender la influencia causada por las Redes Sociales (Instagram) que a su vez les brinde herramientas que les permitan usarlas de manera consiente y beneficiosa.
<b>Datos generales del investigador principal</b>	<b>Nombre(s) y Apellido(s):</b> TELMA TERESA POLO JIMENEZ
	<b>No de identificación:</b> 1012425162 <b>Teléfono:</b> 3243150574
	<b>Correo electrónico:</b> TTPOLOJ@UPN.EDU.CO
	<b>Dirección:</b> Calle 52 # 72-34

#### PARTE DOS: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo: \_\_\_\_\_

Mayor de edad, identificado con Cédula de Ciudadanía No \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Con domicilio en la ciudad de: \_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL CENTRO DE INVESTIGACIONES CIUP	<b>FORMATO</b>	
	<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN</b>	
Código: FOR026INV	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 02-06-2016	Página 2 de 2	

Teléfono y No de celular: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

#### Declaro que:

1. He sido invitado(a) a participar en el estudio o investigación de manera voluntaria.
2. He leído y entendido este formato de consentimiento informado o el mismo se me ha leído y explicado.
3. Todas mis preguntas han sido contestadas claramente y he tenido el tiempo suficiente para pensar acerca de mi decisión de participar.
4. He sido informado y conozco de forma detallada los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación en el proyecto.
5. No tengo ninguna duda sobre mi participación, por lo que estoy de acuerdo en hacer parte de esta investigación.
6. Puedo dejar de participar en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias.
7. Conozco el mecanismo mediante el cual los investigadores garantizan la custodia y confidencialidad de mis datos, los cuales no serán publicados ni revelados a menos que autorice por escrito lo contrario.
8. Autorizo expresamente a los investigadores para que utilicen la información y las grabaciones de audio, video o imágenes que se generen en el marco del proyecto.
9. Sobre esta investigación me asisten los derechos de acceso, rectificación y oposición que podré ejercer mediante solicitud ante el investigador responsable, en la dirección de contacto que figura en este documento.

En constancia el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma,

Nombre: \_\_\_\_\_

Identificación: \_\_\_\_\_

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

*La Universidad Pedagógica Nacional agradece sus aportes y su decidida participación*