

El imaginario lacaniano en la era de las redes sociales: alienación e identidad en la subjetividad contemporánea¹

Lacanian imaginary in the era of social media: alienation and identity in contemporary subjectivity

Nicolas Campodónico²

Para el sujeto, la desinserción de su relación con el otro hace variar, espejear, oscilar, completar y descompletar la imagen de su yo. Se trata de que la perciba en su completitud, a la cual nunca tuvo acceso, para que pueda reconocer todas las etapas de su deseo, todos los objetos que aportaron a esa imagen su consistencia, su alimento, su encarnación. Se trata de que el sujeto constituya mediante reposiciones e identificaciones sucesivas, la historia de su yo.

J. Lacan, Seminario 1. Los escritos técnicos de Freud, p. 269.

Resumen

El presente trabajo tiene por objetivo explorar la relación entre la teoría psicoanalítica de Lacan y el impacto de las redes sociales en la salud mental. En particular, el artículo se centra en el concepto de lo imaginario en Lacan y cómo este concepto puede ayudarnos a comprender la forma en que las redes sociales se relacionan con la salud mental. Sabemos que las redes sociales son un espacio donde se construyen y se mantienen identidades imaginarias. Estas identidades imaginarias pueden ser una fuente de satisfacción y apoyo emocional para algunos, pero también pueden llevar a una dependencia excesiva de la validación social y la comparación constante con los demás. En última instancia, el artículo sugiere que la comprensión de la teoría de Lacan puede ayudarnos a navegar mejor en el mundo digital y a proteger nuestra salud mental.

Palabras clave: psicoanálisis, imaginario, redes sociales, salud mental

Abstract

The present work aims to explore the relationship between Lacan's psychoanalytic theory and the impact of social networks on mental health. In particular, the article focuses on the concept of the imaginary in Lacan and how this concept can help us understand how social networks affect mental health. We know that social networks are a space where imaginary identities are built and maintained. These imagined

¹ Recibido: 2021.01.19 y Aceptado: 2024.01.25

² Doctor en Psicología, Especialista en Clínica Psicoanalítica con Adultos (UNLP). Director de Programas de Posgrado de la Universidad de Monterrey. Para correspondencia con el autor utilice el siguiente correo electrónico: nicolas.campodonico@udem.edu

identities can be a source of satisfaction and emotional support for some, but they can also lead to an overreliance on social validation and constant comparison with others. Ultimately, the article suggests that understanding Lacan's theory can help us better navigate the digital world and protect our mental health.

Keywords: psychoanalysis, imaginary, social networks, mental health

Introducción

En la era digital actual, las redes sociales han transformado profundamente la manera en que las personas interactúan y se perciben a sí mismas. Estas plataformas, diseñadas para compartir imágenes, pensamientos y experiencias, no solo actúan como un medio de comunicación, sino también como un espejo que refleja y, a veces, distorsiona la identidad y autoimagen de los usuarios. Mientras que por un lado ofrecen un espacio para la conexión, expresión y apoyo social, también pueden magnificar inseguridades y propiciar un terreno para comparaciones constantes, lo que puede llevar a sentimientos de inadecuación y disonancia cognitiva.

Dentro de este contexto, la teoría psicoanalítica, particularmente las enseñanzas de Jacques Lacan, se convierte en una herramienta valiosa para entender estas dinámicas contemporáneas. Lacan, con su énfasis en el lenguaje, lo imaginario y la relación del sujeto con el Otro, ha proporcionado una estructura para comprender la construcción de la identidad y la interacción del individuo con el mundo exterior. Su concepto de lo imaginario, uno de los tres registros esenciales junto con lo simbólico y lo real, adquiere particular relevancia en el ámbito digital. Las interacciones en redes sociales, el deseo de validación a través de "likes" y comentarios, y la presentación de una versión idealizada de uno mismo, se alinean estrechamente con esta teoría.

Este manuscrito busca explorar la relación entre la teoría psicoanalítica de Lacan y el impacto de las redes sociales en la salud mental. Al centrarnos en cómo lo imaginario de Lacan nos ayuda a comprender la construcción y mantenimiento de identidades en plataformas digitales, aspiramos a arrojar luz sobre las complejidades de la vida digital y ofrecer una perspectiva única sobre los retos y oportunidades que las redes sociales presentan para la salud mental.

Los tres registros en la enseñanza de Lacan

Una de las contribuciones fundamentales de Lacan al psicoanálisis fue formular tres categorías esenciales que denominó registros: lo simbólico, lo imaginario y lo real (Lacan, 1953a). Si bien Lacan enfatiza que su trabajo implica un retorno a Freud, reconoce que sus registros aportan un enfoque nuevo, al situarlos como dimensiones elementales del ser humano. Con estos registros de Lacan aportan variables originales al psicoanálisis, articulando los elementos esenciales, fundamentales u "ontológicos" que buscan describir y aprehender la complejidad del sujeto humano. El imaginario ilumina especialmente la dimensión de la identidad y las imágenes internalizadas de uno mismo y el mundo.

El registro de lo simbólico se vincula al lenguaje, las estructuras lingüísticas y los sistemas de representación. En este registro podemos mencionar al lenguaje, las leyes, normas sociales y estructura de parentesco. Mientras que el registro de lo real se asocia a experiencias imposibles de simbolizar o representar a través del lenguaje y los sistemas de significación. Este registro, para Lacan constituye una

dimensión de la experiencia humana que excede las posibilidades expresivas del lenguaje, quedando fuera del alcance de la simbolización y los sistemas representacionales. Dentro de este podemos mencionar, por ejemplo, la muerte, ya que tiene un límite inaprehensible para el sujeto, al igual que el dolor físico o psicológico intenso, ya que muchas ocasiones exceden las palabras y significaciones.

Por su parte, el registro de lo imaginario, que es el que interesa destacar para este trabajo, se relaciona con las imágenes tanto internas como provenientes del exterior que estructuran la realidad del sujeto. Para ilustrar esta noción, podemos pensar en una persona que tiene una baja autoestima y que se siente insegura de sí misma. Esta persona ha internalizado imágenes y percepciones negativas sobre sí misma, probablemente debido a experiencias traumáticas o a la influencia de personas significativas en su vida. En su imaginario, se ve a sí misma como alguien sin valor, sin capacidad y sin atractivo. Su percepción distorsionada de sí misma genera dificultades relacionales y alienación. Esta alienación y falta de conexión pueden generar una sensación de vacío y malestar emocional en la persona.

En este ejemplo, podemos ver cómo el concepto de "imaginario" se refiere a las imágenes, fantasías y percepciones que una persona tiene sobre sí misma y sobre el mundo, y cómo estas imágenes pueden influir en su identidad y en su forma de relacionarse con los demás y con el mundo. En la práctica analítica, el objetivo sería ayudar a esta persona a dismantelar las identificaciones imaginarias que conforman su ego, para que pueda acceder a una experiencia más auténtica de sí misma y del mundo.

Lo imaginario en la enseñanza de Lacan

Dentro de los tres registros, lo imaginario adquiere especial relevancia. Lacan introduce este concepto para referirse a las identificaciones formativas del yo con imágenes y percepciones internas como externas, que estructuran la realidad del individuo. Sin embargo, el imaginario va más allá de las simples representaciones mentales, ya que también abarca un orden simbólico que da forma a la realidad del sujeto.

De acuerdo a Lacan, este concepto toma forma en el "estadio del espejo", entre los 6 y 18 meses de edad, el infante se identifica con su reflejo, adoptando una imagen unificada de su cuerpo. Esta identificación le proporciona una primera noción de identidad, distinta de los demás. Aunque esta percepción supera la experiencia fragmentada del bebé, también conlleva una alienación, ya que el niño depende de una imagen externa para su cohesión.

Con el tiempo, el imaginario continúa influenciando la autopercepción y la percepción de los demás, a través de identificaciones con ideales, roles y modelos sociales. Estas identificaciones, según Lacan, tienen un carácter dual y narcisista.

Desde esta perspectiva, las imágenes no solo modelan la realidad del individuo, sino que también poseen una dimensión ilusoria que puede llevar a la fascinación y el engaño. Por ello, el psicoanálisis, según Lacan, debe enfocarse en dismantelar estas identificaciones imaginarias, revelando su naturaleza construida y transitoria, permitiendo así que el sujeto se libere de sus ataduras. Podemos representar esto de la siguiente manera, un hombre de 30 años que se considera poco atractivo físicamente y ha internalizado la idea de que las mujeres no se fijarán en él por su apariencia. Este, recientemente conoció una mujer muy atractiva que sí demostró interés romántico en él, lo cual lo sorprendió gratamente. Sin embargo, sigue pensando que ella es "demasiado linda" para él y que cuando lo conozca mejor, se desencantará. Esta percepción de sí mismo como alguien no deseable, basada en imágenes internalizadas toda su vida sobre

su atractivo. Incluso frente a una experiencia que contradice esa visión, la dimensión ilusoria de esas imágenes imaginarias persiste generando inseguridad.

Dentro de la clínica del psicoanálisis lacaniano, sería importante que esta persona pueda analizar y dismantelar esas identificaciones negativas sobre su imagen, dándose cuenta que construyen una realidad ilusoria. Esto le permitiría tener relaciones menos mediadas por esos condicionamientos imaginarios previos. Debido a que, desde el nacimiento, estamos rodeados e influenciados por imágenes y percepciones. Estas no solo forman nuestra identidad, sino que también tienen un poder cautivador que puede generar ilusiones y fascinaciones, como se evidencia en la relación entre el yo y la imagen especular del estadio del espejo. Esta relación es esencialmente una captura del sujeto, especialmente en el aspecto corporal, evidenciando la alienación inherente.

Por lo tanto, el imaginario, aunque estrechamente vinculado con lo simbólico, se centra en cómo las personas interpretan y se relacionan con el mundo. A través de este, construimos nuestra identidad y comprensión del entorno. Contrario a fortalecer el yo, la práctica analítica busca desalienar al sujeto, descomponiendo las identificaciones imaginarias que conforman su ego, permitiéndole así acceder a una experiencia más auténtica de sí mismo y del mundo.

El Estadio del espejo: el yo

Uno de los aportes fundamentales de Lacan fue su conceptualización del "Estadio del Espejo", que explica los orígenes imaginarios del yo en la teoría lacaniana. Esta fue desarrollada en trabajos como "La agresividad en psicoanálisis" (Lacan, 1949) y "El estadio del espejo como formador de la función del yo" (Lacan, 1949). Este estadio representa el momento, cuando el bebé se identifica con su propia imagen reflejada en el espejo.

Antes de este suceso, el infante tiene una experiencia fragmentada de su cuerpo, percibiéndolo como partes inconexas. Pero al reconocer su imagen especular, puede ver su cuerpo en una representación unificada y coherente por primera vez. Esta imagen reflejada le permite trascender la vivencia corporal fragmentada previa.

Sin embargo, la identificación con esta imagen también implica una alienación para el sujeto, ya que depende de una exterioridad para lograr una noción integrada de su propio cuerpo. Al asumir la imagen idealizada del espejo, el infante queda "cautivado" y "secuestrado" -en términos de Lacan- en esta representación visual externa.

Para Lacan, este suceso constituye un momento fundamental, en que la identificación con la imagen reflejada de sí mismo (especular) da origen a la instancia psíquica del "yo" en el niño pequeño. El Estadio del Espejo también revela la naturaleza dual de la relación con los otros, marcada por la identificación, pero también el sometimiento a ideales externos.

La asunción de esta imagen unificada, aunque genera alienación, es crucial para que el sujeto emergente pueda comenzar a reconocerse a sí mismo y distinguirse de los demás. Inaugura la búsqueda -que será permanente- de identidad y reconocimiento a partir de identificaciones con imágenes ideales.

Redes sociales y salud mental a partir del concepto de imaginario de Lacan

La teoría psicoanalítica, particularmente la enseñanza de Lacan, ha desempeñado un papel crucial en la comprensión de la psicología humana. Lacan enfatizó la importancia de lo imaginario, una de las tres dimensiones esenciales junto con lo simbólico y lo real, en la estructuración de la identidad y la relación del individuo con el mundo exterior. En el contexto de las redes sociales, lo imaginario adquiere una relevancia particular. Las plataformas digitales sirven como un espejo, reflejando y, a veces, distorsionando nuestra imagen y sentido del yo.

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida moderna, conectando a personas de todo el mundo y proporcionando una forma de comunicación rápida y fácil. Aunque tienen muchos beneficios, también se ha observado que su uso excesivo puede tener efectos negativos en la salud mental de las personas.

Ahora bien, las redes sociales pueden tener un impacto significativo en el imaginario de las personas. Por un lado, las redes sociales pueden proporcionar un espacio para la expresión creativa y la construcción de nuevas imágenes y fantasías. En este sentido, algunos autores han argumentado que las redes sociales pueden ser vistas como una forma de "imaginación social", que permite a los usuarios "crear y recrear su mundo simbólico" (Fardouly et al., 2019, p. 4). En este proceso de construcción de imágenes y fantasías, los usuarios pueden experimentar una sensación de empoderamiento y autoafirmación, que puede ser beneficiosa para su salud mental (Fardouly et al., 2019).

Por otro lado, las redes sociales también pueden reforzar y amplificar ciertas imágenes y fantasías que ya existen en la sociedad y en la cultura. En este sentido, algunos autores han argumentado que las redes sociales pueden ser vistas como una forma de "mediación imaginaria", que refuerza y reproduce las normas y valores culturales dominantes (Deleuze & Guattari, 1987; Papacharissi, 2010). Por ejemplo, la cultura de la imagen y la apariencia física que se promueve en las redes sociales puede reforzar estereotipos y generar ansiedad y presión social en los usuarios (Perloff, 2014).

En relación con el impacto de las redes sociales en la salud mental, algunos autores han explorado la relación entre el uso de las redes sociales y la ansiedad social. Por ejemplo, en un estudio realizado por Vogel et al. (2014), se encontró que el uso excesivo de las redes sociales se relacionaba con una mayor ansiedad social, especialmente en aquellos usuarios que eran más sensibles a la evaluación social. Los autores argumentan que el uso de las redes sociales puede aumentar la conciencia de la evaluación social y la comparación social, lo que puede generar ansiedad y estrés en los usuarios.

En cuanto al papel de las redes sociales en la construcción de la identidad, algunos autores han argumentado que las redes sociales pueden actuar como una especie de "espejo social" en el que los usuarios se reflejan y se comparan con los demás. Según Papacharissi (2010), las redes sociales pueden actuar como una "extensión de la identidad", en la que los usuarios construyen y negocian su identidad a través de sus perfiles y publicaciones. En este proceso de construcción de la identidad, los usuarios pueden verse afectados por las normas y valores culturales que se promueven en las redes sociales, lo que puede generar ansiedad y conflicto en algunos casos.

Debemos resaltar algunas problemáticas de las redes sociales en salud mental en la perspectiva que se viene planteando:

- Trastornos del comportamiento en línea: este término se refiere a patrones de comportamiento repetitivo y problemático en línea, como el uso excesivo de las redes sociales, los juegos en línea o la navegación en internet. Una revisión de la literatura sobre trastornos del comportamiento en línea encontró que estos trastornos pueden estar relacionados con una serie de problemas de salud mental, incluyendo la depresión, la ansiedad, el aislamiento social y la adicción (Kuss, 2013; Abjaude et al., 2020).
- Ciberacoso: este se refiere a la intimidación, el acoso o el hostigamiento en línea. Puede incluir comportamientos como la difusión de rumores falsos, el acoso en las redes sociales o la publicación de contenido humillante. Se ha encontrado que el ciberacoso está relacionado con una variedad de problemas de salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y el suicidio (Kowalski et al., 2014).
- Dependencia de los dispositivos móviles: se refiere al uso excesivo de los dispositivos móviles, como los teléfonos inteligentes o las tabletas. La dependencia de los dispositivos móviles puede estar relacionada con problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima (Elhai et al., 2017).
- Trastornos de la imagen corporal en línea: se refieren a preocupaciones excesivas y dismórficas sobre la apariencia física que surgen del uso de las redes sociales o de otros medios digitales. Estos trastornos pueden estar relacionados con problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima (Perloff et al., 2014).
- Adicción a las redes sociales: se refiere al uso excesivo e incontrolable de las redes sociales, que puede interferir en la vida cotidiana. La adicción a las redes sociales puede estar relacionada con una variedad de problemas de salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión y la baja autoestima (Andreassen et al., 2017).

Según Fardouly et al. (2015), la exposición constante a imágenes idealizadas en las redes sociales puede tener un impacto negativo en la imagen corporal y la salud mental de las personas. Además, Van der Meijden y Veldhuis (2018) encontraron que el uso de Instagram, en particular, se correlaciona con un mayor narcisismo y la necesidad de validación social. Estos resultados sugieren que la tecnología de la imagen puede tener un efecto negativo en la autoestima y la percepción de uno mismo, lo que puede llevar a niveles más altos de ansiedad y depresión.

Por otro lado, varios estudios han encontrado que el uso excesivo de las redes sociales se asocia con un declive en el bienestar subjetivo (Kross et al., 2013; Tandoc Jr et al., 2015; Wang et al., 2014). Específicamente, Kross et al. (2013) informaron que el uso de Facebook se correlaciona con una disminución en la satisfacción con la vida y la felicidad, lo que sugiere que las redes sociales pueden tener un impacto negativo en el bienestar emocional.

La exposición constante a imágenes idealizadas y la comparación social a través de las redes sociales pueden aumentar los niveles de ansiedad, depresión y preocupación por la imagen corporal (Fardouly et al., 2015; Perloff, 2014). Según Perloff (2014), los jóvenes están particularmente en riesgo de tener una autoimagen poco saludable debido a la comparación social constante que se fomenta en las redes sociales. La tendencia creciente de compartir imágenes en línea también puede llevar a un comportamiento

narcisista y a la búsqueda constante de validación de los demás, lo que también puede afectar negativamente el bienestar emocional (Van der Meijden y Veldhuis, 2018).

Además, el uso excesivo de las redes sociales también se asocia con la exposición a comportamientos de riesgo y la falta de privacidad, lo que puede afectar la salud mental de las personas (Kuss y Griffiths, 2017). Según Kuss y Griffiths (2017), las redes sociales pueden ser una fuente de estrés, ansiedad y mala salud mental debido a la falta de privacidad y la exposición a contenido potencialmente perturbador.

Los estudios indican que el uso excesivo de las redes sociales se correlaciona con un declive en el bienestar subjetivo, particularmente en términos de la felicidad y la satisfacción con la vida (Kross et al., 2013; Tandoc Jr et al., 2015; Wang et al., 2014). Por ejemplo, Wang et al. (2014) encontraron que "los usuarios de Facebook que pasan más tiempo en el sitio informan niveles más bajos de bienestar subjetivo, en términos de satisfacción con la vida y felicidad". Además, Tandoc Jr et al. (2015) informaron que el uso excesivo de las redes sociales puede llevar a una mayor ansiedad y estrés, lo que también puede afectar la salud mental.

Desde la perspectiva de la enseñanza de Lacan, algunos autores han explorado la relación entre el imaginario y las redes sociales. Por ejemplo, en un artículo publicado por Hook (2014), se argumenta que las redes sociales pueden ser vistas como una forma de "imaginario colectivo", en el que los usuarios construyen y comparten imágenes y fantasías sobre sí mismos y sobre el mundo. Según Hook (2014), esta construcción colectiva del imaginario puede ser tanto liberadora como restrictiva, dependiendo del contexto y del uso que se haga de las redes sociales.

Redes Sociales e Imaginario

Las redes sociales han transformado la forma en que las personas se relacionan con el mundo y, por lo tanto, han tenido un impacto significativo en el Imaginario de las personas. A través de las redes sociales, las personas pueden crear y presentar una versión idealizada de sí mismas al mundo. Pueden compartir fotos y actualizaciones de su vida que presentan una versión cuidadosamente seleccionada de sí mismos. Esto puede llevar a una sensación de presión para mantener una imagen perfecta de sí mismos, lo que puede ser agotador y puede tener un impacto negativo en la salud mental.

Como señala Winnicott (1971), "el juego es la actividad más creativa del niño, y es en el juego donde se construyen los elementos básicos de la experiencia humana". Las redes sociales pueden proporcionar un espacio seguro para la exploración creativa y la expresión de uno mismo, lo que puede ser beneficioso para la salud mental de los usuarios.

Sin embargo, también hay un lado oscuro en la relación entre las redes sociales y la salud mental. Las imágenes y fantasías que ya existen en la sociedad y en la cultura pueden ser reforzadas y amplificadas en las redes sociales, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental de las personas. Como señala Suler (2004), "las redes sociales en línea pueden facilitar el reforzamiento social de la realidad personal y la identidad de uno mismo, lo que puede tener un efecto negativo en la autoestima y la percepción de uno mismo".

Un ejemplo de cómo las redes sociales pueden reforzar y amplificar ciertas imágenes y fantasías es la imagen del cuerpo "perfecto". Según Tiggemann y Slater (2014), "la exposición a imágenes de cuerpos ideales y la comparación social a través de las redes sociales pueden aumentar la insatisfacción corporal y

la preocupación por la apariencia física". La edición de fotos también puede crear imágenes irreales e inalcanzables que pueden aumentar la presión social y la insatisfacción con el propio cuerpo, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental de las personas (Fardouly et al., 2015).

Además, las redes sociales pueden crear una sensación de comparación constante con los demás. Las personas pueden ver la vida de sus amigos y conocidos en las redes sociales y compararla con la suya propia. Esto puede llevar a sentimientos de envidia, celos y ansiedad, especialmente si la vida de los demás parece ser más emocionante o exitosa que la propia.

La presión para mantener una imagen perfecta de sí mismo en las redes sociales y la comparación constante con los demás pueden llevar a sentimientos de ansiedad y depresión. Las personas pueden sentir que no están a la altura de las expectativas que han creado en línea, lo que puede afectar su autoestima y su bienestar emocional.

Finalmente, las redes sociales pueden ser una herramienta para la expresión creativa y la construcción de nuevas imágenes y fantasías, lo que puede ser beneficioso para la salud mental de los usuarios. Sin embargo, también pueden reforzar y amplificar ciertas imágenes y fantasías que ya existen en la sociedad y en la cultura, como la imagen del cuerpo "perfecto" o la idea de éxito basada en la apariencia física. Es importante que las personas sean conscientes de estos efectos potenciales y tomen medidas para proteger su bienestar emocional.

Las redes sociales y la tecnología de la imagen

Las redes sociales están estrechamente relacionadas con la tecnología de la imagen, que se refiere a la forma en que las imágenes son creadas, distribuidas y consumidas en la sociedad actual. La tecnología de la imagen ha evolucionado drásticamente en las últimas décadas, permitiendo la creación y el intercambio instantáneo de imágenes en línea. Las redes sociales han aprovechado esta tecnología de la imagen para permitir que los usuarios compartan sus propias imágenes y vean las de otros usuarios en tiempo real.

La tecnología de la imagen ha tenido un impacto significativo en la forma en que las personas se relacionan con las imágenes y con el mundo en general. La tecnología de la imagen ha creado una cultura de la imagen, donde las imágenes son consideradas cada vez más importantes para la comunicación y la identidad personal. Las personas utilizan imágenes para presentar una versión idealizada de sí mismos al mundo, lo que puede llevar a una presión constante para mantener una imagen perfecta.

Además, las imágenes que se comparten en las redes sociales a menudo son editadas y manipuladas para crear una imagen aún más idealizada. Los filtros de belleza y las herramientas de edición de imágenes pueden crear una versión mejorada de la realidad, lo que puede llevar a una brecha entre la realidad y la percepción de la realidad. Esto puede ser especialmente preocupante para la salud mental de las personas, ya que puede llevar a una sensación de disonancia cognitiva y a sentimientos de inadecuación y falta de autoestima.

La relación entre las redes sociales y la salud mental ha sido objeto de una creciente preocupación en los últimos años. Si bien las redes sociales pueden ser una herramienta útil para mantenerse en contacto con amigos y familiares y para conocer a nuevas personas, también pueden tener un impacto negativo en la salud mental.

La presión para mantener una imagen perfecta en línea y la comparación constante con los demás pueden llevar a sentimientos de ansiedad y depresión. Las personas pueden sentir que no están a la altura de las expectativas que han creado en línea, lo que puede afectar su autoestima y su bienestar emocional. Además, la exposición constante a las vidas aparentemente perfectas de otras personas en las redes sociales puede llevar a sentimientos de envidia, celos y ansiedad.

Las redes sociales también pueden ser un lugar donde se produzca el acoso en línea, que puede tener un impacto significativo en la salud mental de las personas. El acoso en línea puede llevar a sentimientos de aislamiento, miedo y ansiedad, y puede tener un impacto duradero en la autoestima y el bienestar emocional.

Conclusiones

Lacan fue más allá de esta concepción de la discordancia psicomotriz sobre la constitución del yo y de la superioridad humana ligada a la inmadurez neurológica. Es así que intentamos navegar y explorar sobre la construcción de lo imaginario en la enseñanza de Lacan (1949) a partir de conocer sobre lo que llamó la "estructura ontológica del mundo humano" (p. 87), esto es la constitución imaginaria del yo en el Estadio del espejo.

A lo largo de este trabajo, hemos explorado cómo la enseñanza de Lacan, especialmente su concepción del 'Estadio del espejo', encuentra relevancia en la sociedad contemporánea que se caracteriza por una creciente dependencia de las nuevas tecnologías y una mayor interconexión a través de medios digitales. Esto ha dado lugar a nuevas formas de comunicación y experiencias imaginarias, que han influido en la forma en que los individuos se relacionan consigo mismos y con los demás.

A medida que las tecnologías y plataformas digitales siguen evolucionando, es probable que veamos cambios continuos en cómo las personas construyen y perciben su identidad en el espacio digital. Esto plantea retos y oportunidades para la práctica clínica, ya que los profesionales deben adaptarse a estas nuevas dinámicas y comprender cómo influirán en la salud mental y la percepción del yo de los individuos.

Desde una perspectiva práctica y en el contexto contemporáneo de interacción digital y construcción de identidad en redes sociales, es esencial proporcionar recomendaciones prácticas para abordar los retos asociados. Primero, se recomienda fomentar la educación digital y autoreflexión. Los profesionales de salud mental y educadores deben promover programas que enseñen a los individuos a ser críticos sobre su interacción en redes sociales, enfatizando la importancia de la autoreflexión en cómo estas plataformas pueden influir en la percepción del yo y en la salud mental general. La integración de módulos educativos en terapia puede ser un paso efectivo en este sentido.

Segundo, la creación de espacios de desconexión y "detox digital" es esencial. Se sugiere que los individuos establezcan períodos regulares de desconexión de las redes sociales para permitir un espacio para la introspección y la conexión con el yo real, fuera del dominio digital. Los terapeutas pueden jugar un papel vital alentando a los individuos a dedicar tiempo a actividades desconectadas, como la lectura, la meditación o actividades al aire libre, que pueden servir como un respiro del constante bombardeo de estímulos digitales.

Finalmente, es crucial equipar a las personas con herramientas de gestión de la identidad digital. Estas herramientas permiten a los individuos tener un mayor control sobre cómo se presentan en línea y cómo

interactúan con el contenido digital. Los profesionales pueden guiar a los pacientes hacia recursos que les ofrezcan mejor información sobre sus comportamientos en línea, permitiendo una comprensión más profunda de su presencia digital y reduciendo la posibilidad de caer en trampas de comparación social.

Referencias

- Abjaude, S., Rodrigues, P., Lucas B., Zanetti, M., & Pereira, L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD. *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(1), 1-3. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 959–964.
- Deleuze, G., & Guattari, F. (1987). *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia*. University of Minnesota Press.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Hook, D. (2014). The social imaginary of social media: Following Zygmunt Bauman's liquid modernity to its source. *Journal of Sociology*, 50(3), 257-270.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137. doi: 10.1037/a0035618.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS One*, 8(8), e69841.
- Kuss, D. J. (2013). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052. doi: 10.2174/13816128113199990617.
- Lacan, J. (1946). Acerca de la causalidad psíquica. En *Escritos 1* (pp. 151 – 190). Siglo XXI. 2009.
- Lacan, J. (1948). La agresividad en psicoanálisis. En *Escritos 1* (pp. 107 – 127). Siglo XXI. 2009
- Lacan, J. (1949). El estadio del espejo como formador de la función del yo (je) tal como se nos revela en la experiencia psicoanalítica. En *Escritos 1* (pp. 99 – 105). Siglo XXI. 2009
- Lacan, J. (1953a). Lo simbólico, lo imaginario y lo real. En *De los nombres del padre* (pp. 9-64). Paidós.
- Papacharissi, Z. (2010). *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites*. Routledge.

- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & behavior*, 7(3), 321-326.
- Tandoc Jr, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing?. *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630-633.
- Van der Meijden, I., & Veldhuis, J. (2018). Social media and the display of narcissism: The case of Instagram. *Computers in Human Behavior*, 89, 12-17.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H. Z. (2014). The effects of social media use on the well-being of college students. *Journal of Educational Computing Research*, 50(4), 1-21.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge. 2001.