

26 (1)

FONDO
EDITORIAL

Revista de la Facultad
de Psicología

Junio
2023



UNIVERSIDAD
DE LIMA

Persona



26 (1)

FONDO
EDITORIAL

Revista de la Facultad
de Psicología

Junio
2023



UNIVERSIDAD
DE LIMA

Persona

Incluida en:

Latindex

Dialnet

PsicoDoc

Redalyc

OEI

Redib

La revista *Persona* se encuentra registrada en los siguientes sistemas de resúmenes bibliohemerográficos y directorios:

Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal (Latindex)
<https://www.latindex.org/latindex/inicio>

Servicio de índices electrónicos de la Universidad de La Rioja, España, para revistas e información bibliográfica (Dialnet)
<http://dialnet.unirioja.es/>

Base de datos bibliográficas especializada en psicología y temas afines del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (PSICODOC)
<https://www.psicodoc.org/>

Sistema de Información Científica Redalyc. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc)
<https://www.redalyc.org/>

Organización de Estados Iberoamericanos (OEI)
<https://oei.int/>

Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico (Redib)
<http://revistas.redib.org>

PERSONA

Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima, Perú
26 (1), junio del 2023
doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\)](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1))

© Universidad de Lima
Fondo Editorial
Av. Javier Prado Este 4600, Urb. Fundo Monterrico Chico, Lima 33
Apartado postal 852, Lima 100, Perú
Teléfono: (511) 437-6767, anexo 30131
fondoeditorial@ulima.edu.pe
www.ulima.edu.pe

Edición, diseño y carátula: Fondo Editorial de la Universidad de Lima

Correspondencia: Facultad de Psicología
revistapersona@ulima.edu.pe

Publicación semestral

Los trabajos firmados son de responsabilidad de los autores. Prohibida la reproducción total o parcial de esta revista, por cualquier medio, sin permiso expreso del Fondo Editorial.

ISSN 2309-9062

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2020-09581

Director

Dr. Fernando Ruiz Dodobara

Editora general

Dra. Sandra Inurritegui

Comité editorial

Dr. Jordane Boudesseul. Université Paris Nanterre, Francia

Mg. Andrés Burga. Universidad de Lima, Perú

Dr. Jozef Corveleyn. Katholieke Universiteit Leuven, Bélgica

Dra. Ana Delgado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Dr. Giancarlo Ojeda. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú

Revisores

Dra. Cecilia Chau. Pontificia Universidad Católica del Perú

Mg. Manuel Cueva. Universidad de Lima, Perú

Dr. Enrique Delgado. Universidad de Lima, Perú

Mg. Luis Miguel Escurra Mayaute. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú

Mg. Diego Llontop. Universidad de Lima, Perú

Dra. Marisa Menchola. Midwestern University, Estados Unidos

Mg. Jorge Moreno. Universidad de Lima, Perú

Mg. Álvaro Okumura. Universidad de Lima, Perú

Mg. Sylvia Rivera. Pontificia Universidad Católica del Perú

Mg. Fernando Rosario. Universidad de Lima, Perú

Lic. Diego García Rabines. Universidad de Lima, Perú

Lic. Angel Zegarra. Universidad de Lima, Perú

Dra. Susana Gavidia. RMIT University, Australia

ÍNDICE

CONTRIBUCIONES / ARTICLES

Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis / Factors associated with social network addiction in college students: A systematic review and meta-analysis 11

Miguel Ángel Basauri Delgado (Perú)

El contacto con la naturaleza y su relación con la vitalidad y el afecto negativo en deportistas de surf: el rol mediador de las necesidades psicológicas básicas / Contact with nature and its relationship with vitality and negative affect in surfing athletes: the mediating role of basic psychological needs 57

Bruno Martínez, Rafael Gargurevich, Lennia Matos (Perú)

Relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios hondureños / Relationship between the meaning of life and mental health in Honduran university students 79

Vilma Odessa Zelaya Guardado (Honduras)

Algunos apuntes sobre la contratransferencia desde la perspectiva psicoanalítica relacional / Some notes on countertransference from the perspective of relational psychoanalysis 101

Matías Méndez (Chile)

El hombre absurdo y el miedo a la libertad: resonancias kafkianas en la lectura de Erich Fromm, una premonición de nuestro tiempo / The senseless man and his fear of freedom: Kafkaesque thought through the mind of Erich Fromm, a premonition of our times 133

Jorge Padilla Díaz (España)

Conceptualización y tratamiento del trastorno de personalidad límite: una revisión narrativa / Conceptualization and treatment of borderline personality disorder: A narrative review	153
<i>Gonzalo Sebastián Peña-Muñante (España)</i>	
ÉTICA EDITORIAL	177
POLÍTICA EDITORIAL Y NORMA PARA LOS AUTORES	185

CONTRIBUCIONES / ARTICLES

Persona, 26 (1), junio del 2023

Universidad de Lima

Facultad de Psicología

FACTORES ASOCIADOS A LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA Y METAANÁLISIS

MIGUEL ÁNGEL BASAURI DELGADO

<https://orcid.org/0000-0002-9698-8089>

Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFÉ), Lima, Perú

Correo electrónico: miguelangelbasauri23@gmail.com

Recibido: 13 de febrero del 2023 / Aceptado: 4 de mayo del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)

RESUMEN. La adicción a las redes sociales se ha incrementado a lo largo del brote del COVID-19, en especial dentro del contexto universitario, debido al uso continuo de estas como medio de socialización, entretenimiento, educación y trabajo. El estudio tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática y metaanálisis de los factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios. Se revisaron las bases de datos de Scielo, Eric, PubMed y ScienceDirect, donde se encontraron 31 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión en una muestra total de 13 028 universitarios. Existieron 91 variables asociadas a la adicción a las redes sociales, las cuales fueron agrupadas dentro de nueve categorías para realizar el metaanálisis. Existieron seis categorías con relación directa (factores en línea = .41, factores cognitivos = .41, sintomatología negativa = .30, adicción y uso de celular = .29, uso de redes = .21, factores sociales = .29), una con relación inversa (emociones positivas = -.14) y dos que no cuentan con valores significativos (factores académicos = .01 y competencias personales = .06). Se concluye que existe mayor fuerza de relación entre los factores en línea y los factores cognitivos con la adicción a las redes sociales.

Palabras clave: adicción a redes sociales / factores asociados / universitarios /
revisión sistemática / metaanálisis

FACTORS ASSOCIATED WITH SOCIAL NETWORK ADDICTION IN COLLEGE STUDENTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

ABSTRACT. Addiction to social networks has increased throughout the COVID-19 outbreak, especially within the university context, due to its continuous use for socialization, entertainment, education, and work. The study aimed to carry out a systematic review and meta-analysis of the factors associated with addiction to social networks in university students. A search in the Scielo, Eric, PubMed, and Science Direct databases found 31 articles that met the inclusion and exclusion criteria and analyzed a total sample of 13 028 university students. The articles presented 91 variables associated with addiction to social networks; these were grouped into nine categories to perform the meta-analysis, which revealed six categories with a direct relationship (online factors = .41, cognitive factors = .41, negative symptomatology = .30, addiction and cell phone use = .29, network use = .21, social factors = .29), one with an inverse relationship (positive emotions = -.14) and two that do not have significant values (academic factors = .01 and personal skills = .06). The study concludes that there is a stronger relationship between online factors and cognitive factors with addiction to social networks.

Keywords: addiction to social networks / associated factors / university /
systematic review / meta-analysis

INTRODUCCIÓN

Las consecuencias del estado de pandemia producto del brote del COVID-19 han traído consigo grandes cambios para los estudiantes universitarios, tales como una educación dentro del contexto de virtualidad, retraimiento y distanciamiento en el proceso de socialización, desarrollo de trastornos mentales como ansiedad, estrés, depresión, entre otros (Cívico et al., 2021; Ford, 2020; Hamaideh et al., 2021). También se reconoce un cambio en el uso del tiempo libre o de ocio, ya que el contar con una menor posibilidad de movilizarse e interactuar con otras personas ha facilitado el uso de las redes sociales y de los juegos en línea como uno de los principales medios para distraerse, comunicarse y establecer relaciones con otras personas (Dong et al., 2020; Lemenager et al., 2021). En dicho contexto, los estudiantes perciben el internet como único medio para socializar, jugar y aprender (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2021).

Según la encuestadora Influencer MarketingHub (2022), la adicción a las redes contó con mayor representatividad dentro de los últimos cinco años (2017-2021) a comparación de la adicción al internet, dado que esta última se incrementó para el 2022 en un 29 %, mientras que la primera aumentó en un 63 %. A nivel mundial, el promedio de tiempo que permanecen las personas conectadas a las redes sociales es de 2 horas con 27 minutos al día, con mayor acceso a Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram y TikTok respectivamente (We Are Social, 2022). El país con mayor tiempo de conectividad a las redes sociales es Nigeria, con un total de 4 horas al día aproximadamente, mientras que Japón fue el país con un menor tiempo de uso de las redes sociales (51 minutos aproximadamente por día). En el contexto latinoamericano, Colombia y Brasil son los países en los que se realiza un uso de las redes de aproximadamente 3 horas y 30 minutos (Mena Roa, 2022). En Perú, IPSOS (2021) demostró que el 80 % de adolescentes y jóvenes realizaron un uso cotidiano de las redes sociales, con mayor frecuencia en la aplicación de WhatsApp, Facebook, TikTok y YouTube, respectivamente.

Se podría decir que el uso de las redes sociales se encuentra inmerso en la vida de varios estudiantes, en especial de quienes han crecido en paralelo con el avance de las nuevas tecnologías (Valencia-Ortiz et al., 2021). Las redes sociales son un medio muy utilizado por los jóvenes, más aún dentro del estado de confinamiento por el COVID-19, ya que aportarían a la construcción de un entorno social más atractivo producto de una comunicación en tiempo real a pesar del aislamiento social, y debido al soporte emocional recibido a través de la interacción en línea (Meshi & Ellithorpe, 2021; Yu & Luo, 2021), lo cual reduciría la ansiedad experimentada por el brote de la pandemia (Soldevilla et al., 2021). Además, se debe señalar que a nivel educativo el uso de las redes se estableció como la única alternativa para dar continuidad al proceso formativo durante el estado de pandemia, ya que permitió a los estudiantes recibir información y estar en contacto con los docentes por medio de un canal virtual (Riorda, 2017). Al igual que los jóvenes,

los adultos han tenido que adaptarse a un contexto de virtualidad para poder ejercer sus funciones y realizar sus actividades diarias (Arab & Díaz, 2015).

A pesar de la existencia de consecuencias favorables del uso de las redes sociales, se reconoce que pueden generar una conducta adictiva en la mayoría de jóvenes que las utilizan de forma continua y sin control alguno, y que su uso prolongado favorece la aparición de consecuencias negativas como ansiedad, estados de irritabilidad, problemas de sueño, entre otros problemas psicológicos (Masood et al., 2021; Peris et al., 2018; Phillips & Wisniewski, 2021). Inclusive, frecuentemente se observa que los sujetos que no utilizan las redes sociales se ven en la necesidad de crearse una cuenta y acceder con la finalidad de contactarse con sus amigos o con diferentes grupos sociales (Valencia-Ortiz et al., 2021). Esta situación generaría que cada vez más estudiantes utilicen las redes sociales en su vida diaria, percibiendo una mayor necesidad por permanecer conectados y adaptarse a las demandas sociales (Lemenager et al., 2021).

Resulta importante resaltar que la adicción a las redes sociales se produce por medio de la conectividad y el acceso que la persona pueda tener al internet (Echeburúa, 2016). Con lo dicho, se concuerda con lo postulado por Salas-Blas et al. (2020), quienes reconocen que hablar sobre la adicción al internet implica un comportamiento muy amplio que no permite reconocer de forma específica las actividades problemáticas en sí mismas. Como señalan dichos autores, el internet puede ser el medio por el que surjan conductas de riesgo en sus usuarios (realizar apuestas, jugar en línea, comprar drogas, ver pornografía, fastidiar a sus compañeros, entre otros). Inclusive, se cuestiona utilizar el término *adicción al internet*, así como el de otras adicciones comportamentales, debido a que surge precariamente a partir de los mismos criterios diagnósticos que las adicciones a sustancias (Turel & Serenko, 2012). Matute (2016) esclarece la existencia de ciertos términos que no especifican la problemática real del uso del internet, tales como el concepto de *uso excesivo* o *abuso del internet*, los cuales se pueden disipar ante ciertas actividades que implican su uso continuo y demandante para estudiar o trabajar.

Por su parte, Graña (1994) propone usar como sinónimos los términos *abuso* y *dependencia*; además, señala que la mayoría de las adicciones comparten características en común y que se pueden estudiar desde un marco global como el de la conducta adictiva. Anicama (2001) también comparte esta visión sobre el concepto de *adicciones* y lo conceptualiza desde un enfoque funcional integral conductual-cognitivo como una clase de respuesta, tal como existe para el concepto de dependencia emocional, agresión, violencia, desórdenes emocionales y conducta verbal (Anicama, 1992, 1996, 1999; Skinner, 1957), que implica la interacción con estímulos ambientales o personales que favorecen la realización de conductas distintas topográficamente, pero con una función específica en común como la evitación de eventos estresantes, experimentar mayor placer, buscar aceptación social, entre otros.

Echeburúa y Corral (2010) reconocen que la dependencia a las redes sociales, así como al internet, se produce en la persona al mantener cuatro aspectos importantes: a) uso excesivo y escaso control, b) sintomatología de abstinencia (por ejemplo, irritabilidad, depresión o ansiedad) ante la ausencia de estar conectado, c) desarrollo de tolerancia y d) consecuencias negativas en la vida diaria. Dicha postura es considerada por Ecurra y Salas (2014), quienes demuestran de forma empírica que la adicción a las redes sociales se encuentra constituida por las dimensiones de: a) obsesión, b) falta de control personal y c) uso excesivo.

El uso del término *adicción a las redes sociales* ha sido criticado por diversos investigadores, quienes prefieren utilizar otros conceptos como *uso patológico o problemático* (Matute, 2016; Turel & Serenko, 2012). Esta noción cobra mayor relevancia durante el estado de confinamiento producto del brote del COVID-19, debido a que surgió la necesidad por utilizar en mayor medida los diferentes medios de comunicación (celular, computadora, televisión, radio, entre otros) para poder realizar actividades diarias que permitan la adaptación a dicho contexto, tales como el trabajar, socializar, distraerse, jugar o estudiar. Esto permite reconocer que la adicción a las redes sociales que experimentan los universitarios puede variar en los últimos años, tanto en su conceptualización teórica como en la forma de medición que se utiliza y en las posibles variables asociadas. Por tal motivo, la investigación se enfoca en el objetivo de realizar una revisión sistemática y metaanálisis de los factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios.

MÉTODO

Búsqueda sistemática

El diseño de la investigación es teórico debido a que se realizó una revisión sistemática de estudios primarios y un metaanálisis, donde se ejecutan procedimientos estadísticos para integrar la información encontrada (Ato et al., 2013). La búsqueda bibliográfica incluyó artículos publicados a inicios del 2018 hasta el 10 de septiembre del 2022 en los siguientes repositorios: Scielo, Eric, PubMed y ScienceDirect. Se utilizaron como palabras clave descriptores en inglés (*addiction to social networks, social media addiction, university students*) y español (*adicción a redes sociales, correlación, universitarios*) con operadores booleanos tipo *OR* y *AND*.

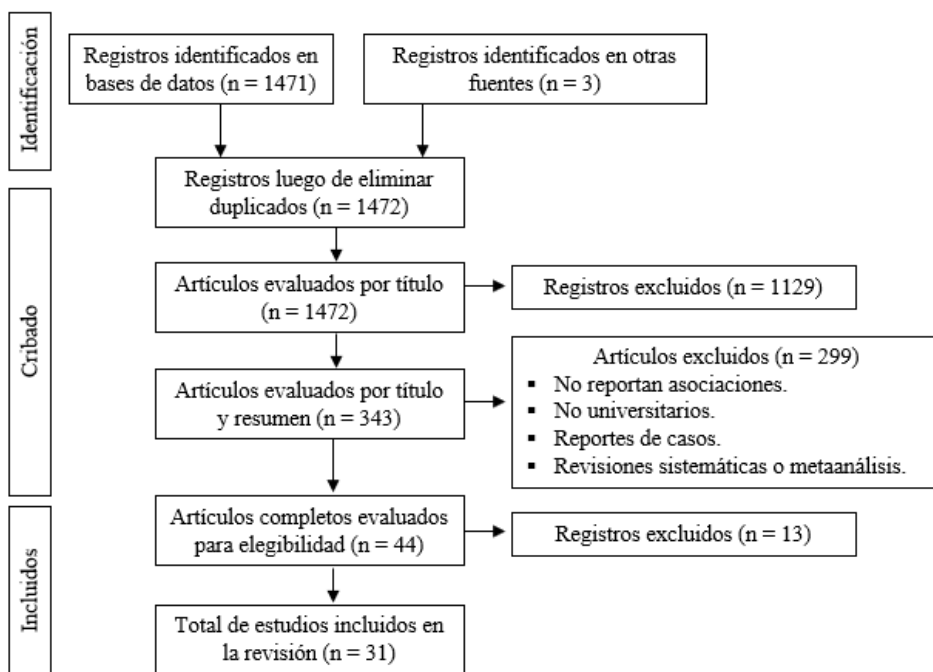
Criterios de inclusión

Los criterios para seleccionar los datos fueron: 1) Estudios realizados en muestra de universitarios; 2) Estudios que mantengan un alcance correlacional; 3) Artículos con una antigüedad no mayor a cinco años (del 2018 al 2022) y en acceso abierto; 4) Estudios escritos en español e inglés; y 5) Estudios con muestras mayores a 100 evaluados.

Una primera selección de artículos se realizó por medio de los títulos, los cuales fueron descargados y almacenados solo si cumplían con los criterios antes mencionados. Luego, de forma manual, por medio de la revisión del resumen, se redujo la lista de artículos. Finalmente, con la información restante se pudo recolectar los siguientes datos: características generales de la muestra evaluada, terminologías semejantes a la *adicción a las redes sociales*, las variables asociadas a la adicción a las redes sociales y los índices de magnitud y significancia para las correlaciones de cada estudio. Dicho proceso se puede reconocer en la figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA para revisión sistemática



Nota. El presente diagrama sigue la estructura de la declaración PRISMA 2020 citada en Page et al. (2021).

Extracción y codificación de datos

Los artículos seleccionados para el análisis fueron codificados dentro de una base de datos con los siguientes apartados: código del artículo, título, autor(es), año de publicación, variable dependiente e independiente, número de participantes, instrumentos utilizados y el valor de la correlación. Todos los datos fueron encontrados dentro de

los artículos publicados, por lo que no se solicitó a ningún autor información complementaria. Previo al análisis de datos, se agruparon las variables encontradas dentro de 9 componentes (ver Tabla 1) para la realización de los resultados metaanalíticos. Finalmente, se cumplieron con las recomendaciones establecidas por Lipsey y Wilson (2001) para los metaanálisis realizados por un solo investigador, donde se codifican los datos en dos momentos distintos de tiempo y se comparan las posibles diferencias.

Análisis de datos

El análisis de datos se ejecutó por medio del valor de magnitud del coeficiente de correlación (Pearson o Spearman) para la variable adicción a las redes sociales, la cual incluye al uso problemático y uso excesivo de las redes, y su relación con otras variables encontradas en la revisión sistemática. Se convirtieron los valores de correlación en puntuaciones Z de Fisher con la finalidad de obtener una distribución normal en los datos (Cohn & Becker, 2003); luego, se transformaron nuevamente los valores Z a coeficientes de correlación de Pearson para una fácil interpretación del tamaño del efecto e intervalos de confianza, de tal forma que un tamaño del efecto menor al .10 indicaría un criterio nulo, de .10 a .30 bajo, de .30 a .50 en medio y de .50 a más en alto (Cohen, 1998).

En cuanto a la variabilidad, un valor significativo ($p < .05$) para la Q de Cochran pone en evidencia la heterogeneidad estadística de los tamaños del efecto incluidos en el estudio. Mientras que el estadístico I^2 determina el porcentaje de variabilidad entre los tamaños del efecto por encima de los esperados por casualidad, donde aproximaciones del 25 % se consideran como *bajo*, del 50 % como *moderado* y del 75 % como *alto* (Higgins et al., 2003).

Según los postulados de Botella y Sánchez-Meca (2015), para conocer el riesgo de sesgo de publicación, primero se identifica valores significativos para el test de regresión de Egger; luego, según el método Rosenthal, se calcula el número de estudios faltantes o no publicados que son necesarios para que el valor de significancia se aproxime al .05.

Se utilizó el *software* estadístico de acceso libre Jamovi (v. 2.6.2), donde por medio del paquete *Major* (v. 1.2.3) se pudo identificar los valores metaanalíticos.

Tabla 1

Descripción de las variables agrupadas

VARIABLES AGrupadas	VARIABLES ENCONTRADAS
Adicción a las redes sociales	Adicción a las redes sociales (20) ^a , uso excesivo de las redes sociales (2) ^a , uso problemático de las redes sociales (9) ^a .
Factores académicos	Aprendizaje colaborativo (1) y rendimiento académico (6).
Adicción y uso del celular	Adicción a los juegos en línea (1), adicción a compras, adicción a drogas (1), adicción al internet (1), adicción a los juegos del internet (1), adicción al alcohol (1), adicción al ejercicio (1), adicción al sexo (1), uso de celular durante conferencias (1) y uso de celular (2).
Competencias personales	Autocompasión (1), autoestima (1), autonomía (1), autorregulación (2), autorregulación deficiente (1), búsqueda de información (1), competencia (1), compromiso con objetivos (1), evitación del apego (1), habilidades de autopresentación (1), maximización (1), perfeccionismo (1), perseverancia (1), proceso motivacional-deseo (1), procrastinación (1), programación de gestión del tiempo (1), reactividad ante señales (1), regulación del estado de ánimo (1) y tolerancia al estrés (1).
Emociones positivas	Afecto positivo (2), bienestar psicológico (1), bienestar subjetivo (3), felicidad (1), identificación de emociones positivas (1), satisfacción con el ocio (1), satisfacción con la vida (2), satisfacción de autonomía (1), satisfacción de relación (1) y satisfacción por competencias (1).
Factores en línea	<i>Cyberbullying</i> (1), cibervictimización (1), limitación del comportamiento en línea (3), miedo a perderse algo (5), <i>phubbing</i> (1), vulnerabilidad en línea (1) y <i>zapping</i> social (1).
Sintomatología negativa	Afecto negativo (2), ansiedad (2), ansiedad de apego (1), ansiedad por la apariencia social (1), ansiedad social (1), depresión (8), frustración (1), ideación suicida (1), latencia del sueño (1), maltrato infantil (1), miedo a la evaluación negativa (1), percepción de estrés (1) y trastornos del sueño (3).
Uso de redes	Frecuencia de uso de las redes (1), percepción de ventajas de las redes sociales (1), respuestas emocionales a las redes (1), tiempo de uso de las redes sociales (1), uso de Instagram (1), uso de las redes sociales (4), uso de redes por diversión (1), uso de Snapchat (1), uso de Twitter (1), uso de las redes por entretenimiento (3) y uso social de las redes (3).
Factores cognitivos	Absorción cognitiva (2), control cognitivo-conductual (1), disociación del tiempo (1), distracción cognitiva (1), metacognición negativa (1), pensamientos automáticos (1), percepción de utilidad ante la tecnología (1), regulación de emociones con la reevaluación cognitiva (1) y supresión excesiva por la reevaluación cognitiva (1).
Factores sociales	Adherencia de los padres (2), aislamiento social (1), apoyo (1), apoyo emocional en las redes sociales (1), apoyo social en la vida real (1), apoyo social en las redes (1), comparación social (1), desesperanza social (1), interactividad con compañeros (1), restricción reactiva (3), resultados sociales negativos (1), socialización (1), soledad (1), urgencias negativas (1), urgencias positivas (1) y uso conjunto de las redes con padres (3).

^a: Número de variables encontradas en el total de artículos

Nota. Variables incluidas en la revisión metaanalítica; () : Número de correlaciones identificadas.

RESULTADOS

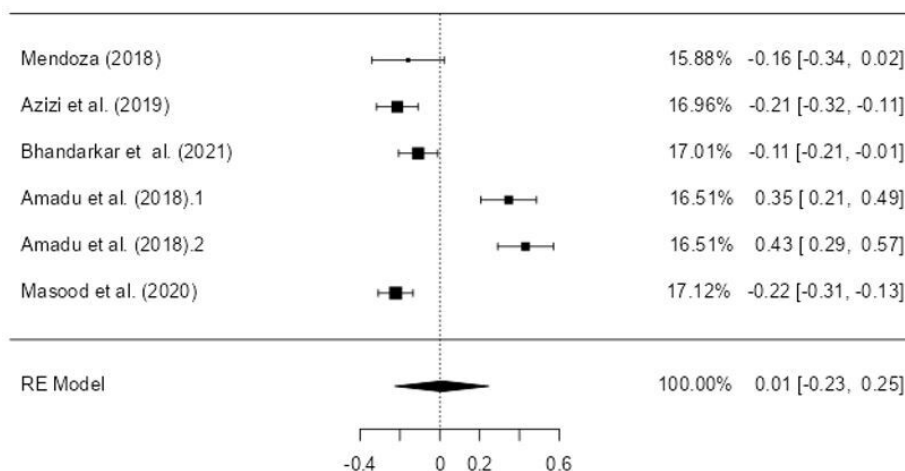
Se encontró la cantidad de 31 artículos que investigaron la adicción, uso problemático y uso excesivo de las redes sociales, relacionados con diferentes variables en una muestra de 13 028 universitarios. Del total de estudios, dos fueron encontrados en el repositorio científico de Scielo, nueve en ERIC, cinco en PubMed y quince de ScienceDirect (ver Anexo 1). Con el análisis realizado, se extrajo 91 variables asociadas a la adicción a las redes sociales, con un total de 137 estudios correlacionales, organizados en nueve grupos específicos, los cuales son factores académicos; adicción y uso del celular; competencias personales; emociones positivas; factores en línea; sintomatología negativa; uso de redes; factores cognitivos; y factores sociales. Los resultados del metaanálisis se presentan a continuación:

Factores académicos

Se encontró un valor del tamaño del efecto de forma no significativa ($p > .05$) entre la adicción a las redes sociales y los factores académicos ($Z = .010 [-0.22, .24]$, $k = 6$). Se puede evidenciar que el intervalo de confianza contiene el valor de cero; por tal motivo, se confirma que no existe correlación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran y el estadístico I^2 ($Q_{gt(5)} = 103.46$, $p < .001$, $I^2 = 95.88\%$) muestran heterogeneidad alta para el valor de significancia y los tamaños del efecto incluidos en el metaanálisis (Higgins et al., 2003). En la figura 2 se observan los tamaños del efecto y los intervalos de confianza al 95 %.

Figura 2

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales y factores académicos



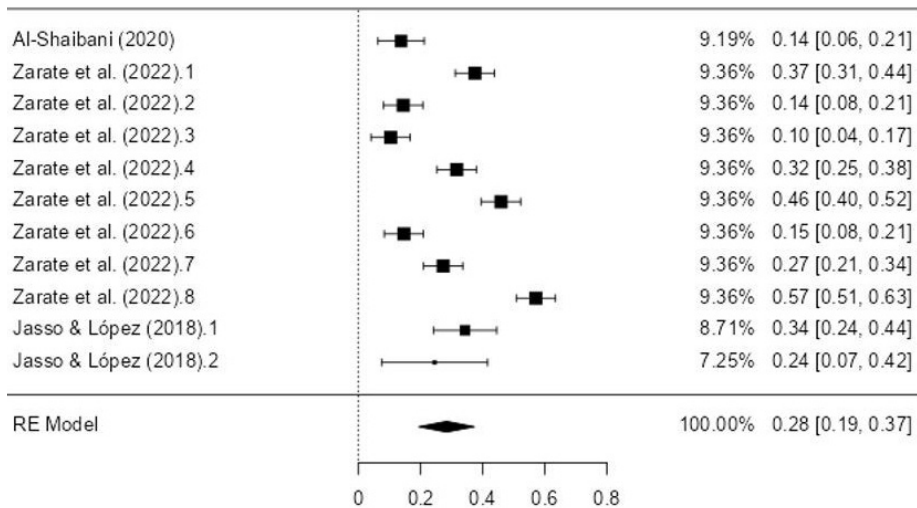
Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

Adicción y uso del celular

Entre la adicción a las redes sociales y grupo de adicción y uso del celular, existió un tamaño del efecto global con significancia estadística y de magnitud baja ($p < .05$, $Z = .29$ [.19, .37], $k = 11$), mientras que los tamaños del efecto para cada estudio oscilaron entre .10 a .57. Además, se puede evidenciar que el intervalo de confianza no contiene el valor de cero, por tal motivo se confirma la relación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran y el estadístico I^2 ($Q_{(gt)} = 203.119_{(10)}$, $p < .001$, $I^2 = 94.5\%$) rechazan la existencia de homogeneidad y confirman significancia para la heterogeneidad con valores altos para los tamaños del efecto incluidos en el metaanálisis (Higgins et al., 2003). En la figura 3, se observan los tamaños del efecto y los intervalos de confianza al 95 %.

Figura 3

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales con adicción y uso del celular



Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

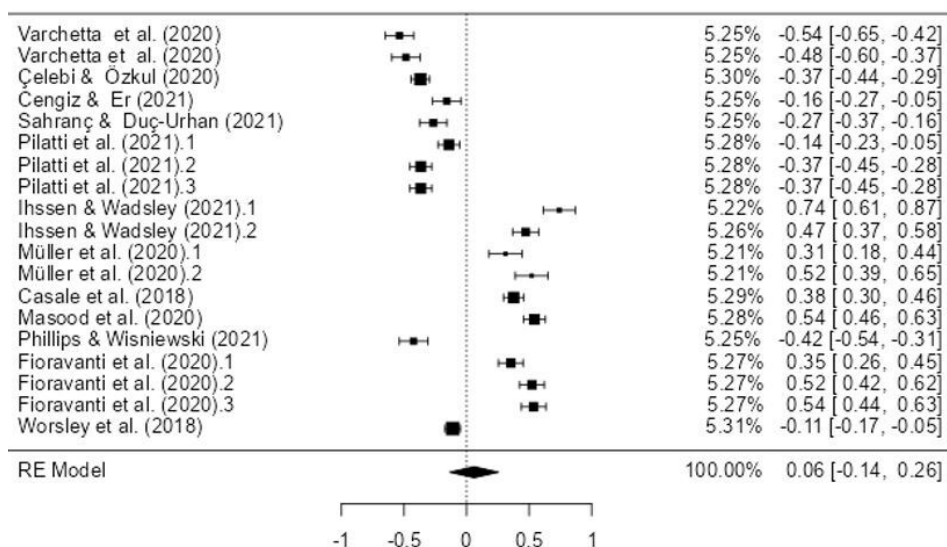
Competencias personales

El valor del tamaño del efecto de la relación entre adicción a las redes sociales y competencias personales no fue significativo ($Z = .06$ [-.13, .25], $p > .05$, $k = 19$), debido a que el intervalo de confianza contiene el valor de cero; por tal motivo, se confirma que no existe correlación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran y el estadístico I^2 ($Q_{(gt)} = 1283.65_{(18)}$, $p < .001$, $I^2 = 98.7\%$) muestran significancia para la hipótesis de

heterogeneidad con un porcentaje alto (Higgins et al., 2003). En la figura 4 se observan los tamaños del efecto y los intervalos de confianza al 95 %.

Figura 4

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales con competencias personales



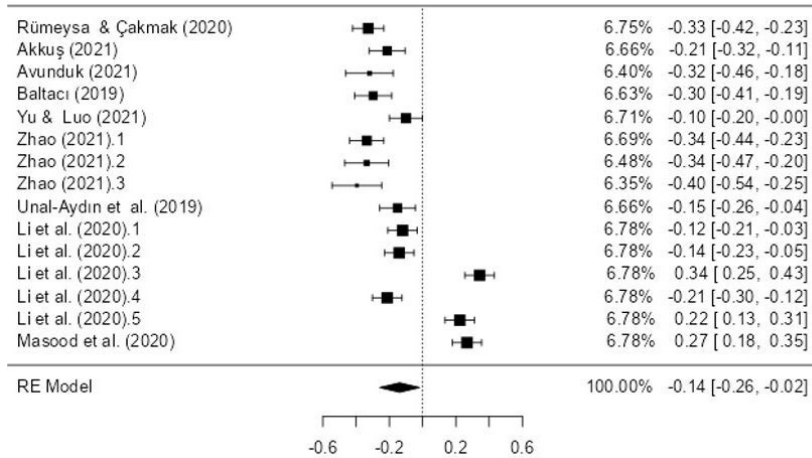
Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

Emociones positivas

El tamaño del efecto fue significativo para la relación entre adicción a las redes sociales y las emociones positivas, con un efecto inverso y de magnitud baja ($Z = -.14$ [-0.26, -0.02], $p < .05$, $k = 15$), mientras que para cada uno de los estudios osciló entre -.40 a .34. Se puede evidenciar que el intervalo de confianza no contiene el valor de cero; por tal motivo, se confirma que existe correlación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran confirma la heterogeneidad de los datos ($Q_{(14)} = 318.418$, $p < .001$) y el estadístico I^2 determinó un porcentaje alto (95.2 %) para los tamaños del efecto incluidos en el metaanálisis (Higgins et al., 2003). En la figura 5 se observan los tamaños del efecto y los intervalos de confianza al 95 %.

Figura 5

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales con emociones positivas



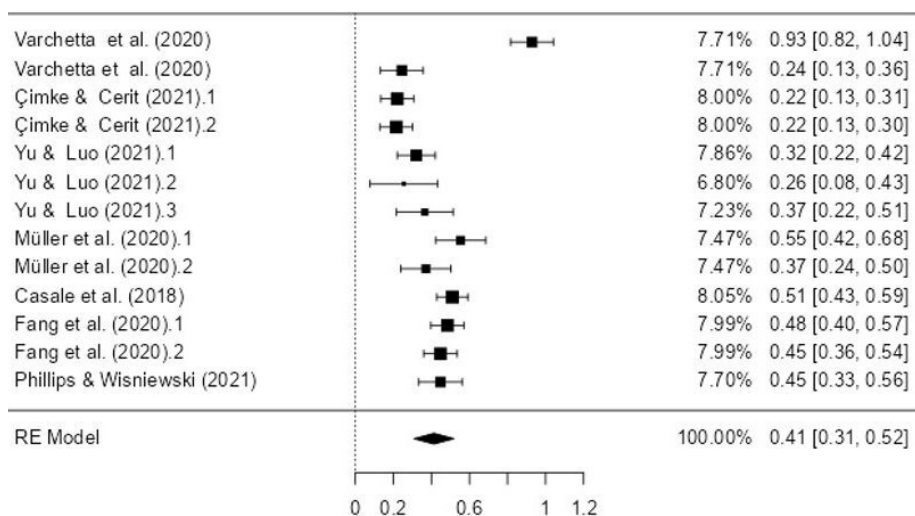
Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

Factores en línea

El valor del tamaño del efecto de la relación entre adicción a las redes sociales y factores en línea fue significativo con magnitud media ($Z = .41$ [.31, .52], $p < .01$, $k = 13$). Se puede evidenciar que el intervalo de confianza no contiene el valor de cero; por tal motivo, se confirma que existe correlación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran y el estadístico I^2 ($Q_{(g)} = 148.747_{(12)}$, $p < .001$, $I^2 = 92.25\%$) muestran heterogeneidad significativa con un porcentaje alto (Higgins et al., 2003). En la figura 6 se observan los tamaños del efecto e intervalos de confianza al 95 % para cada estudio, con valores que oscilan entre .22 a .93.

Figura 6

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales con factores en línea



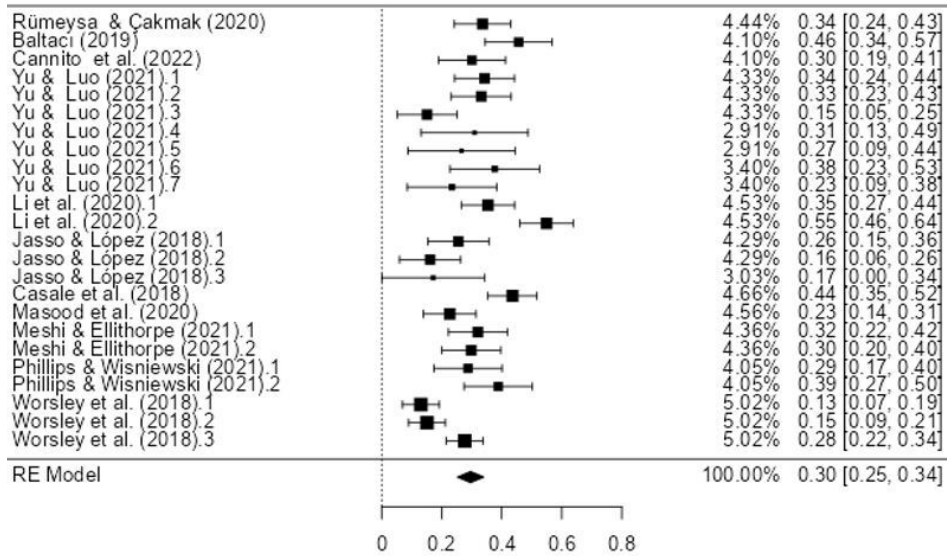
Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

Síntomas negativos

El valor del tamaño del efecto de la relación entre adicción a las redes sociales y síntomas negativos fue significativo y de magnitud media ($Z = .30$ [.25, .34], $p < .01$, $k = 24$), mientras que para cada uno de los estudios osciló entre .13 a .55. Se puede evidenciar que el intervalo de confianza no contiene el valor de cero; por tal motivo, se confirma que existe correlación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran y el estadístico I^2 ($Q_{(gl)} = 126.795_{(23)}$, $p < .001$, $I^2 = 79.22\%$) muestran heterogeneidad significativa y con un porcentaje alto para los tamaños del efecto incluidos en el metaanálisis (Higgins et al., 2003). En la figura 7 se observan los tamaños del efecto y los intervalos de confianza al 95 %.

Figura 7

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales con síntomas negativos



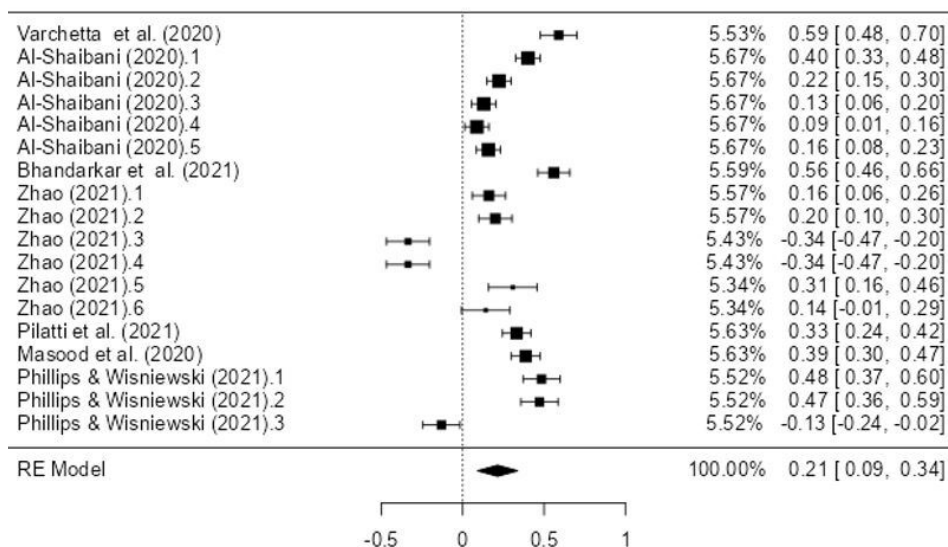
Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

Uso de redes

El valor del tamaño del efecto de la relación entre adicción a las redes sociales y uso de redes fue significativo y de magnitud baja ($Z = .21 [.09, .34], p < .01, k = 18$), mientras que para cada uno de los estudios osciló entre $-.34$ a $.56$. Se puede evidenciar que el intervalo de confianza no contiene el valor de cero; por tal motivo, se confirma que existe correlación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran y el estadístico I^2 ($Q_{(g)} = 29.707_{(17)}, p < .001, I^2 = 96.63\%$) muestran significancia estadística y un porcentaje alto para la heterogeneidad de los efectos incluidos en el metaanálisis (Higgins et al., 2003). En la figura 8 se observan los tamaños del efecto y los intervalos de confianza al 95 %.

Figura 8

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales con uso de redes



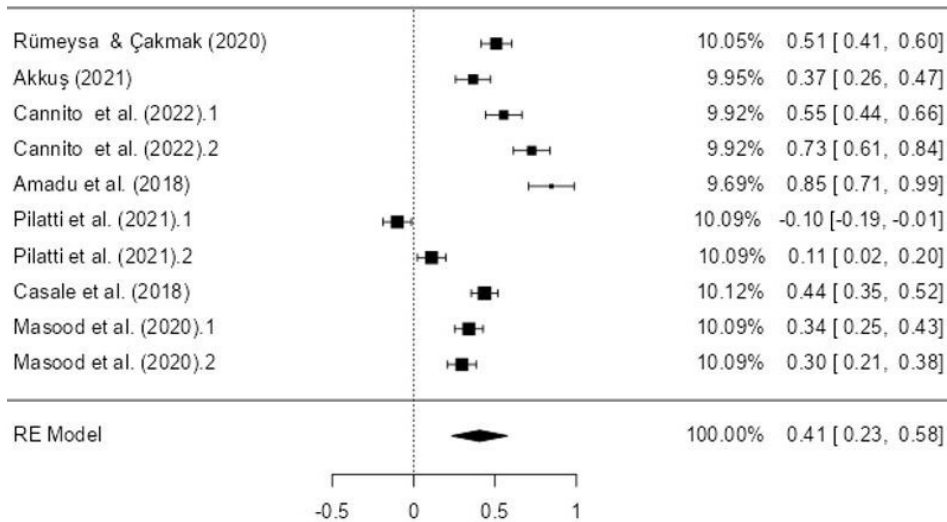
Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

Factores cognitivos

La relación entre la adicción a las redes sociales y los factores cognitivos cuenta con tamaño del efecto significativo y de magnitud media ($Z = .41$ [.23, .57], $p < .01$, $k = 10$). Además, cada uno de los estudios identificados mantiene valores del tamaño del efecto entre el $-.10$ a $.85$. Se puede evidenciar que el intervalo de confianza no contiene el valor de cero; por tal motivo, se confirma que existe correlación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran fue significativo para la heterogeneidad ($Q_{(9)} = 252.917$ (9), $p < .001$), con un porcentaje alto de variabilidad (96.81 %) (Higgins et al., 2003). En la figura 9 se observan los tamaños del efecto y los intervalos de confianza al 95 %.

Figura 9

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales con factores cognitivos



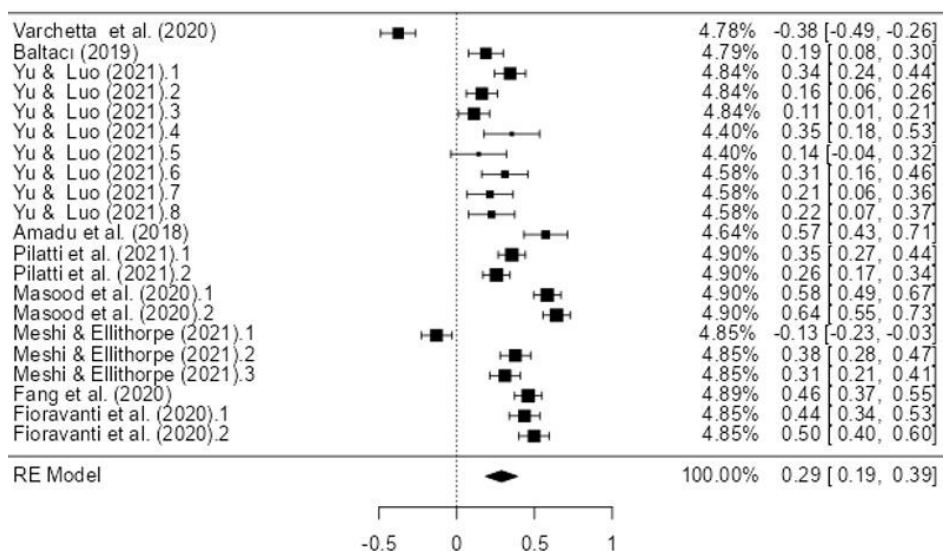
Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

Factores sociales

La adicción a las redes sociales y su relación con los factores sociales manifiestan un valor del tamaño del efecto con significancia estadística ($Z = .29 [.18, .39], p < .01, k = 21$) y valores de la magnitud que oscilan de $-.38$ a $.64$ para cada uno de los estudios. Se puede evidenciar que el intervalo de confianza no contiene el valor de cero; por tal motivo, se confirma que existe correlación entre ambas variables. Por otro lado, el valor de la Q de Cochran y el estadístico I^2 ($Q_{(9)} = 397.83_{(9)}, p < .001, I^2 = 94.80\%$) muestran heterogeneidad alta para el valor de significancia y los tamaños del efecto incluidos en el metaanálisis (Higgins et al., 2003). En la figura 10 se observan los tamaños del efecto y los intervalos de confianza al 95 %.

Figura 10

Diagrama de bosque para la relación entre adicción a las redes sociales con factores sociales



Nota. Los autores que son enumerados cuentan con más de una variable que se correlaciona con la adicción a las redes sociales.

Sesgo de publicación

Por medio de los resultados del test de regresión de Egger se reconoce que para la mayoría de relaciones con los componentes (7 de 9) no existieron sesgos de publicación de forma significativa: factores académicos ($p = .426$), adicciones y uso del celular ($p = .853$), competencias personales ($p = .355$), factores en línea ($p = .877$), sintomatología negativa ($p = .750$), uso de redes ($p = .304$) y factores sociales ($p = .514$). El método Rosenthal determinó el número de estudios no publicados necesarios para invertir el valor de significancia estadística (Rosenthal = 0, 2797, 84, 3596, 7053, 2409 y 4718 respectivamente). Además, se reconoció que dos componentes contaron con sesgo de publicación: variables cognitivas ($p = .001$) y emociones positivas ($p = .005$), las cuales necesitan un incremento de 406 y 2157 estudios respectivamente para optimizar la significancia estadística.

DISCUSIÓN

El objetivo del estudio fue realizar una revisión sistemática y metaanálisis de las variables asociadas a la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. Se analizaron 31 artículos publicados entre el 2018 y el 2022 en revistas indexadas, en los idiomas

español e inglés, identificándose 137 correlaciones en una muestra de 13 028 sujetos. Uno de los aportes de este estudio es que se reconoce el valor que tiene el tamaño del efecto y heterogeneidad en las relaciones estadísticas, en este caso, entre la adicción a redes sociales y otras variables segmentadas en categorías (factores académicos, adicción y uso del celular, competencias personales, emociones positivas, factores en línea, sintomatología negativa, uso de redes sociales, factores cognitivos y sociales).

La adicción a las redes sociales es una variable que ha sido investigada en otros estudios a través del uso excesivo y el uso problemático de redes, las cuales conforman la categoría de adicción a las redes sociales. Según Salas-Blas et al. (2020), es preferible utilizar el término *adicción* dado que no solo involucra el uso descontrolado o la falta de control personal de las redes, también hace mención al síndrome de abstinencia, a la tolerancia, al conflicto en otras áreas de su vida y a la posible tendencia a la recaída. Sin embargo, los instrumentos no pueden detectar un diagnóstico clínico como la adicción, en su lugar brindan información sobre un posible riesgo a presentar dicha problemática.

En el análisis de los resultados se observa que, de todas las correlaciones significativas, la categoría de factores en línea presenta una asociación más fuerte y de intensidad media respecto a la adicción a redes sociales ($Z = .41$). Esto quiere decir que los universitarios que contarían con un mayor riesgo de experimentar adicción a las redes se encuentran más expuestos ante ciertos factores en línea, como, por ejemplo, *phubbing*, *cyberbullying*, entre otros. De todas las variables agrupadas para dicho factor, el miedo a perderse algo tuvo una mayor fuerza debido que el valor de correlación fue superior en comparación con los otros tamaños del efecto. Para diversos autores, los universitarios que no han podido satisfacer sus necesidades psicológicas de afecto se encontrarían en una búsqueda de aprobación como medio de compensación, de tal manera que, si no logran conseguirlo en una interacción directa (*off-line*), buscan otros medios donde puedan percibir mayor apoyo social como las redes sociales (*on-line*) (Brailovskaia et al., 2019; Deci & Ryan, 2000; Fang et al., 2020). En dicha interacción existe menor riesgo a sentirse rechazado y a percibir respuestas ansiosas ante la interacción social; además, facilita la comunicación con diferentes grupos sociales y permite recibir un apoyo emocional inmediato a través de reacciones o comentarios positivos de forma virtual (Phillips & Wisniewski, 2021; Soldevilla et al., 2021). Ello puede desencadenar una preocupación por mantenerse conectado y estar al pendiente de las publicaciones de sus amigos, lo que puede favorecer la adicción a las redes (Przybylski et al., 2013; Varchetta et al., 2020).

El miedo a perderse algo surge de la teoría de usos y gratificaciones (Casale & Fioravanti, 2015), la cual propone que las personas acceden a las redes sociales con la finalidad de satisfacer necesidades psicológicas insatisfechas. Dicha variable ha sido considerada como el indicador responsable de un alto uso de las redes sociales (Varchetta et al., 2020), dado que, al percibir temor por no estar presente ante las

experiencias gratificantes de las demás personas, sienten el deseo de estar conectadas con lo que otros están haciendo, lo que incrementaría el uso de las redes sociales para satisfacer dicha necesidad (Casale et al., 2018; Przybylski et al., 2013).

Se encontró que el grupo de factores cognitivos tuvo un efecto directo en la adicción a redes sociales ($Z = .41$), lo que demostraría que, frente a un uso excesivo y problemático de las redes, los universitarios experimentarían un mayor repertorio de pensamientos y creencias reforzantes de continuar utilizándolas. Los resultados son congruentes con lo señalado por Echeburúa y Corral (2010), quienes consideran que el hecho de pensar constantemente en estar conectado es una de las señales de alarma para detectar la adicción a redes sociales. Esto se sustenta empíricamente dado que se encontró un mayor coeficiente de correlación con la percepción de utilidad, con lo que se pone en evidencia que los universitarios que abusan de las redes sentirían la necesidad de estar conectados y no reconocer posibles consecuencias negativas (Amadu et al., 2018). Así mismo, la absorción cognitiva suele ser una variable clave que incita a los universitarios a una mayor implicación con la experiencia en línea (Cannito et al., 2022). Por el contrario, en el estudio de Pilatti et al. (2021) se reconoció que una mayor capacidad para la regulación de emociones tuvo un efecto negativo en la adicción a las redes sociales.

Otro de los resultados demuestra que la sintomatología negativa presenta un efecto directo en la adicción a las redes sociales ($Z = .30$), ya que se puede reconocer que una mayor ocurrencia de síntomas negativos como la ansiedad, depresión, estrés, entre otros, estuvo relacionada con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales. Sin embargo, al no contar con una relación de causa-efecto, estos resultados pueden explicar una relación bidireccional entre ambas variables, es decir, que la sintomatología negativa incitaría un mayor uso de las redes como medio de escape ante la experiencia de respuestas internas desagradables (Echeburúa & Corral, 2010); así también, utilizar de forma desmedida las redes sociales conduce a presenciar mayores problemáticas dentro de diferentes áreas de su vida (por ejemplo, personal, social, amical, académica, etcétera), lo que trae como consecuencia mayor sintomatología negativa (Li et al., 2020). Las variables con mayor fuerza de relación fueron afecto negativo y miedo a la evaluación negativa, lo cual concuerda con Griffiths (1995; 2005) al referir que la modificación del estado de ánimo es uno de los principales componentes de la conducta adictiva. Sin embargo, el miedo a la evaluación negativa es un concepto que ha empezado a utilizarse para explicar que el uso excesivo de las redes sociales se basa en la búsqueda de aprobación social (Casale et al., 2018).

Los resultados metaanalíticos de la categoría de adicción y uso del celular ($Z = .29$), así como para el uso de redes ($Z = .21$) tuvieron un efecto positivo con la adicción a redes sociales. En ambos grupos las variables que tienen un mayor tamaño del efecto fueron la adicción al internet y la frecuencia de uso de redes. Estos hallazgos son más esperables dado que las variables presentan características semejantes e,

inclusive, relaciones dependientes una de las otras (Varchetta et al., 2020; Zarate et al., 2022), ya que el internet es un medio necesario para conectarse a las redes sociales y las personas adictas pueden remplazar la conducta adictiva por otra que comparte la misma función, como el percibir emociones placenteras, escapar de situaciones de tensión, etcétera (Graña, 1994). La frecuencia del uso de las redes sociales se suele identificar por el tiempo que permanece el estudiante dentro de las redes sociales al día, de tal forma que las personas con adicción a las redes perderían el control en cuanto al tiempo que permanecen en línea y se conectan por largos periodos (Al-Shaibani, 2020).

Existe correlación positiva para el grupo factores sociales y la adicción a redes sociales ($Z = .29$), con mayores valores del tamaño del efecto para las variables comparación social y socialización. Esta última se reconoce como una de las características principales de las redes sociales, la cual permite la interacción de forma inmediata con diferentes grupos sociales (Meshi & Ellithorpe, 2021). En tanto la comparación social, por su parte, propone que las personas tienden a evaluar y compararse con amigos, familiares o extraños, de tal forma que, dentro de un entorno donde se utiliza de manera excesiva las redes sociales, las personas van a percibir dicha conducta como natural y no como problemática (Dailey et al., 2020). Además, suelen comparar sus redes sociales con las de sus compañeros, y, al encontrar que otros perfiles son más atractivos, detonan mayores niveles de emociones negativas; en cambio, al compararse con un perfil menos atractivo, experimentan aceptación y satisfacción consigo mismos (Haferkamp et al., 2011).

El único grupo que obtuvo una relación inversa con la adicción a las redes sociales fue emociones positivas ($Z = -.14$), con mayor fuerza de relación para la variable bienestar subjetivo. Esto demuestra que los universitarios que experimentaron un uso problemático de las redes sociales cuentan con menos emociones positivas como el bienestar subjetivo, felicidad, satisfacción con la vida, entre otros. Aunque el uso de las redes puede generar un impacto positivo en los estudiantes como una mayor satisfacción, reducir la soledad y manifestar emociones placenteras, esto sucede al contar con un uso controlado (Yang & Lee, 2020), mientras que, al experimentar un uso desmedido y problemático de las redes sociales, las personas perciben mayores consecuencias negativas, como el rechazo de sus familiares, bajo rendimiento académico, pérdida de habilidades de interacción social o alteraciones del estado de ánimo (Zhao, 2021).

Existen dos grupos de variables que no tuvieron significancia estadística con la adicción a las redes sociales, tales como los factores académicos ($Z = .01$) y las competencias personales ($Z = .06$). Esto demuestra que las variables orientadas a los factores académicos, como el rendimiento académico, y a las competencias personales, como autoestima o autonomía, son indiferentes a la adicción a las redes sociales. Esto se puede explicar en el hecho de que muchos universitarios utilizan las redes sociales para realizar sus actividades académicas, coordinar trabajos grupales o preguntar a los

docentes algunos detalles sobre las actividades pendientes, lo cual incentiva un mejor rendimiento académico (Mendoza, 2018). Así mismo, el uso de las redes sociales puede tanto incrementar como deteriorar las competencias personales. Por ejemplo, las habilidades de autopresentación se incrementan con el uso de las redes; al mismo tiempo, las conductas procrastinadoras suelen ser mayores al utilizar de manera problemática las redes sociales (Masood et al., 2020; Müller et al., 2020).

Una de las limitaciones del estudio fue el no contar con una variable moderadora que permita comparar la relación de las variables asociadas a la adicción a las redes según el sexo, la edad u otras variables sociodemográficas. Además, al incluir en el análisis estudios de corte transversal, no se podrá establecer influencias o relaciones de causa-efecto entre las variables analizadas. Otra de las limitaciones fue hallar un número reducido de investigaciones con la misma variable asociada a la adicción a las redes sociales, por lo que se recomienda realizar estudios metaanalíticos de forma independiente con cada uno de los grupos encontrados en el presente estudio. Aunque esta investigación considera como semejante el uso excesivo, el uso problemático y la adicción a las redes sociales, es necesario continuar investigando sobre la patologización de la comunicación a través de un ordenador o teléfonos celulares inteligentes, para así evitar falsos diagnósticos. Finalmente, debido a que la adicción a las redes sociales estuvo medida a través de diferentes instrumentos, puede afectar la homogeneidad de algunos resultados, por lo que se orienta a realizar estudios con medidas semejantes.

A pesar de las limitaciones, la presente revisión sistemática y metaanálisis permite reconocer las variables que se encuentran asociadas a la adicción a las redes sociales. En base a los hallazgos, se reconoce que existe una relación directa y de mayor magnitud con los factores en línea y los factores cognitivos. Así mismo, las relaciones son directas para la sintomatología negativa, la adicción y uso de celular, el uso de redes y los factores sociales. Además, existe una relación negativa para la ocurrencia de emociones positivas. Sin embargo, no existe relación para las variables factores académicos y competencias personales. Con ello, se reconoce la necesidad de realizar estudios adicionales que investiguen la relación de estos dos últimos grupos con la adicción a las redes sociales, para sí evidenciar el efecto que producen en los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

Las referencias marcadas con un asterisco (*) indican los estudios incluidos en el metaanálisis.

- *Akkuş, Z. (2021). Investigating the relationship among social media addiction, cognitive absorption, and self-esteem. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 9(2), 42-51. <http://doi.org/10.52380/mojet.2021.9.2.211>

- *Al-Shaibani, M. H. (2020). Prevalence and factors associated with social networking addiction among Saudi university students: A cross-sectional survey. *Psycho-Educational Research Reviews*, 9(2), 87-99. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1276450>
- *Amadu, L., Muhammad, S. S., Mohammed, A. S., Owusu, G., & Lukman, S. (2018). Using technology acceptance model to measure the use of social media for collaborative learning in Ghana. *Journal of Technology and Science Education*, 8(4), 321-336. <https://doi.org/10.3926/jotse.383>
- Anicama, J. (1992). *Construcción y normalización de una Escala Conductual de Evaluación de la Conducta Emocional Inadaptada: API* [Tesis doctoral, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Anicama, J. (1996). Efectos de un Programa ART sustitución y prevención de la violencia en menores de alto riesgo. *Revista Psicología Contemporánea*, 3(2), 12-21.
- Anicama, J. (1999). Estrategias de intervención conductual-cognitivo para prevenir y controlar la violencia en niños y adolescentes en alto riesgo. En R. Reusche, *La adolescencia: desafíos y decisiones*. Editorial UNIFÉ.
- Anicama, J. (2001). Impacto de los factores de riesgo y factores protectores en el desarrollo de la conducta adictiva. En A. Zavaleta, *Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud* (pp. 97-129). CEDRO.
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- *Avunduk, Y. (2021). The relationship between leisure satisfaction and social media addictions of individuals at university. *Journal of Educational Issues*, 7(1), 507-522. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i1.18592>
- *Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7(28). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
- *Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-83. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1224299.pdf>
- *Bhandarkar, A. M., Kumar, A., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, 77(1), 37-41. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021>

- Botella, J., & Sánchez-Meca, J. (2015). *Meta-análisis en ciencias sociales y de la salud*. Editorial Síntesis.
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook addiction disorder. *Psychiatry Research, 276*(1), 167-174. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.014>
- *Cannito, L., Annunzi, E., Viganò, C., Dell'Osso, B., Vismara, M., Sacco, P. L., Palumbo, R., & D'Addario, C. (2022). The role of stress and cognitive absorption in predicting social network addiction. *Brain Sciences, 12*(5), 643. <https://doi.org/10.3390/brainsci12050643>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports, 1*(1), 34-39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- *Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors, 85*, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- *Çelebi, M., & Özkul, K. (2020). Examining the relationship between university students' social media addiction and goal commitment. *African Educational Research Journal, 8*(2), 260-265. <https://doi.org/10.30918/AERJ.8S2.20.054>
- *Cengiz, R., & Er, B. (2021). Investigation of the relationship between free time management, social media addiction and life satisfaction of university students during the COVID-19 pandemic process. *Journal of Educational Issues, 7*(3), 85-99. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i3.19149>
- *Çimke, S., & Cerit, E. (2021). Social media addiction, cyberbullying and cybervictimization of university students. *Archives of Psychiatric Nursing, 35*(5), 499-503. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.07.004>
- Cívico, A., Cuevas, N., Colomo, E., & Gabarda, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de las tecnologías durante la pandemia: una preocupación familiar. *Hachetetepe. Revista Científica de Educación y Comunicación, 22*(1), 1-12. <https://revistas.uca.es/index.php/hachetetepe/article/view/7402/7471>
- Cohen, J. (1998). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohn, L. D., & Becker, B. J. (2003). How meta-analysis increases statistical power. *Psychological Methods, 8*(3), 243-253. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.8.3.243>
- Dailey, S., Howard, K., Roming, S., Ceballos, N., & Grimes, T. (2019). A biopsychosocial approach to understanding social media addiction. *Human Behavior & Emerging Technologies, 2*(2), 158-167. <https://doi.org/10.1002/hbe.2.182>

- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 751. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00751>
- Echeburúa, E. (2016). *Abuso de internet: ¿antesala para la adicción al juego de azar online?* Pirámide.
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- *Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors*, 107, Article 106430. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106430>
- *Fioravanti, G., Flett, G., Hewitt, P., Rugai, L., & Casale, S. (2020). How maladaptive cognitions contribute to the development of problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*, 11, Article 100267. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100267>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas*. UNICEF. <https://uni.cf/3W1Jqki>
- Ford, M. (2021). Social distancing during the COVID-19 pandemic as a predictor of daily psychological, social, and health-related outcomes. *The Journal of General Psychology*, 148(3), 249-271. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1860890>
- Graña, J. (1994). *Conductas adictivas. Teorías, evaluación y tratamiento*. Debate.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19. <https://bit.ly/3uMHVue>
- Griffiths, M. D. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología Conductual*, 13, 445-462. <https://bit.ly/3UZWs02>
- Haferkamp, N., & Kramer, N. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-315. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>

- Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., Tanash, M., & Hamdan-Mansour, A. (2021). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during COVID-19 outbreak and "home-quarantine". *Nursing Open*, 9(2), 1423-1431. <https://doi.org/10.1002/nop2.918>
- Higgins, J. P., Thompson, S. G., Deeks, J. J., & Altman, D. G. (2003). Measuring inconsistency in meta-analyses. *BMJ*, 327(7414), 557-560. <https://doi.org/10.1136/bmj.327.7414.557>
- *Ihsen, N., & Wadsley, M. (2021). A reward and incentive-sensitization perspective on compulsive use of social networking sites – Wanting but not liking predicts checking frequency and problematic use behavior. *Addictive Behaviors*, 116, Article 106808. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106808>
- Influencer MarketingHub. (2022). *The real social media addiction stats for 2022*. <https://bit.ly/3hr8G4m>
- Ipsos. (2021, 28 de octubre). *Redes sociales 2021* [Infografías Ipsos]. <https://bit.ly/3BAiUpQ>
- *Jasso-Medrano, J. L., & López-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.003>
- Lemenager, T., Neissner, M., Koopmann, A., Reinhard, I., Georgiadou, E., Müller, A., Kiefer, F., & Hillemacher, T. (2021). Covid-19 lockdown restrictions and online media consumption in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), Article e14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010014>
- *Li, R., Chen, Y., Liu, H., & Yao, M. (2020). Need satisfaction and frustration profiles: Who benefits more on social networking sites? *Personality and Individual Differences*, 158, Article 109854. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109854>
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (2001). *Practical meta-analysis*. SAGE.
- *Masood, A., Luqman, A., Feng, Y., & Ali, A. (2020). Adverse consequences of excessive social networking site use on academic performance: Explaining underlying mechanism from stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 113, 106476. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106476>
- Matute, H. (2016). ¿Adicción, abuso o uso problemático de Internet? En E. Echeburúa (Ed.), *Abuso de internet: ¿antesala para la adicción al juego de azar online?* (pp. 31-50). Pirámide.
- Mena Roa, M. (2022, 29 de abril). *La adicción a las redes sociales en el mundo*. Statista. <https://bit.ly/33wEj0z>
- *Mendoza, J. R. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. *Revista Científica*

de *Publicación del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior*, 5(2), 12. http://www.scielo.org.bo/pdf/escepies/v5n2/v5n2_a08.pdf

- *Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, Article 106949. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- *Müller, S. M., Wegmann, E., Stolze, D., & Brand, M. (2020). Maximizing social outcomes? Social zapping and fear of missing out mediate the effects of maximization and procrastination on problematic social networks use. *Computers in Human Behavior*, 107, 106296. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106296>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Plos Medicine*, 18(3), Article e1003583. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003583>
- Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- *Phillips, W., & Wisniewski, A. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, Article 100128. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- *Pilatti, A., Bravo, A., Michelini, Y., Aguirre, P., & Pautassi, R. M. (2021). Self-control and problematic use of social networking sites: Examining distress tolerance as a mediator among Argentinian college students. *Addictive Behaviors Reports*, 14, Article 100389. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100389>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 1841-1848. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Riorda, M. G. (2017). Redes sociales para gobernar: una mirada de América Latina. *Nueva Sociedad*, 269, 89-95. https://static.nuso.org/media/articles/downloads/7.TC_Riorda.pdf
- *Rümeysa, H., & Çakmak, O. (2020). Social appearance anxiety, automatic thoughts, psychological well-being and social media addiction in university students. *International Education Studies*, 15(1), 47-62. <https://doi.org/10.5539/ies.v15n1p47>
- *Sahranç, U., & Duç-Urhan, E. (2021). A study on the relationship between social media addiction and self-regulation processes among university students.

- International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 96-109. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.4.546>
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., & Merino-Soto, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del "Cuestionario de adicción a redes sociales" (ARS-6). *Health and Addictions*, 20(2), 105-118. <https://bit.ly/3YoNrRq>
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. Appleton-Century-Crofts.
- Soldevilla, P., Farfán, J., & Lizandro, R. (2021). Uso de redes sociales para crear estrategias de enseñanza durante la pandemia del COVID-19 para docentes. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 6(2), 88-92. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/298/322>
- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- *Unal-Aydın, P., Balıkcı, K., Sonmez, I., & Aydın, O. (2019). Associations between emotion recognition and social networking site addiction. *Psychiatry Research*, 284, Article 112673. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112673>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99-125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- *Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- We Are Social. (2022, 26 de enero). *Digital report 2022: el informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile*. <https://bit.ly/3BzUZqE>
- *Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P., & Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, 267, 88-93. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.05.023>
- Yang, C. & Lee, Y. (2020). Interactants and activities on Facebook, Instagram, and Twitter: associations between social media use and social adjustment to college. *Applied Developmental Science*, 24(1), 62-78. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1440233>
- *Yu, L., & Luo, L. (2021). Social networking addiction among Hong Kong university students: its health consequences and relationships with parenting behaviors. *Front Public Health*, 25(8), Article 555990. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.555990>

- *Zarate, D., Ball, M., Montag, C., Prokofieva, M., & Stavropoulos, V. (2022). Unravelling the web of addictions: A network analysis approach. *Addictive Behaviors Reports*, 15, Article 100406. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100406>
- *Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, Article 100122. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>

ANEXO 1 DESCRIPCIÓN DE LOS ESTUDIOS INCLUIDOS EN LA REVISIÓN SISTEMÁTICA Y METAANALÍTICA

N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
1	<i>Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios</i>	Varchetta, Fraschetti, Mari & Giannini (2020)	306 estudiantes universitarios de 18 a 30 años (152 mujeres y 154 hombres) de Roma, Italia.	Uso de las redes sociales (SMES), adicción a las redes sociales (BFAS), miedo a perderse algo (FOMO), autonomía, competencia, apoyo, vulnerabilidad en línea y autoestima.	SciELO	Social Media Engagement Scale (SMES), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), Fear of Missing Out Scale (FoMOs), Basic Psychological Needs Scale (BPNS), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE), Online Vulnerability Scale.	Relación entre BFAS con SMES (.53), FOMO (.73), autonomía (-.49), competencia (-.45), apoyo (-.36) y vulnerabilidad en línea (.24). Con autoestima no existió relación significativa ($p > .05$).
2	<i>Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA</i>	Mendoza (2018)	120 estudiantes que cursan el cuarto año, séptimo semestre (86 mujeres y 34 varones).	Adicción a las redes sociales, rendimiento académico.	SciELO	Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), Registro de Notas.	Identificaron que el 42 % de estudiantes accede a las redes sociales en busca de información académica y el 27 % para comunicarse. Existe mayor prevalencia para la adicción leve. No existe relación significativa ($p = .278, r = -.158$).

(continúa)

(continuación)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
3	<i>Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts, Psychological Well-Being and Social Media Addiction in University Students</i>	Rümeysa & Çakmak (2020)	440 estudiantes de grado y pregrado de diferentes universidades de Turquía, con edades entre los 18 a 44 años.	Adición a las redes sociales (ARS), ansiedad por la apariencia social, pensamientos automáticos y bienestar psicológico.	ERIC	Social Media Addiction Scale, Social Appearance Anxiety Scale, Automatic Thoughts Scale, Psychological Well-Being Scale.	Existe diferencias para el sexo con el ARS, mayor valor en mujeres ($p < .05$). Existe relación entre ARS con la ansiedad por apariencia social ($r = .324$), con pensamientos automáticos ($r = .468$) y con bienestar psicológico ($r = -.316$). El ARS es explicado por los pensamientos automáticos y la ansiedad por la apariencia social en un 24,4 % (la autoestima no aporta).
4	<i>Investigating the Relationship among Social Media Addiction, Cognitive Absorption, and Self-Esteem</i>	Akkuş (2021)	336 universitarios entre los 18 a 28 años de Malasia. 198 of whom were female, and 163 were male. Edad media = 21.27.	Adición a las redes sociales, la absorción cognitiva y la autoestima.	ERIC	The Social Media Addiction Scale (SMAS), The Cognitive Absorption Scale (CAS), The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES).	SMAS se relaciona con la absorción cognitiva ($r = .35$) y con la autoestima ($r = -.21$). La adicción a las redes sociales es explicada por un 31 % por la absorción cognitiva y la autoestima.

(continúa)

(continuación)	N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
5		<i>The Relationship between Leisure Satisfaction and Social Media Addictions of Individuals at University</i>	Avunduk (2021)	193 estudiantes (133 hombres y 60 mujeres) de las carreras de Educación Física y Deportes de una universidad en Estambul, Turquía.	Satisfacción con el ocio y adicción a las redes sociales.	ERIC	Leisure Satisfaction Scale (LSS), Social Media Addiction Scale (SMAS).	No existen diferencias significativas para el SMAS según el sexo. El SMAS cuenta con relación con satisfacción con el ocio ($r = -.309$), así como para las dimensiones psicológica ($-.341$), educacional ($-.341$), social ($-.287$), relajación ($-.306$), fisiológico ($-.259$) y estético ($-.304$).
6		<i>Examining the Relationship between University Students' Social Media Addiction and Goal Commitment</i>	Çelebi & Özkut (2020)	697 estudiantes universitarios (58.2 % mujeres y 41.8 % hombres). Turquía.	Adicción a las redes sociales y compromiso con los objetivos.	ERIC	Escala de compromiso con los objetivos por Klein et al. (2001) y la escala de adicción a las redes sociales de Günüc (2009).	No existe diferencias según el sexo para la adicción a las redes sociales ($p < .05$). La adicción a las redes sociales se relacionó con el compromiso con los objetivos ($r = -.353$).

(continúa)

(continuación)	N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
7		<i>Investigation of the Relationship between Free Time Management, Social Media Addiction and Life Satisfaction of University Students during the COVID-19 Pandemic Process</i>	Cengiz & Er (2021)	305 estudiantes universitarios de una universidad en Turquía. Edad media de 20.7 años.	Gestión del tiempo libre, adición a las redes sociales y satisfacción con la vida.	ERIC	Free Time Management Scale, Social Media Addiction Scale by Tutgun Ünal (2015) y Life Satisfaction Scale.	Existen diferencias para las dimensiones del SMAS (preocupación, regulación anímica, repetición y conflicto) en función al tiempo de uso de las redes sociales (6 h a más). El SMAS no contó con relación con la gestión del tiempo ni con la satisfacción con la vida. Solo existió relación con la dimensión programación de gestión del tiempo ($r = -.157$).
8		<i>Prevalence and Factors Associated with Social Networking Addiction among Saudi University Students: A Cross-Sectional Survey</i>	Al-Shaibani (2020)	697 universitarios completaron la encuesta en Arabia Saudita (72.3 % mujeres y 27.7 % varones).	Adición a las redes sociales, ventajas percibidas de las redes sociales, autoevaluación del uso del teléfono, uso de Facebook, de Twitter, Instagram, Snapchat y WhatsApp.	ERIC	Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS), online questionnaire.	Identificaron que la percepción de adicción de las redes sociales tuvo relación significativa con la percepción de ventajas de las redes sociales (.381), uso de horas diarias en las redes (.220), uso del Twitter (.129), Instagram (.087), Snapchat (.157), uso de celulares durante conferencias (.136).

(continúa)

(continuación)	N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
	9	<i>The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness and Happiness</i>	Baltacı (2019)	312 estudiantes universitarios, 165 mujeres (53 %) y 147 hombres (47 %), que asistían a una universidad estatal de Turquía.	Adicción a las redes sociales, ansiedad social, la soledad y la felicidad.	ERIC	Social Media Addiction Scale - Adult Form (SMAS-AF), Social Anxiety Scale (SAS), The Oxford Happiness Questionnaire-Short Form (OHQ-SF), The UCLA Loneliness Questionnaire-Short Form (ULS-8).	Relación significativa entre SMAS con la ansiedad social ($r = .427$), felicidad ($r = -.298$) y soledad ($r = .185$). Tanto la soledad como la felicidad explican un 20.1 % de la adicción a las redes sociales.
	10	<i>A Study on the Relationship between Social Media Addiction and Self-Regulation Processes among University Students.</i>	Sahranç & Duç-ürhan (2021)	329 (234 mujeres y 95 hombres) estudiantes universitarios de entre 18 y 29 años. Estambul, Turquía.	Adicción a las redes sociales, autorregulación (automonitoreo, autoevaluación y autorreforzamiento).	ERIC	Social Media Addiction Scale - Adult Form (SMAS-AF), Self-Regulation Questionnaire.	Existe diferencias para el SMAS en función a la situación laboral, con mayor valor para quienes no trabajan ($p < .05$). SMAS se relaciona con la autorregulación ($r = -.26$) y para la dimensión autosupervisión ($r = -.40$). La autorregulación explicó el 7 % de la presencia de adicción a las redes sociales.

(continúa)

(continuación)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
11	<i>Using Technology Acceptance Model to Measure the Use of Social Media for Collaborative Learning in Ghana</i>	Amadu, Muhammad, Mohammed, Owusu & Lukman (2018)	200 estudiantes pertenecientes a una universidad de Ghana (62.5 % mujeres y 37.5 % varones).	Percepción de facilidad de uso de las redes sociales, percepción de utilidad de medios tecnológicos, interactividad con compañeros, aprendizaje colaborativo, rendimiento académico.	ERIC	Perceived Ease of Use (PEOU), Perceived Usefulness (PU), Interactivity with Peers (INT-P), Collaborative Learning (CL), Students' Academic Performance (SAP).	El uso excesivo de las redes sociales tuvo relación con percepción de utilidad ($r = .689$), interactividad con compañeros ($r = .517$), aprendizaje colaborativo ($r = .333$) y para el rendimiento académico ($r = .406$).
12	<i>The Relationship between Social Networking Addiction and Academic Performance in Iranian Students of Medical Sciences: A Cross-Sectional Study</i>	Azizi, Soroush & Khatony (2019)	360 universitarios fueron matriculados por muestreo aleatorio estratificado. Irán.	Adicción a las redes sociales y rendimiento académico.	PubMed	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Nota global para rendimiento académico.	El 70.6 % de estudiantes tuvo un nivel moderado de adicción; el 15.8 %, adicción leve; y el 11.7 %, adicción severa a las redes sociales. Existe relación entre la adicción a redes sociales con el rendimiento académico ($r = -.210$), así como las dimensiones de saliencia (-.148), tolerancia (-.133), modificación del estado de ánimo (-.171), recaída (-.215), retirada (-.164) y conflicto (-.205).

(continúa)

(continuación)							
N.º	Título	Autor y año	Muestra	VARIABLES	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
13	<i>The Role of Stress and Cognitive Absorption in Predicting Social Network Addiction</i>	Cannito et al. (2022)	312 universitarios (hombres = 30.5 %; edad media: 20.9 ± 2.7 SD) mediante anuncios públicos en clases universitarias. Italia.	Estrés percibido, adicción a las redes sociales, absorción cognitiva.	PubMed	Perceived Stress Scale (PSS-10), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Cognitive Absorption Scale.	Existen diferencias entre la adicción a las redes sociales según el sexo ($p < .05$), con mayores puntajes en mujeres. Existe relación entre BSMAS con la disociación temporal de estrés ($r = .292$) y absorción cognitiva ($r = .620$).
14	<i>Social Media Addiction, Cyberbullying and Cyber Victimization of University Students</i>	Çimke & Cerit (2021)	518 estudiantes que se ofrecieron a participar en el estudio de la Facultad de Ciencias de la Salud. Turquía.	Adicción a las redes sociales, cyberbullying y cibervictimización.	PubMed	Cyber Victim and Bullying Scale (CVBS), Social Media Addiction Scale (SMAS).	Existen diferencias para el SMAS en función al sexo ($p < .05$), mayor en mujeres. El SMAS tuvo relación con el cyberbullying ($r = .217$) y la cibervictimización ($r = .212$).

(continúa)

(continuación)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	VARIABLES	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
15	<i>Social Networking Addiction among Hong Kong University Students: Its Health Consequences and Relationships with Parenting Behaviors</i>	Yu & Luo (2021)	Muestra de estudiantes universitarios de Hong Kong (N= 390). Hombres = 176 Mujeres = 124	Adición a las redes sociales, crianza específica.	PubMed	Social Media Disorder Scale (SMD), Satisfaction With Life Scale (SWLS), Patient Health Questionnaire (PHQ-9), internet-Specific Parenting Behaviors Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).	Existe relación entre la adición a las redes sociales con la satisfacción con la vida ($r = -.10$), depresión ($r = .33$), trastornos del sueño ($r = .32$), latencia del sueño ($r = .15$), restricción reactiva ($r = .33$), limitación de comportamientos en línea ($r = .31$), uso conjunto ($r = .16$) y adherencia de los padres ($r = .11$). En mujeres: el SNA se relacionó con depresión (.30), trastornos del sueño (.26), restricción reactiva (.34), limitación de comportamientos en línea ($r = .25$) y uso conjunto (.14). En varones: el SNA se relacionó con depresión

(continúa)

<i>(continuación)</i>							
N.º	Título	Autor y año	Muestra	VARIABLES	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
16	<i>Impact of Social Media on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students</i>	Bhandarkar, Kumar, Nayak, Pujary & Kumar (2021)	400 estudiantes de medicina de pregrado de una universidad en la guardería. India.	Adicción a las redes sociales y rendimiento académico.	PubMed	Uso de las redes sociales por día, porcentaje de notas de exámenes universitarios y adicción a las redes sociales.	El 98.2 % de estudiantes utiliza la red social de WSP y el 91.7 % YouTube. El 41 % mantiene un acceso a las redes sociales de más de 7 horas por día. El uso de las redes sociales por día se relacionó con la adicción a las redes sociales ($r = 508$) y con el promedio de notas ($r = 108$).

(continúa)

(continuación)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
17	<i>The Impact of Social Media Use Types and Social Media Addiction on Subjective Well-Being of College Students: A Comparative Analysis of Addicted and Non-Addicted Students</i>	Zhao (2021)	370 estudiantes universitarios chinos.	Uso social de redes, uso de entretenimiento, adicción a las redes sociales, bienestar subjetivo.	ScienceDirect	Social Use Scale, The Entertainment Use Scal, The Bergen Social Media Addiction Scale, Subjective Well-Being Scale.	En la muestra total existen relaciones significativas para la adicción a las redes sociales con el uso social (.160), uso por entretenimiento (.198) y bienestar subjetivo (-.324). En la muestra de adictos (n = 224) existe relación entre la adicción a las redes sociales con el uso social (.309), uso por entretenimiento (.219) y bienestar subjetivo (-.124). En la muestra de no adictos (n = 176) existe relación entre la adicción a las redes sociales con el uso social (.299), uso por entretenimiento (.141) y bienestar subjetivo (-.376).

(continúa)

(continuación)	N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
	18	<i>Associations between Emotion Recognition and Social Networking Site Addiction</i>	Unal-Aydin, Balkci, Sonmez & Aydin (2019)	337 estudiantes universitarios del Cercano Oriente y de la Universidad Internacional de Sarajevo	Adicción a las redes sociales, reconocimiento de emociones con la mirada.	ScienceDirect	The Social Media Addiction Scale (SMAS), Reading the Mind in the Eyes Test (RMET).	No existe relación entre SMAS con el reconocimiento de emociones con la mirada ($p > .05$). Existió relación entre el SMAS con la identificación de emociones positivas ($r = -.150$).
	19	<i>Unravelling the Web of Addictions: A Network Analysis Approach</i>	Zarate, Ball, Montag, Prokofieva & Stavropoulos (2022)	968 participantes adultos (33.6 % mujeres, 66.4 % hombres) de Estados Unidos, Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda.	Comportamientos adictivos (alcohol, drogas, tabaco, sexo, redes sociales, compras, ejercicio, juego e internet)	ScienceDirect	The Internet Gaming Disorder Scale - Short Form (IGDS9-SF), The Online Gambling Diagnostic Questionnaire (OGD-Q), The Internet Disorder Scale - Short Form (IDS9-SF), The Bergen-Yale Sex Addiction Scale (BYSAS), The Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), The Bergen Shopping Addiction Scale (BSAS), The Exercise Addiction Inventory (EAI), The Alcohol Use	Existe relación entre la adicción a las redes sociales con la adicción a los juegos de internet ($r = .358$), al alcohol ($r = .143$), a drogas ($r = .103$), al sexo ($r = .306$), compras ($r = .429$), ejercicio ($r = .145$), juegos en línea ($r = .266$), al internet ($r = .516$).

(continúa)

(continuación)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
20	<i>Self-Control and Problematic Use of Social Networking Sites: Examining Distress Tolerance as a Mediator among Argentinian College Students</i>	Pilati, Bravo, Michelini, Aguirre & Pautassi (2021)	509 estudiantes universitarios argentinos (70.3 % mujeres; edad media = 21.15 ± 5.15)	Uso problemático de las redes sociales, tolerancia a la angustia, rasgos de personalidad, autorregulación, regulación emocional, tiempo dedicado al uso de las redes sociales.	ScienceDirect	Disorders Identification Test (AUDIT), The Drug Abuse Screening Test (DAST-10), The Cigarette Dependence Scale (CDS-5), Distress Tolerance Scale, Short UPPS-P Impulsive Behavior Scale, Spanish version of the Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ), Emotional Regulation Questionnaire, Time spent using SNSs, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS).	El uso problemático de las redes sociales se relaciona con horas de uso de redes sociales ($r = .32$), urgencias negativas ($r = -.34$), perseverancia ($r = -.14$), urgencia positiva ($r = .25$), tolerancia al estrés ($r = -.35$), autorregulación ($r = -.35$) y con las dimensiones de regulación de la emoción ($r = -.10$) y supresión excesiva ($r = .11$) de la reevaluación cognitiva.

(continúa)

(continuación)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
21	<i>Need Satisfaction and Frustration Profiles: Who Benefits More on Social Networking Sites?</i>	Li, Chen, Liu & Yao (2020)	491 estudiantes universitarios chinos desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación (SDT).	Satisfacción de necesidades psicológicas y frustración, bienestar general, bienestar del uso de las redes sociales, malestar en el uso de las redes sociales.	ScienceDirect	Psychological need satisfaction and frustration, satisfaction with life scale de Diener, relationship assessment. Scale, short social network addiction questionnaire, SNSs addiction tendency scale.	La adicción a las redes sociales contó con relación entre la satisfacción de autonomía ($r = -.12$), de frustración ($r = .34$), de relación ($r = -.14$), con satisfacción por competencias ($r = .33$), frustración de competencias ($r = -.13$), satisfacción con la vida ($r = -.21$), afecto positivo ($r = .22$) y afecto negativo ($r = .50$)
22	<i>A Reward and Incentive-Sensitization Perspective on Compulsive Use of Social Networking Sites – Wanting but not Liking Predicts Checking Frequency and Problematic Use Behavior</i>	Inssen & Wadsley (2021)	365 adultos jóvenes de Durham University (Estudio 1: $N = 139$, Estudio 2: $N = 107$, Estudio 3: $N = 119$). Inglaterra.	Uso de las redes sociales, wanting (procesos motivacionales / deseo) y linking (procesos hedónicos / gusto o placer), el uso de las redes sociales, reactividad de las señales del uso de las redes sociales.	ScienceDirect	Elaboración propia de los instrumentos.	El uso problemático de las redes sociales se relaciona con el proceso motivacional (<i>wanting</i>) ($r = .63$, con muestra de 240 evaluados). En 358 sujetos se identificó una relación entre el uso problemático de las redes sociales y la reactividad ante señales ($r = .44$)

(continúa)

<i>(Continuación)</i>							
N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
23	<i>Maximizing Social Outcomes? Social Zapping and Fear of Missing Out Mediate the Effects of Maximization and Procrastination on Problematic Social Networks Use</i>	Müller, Wegmann, Stolze & Brand (2020)	226 universitarios de Alemania, con edades entre los 17 y 37 años.	Maximización, procrastinación pura, zapping social, miedo a perderse algo y uso problemático de las redes sociales.	ScienceDirect	The Maximization Scale – Schwartz, Pure Procrastination Scale (PPS), Fear of Missing Out Scale, Social Zapping Scale (SZS), SNS-specific short Internet Addiction Test (SIAT_SNS).	El uso problemático de las redes sociales se relaciona con maximización ($r = .302$), procrastinación pura ($.478$), miedo a perderse algo ($.503$), zapping ($.355$). Encontraron que la maximización, la procrastinación, el miedo a perderse algo y el zapping social influye en un 59,3 % en el uso problemático de las redes sociales.
24	<i>Measuring the Relationship between Social Media Use and Addictive Behavior and Depression among Suicide Ideation among University Students</i>	Jasso-Medrano & López-Rosales (2018)	374 estudiantes universitarios, de los cuales el 58,6 % eran mujeres y el 41,4 % hombres, con una edad promedio de 20,01 años en México.	Adicción a las redes sociales, ideación suicida, depresión, uso del móvil.	ScienceDirect	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), Inventario de Ideación Suicida Positiva y Negativa (PANSI), preguntas sobre el uso del móvil.	La adicción a las redes sociales se relaciona con la depresión ($rho = .25$), ideación suicida ($rho = .16$) y uso del celular ($rho = .33$). Muestra de 374. En la muestra de 135 estudiantes existe relación entre la adicción a las redes sociales con la depresión ($r = .17$) y uso del celular ($r = .24$). No existió con la ideación suicida positiva y negativa ($p > .05$).

(continúa)

(continuación)	N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
	25	<i>Exploring the Role of Positive Metacognitions in Explaining the Association between the Fear of Missing Out and Social Media Addiction</i>	Casale, Rugai & Fioravanti (2018)	579 estudiantes universitarios (54.6 % F; edad media = 22.39 ± 2.82) Florencia, Italia.	Miedo a la evaluación negativa, miedo a perderse algo, habilidades de autopresentación, metacognición positiva, uso problemático de redes sociales.	ScienceDirect	Brief Fear of Negative Evaluation II, Fear of Missing Out Scale, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), metacogniciones positivas sobre el uso de los medios sociales.	El uso problemático de las redes sociales se relaciona con el miedo a la evaluación negativa ($r = .41$), miedo a perderse algo ($r = .47$), habilidades de autopresentación ($r = .36$) y metacognición negativa ($r = .41$).
	26	<i>Adverse Consequences of Excessive Social Networking Site Use on Academic Performance: Explaining Underlying Mechanism from Stress Perspective</i>	Masood, Luqman, Feng & Ali (2020)	505 estudiantes universitarios de pregrado en China.	Socialización, diversión al usar redes sociales, búsqueda de información, comparación social, autopresentación, uso excesivo, distracción cognitiva, control cognitivo-conductual, rendimiento académico.	ScienceDirect	Seleccionaron ítems reducidos de cada una de las escalas.	El uso excesivo de las redes sociales se relaciona con socialización ($r = .524$), comparación social ($r = .566$), búsqueda de información ($r = .495$), uso de las redes por diversión ($r = .369$), distracción cognitiva ($r = .327$), rendimiento académico ($r = -.218$), control cognitivo-conductual ($r = .288$), afecto positivo ($r = .261$) y afecto negativo ($r = .223$). Demostraron que el uso excesivo de las redes sociales (socialización,

(continúa)

(continuación)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
27	<i>Problematic Social Media Use and Social Support Received in Real-Life versus on Social Media: Associations with Depression, Anxiety and Social Isolation</i>	Meshi & Ellithorpe (2021)	403 participantes (mujeres = 255, el 63.3 %; hombres = 148, el 36.7 %), en EE. UU.	Uso problemático de las redes sociales, apoyo social en la vida real, depresión, ansiedad, aislamiento social.	ScienceDirect	Bergen Social Media Addiction Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Social support on social media, PROMIS Depression scale, PROMIS Anxiety scale, PROMIS social isolation.	El uso problemático de las redes sociales se relaciona con el apoyo social en la vida real ($r = -.13$), apoyo social en las redes ($r = .36$), depresión ($r = .31$), ansiedad ($r = .29$), aislamiento social ($r = .30$).
28	<i>Fear of Missing Out and Problematic Social Media Use as Mediators between Emotional Support from Social Media and Phubbing Behavior</i>	Fang, Wang, Wen & Zhou (2020)	501 estudiantes universitarios chinos (de 17 a 23 años, edad $M = 19.6$ años, $SD = 1.24$).	Apoyo emocional de las redes sociales, miedo a perderse algo, uso problemático de las redes sociales, comportamiento <i>phubbing</i> .	ScienceDirect	Facebook Measure of Social Support, Fear of Missing Out Scale, Facebook Intrusion Questionnaire, Partner Phubbing Scale.	El uso problemático de las redes sociales se relaciona con el apoyo emocional en las redes sociales ($r = .43$), miedo a perderse algo ($r = .45$) y <i>phubbing</i> ($r = .42$)

(continúa)

(continuación)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	Variables	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
29	<i>Self-Compassion Moderates the Predictive Effects of Social Media Use Profiles on Depression and Anxiety</i>	Phillips & Wisniewski (2021)	300 estudiantes universitarios que utilizan las redes sociales (Medad = 34.90, SD = 11.19, 77.3 % mujeres) en Australia.	Uso de redes sociales, tiempo dedicado a redes sociales, uso problemático de redes sociales, percepción de interacción en las redes sociales, miedo a perderse, respuestas emocionales a las redes sociales, depresión y ansiedad, autocompasión.	ScienceDirect	Frequency of social media use, Time spent on social media, Problematic Social Media Use, Perceptions of social media interactions, The Fear of Missing Out scale (FoMO), Version of the Core Affect Scale, Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21), short form of the Self-Compassion Scale (SCS-SF).	El uso problemático de las redes sociales se relaciona con el tiempo de uso de las redes ($r = .45$), la frecuencia de uso ($r = .44$), respuestas emocionales a las redes ($r = -.13$), el miedo a perderse algo ($r = .42$), ansiedad ($r = .28$), depresión ($r = .37$) y autocompasión ($r = -.40$).
30	<i>How Maladaptive Cognitions Contribute to the Development of Problematic Social Media Use</i>	Fioravanti, Flett, Hewitt, Rugai & Casale (2020)	401 estudiantes de pregrado (52.3 % mujeres; edad media = 22.01 ± 1.99 años) de la Universidad de Florencia en Italia.	Perfeccionismo, desesperanza social, preferencias de interacciones sociales, regulación del estado de ánimo.	ScienceDirect	Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2), Perfectionism Discrepancies Inventory (PDI), Social Hopelessness Questionnaire (SHQ).	Preferencias por la interacción social en línea (adicción a redes) se relaciona con perfeccionismo ($r = .34$), desesperanza social ($r = .41$), regulación del estado de ánimo ($r = .48$), autorregulación deficiente ($r = .49$) y resultados negativos ($r = .46$).

(continúa)

N.º	Título	Autor y año	Muestra	VARIABLES	Base	Instrumento	Resultados y conclusiones
31	<i>Childhood Maltreatment and Problematic Social Media Use: The Role of Attachment and Depression</i>	Worsley, McIntyre, Bentall & Corcoran (2018)	1029 estudiantes que asistían a una única universidad del noroeste de Inglaterra (74,8 % mujeres, n = 770) con edades comprendidas entre los 17 y los 25 años.	Maltrato infantil, evitar el apego, ansiedad al apego, depresión, uso problemático de redes sociales.	ScienceDirect	Adverse Childhood Experiences (ACEs), Relationship Questionnaire (RQ), Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Patient Health Questionnaire (PHQ-9).	El uso problemático de las redes sociales se relaciona con el maltrato infantil ($r = .13$), ansiedad de apego ($r = .15$), evitación del apego ($r = -.11$), depresión ($r = .27$).

EL CONTACTO CON LA NATURALEZA Y SU RELACIÓN CON LA VITALIDAD Y EL AFECTO NEGATIVO EN DEPORTISTAS DE SURF: EL ROL MEDIADOR DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

BRUNO MARTÍNEZ

<https://orcid.org/0000-0001-8392-3369>

RAFAEL GARGUREVICH

<https://orcid.org/0000-0001-6346-4134>

LENNIA MATOS

<https://orcid.org/0000-0003-2271-4816>

Pontificia Universidad Católica del Perú

Correo electrónico: bruno.martinez@pucp.edu.pe

Recibido: 20 de abril del 2023 / Aceptado: 8 de junio del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6347](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6347)

RESUMEN. La literatura científica muestra consistentemente los beneficios para la salud física y mental que se obtienen de las actividades en entornos naturales, a diferencia de entornos urbanos. Tal es el caso del surf, un deporte que se realiza en contacto con la naturaleza. Para explicar por qué resulta beneficioso practicar surf, se utilizó la teoría de necesidades psicológicas planteada por la teoría de la autodeterminación (Ryan & Deci, 2017). Así se estudió la relación entre el contacto con la naturaleza, las necesidades psicológicas básicas (satisfacción y frustración), la vitalidad subjetiva y el afecto negativo en una muestra que estuvo conformada por 236 deportistas aficionados a diversas modalidades de surf (*bodyboard*, *longboard*, *surfing*, *paddleboard*, *bodysurf*). Para ello, primero se examinaron las propiedades psicométricas de los instrumentos aplicados y se encontraron adecuadas evidencias de validez y confiabilidad. Los resultados del análisis de senderos mostraron que el aumento en el contacto con la naturaleza por parte de los deportistas de surf se relacionaba positivamente con un aumento en la vitalidad y con la disminución del afecto negativo, y que estas relaciones estaban mediadas por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Los resultados se discuten en términos de la teoría de la autodeterminación y su relación con el bienestar y la vitalidad.

Palabras clave: contacto con la naturaleza / necesidades psicológicas básicas / vitalidad / afecto negativo / surfistas

CONTACT WITH NATURE AND ITS RELATIONSHIP WITH VITALITY AND NEGATIVE AFFECT IN SURFING ATHLETES: THE MEDIATING ROLE OF BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS

ABSTRACT. The scientific literature consistently demonstrates the benefits for physical and mental health obtained from activities in natural environments instead of urban ones. Such is the case of surfing, a sport practiced in contact with nature. This study uses the psychological needs theory from self-determination theory (Ryan & Deci, 2017) to explain why surfing is so beneficial. This study investigated the relationship between contact with nature, basic psychological needs (satisfaction and frustration), vitality, and negative affect in 236 amateur athletes of various surfing modalities (bodyboard, longboard, surfing, paddleboard, and bodysurf). The examination of the psychometric properties of the instruments showed adequate evidence of validity and reliability. Results from path analysis showed that contact with nature was associated with greater vitality and lower negative affect—the satisfaction of the basic psychological needs mediated these associations—. The article discusses these results regarding self-determination theory and its relationship with well-being and vitality.

Keywords: contact with nature / basic psychological needs / vitality / negative affect / surfers

INTRODUCCIÓN

La práctica del surf en el Perú ha ido en aumento hasta lograr posicionarse como un deporte de afición y competición (Nieri, 2012), como lo demostraron las medallas obtenidas del equipo peruano de surf en los Juegos Panamericanos Lima 2019 (Organización Deportiva Panamericana, 2019). A pesar de su popularidad, las investigaciones con surfistas son escasas en el Perú.

Sin embargo, la práctica del surf es reconocida por múltiples surfistas como una experiencia de disfrute al estar practicando una actividad físico-deportiva en la que se está en constante contacto con la naturaleza, en este caso dentro del mar (Brymer & Gray, 2009; Caddick, et al., 2015; Furley & Dörr, 2016; Walter et al., 2019). Adicionalmente, la evidencia científica ha demostrado los múltiples beneficios terapéuticos de estar en contacto con el mar sobre las sensaciones corporales, mejorando la salud cardiovascular y el bienestar emocional (Britton et al., 2020; White et al., 2020).

El contacto con la naturaleza es la exposición a espacios caracterizados por una topografía dominada por árboles, ríos, lomas, rocas, playas, océanos, arbustos, lagos, entre otros similares (Hartig et al., 2014; Lumber et al., 2017; Weinstein et al., 2009). Los seres humanos han incorporado actividades deportivas en entornos naturales debido al bienestar que se puede experimentar en este tipo de contextos (Berto, 2014; Junot et al., 2017; Lawton et al., 2017). Así, diversos estudios evidencian consistentemente que la actividad física en ambientes naturales (Araújo et al., 2019) es una herramienta efectiva para promover la salud física y mental a lo largo de la vida (Breda et al., 2018; Caballero et al., 2018; De Vries et al., 2013; Hartig et al., 2014; Keniger et al., 2013) aumentando los estados emocionales positivos (Capaldi et al., 2014; Martin et al., 2020; Mayer et al., 2009; Mena-García et al., 2020; Pouso et al., 2021; Wyles, et al., 2019), así como el bienestar físico y mental (Hofmann et al., 2018; Kuo, 2015; Maxwell & Lovell, 2017), y la vitalidad (Barton et al., 2016; Ryan et al., 2010). Inclusive, Capaldi et al. (2014) llevaron a cabo un metaanálisis de treinta estudios ($n=8523$) en el cual mostraron la relación positiva entre el contacto con la naturaleza, la felicidad y la vitalidad.

En este sentido, diversas investigaciones demuestran que los efectos positivos de la actividad física en contacto con la naturaleza sobre el bienestar emocional son mayores que los que generan las actividades que se realizan en entornos no naturales (Barton & Pretty, 2010; Jimenez et al., 2021; Yeh et al., 2017). Es más, se ha comprobado que los entornos naturales también pueden tener efectos positivos en las relaciones sociales de las personas (De Vries et al., 2013; Ryan et al., 2010), ya que el involucramiento en la relación con la naturaleza permite generar actitudes de conservación del medioambiente, cohesión social y conductas prosociales (Mayer & Frantz, 2004; Pretty et al., 2017; Ryan et al., 2010; Weinstein et al., 2009).

De este modo, las experiencias positivas de estar en contacto con la naturaleza serían motivadoras de la adhesión y el mantenimiento de actividades en entornos naturales (Brymer & Schweitzer, 2013; Kuo, 2015; Landon et al., 2020) y, cuanto más profunda esta relación, mayor sería el bienestar en los deportistas (Houge Mackenzie & Brymer, 2020; Lumber et al., 2017; Shanahan et al., 2019).

La experiencia de contacto con la naturaleza, la exposición e interacción positiva generan una vivencia de carácter afectivo en la cual una persona se siente emocionalmente conectada con el mundo natural, y en la que también se incorpora a la naturaleza dentro de la representación cognitiva de sí misma formando un sentimiento de unidad con el medio ambiente (Mayer & Frantz, 2004; Schultz et al., 2004). Así, por ejemplo, algunos deportistas de escalada, montañismo y específicamente de surf expresan mantener una relación positiva y profunda con la naturaleza y describen sus sensaciones en contacto con la naturaleza como si estuvieran “flotando” o “volando”, y que sus sentidos están “más vivos” (Britton & Foley, 2021; Brymer & Gray, 2009; Brymer & Schweitzer, 2013, 2017; MacIntyre et al., 2019).

Pero ¿por qué el contacto con la naturaleza resulta tan beneficioso? Una teoría que daría respuesta a esta pregunta es la de la autodeterminación (TAD), la cual es una teoría psicológica acerca de la motivación humana que aumenta en popularidad en el ámbito de investigación acerca de la actividad física y el deporte (Ryan et al., 2010; Weinstein et al., 2009). Concretamente, la TAD plantea que el contacto con la naturaleza posee efectos positivos en el bienestar y crecimiento integral en los deportistas dado que estas experiencias estarían mediadas por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB; Deci & Ryan, 2000; Landon et al., 2020; Ryan, 1995). Sin embargo, estas necesidades pueden verse frustradas cuando hay que cumplir, por ejemplo, con recompensas y presiones externas que norman y condicionan el comportamiento, lo que iría en detrimento del bienestar (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017).

Las necesidades psicológicas básicas (NPB) son condiciones internas universales de los seres humanos, que necesitan ser satisfechas para un óptimo desarrollo psicológico (Ryan et al., 2002; Ryan et al., 2017). La TAD propone la existencia de tres NPB: autonomía, competencia y relación, las que poseen relevancia para el crecimiento personal, desarrollo social y bienestar psicológico (Ryan & Deci, 2017). La necesidad de autonomía implica la experiencia de elección, inicio y regulación de las propias acciones; la necesidad de competencia se genera con la experiencia de eficacia en los resultados deseados y el dominio de desafíos en el ambiente; y la necesidad de relación se asocia con la experiencia de establecer vínculos emocionales y sentirse conectados con otros (Balaguer et al., 2008; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). Así, para la TAD, el contacto con la naturaleza provee un escenario ideal para la satisfacción de las NPB debido a que favorece la aparición de conductas autónomas e intrínsecamente autorreguladas (Deci & Ryan, 1985; Deci et al., 2017; Landon et al., 2020).

La satisfacción o frustración de las NPB pueden ser consideradas como predictores de las diferencias en los niveles de bienestar psicológico y físico (Deci & Ryan, 2000). De hecho, algunos autores (Haerens et al., 2015; Vansteenkiste & Ryan, 2013) consideran que la satisfacción o frustración de las NPB pueden desarrollar respectivamente dos caminos o tendencias opuestas: (1) un lado claro (*bright side*) y un lado oscuro (*dark side*). Por un lado, el lado claro es la tendencia que se desarrolla gracias a la satisfacción de las NPB y dirige al individuo hacia el crecimiento psicológico y experiencias de vitalidad, lo que es una experiencia subjetiva que se caracteriza por el surgimiento de energía física y mental para llevar a cabo acciones autodeterminadas (Ryan & Frederick, 1997; Ryan et al., 2010). Cuando las personas presentan mayores niveles de satisfacción de NPB, experimentan una mayor vitalidad (Müller et al., 2021; Ryan & Deci, 2017), evidenciando una mayor presencia de emociones positivas (Roth et al., 2019; Weinstein & Ryan, 2011).

Por otro lado, el lado oscuro (*dark side*) es la tendencia que se desarrolla por la frustración de dichas NPB, ocasionando malestar y la presencia de afecto negativo, lo que puede contribuir con el desarrollo de psicopatologías (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Los estados afectivos negativos se caracterizan por la presencia de emociones negativas (Bartholomew et al., 2011), inhibición del comportamiento (Radel et al., 2013) e incluso con el aumento de la producción de hormonas relacionadas al malestar como el cortisol (Quested et al., 2011; Šakan, et al., 2020).

Además, la TAD menciona que los individuos pueden motivarse a sí mismos al ser inherentemente activos en la búsqueda de lograr sus objetivos (Deci & Ryan, 1985), pero también considera que el contexto en el que se encuentra una persona tiene un efecto importante sobre la motivación de esta (Deci & Ryan, 1985; Deci et al., 1999; Ryan & Deci, 2017). En este caso, el ambiente natural (i.e., contexto) proporciona experiencias que apoyan las tendencias innatas de los seres humanos de explorar, buscar desafíos y desarrollar habilidades en ausencia de recompensas externas (Di Domenico & Ryan, 2017).

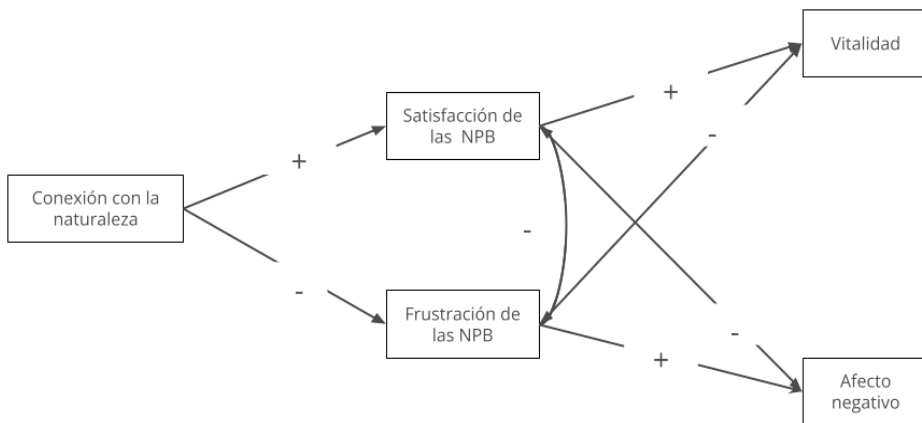
En suma, si bien la literatura sugiere que las personas experimentan una mayor vitalidad después de participar en actividades en contacto con la naturaleza, esto no se ha investigado en el contexto del surf, un deporte que aumenta en popularidad en el Perú y que implica un contacto activo con la naturaleza (Britton & Foley, 2021; Lloret et al., 2021; Thompson-Coon et al., 2011; Walter et al., 2019). Es así como la presente investigación tiene como propósito estudiar la relación entre el contacto con la naturaleza, las NPB (satisfacción o frustración), la vitalidad y el afecto negativo en deportistas peruanos de surf.

Por lo tanto, se propone como objetivo principal conocer el rol mediador de las NPB entre el contacto con la naturaleza, la vitalidad y el afecto negativo. En este sentido, como primera hipótesis se espera que el contacto con la naturaleza sea un predictor positivo de la vitalidad a través de la mediación parcial o total de la satisfacción de las NPB. Como

segunda hipótesis se espera que el contacto con la naturaleza sea un predictor negativo del afecto negativo a través de la mediación parcial o total de la frustración de las NPB (ver Figura 1).

Figura 1

Modelo hipotético



MÉTODO

Participantes y procedimiento

La muestra estuvo conformada por 236 deportistas de surf, que tuvieran al menos tres meses de experiencia en el deporte demostrando que efectivamente están en contacto con la naturaleza. La edad de los participantes osciló entre los 18 y 66 años ($M = 31.27$; $DE = 10.39$), 219 fueron hombres (92.8 %) y 17, mujeres (7.2 %). Entre las modalidades del deporte, los participantes practicaban tabla (57.2 %, $N = 135$), *bodyboard* (33.5 %, $N = 79$), *longboard* (5.1 %, $N = 12$), *bodysurf* (3 %, $N = 7$), y 1.3 % ($N = 3$) practicaban *paddleboard*. El promedio semanal de horas de práctica del deporte era de 2.24 horas ($DE = 1.16$).

Antes de responder a los cuestionarios, todos los participantes firmaron un consentimiento informado en el que se explicó el objetivo del estudio, y el carácter anónimo y voluntario de su participación.

MEDIDAS

Datos sociodemográficos. Se solicitó información acerca de la edad, sexo, modalidad de práctica de surf, horas que dedican en promedio cuando llevan a cabo la práctica deportiva y el tiempo de experiencia practicando el deporte.

Escala de Conexión con la Naturaleza (Mayer & Frantz, 2004). La escala cuenta con 14 ítems diseñados para medir el grado en que las personas se sienten parte de la naturaleza (e. g. "A menudo siento un sentido de unidad con el mundo natural que me rodea"). Se califican a través de una escala Likert del 1 (e. g. "muy en desacuerdo") hasta el 5 (e. g. "muy de acuerdo"). La escala cuenta con un solo factor y ha demostrado inicialmente buenas propiedades psicométricas con 162 participantes en total de Estados Unidos (Mayer & Frantz, 2004). La traducción de esta escala fue llevada a cabo tomando en cuenta las recomendaciones de los Estándares para pruebas Educativas y Psicológicas (American Educational Research Association [AERA] et al., 2014) y de la Comisión Internacional de Tests (International Test Commission [ITC], 2015). En el presente estudio se obtuvieron evidencias de validez vinculadas a la estructura interna a través del análisis de factorización de ejes principales, el cual demostró la presencia de un factor que explicó el 77.68 % de la varianza común total con cargas factoriales que oscilaron entre .58 y .95, y se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .97 con correlaciones ítem-total corregidas entre .58 y .93.

Necesidades psicológicas básicas. Se empleó la Escala de Satisfacción y Frustración de Necesidades Psicológicas Básicas (ESFNPB, Chen et al., 2015). Este instrumento posee 24 ítems y mide la satisfacción y la frustración de las necesidades de autonomía, competencia y relación (seis factores), pero también puede utilizarse para medir de manera conjunta la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas (dos factores). Esta escala fue desarrollada de forma simultánea en Bélgica, China, Estados Unidos y Perú, y obtuvo buenas propiedades psicométricas en el Perú (Chen et al., 2015). El puntaje de los ítems se obtiene a través de una escala tipo Likert de 5 puntos, los cuales se encuentran entre 1 (e. g. "totalmente falso") y 5 (e. g. "totalmente verdadero"). Ítems de ejemplo: "Siento que soy libre de escoger las cosas que yo hago" (satisfacción de autonomía), "Me siento presionado a hacer muchas cosas" (frustración de autonomía).

En la presente investigación, se obtuvieron evidencias de validez vinculadas a la estructura interna a través del análisis de factorización de ejes principales con rotación Promax, el cual demostró la presencia de dos factores que explicaron 49.78 % de la varianza común total: 30.03 % y 19.75 % para los factores 1 (Satisfacción de necesidades) y 2 (Frustración de necesidades), y las cargas factoriales oscilaron entre .31 y .80. La consistencia interna de las puntuaciones de los factores 1 y 2 fueron de .86 y .66 respectivamente con correlaciones elemento total corregidas entre .39 y .63.

Afecto negativo. Se empleó la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS, Watson et al., 1988) adaptada al Perú (SPANAS; Gargurevich & Matos, 2012) para evaluar el afecto negativo de los participantes. Esta escala evalúa el afecto positivo (e. g. "Interesado") y negativo (e. g. "Temeroso") a través de 20 ítems, 10 por cada factor, en una escala del 1 (e. g. "Muy poco o nada") al 5 (e. g. "Extremadamente"). El SPANAS ha obtenido buenas

propiedades psicométricas en muestras de universitarios peruanos (Gargurevich & Matos, 2012). En la presente investigación, se obtuvieron evidencias de validez vinculadas a la estructura interna a través del análisis de factorización de ejes principales con rotación Varimax, el cual evidenció la presencia de dos factores que explicaron 54.15 % de la varianza: afecto positivo y afecto negativo. Cabe mencionar que en este estudio solo se utilizará la escala de afecto negativo cuyas cargas factoriales oscilaron entre .45 a .84. Respecto a la consistencia interna, las puntuaciones del factor de afecto negativo obtuvieron un coeficiente alfa de Cronbach de .88 con correlaciones ítem-total corregidas que oscilaron entre .43 y .79.

Vitalidad. Se empleó la Escala de Vitalidad Subjetiva (*Subjective Vitality Scale*) para analizar las percepciones subjetivas de energía, entusiasmo y vitalidad. La escala fue desarrollada por Ryan & Frederick (1997) y está compuesta por 7 ítems (e. g. "Tengo energía y ánimo") y sus respuestas se puntúan en una escala Likert que va del 1 (e. g. "nada verdadero") al 7 (e. g. "muy verdadero"). En el presente estudio, se obtuvieron evidencias de validez vinculadas a la estructura interna a través del análisis de la factorización de ejes principales, el cual demostró la presencia de un solo factor 53.53 % de varianza con cargas factoriales que oscilan entre .45 y .76. Asimismo, se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de .76.

Procedimiento

Durante la pandemia del COVID-19, fue posible llevar a cabo actividades deportivas al aire libre como el surf, por lo cual se contactó a los participantes virtualmente a través de grupos de deportistas peruanos en redes sociales vinculados al surf, como asociaciones, escuelas municipales y privadas, y también se contactaron a entrenadores de otras modalidades de surf. Luego, se les explicó los objetivos y condiciones del estudio, y se les pidió que sean deportistas mayores de 18 años los que se ofrezcan a participar. A los que aceptaron se les compartió el enlace web del formulario virtual, que incluía la declaración de consentimiento con información detallada sobre la investigación y los cuestionarios utilizados.

Análisis de información

Los análisis de validez y confiabilidad, las pruebas de normalidad, los análisis descriptivos y correlacionales se llevaron a cabo utilizando el *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS; IBM Corp., 2016). Para probar el efecto mediador de la satisfacción y frustración de las NPB entre el contacto con la naturaleza, la vitalidad y el afecto negativo, se llevó a cabo un análisis de senderos (*Path analysis*). Este se realizó mediante el programa *Linear Structural Relations 8.5* (LISREL; Jöreskog & Sörbom, 1993).

Este método multivariante (análisis de senderos) permite evaluar las relaciones de dependencia entre un conjunto de variables que componen un modelo teórico de mediación, de forma simultánea, incluyendo el cálculo de efectos directos e indirectos (Pérez et al., 2013). Una variable mediadora es una variable que explica (total o parcialmente) la relación entre una variable predictora y una variable de salida, por lo que un mediador se considera una variable interviniente que explica la relación entre estas dos variables (Baron & Kenny, 1986; Hayes, 2018). El cálculo de la mediación asume que al principio la relación entre las variables de entrada y de salida es significativa (usualmente calculada a partir de correlaciones) y que la presencia del mediador disminuirá o eliminará este efecto cuando se evalúa en el modelo de senderos (Baron & Kenny, 1986). Así, tales efectos se estimaron a través de un producto de coeficientes (análisis de senderos) para establecer y respaldar la mediación propuesta en el modelo teórico (Igartua & Hayes, 2021).

La idoneidad del modelo teórico fue evaluada mediante la combinación de diversos índices de bondad de ajuste (Hu & Bentler, 1999). Dada la naturaleza ordinal de los datos (más allá de su distribución normal), se utilizará el método de estimación de mínimos cuadrados ponderados diagonalizados (*DWLS*). Así, se verificó que la raíz cuadrada media del error de aproximación (*RMSEA*) posea un valor menor a .06, el índice de ajuste comparativo (*CFI*) sea igual o mayor a .95, la raíz cuadrada residual media estandarizada (*SRMR*), sea menor a .08 y que el criterio de información de Akaike (*AIC*) posea el menor valor posible cuando se comparan modelos de senderos (Kline, 1999; Hu & Bentler, 1999).

RESULTADOS

Análisis descriptivos

En la tabla 1, se presentan los resultados de los análisis descriptivos (medias, desviaciones estándar, asimetría y curtosis) y las correlaciones entre las variables estudiadas. Puede observarse que en el caso de la variable *vitalidad*, la asimetría y la curtosis no se asemejan a la distribución normal, ya que pasa el límite de $+2$ (Kline, 2013), por lo que el uso de la estimación *DWLS* para el cálculo del análisis de senderos se hace necesaria. Conjuntamente, se utilizará una prueba de chi-cuadrado con la corrección de Satorra-Bentler ($SB-\chi^2$), lo que se emplea para evaluar la idoneidad de modelos cuyas variables no están distribuidas normalmente (Satorra & Bentler, 2001).

Con respecto a las correlaciones, ninguna de las variables demográficas obtuvo correlaciones estadísticamente significativas con las variables de estudio, pero las correlaciones de las variables del modelo hipotético son consistentes con la literatura existente. En la tabla 1 se puede observar que la conexión con la naturaleza correlacionó positivamente tanto con la satisfacción de NPB y con la vitalidad, y negativamente con el afecto negativo. La satisfacción de NPB se correlacionó positivamente con la vitalidad,

pero negativamente con la frustración de NPB y el afecto negativo. La frustración de NPB se correlacionó positivamente con el afecto negativo y negativamente con la vitalidad. Por último, la vitalidad se correlacionó negativamente con el afecto negativo (ver Tabla 1).

Tabla 1

Medias (M), desviación estándar (DE), asimetría (A), curtosis (C) y correlaciones entre las variables estudiadas

Variables	M	DE	A/C	1	2	3	4
1. Conexión con la naturaleza	4.32	0.45	-1.68/1.61				
2. Satisfacción de las NPB	4.22	0.58	-1.60/2.91	.37***			
3. Frustración de las NPB	1.92	0.64	.88/.88	-.07	-.13*		
4. Vitalidad	6.69	0.50	-2.24/5.88	.37***	.34***	-.18***	
5. Afecto negativo	1.53	0.60	1.44/1.95	-.14*	-.16**	.47***	-.22***

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; NPB = necesidades psicológicas básicas

Análisis de senderos

Para conocer si la relación entre la conexión con la naturaleza, la vitalidad y el afecto negativo se encuentra mediada por la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas, se calcularon los efectos hipotetizados teóricamente.

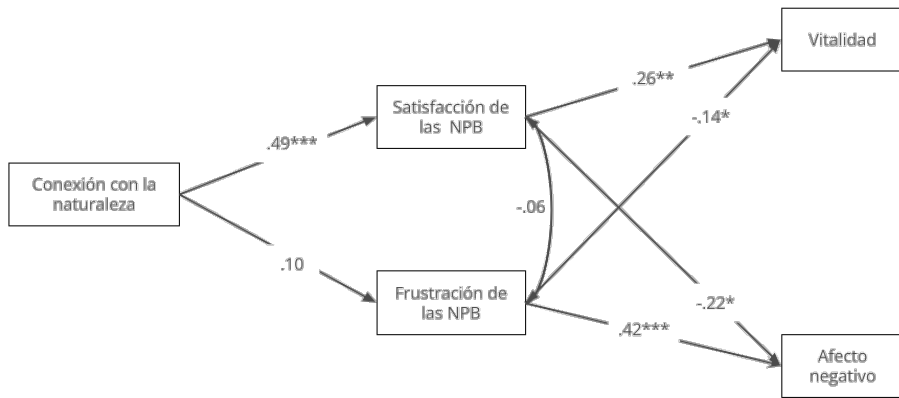
Después de observar que las correlaciones entre las variables de entrada (o predictora) y de salida (o criterio) son significativas (Baron & Kenny, 1986; Hayes, 2018), se calculó el modelo hipotético de mediación total, en el que se muestran efectos indirectos de las variables de entrada a las de salida (Modelo 1). Luego se calculó otro modelo (Modelo 2) en donde se añadieron los efectos directos desde el contacto con la naturaleza a las variables de salida, además de los efectos de la mediación calculada inicialmente (siendo un modelo de mediación parcial), y se compararon los índices de ajuste para conocer cuál era el mejor modelo. Este procedimiento se llevó a cabo para comprobar si la mediación era total (Modelo 1) o parcial (Modelo 2).

El modelo de mediación total hipotetizado (Modelo 1) logró buenos índices de ajuste: $SB-\chi^2(3) = 2.85$ ($p = .04$), $RMSEA = .00$ (90 % CI para $RMSEA: .00 - .10$), $CFI = 1$, $SRMR = .024$, $AIC = 26.85$. Los efectos indirectos fueron significativos con respecto a la mediación de la variable *satisfacción* de NPB, con relación a las variables *vitalidad* (.13, $p < .01$) y *afecto negativo* (.11, $p < .05$), mientras que el efecto de la mediación de la frustración de las NPB no fue significativo al no encontrar una relación estadísticamente significativa entre la conexión con la naturaleza y la variable mediadora (frustración de NPB). El Modelo 1 explicó un total de 57.6 % de variación total.

Luego, se calculó el Modelo 2, en donde además de los efectos calculados en el Modelo 1, se añadieron los efectos directos desde la conexión con la naturaleza a vitalidad. El Modelo 2 obtuvo buenos índices de ajuste: $SB-\chi^2(1) = 0.88$ ($p = .35$), $RMSEA = .00$ (90 % CI para $RMSEA: .00 - .16$), $CFI = 1$, $SRMR = .015$, $AIC = 28.88$. Sin embargo, el AIC en este modelo fue mayor, lo que significa que el Modelo 1 resulta ser un mejor modelo al ser más parsimonioso (Kline, 1999), ya que en este los efectos directos de conexión con la naturaleza fueron $.05$ y $-.06$ con respecto a la vitalidad y al afecto negativo (estos efectos no explican la variación adicional en el modelo). Así el Modelo 1 resultó el mejor (ver Figura 2).

Figura 2

Modelo de mediación total de las NPB (Modelo 1)



Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; NPB = necesidades psicológicas básicas

DISCUSIÓN

La presente investigación estudió la relación entre el contacto con la naturaleza, las necesidades psicológicas básicas (NPB), la vitalidad y el afecto negativo en deportistas peruanos de surf. Los resultados mostraron que la satisfacción de las NPB mediaba totalmente la relación entre el contacto con la naturaleza, la vitalidad y el afecto negativo. Estos resultados son respaldados por investigaciones previas realizadas a partir de la TAD que sugieren cómo los entornos naturales generan experiencias que contribuyen con la satisfacción de las NPB, las cuales promueven el bienestar (Landon et al., 2020; Peters et al., 2020; Ryan & Deci, 2001; Ryan et al., 2010; Weinstein et al., 2009).

La TAD señala que la satisfacción de las NPB promueve el bienestar y el crecimiento, mientras que la frustración de las NPB predice el malestar y la psicopatología, por lo que

se crean así dos senderos opuestos: el lado claro (*bright side*) y el lado oscuro (*dark side*) (Ryan et al., 2017; Vansteenkiste & Ryan, 2013). En esta investigación ambos senderos fueron estudiados con relación al contacto con la naturaleza y los resultados demuestran que, efectivamente, el contacto con la naturaleza predice la satisfacción de las NPB y a través de esta la vitalidad, mostrando claramente el *bright side* (Landon et al., 2020).

Estos resultados demuestran que la experiencia particular que proveen los entornos naturales facilita la satisfacción de las NPB. Por ello, el contacto con la naturaleza poseería efectos sobre las regulaciones internas de las personas (Ryan et al., 2010; Ryan & Deci, 2017), dado que los entornos naturales (y en este caso el mar) poseen una topografía dominada por estímulos inherentemente intrínsecos (Kaplan, 1995) que orientan a las personas al presente (Ryan & Deci, 2017) en el que hay una ausencia de presiones externas (Weinstein et al., 2009) mostrando así la satisfacción de la necesidad psicológica de autonomía (Pritchard et al., 2020; Ryan & Deci, 2017). Asimismo, en la naturaleza se generan oportunidades para realizar distintos tipos de actividades, como recreativas y deportivas (Araújo et al., 2019; Trigo et al., 2016; Thompson et al., 2011) que pueden resultar desafiantes y satisfactorias para el desarrollo de las habilidades físicas y psicológicas satisfaciendo de esta manera la necesidad psicológica de competencia (Kerr & Mackenzie, 2012; Ryan et al., 2010).

Adicionalmente, a pesar de que se propuso hipotéticamente que la frustración de las NPB tuviera un rol mediador, los resultados demostraron que no mediaba la relación entre el contacto con la naturaleza y el afecto negativo, a pesar de que la frustración de las NPB correlacionó positivamente el afecto negativo y negativamente la vitalidad, lo que es congruente con investigaciones previas que muestran estas mismas relaciones entre las variables (Balaguer et al., 2011; Gunnell et al., 2013; Mouratidis et al., 2008; Reinboth et al., 2004; Vansteenkiste et al., 2020; Vera-Villarroel & Celis-Atenas, 2014). Así, los resultados del análisis de senderos muestran con claridad que la conexión con la naturaleza no se relaciona con el *dark side*, es decir, ni con la frustración de las NPB, ni con el afecto negativo.

Una limitación de la investigación es la inequidad de participantes con respecto al sexo, lo que no permitió analizar diferencias entre grupos de hombres y mujeres. Esta información hubiera sido importante en el Perú, dado que el surf femenino peruano ha ganado medallas internacionales en este deporte (Instituto Peruano del Deporte [IPD], 2023). Asimismo, cabe precisar que esta baja cantidad de mujeres deportistas de surf podría estar relacionada con factores culturales que promueven un trato diferenciado entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo, como es el caso del contexto peruano (Azaña, 2019; Miranda & Antúnez, 2006; Nieri, 2006). Asimismo, los resultados no pueden ser generalizados a otros deportes o actividades físicas en contacto con la naturaleza ya que están restringidos a un contexto particular y a un deporte específico: el surf que se practica en el mar.

Futuras investigaciones necesitan seguir estudiando las experiencias de los deportistas de surf en el Perú, y el contacto que tienen con la naturaleza. En el Perú, el surf se ha convertido en una herramienta útil para promover la salud debido a sus efectos positivos, tanto psicológicos como físicos y sociales (Furley & Dorr, 2016; Nieri, 2012; Walter et al., 2019). Incluso, los efectos del surf han sido estudiados como estrategia terapéutica. Walter et al. (2019) estudiaron longitudinalmente a 74 militares que participaron en un programa de terapia de surf; en general, los resultados evidencian beneficios inmediatos de la terapia de surf en la reducción de la sintomatología depresiva y ansiosa, y en el aumento del afecto positivo. Esto resalta la importancia del surf en la salud mental y muestra la necesidad de realizar más investigaciones que permitan conocer con mayor profundidad la experiencia de los deportistas de surf y sus efectos sobre el bienestar psicológico en el Perú.

Finalmente sería muy interesante poder utilizar metodologías cualitativas que permitan profundizar en la experiencia de los deportistas de surf en contacto con la naturaleza. Kerr y Mackenzie (2012) llevaron a cabo una investigación cualitativa sobre las motivaciones en la práctica de deportes de aventura, entre los que se incluye al surf. Entre las respuestas se encontraron múltiples motivos intrínsecos, de los cuales, para fines de esta investigación, conviene destacar el cumplimiento de metas, la superación de los límites personales y las sensaciones corporales placenteras producto del movimiento en el aire y en el agua mientras se lleva a cabo la actividad deportiva. Estos resultados cualitativos resultan congruentes con la satisfacción de las NPB al estar en contacto con la naturaleza.

REFERENCIAS

- Aiken, L. (1996). *Test psicológicos y evaluación*. Prentice Hall Hispanoamericana.
- American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education & Joint Committee on Standards for Educational and Psychological Testing (U.S.). (2014). *Standards for educational and psychological testing*. AERA.
- Araújo, D., Brymer, E., Brito, H., Withagen, R., & Davids, K. (2019). The empowering variability of affordances of nature: Why do exercisers feel better after performing the same exercise in natural environments than in indoor environments? *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 138-145. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.020>
- Astell-Burt, T., Feng, X., & Kolt, G. (2013). Mental health benefits of neighborhood green space are stronger among physically active adults in middle-to-older age: evidence from 260 061 australians. *Preventive Medicine*, 57(5), 601-606. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.08.017>

- Azaña, L. (2019). *¿Jugadoras de rugby en Lima?: estereotipos y autopercepciones presentes en la vinculación con este deporte* [Tesis de licenciatura]. Repositorio Digital de Tesis PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/15012>
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119246002>
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J., & García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 133-148. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119302010>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health?: A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Barton, J., Wood, C., Pretty, J., & Rogerson, M. (2016). Green exercise for health: A dose of nature. En J. Barton, R. Bragg, C. Wood, & J. Pretty (Eds.), *Green Exercise* (pp. 26–36). Routledge. <https://core.ac.uk/download/pdf/74374934.pdf>
- Berto, R. (2014). The role of nature in coping with psycho-physiological stress: A literature review on restorativeness. *Behavioral Sciences*, 9(7), 68. <https://doi.org/10.3390/bs4040394>
- Breda, J., Jakovljevic, J., Rathmes, G., Mendes, R., Fontaine, O., Hollmann, S., Rütten, A., Gelius, P., Kahlmeier, S., & Galea, G. (2018). Promoting health-enhancing physical activity in Europe: Current state of surveillance, policy development and implementation. *Health Policy*, 122(5), 519-527. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2018.01.015>
- Britton, E., & Foley, R. (2021). Sensing water: Uncovering health and well-being in the sea and surf. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(1), 60-87. <https://doi.org/10.1177/0193723520928597>

- Britton, E., Kindermann, G., & Carlin, C. (2020). Surfing and the sense: Using body mapping to understand the embodied and therapeutic experiences of young surfers with autism. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2), 1-17. <https://www.gjcpp.org/pdfs/BrittonEtAl-Final.pdf>
- Brymer, E., & Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9(2), 135-149. <https://doi.org/10.1080/14729670903116912>
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, 18(4), 477-487. <https://doi.org/10.1177/1359105312446770>
- Brymer, E., & Schweitzer, R. D. (2017). Evoking the ineffable: The phenomenology of extreme sports. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(1), 63-74. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cns0000111>
- Caballero, P., Hernández, E., & Reina del Valle, M. (2018). Análisis de los factores universales de las actividades físicas en el medio natural / actividades físicas de aventura en la naturaleza: estudio preliminar. *Revista Multidisciplinar de Educación*, 11(22), 61-68. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5877/1918-5526-1-PB.pdf?sequence=1>
- Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). The effects of surfing and the natural environment on the well-being of combat veterans. *Qualitative Health Research*, 25(1), 76-86. <https://doi.org/10.1177/1049732314549477>
- Capaldi, C., Dopko, R., & Zelenski, J. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E., van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R., Kennon, S., Soenens, B., van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39, 216- 236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Deci, E., Koestner, R., & Ryan, R. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.125.6.627>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(1), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

- Deci, E., & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Deci, E., Ryan, R., Gagne, M., Leone, D., Usunov, J., & Kornazheva, B. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern block country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>
- De Vries, S., van Dillen, S. M., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2013). Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion and physical activity as mediators. *Social Science & Medicine*, 94, 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.06.030>
- Di Domenico, S. I., & Ryan, R. M. (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00145>
- Fromm, E. (1964). *The heart of man: Its genius for good and evil*. Harper and Row.
- Furley, P., & Dörr, J. (2016). "Eddie would(n't) go!" perceptual-cognitive expertise in surfing. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 66-71. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.008>
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2012). Validez y confiabilidad de Escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANAS) en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 14, 208-217. <http://hdl.handle.net/10757/324771>
- Guillén, F., & Nieri, D. (2009). Autoestima y competitividad en una selección juvenil peruana de surf. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 253-270. <http://hdl.handle.net/10553/7820>
- Gunnell, K., Crocker, P., Wilson, P., Mack, D., & Zumbo, B. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 599-607. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.007>
- Haerens, L., Aelterman, N., Vaanteenkiste, M., Soenens, B., & van Petegen, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sports and Exercise*, 16, 26-36. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.013>
- Hartig, T., van den Berg, A., Hagerhall, C., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., & Waaseth, G. (2010). Health benefits of nature experience: Psychological, social and cultural processes. En K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. De Vries, K. Seeland & J. Schipperijn (Eds.), *Forest, trees and human health* (pp. 128-167). Springer Science Business and Media.

- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health, 35*, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Hartung, P., Walsh, W., & Savickas, M. (2013). Stability and change in vocational psychology. En W. B. Walsh, M. L. Savickas & P. J. Hartung (Eds.), *Handbook in vocational psychology*. Routledge.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hofmann, M., Young, C., Binz, T. M., Baumgartner, M. R., & Bauer, N. (2018). Contact to nature benefits health: Mixed effectiveness of different mechanisms. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(1), 31. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010031>
- Houge Mackenzie, S., & Brymer, E. (2020). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research, 23*(1), 79-91. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1483733>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/1070551990954>
- IBM Corporation. (2016). IBM SPSS Statistics for Windows, version 24.0 [Software de computador]. IBM Corp.
- Igartua, J. J., & Hayes, A. F. (2021). Mediation, moderation, and conditional process analysis: Concepts, computations, and some common confusions. *The Spanish Journal of Psychology, 24*, Artículo e49. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.46>
- International Test Commission. (2015). *International guidelines for practitioner use of test revisions, obsolete tests, and test disposal*. https://www.intestcom.org/files/guideline_test_disposal.pdf
- Instituto Peruano del Deporte. (2023, 13 de mayo). *María Fernanda Reyes es subcampeona mundial de Longboard*. Plataforma digital única del Estado peruano. <https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/756809-maria-fernanda-reyes-es-subcampeona-mundial-de-longboard>
- Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4790. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Junot, A., Paquet, Y., & Martin-Krumm, C. (2017). Passion for outdoor activities and environmental behaviors: A look at emotions related to passionate activities. *Journal of Environmental Psychology, 53*, 177-184. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.07.011>

- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific software international.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Keniger, L., Gaston, K., Irvine, K., & Fuller, R. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 10*(3), 913-935. <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>
- Kerr, J., & Mackenzie, S. (2012). Multiple motives for participating in adventure sports. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 649-657. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.002>
- Kline, P. (1999). *Handbook of psychological testing* (2a ed.). Routledge.
- Kline, P. (2013). *Handbook of psychological testing*. Routledge.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology, 6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01093>
- Landon, A., Woosnam, K., Kyle, G., & Keith, S. (2020). Psychological needs satisfaction and attachment to natural landscapes. *Environment and Behavior, 53*(6), 1-23. <https://doi.org/10.1177/0013916520916255>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety and the psychological well-being benefits of regular exercisers. *Frontiers in Psychology, 8*, 10-58. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>
- Lloret, J., Gómez, S., Rocher, M., Carreño, A., San, J., & Inglés, E. (2021). The potential benefits of water sports for health and well-being in marine protected areas: A case study in the Mediterranean. *Annals of Leisure Research, 1*-27. <https://doi.org/10.1080/11745398.2021.2015412>
- Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PloS One, 12*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>
- MacIntyre, T. E., Walkin, A. M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Donnelly, A. & Warrington, G. (2019). An exploratory study of extreme sport athletes' nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01233>

- Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., & Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviors. *Journal of Environmental Psychology, 68*, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>
- Maxwell S., & Lovell, R. (2017, 28 de marzo). *Evidence statement on the links between natural environments and human health*. University of Exeter. <http://hdl.handle.net/10871/31598>
- Mayer, F., & Frantz, C. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*(4), 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>
- Mayer, F., & Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior, 41*, 607-643. <https://doi.org/10.1177/0013916508319745>
- Mena-García, A., Olivos, P., Loureiro, A., & Navarro, O. (2020). Effects of contact with nature on connectedness, environmental identity and evoked contents. *PsyEcology, 11*(1), 21-36. <https://doi.org/10.1080/21711976.2019.1643663>
- Miranda, N. E., & Antúnez, M. S. (2006). Los estereotipos de género en las prácticas de actividades físicas y deportivas. *Prácticas Corporais e Esportivas, 21*. http://www.wwc2017.eventos.dype.com.br/fg7/artigos/A/Antunez-Miranda_21.pdf
- Montoya, A. K., & Hayes, A. F. (2017). Two-condition within-participant statistical mediation analysis: A path-analytic framework. *Psychological Methods, 22*(1), 6-27. <https://doi.org/10.1037/met0000086>
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(2), 240-268. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.240>
- Müller, F. H., Thomas, A. E., Carmignola, M., Dittrich, A. K., Eckes, A., Großmann, N., ...& Bieg, S. (2021). University students' basic psychological needs, motivation, and vitality before and during COVID-19: a self-determination theory approach. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775804>
- Nieri, D. (2012). *Psicología deportiva aplicada al surf. Cómo remar tu propia ola: herramientas psicológicas para ser un campeón dentro y fuera del mar*. Editorial Académica Española.
- Organización Deportiva Panamericana. (2019, 3 de agosto). *El surf aseguró seis medallas más para el deporte peruano*. <https://www.lima2019.pe/noticias/el-surf-aseguro-seis-medallas-mas-para-el-deporte-peruano>

- Pérez, E., Medrano, L. A., & Rosas, J. S. (2013). El *Path Analysis*: conceptos básicos y ejemplos de aplicación. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 5(1), 52-66. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333427385008>
- Peters, E., Maas, J., Hovinga, D., van den Bogerd, N., & Schuengel, C. (2020). Experiencing nature to satisfy basic psychological needs in parenting: A quasi-experiment in family shelters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8657. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228657>
- Pouso, S., Borja, Á., Fleming, L. E., Gómez-Baggethun, E., White, M. P., & Uyarra, M. C. (2021). Contact with blue-green spaces during the COVID-19 pandemic lockdown beneficial for mental health. *Science of the Total Environment*, 756. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.143984>
- Pretty, J., Rogerson, M., & Barton, J. (2017). Green mind theory: How brain-body-behavior links into natural and social environments for healthy habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 706-725. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070706>
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1145-1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 828-846. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.6.828>
- Radel, R., Pelletier, L., & Sarrazin, P. (2013). Restoration processes after need thwarting: When autonomy depends on competence. *Motivation and Emotion*, 37, 234-244. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9308-3>
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28(2), 147-169. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000032312.95499.6f>
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8>
- Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a self-determination theory perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 945-956. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000403>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>

- Ryan, R., & Deci, E. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectic perspective. En E. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination*, 3–36. The University of Rochester Press.
- Ryan, R., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health; subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, *65*, 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. Guilford.
- Ryan, R., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown K., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, *30*, 159-168. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.10.009>
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. *Frontiers in Public Health*, *8*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>.
- Satorra, A., & Bentler, P. M. (2001). A scaled difference chi-square test statistic for moment structure analysis. *Psychometrika*, *66*(4), 507-514. <https://doi.org/10.1007/BF02296192>
- Schultz, P., Shriver, C., Tabanico, J., & Khazian, A. (2004). Implicit connections with nature. *Journal of Environment Psychology*, *24*(1), 31–42. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(03\)00022-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(03)00022-7)
- Shanahan, D. F., Astell-Burt, T., Barber, E. A., Brymer, E., Cox, D. T., Dean, J., ... & Gaston K. J. (2019). Nature-based interventions for improving health and well-being: The purpose, the people and the outcomes. *Sports*, *7*(6), 141. <https://doi.org/10.3390/sports7060141>
- Thompson-Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental well-being than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science and Technology*, *45*(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Trigo, C., Navarro, R., & Rodríguez, J. E. (2016). Didáctica de la educación física y actividades en el medio natural. Efecto sobre la motivación, necesidades psicológicas básicas y disfrute en el alumnado de primaria. *Trances*, *8*(6), 487–512. <http://hdl.handle.net/10347/18083>
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle.

American Psychological Association, 23(3), 263-280. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0032359>

- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vera-Villarroel, P., & Celis-Atenas, K. (2014). Afecto positivo y negativo como mediador de la relación optimismo y salud: evaluación de un modelo estructural. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1017-1026. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.apnm>
- Walter, K., Otis, N., Ray, T., Glassman, L., Michalewicz-Kragh, B., Powell, A., & Thomsen, C. (2019). Breaking the surface: Psychological outcomes among U.S. active duty service members following a surf therapy program. *Psychology of Sport & Exercise*, 45, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101551>
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Weinstein, N., Przybylski, A., & Ryan, R. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1315-1329. <https://doi.org/10.1177/0146167209341649>
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27(1), 4-17. <https://doi.org/10.1002/smi.1368>
- White, M. P., Elliott, L. R., Gascon, M., Roberts, B., & Fleming, L. E. (2020). Blue space, health and well-being: A narrative overview and synthesis of potential benefits. *Environmental Research*, 191. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110169>
- Wyles, K. J., White, M. P., Hattam, C., Pahl, S., King, H., & Austen, M. (2019). Are some natural environments more psychologically beneficial than others? The importance of type and quality on connectedness to nature and psychological restoration. *Environment and Behavior*, 51(2), 111-143. <https://doi.org/10.1177/0013916517738312>
- Yeh, H., Stone, J., Churchill, S., Brymer, E., & Davids, K. (2017). Physical and emotional benefits of different exercise environments designed for treadmill running. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 752-763 <https://doi.org/10.3390/ijerph14070752>

RELACIÓN ENTRE EL SENTIDO DE VIDA Y LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS HONDUREÑOS

VILMA ODESSA ZELAYA GUARDADO

<https://orcid.org/0000-0001-5532-9311>

Universidad Católica de Honduras "Nuestra Señora Reina de la Paz"

Correo electrónico: vodessa@unicah.edu

Recibido: 16 de diciembre del 2022 / Aceptado: 12 de mayo del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6208](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6208)

RESUMEN. Existen varios estudios que han investigado la relación entre el sentido de vida y la salud mental, aunque muy pocos en estudiantes de educación superior, por lo que esta investigación examina la relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios hondureños. Se utilizó una muestra de 345 estudiantes de pregrado de la Universidad Católica de Honduras (UNICAH), campus San Pedro y San Pablo (SPSP) entre 18 y 45 años de edad, el 75.1 % correspondiente al sexo femenino y 24.9 % al masculino. La mayoría de los estudiantes se encuentran en los niveles inferiores del sentido de vida (pudiendo experimentar neurosis noógena, mostrar vacío existencial o estar en una zona de frustración: alarma y riesgo) y un 59.4 % manifiestan alteraciones psíquicas. Existe también una relación inversa significativa entre el sentido de vida y la salud mental, así como con sus respectivas dimensiones. La problemática evidenciada debe ser gestionada mediante un abordaje psicológico preventivo y correctivo.

Palabras clave: logoterapia / análisis existencial / sentido de vida / salud mental / estudiantes

RELATIONSHIP BETWEEN THE MEANING OF LIFE AND MENTAL HEALTH IN HONDURAN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT. Several studies have investigated the relationship between the meaning of life and mental health. However, very few deal with higher education students, so this research examines this relationship in Honduran university students. The sample consists of 345 undergraduate students from the San Pedro y San Pablo campus (SPSP) of the Catholic University of Honduras (UNICAH) between 18 and 45 years old, 75.1 % female and 24.9 % male. Most students are at the lower levels of the sense of life (prone to experience noogenic neurosis, show existential emptiness or be in a zone of frustration, alarm, and risk), and 59.4 % manifest psychic alterations. There is also a significant inverse relationship between the meaning of life and mental health and their respective dimensions. The article recommends a preventive and corrective psychological approach to address the problem.

Keywords: logotherapy / existential analysis / meaning of life / mental health / students

INTRODUCCIÓN

En algún lapso de la existencia, el ser humano, no importando la época que le ha tocado vivir, se ha preguntado cuál es el sentido de su vida, sin tener en muchas ocasiones una respuesta al respecto. No obstante, Frankl (2009, 2016) menciona que es el propio individuo quien debe darse cuenta de que es la vida misma la que le plantea interrogantes en cada momento, las cuales deben ser respondidas no con palabras sino con hechos, con una conducta que asuma la responsabilidad ante las demandas que la vida le presenta en cada circunstancia personal.

Para Frankl (2009), “el sentido de la vida consiste en que el hombre [el ser humano] realice su esencia” (p. 135), lo que le concede significado a la vida. De hecho, asevera que la vida humana por ningún motivo deja de tener sentido y que en esta perennidad de sentido de vida se admiten también el sufrimiento, la angustia, las carencias y la muerte. De esta manera, la búsqueda del sentido de vida que cada persona realiza constituye una fuerza primaria, por lo que el individuo debe descubrir el suyo, el cual, a pesar de que nunca se extingue, sí se modifica constantemente.

Lukas (1983) coincide con este pensamiento, ya que considera que el ser humano puede encontrar su sentido de vida cuando se le presentan situaciones de profunda preocupación, crisis, aflicciones, tragedias y lucha por sobrevivir. De igual forma, Fizzotti (1997) menciona que, cuando el ser humano que está padeciendo algún sufrimiento es capaz de elevarse por encima de esa situación, podrá descubrir la satisfacción personal aun en el más acérrimo fracaso. En otras palabras, el sufrimiento cobra sentido cuando se le encuentra un significado válido.

Por otro lado, así como el ser humano es capaz de descubrir su sentido de la vida, también puede tener frustración existencial, la cual se refiere a la capacidad de estropear su voluntad de sentido entendida como “el afán de encontrar un sentido concreto a la vida personal” (Frankl, 2016, p. 129). Dicha frustración existencial, que es muy frecuente en la juventud, puede desembocar en una patología psicológica y desencadenar una neurosis noógena, que se origina por problemas existenciales, los cuales pueden ser catalogados de *espirituales*, aclarando que este término no corresponde a ninguna conexión religiosa, sino a una dimensión exclusivamente humana. Además, cuando ocurre esa frustración de voluntad de sentido, se pueden encontrar individuos que experimenten vacío existencial, es decir, una drástica privación de sentido (Frankl, 2003, 2016).

Es necesario subrayar que una visión tripartita del sentido de significado en la vida ha cobrado fuerza en los últimos años y consta de tres subconstructos distintos: coherencia, propósito y significancia (Martela & Steger, 2016), o como los enuncian George y Park (2016): comprensión, propósito e importancia, en contraposición con la conceptualización unidimensional de Frankl (2016).

De acuerdo con Martela y Steger (2016), la coherencia es la descripción del mundo tal como se le presenta al individuo, mientras que el propósito tiene que ver con las metas que enfrenta una persona y la significancia se trata de encontrar valor en la vida. En este mismo orden de ideas, George y Park (2016) afirman que la comprensión es el grado de coherencia y entendimiento experimentado en relación a la propia vida; el propósito está impulsado por objetivos de vida valiosos y la importancia consiste en el grado de experiencia de la propia existencia como significativa, primordial y de valor en el mundo.

Se debe señalar que, en la postura de Frankl (2016), cuando esta se refiere a la definición de un propósito, lo hace con énfasis en un objetivo o meta principal de la vida, es decir, que la persona se centra en una razón primordial para vivir. En cambio, George y Park (2016), y Martela y Steger (2016) definen el propósito con énfasis en tener múltiples objetivos valiosos con visión de futuro que brindan dirección a la vida.

En referencia a esto, Chan Chi (2021) sostiene que, cuando los jóvenes no encuentran un motivo para vivir, es decir, el significado de su existencia en este mundo, pueden comenzar a experimentar una falta de sentido que les hace perder el deseo de aprender, no tener metas, pesimismo e incluso el inicio del fracaso en el programa educativo. Asimismo, asevera que, a medida que estas situaciones continúen apareciendo en la vida de los estudiantes y estos se imaginen cada vez más atrapados en un callejón sin salida, empezarán a sentir un vacío existencial.

En cuanto a la perspectiva teórica, este estudio se basó en la logoterapia, la cual se eligió por dos razones. La primera es que su objetivo es ayudar al ser humano a descubrir el sentido de su vida de forma personal e individual (Frankl, 2003, 2019). La segunda, la logoterapia se puede conectar con el ámbito educativo, ya que, como lo afirma Bruzzone (2008), el propósito de esta disciplina radica en fomentar la voluntad de sentido y desarrollar la capacidad de valorar y elegir.

Del mismo modo, Noblejas de la Flor (1994) plantea la función trascendental de la educación como guía en la búsqueda de sentido de la persona, basada en la concepción holística del ser humano, el cual tiene manifestaciones espirituales que lo habilitan para resistir sus limitaciones y tomar control de su vida. Además, enfatiza que el trabajo educativo debe brindar a los docentes y alumnos oportunidades para la elección personal, ampliando así sus áreas de interés y asumiendo compromisos personales de manera responsable, lo que se alinea con la propuesta de una pedagogía de la responsabilidad elaborada por Frankl (2016).

En Honduras hay escasez de evidencia empírica sobre esta temática; sin embargo, se rescata una investigación elaborada por Figueroa Rodríguez (2020) sobre el sentido de vida en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) en tiempos de pandemia del COVID-19. Entre los resultados, se evidencia que el 61.8 %

manifiesta tener presencia de sentido, el 19.3 % indica indefinición de sentido y el 18.9 % reporta crisis existencial.

Ahora bien, en lo que respecta a la salud mental, esta debe entenderse como “un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y aporta algo a su comunidad” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013, p. 7). Cabe destacar que, durante la adolescencia y la incursión en la edad adulta, se experimentan una sucesión de cambios. Uno de ellos es el ingreso a la universidad, el cual suele generar niveles significativos de estrés, aprensión o angustia, que, si no se detectan y tratan oportunamente, en algunos casos pueden desencadenar alteraciones psíquicas (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2018).

En un estudio mundial desarrollado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021), se revela que alrededor de un tercio de jóvenes experimentan con frecuencia preocupación, ansiedad o nerviosismo. Sin embargo, los jóvenes entre 20 y 24 años tienen más probabilidad de manifestar estos síntomas (38 %), existiendo mayor propensión a que este porcentaje disminuya cuando hayan completado sus estudios universitarios.

Por ende, la comunidad estudiantil universitaria es una población bastante vulnerable a contraer problemas de salud mental y el COVID-19 ha acelerado el porcentaje de prevalencia de los mismos. Esta vulnerabilidad se puede dar por una serie de factores de riesgos potenciales, tales como la carga y exigencia académica, las nuevas modalidades educativas, la situación económica, el confinamiento y el distanciamiento social (Zapata-Ospina et al., 2021), entre otros.

Honduras no es la excepción a la regla. A partir del 16 de marzo del 2020, todas las universidades a nivel nacional suspendieron las actividades académicas de forma presencial y migraron a una modalidad de clases virtuales o en línea, con el fin de prevenir el contagio del COVID-19 (Consejo de Educación Superior, 2020). Esto desencadenó diversas dificultades para el estudiantado en general, entre ellas, carencia de ingresos económicos familiares, falta de acceso a herramientas digitales, limitaciones de conexión al internet, falta de autonomía y capacidad para gestionar su aprendizaje, sobrecarga en las demandas académicas, aislamiento social, estrés y ansiedad general, lo que condujo a un desequilibrio psicológico, principalmente a los que ya padecían una condición preexistente en esta área (Mejía-Elvir, 2021).

En síntesis, la salud mental de los estudiantes se ha visto afectada por las medidas adoptadas para combatir la pandemia que incluyeron el cierre de las universidades. Con la demanda de nuevos métodos de enseñanza y la disminución del rendimiento resultante de esta experiencia estresante, los alumnos universitarios se han convertido en un grupo demográfico particularmente sensible a las alteraciones psicológicas (Zapata-Ospina et al., 2021).

Lo anterior se constata en un estudio desarrollado por Moncada Godoy (2016) a 1977 estudiantes de la UNAH del campus de la ciudad universitaria, en el que se encuentra una prevalencia de probables trastornos mentales del 29.9 %, con predominio de manifestaciones de ansiedad (16 %), abuso de sustancias psicoactivas (8.4 %) y depresión (5.9 %). Además, revela una presencia significativa de estrés postraumático (5.1 %) y un 11.6 % presentan comorbilidad, es decir, manifiestan síntomas de más de uno de los trastornos mentales examinados.

Si bien ha habido pocos estudios realizados a nivel nacional del sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios, la cuestión se torna más difícil cuando se pretende mostrar investigaciones elaboradas en el país sobre la relación entre ambos constructos. Se ha encontrado solamente el estudio efectuado por Landa-Blanco et al. (2022) a 1696 alumnos matriculados en la ciudad universitaria de la UNAH, que demuestra una correlación negativa significativa entre el riesgo suicida, y la presencia y búsqueda de sentido de la vida.

Esta situación es similar a nivel mundial, ya que existe poca investigación teórica y empírica sobre la asociación entre el sentido de vida y la salud mental en el alumnado universitario. En este sentido, Frankl (2019) menciona que los jóvenes representan la población más afectada por la falta de sentido de vida, de esta manera, "la carencia de un significado y un propósito en la vida es indicador de desajuste emocional" (p. 112).

En esta misma línea de pensamiento, Zamudio Flores (2021) expresa que la presencia o fortalecimiento del sentido de vida en una persona facilita el desarrollo y enriquecimiento de su salud mental, mientras que la carencia o inadecuada interpretación de su sentido de vida puede provocar que no sea capaz de afrontar una crisis mental o emocional, lo que genera diferentes alteraciones psicológicas.

En consonancia con ello, existen algunas investigaciones (Arslan et al., 2020; van der Walt, 2019) cuyas muestras son estudiantes universitarios de Turquía y Sudáfrica respectivamente, y en ambas se evidencia que el significado de la vida está relacionado significativamente con la salud mental. No obstante, el estudio elaborado por Moreno Carmona y Rodríguez Fernández (2010) a estudiantes de dos universidades revela que no existe una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

A diferencia de estos hallazgos, Romero Parra (2020) desarrolla una investigación acerca de la depresión y el sentido de vida en tiempos de pandemia utilizando una muestra de 600 estudiantes universitarios, la cual revela que existe una relación inversa moderada entre ambas variables. Resultados similares se encuentran en un estudio efectuado por Hedayati y Khazaei (2014) en el que participan 215 alumnos de la Universidad Allameh Tabatabaei en Irán, donde se demuestra que hay una correlación negativa y significativa entre la depresión y el significado de vida, incluidas sus dimensiones.

Por otro lado, Li et al. (2021), al realizar un metaanálisis para investigar la relación entre presencia de significado/búsqueda de significado y bienestar subjetivo, encontraron que existe una fuerte asociación entre la presencia de significado de la vida y un mayor bienestar subjetivo y, aunque la búsqueda del significado de la vida puede perjudicar el bienestar subjetivo, este efecto es pequeño y condicional. En este sentido, George y Park (2016) argumentan que los individuos con una alta comprensión, que están comprometidos con objetivos más elevados y congruentes con sus valores e identidad, y que además sienten en mayor medida que su existencia tiene sentido y trascendencia en el mundo, son personas que poseen un mejor bienestar. En concordancia con ello, Frankl (2016) afirma que la búsqueda humana de su sentido de vida puede surgir de una tensión interna, la cual es un requisito indispensable para el bienestar psíquico.

Lo expuesto previamente permite comprender la importancia de estudiar la asociación entre el sentido de vida y la salud mental. Con respecto al sentido de vida, funciona como un motivador que incentiva a los estudiantes a continuar sus estudios y enfrentar, basados en sus recursos personales, las circunstancias propias de la vida académica, sus relaciones con otras personas y el periodo de transición en los primeros años universitarios (Chan Chi, 2021). Y en referencia a la salud mental, es un determinante en la calidad de vida, y el bienestar académico y emocional de los alumnos, siendo este un aspecto fundamental del camino hacia el éxito en su formación estudiantil (Cuenca Robles, 2020).

Con base en lo anterior, el objetivo del presente estudio es determinar la relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios hondureños. Para ello, se examina la evidencia proporcionada por las tres hipótesis de investigación:

- H₁: Existe relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios hondureños.
- H₂: Existe relación entre el sentido de vida y las dimensiones de la salud mental (síntomas somáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión grave) en estudiantes universitarios hondureños.
- H₃: Existe relación entre la salud mental y las dimensiones del sentido de vida (percepción de sentido, vivencia de sentido y actitud ante la muerte) en estudiantes universitarios hondureños.

MÉTODO

Tipo de estudio

La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, un alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental transversal correlacional (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Participantes

La muestra estuvo conformada por 345 estudiantes de la UNICAH, campus SPSP. Para su cálculo se utilizó el programa Decision Analyst STATS 2.0, considerando una población de 3414 alumnos, un error máximo aceptable de 5 % y un nivel deseado de confianza de 95 %. El tipo de muestreo utilizado fue probabilístico aleatorio simple, ya que al inicio todos los elementos de la población tenían la misma probabilidad de ser elegidos. Luego, se dividió la población en segmentos por las facultades que ofrece el campus y se seleccionó una muestra de estudiantes por cada facultad. En cuanto al perfil demográfico, las edades de los participantes oscilaron entre 18 y 45 años con una edad promedio de 21.25 años. En la tabla 1 se especifican otros datos sociodemográficos de la muestra.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de la muestra

Variable	Total	
	n	%
Sexo		
Femenino	259	75.1
Masculino	86	24.9
Grupo etario		
De 18 a 19 años	114	33
De 20 a 25 años	210	60.9
De 26 a 29 años	15	4.3
De 30 a 39 años	4	1.2
De 40 a 49 años	2	0.6
Facultad		
Ciencias de la salud	289	83.8
Ingenierías	39	11.2
Ciencias administrativas	9	2.7
Ciencias sociales	5	1.4
Ciencias religiosas	3	0.9

Instrumentos

Test de Sentido en la Vida, versión 2014

El PIL Test (*Purpose in Life Test*) fue elaborado por Crumbaugh y Maholick en 1964, utilizándose para esta investigación la adaptación argentina desarrollada por Gottfried (2016), a la que él llamó *Test de Sentido en la Vida, versión 2014*. Se eligió este instrumento, ya que,

de acuerdo con una revisión sistemática en español sobre la educación y sentido desde la perspectiva de logoterapia y análisis existencial efectuada por Di Marco et al. (2021), se reflejó que la mayoría de las investigaciones llevadas a cabo entre los años 2000 y el 2021 utilizaron el PIL Test para medir el sentido de vida en un contexto educativo. Asimismo, esta prueba psicométrica fue elaborada basándose en la teoría propuesta por Viktor Frankl, teniendo como fin medir el sentido de vida versus el vacío existencial, por lo cual las puntuaciones que se obtienen indican la presencia o carencia de sentido de la vida (Gottfried, 2016).

Dicho test es un instrumento autoadministrado realizado mediante diferencial semántico, compuesto por veinte ítems que contienen siete posibles opciones de respuesta, distribuidos en una escala del 1 al 7 entre dos sentimientos extremos. Además, se encuentra dividido en tres dimensiones: percepción de sentido (once ítems), vivencia de sentido (cinco ítems) y actitud ante la muerte (cuatro ítems). La primera dimensión incluye temas acerca de la captación de sentido, en los que, a través de la libertad y la responsabilidad, la persona percibe que ha progresado en su vida. La segunda dimensión involucra temas asociados a la vivencia emocional (entusiasmo, placer, satisfacción y novedad en contraposición a aburrimiento, pesar, rutina y apatía) que la persona tiene de su vida en circunstancias cotidianas y de su vida en general. Y la tercera dimensión considera cuestiones sobre cómo la persona se posiciona de haber o no nacido, y su actitud ante el suicidio y la muerte como destino inevitable (Gottfried, 2019). La puntuación mínima del test es 20 y la máxima es 140.

En cuanto a la validez de la adaptación argentina del PIL Test, el análisis factorial exploratorio (AFE) realizado a través del método de ejes principales y rotación Oblimin arrojó tres factores en que todos sus ítems cargan en un solo factor. Asimismo, señaló que los tres factores explican el 40.93 % de la variabilidad de la varianza total, lo que denota resultados satisfactorios en la validez factorial. En lo concerniente a la confiabilidad, los coeficientes de consistencia interna fueron adecuados tanto para la prueba en su conjunto ($\alpha = .89$) como individualmente para dos de las tres dimensiones (Gottfried, 2006).

En el presente estudio, realizado en el contexto hondureño, se encontraron resultados similares referentes a las evidencias de validez y confiabilidad. Antes de efectuar el AFE, se calculó la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), obteniendo un valor de .959 y la prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un valor de $X^2 = 4657.699$ y $p = .000$, lo que significa que ambos estadísticos presentan valores pertinentes para el uso de dicho análisis. Para el AFE, se aplicó el método de extracción de factores de ejes principales y rotación Oblimin, que presentó tres factores que explican el 56.76 % de la varianza total. Y respecto a la confiabilidad, la prueba total obtuvo un $\alpha = .901$, lo que indica que el instrumento tiene una excelente confiabilidad y para dos de las tres dimensiones por separado (percepción de sentido y vivencia de sentido) se alcanzaron valores de fiabilidad adecuados.

Cuestionario de Salud General - 28 (GHQ-28)

Es un cuestionario autoadministrado elaborado por Goldberg y Hillier (1979) para hacer una detección inicial de posibles o potenciales casos psiquiátricos no psicóticos en la población general (Goldberg, 1972). Para este estudio se utilizó la versión adaptada al español en población peruana expuesta a la pandemia del COVID-19 realizada por Ames-Guerrero et al. (2021), conformada por 28 ítems y dividida en cuatro subescalas de siete elementos cada una: síntomas somáticos (ítems de 1 a 7), ansiedad e insomnio (ítems de 8 a 14), disfunción social (ítems de 15 a 21) y depresión grave (ítems de 22 a 28). Se utilizó un formato Likert de cuatro opciones de respuesta (0 - 1 - 2 - 3) con un punto de corte de 23/24 (Goldberg et al., 1997). La puntuación total oscila entre 0 a 84, entendiéndose que las puntuaciones iguales o mayores a 24 representan un trastorno psíquico significativo en la persona.

En lo que se refiere a las evidencias de validez, Ames-Guerrero et al. (2021) utilizaron el análisis factorial confirmatorio y el AFE para examinar la estructura de las subescalas, donde se evidenció un ajuste apropiado, a partir del modelo de cuatro factores de siete ítems por factor, mostrando estricta invarianza entre los 28 ítems. Además, no se presentó multicolinealidad en las correlaciones entre variables. Respecto a la confiabilidad, se encontraron valores óptimos tanto para las puntuaciones obtenidas en el instrumento global ($\alpha = .829$) así como para cada una de las subescalas (síntomas somáticos: $\alpha = .825$, ansiedad e insomnio: $\alpha = .911$, disfunción social: $\alpha = .798$ y depresión grave: $\alpha = .897$).

Resultados similares se reflejaron en las evidencias de validez y análisis de confiabilidad de consistencia interna para este estudio desarrollado en Honduras, en donde, previo al AFE, se aplicó la prueba de KMO, alcanzando un valor de .946 y la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo un valor de $X^2 = 6714.586$ y $p = .000$, encontrándose resultados satisfactorios para ambos estadísticos. En el AFE se utilizó el método de extracción de factores de ejes principales y rotación Oblimin, el cual desplegó un modelo de cuatro factores, que explica el 59.41 % de la varianza total. En cuanto a la confiabilidad, se demostró que las puntuaciones en el cuestionario en general alcanzan una alta confiabilidad ($\alpha = .920$), presentando de igual manera valores adecuados para cada una de las subescalas que van desde un $\alpha = .725$ hasta un $\alpha = .865$.

Procedimiento

Se solicitó al director del campus universitario el permiso para realizar el estudio. Una vez obtenida la autorización, se elaboró el protocolo de investigación, el cual fue presentado y aprobado por el Comité de Ética de la UNICAH. Luego, se realizó la prueba piloto con 30 estudiantes del campus, los cuales no formaron parte de la muestra final. Seguidamente, se procedió a recolectar datos con la muestra definitiva. En ambos eventos se obtuvo el consentimiento informado de los participantes antes de aplicarles los instrumentos.

Los dos instrumentos estandarizados utilizados para medir las variables de la investigación fueron elaborados en un solo formulario de Google Forms y enviados a cada participante por WhatsApp (el mismo procedimiento se hizo con el consentimiento informado). Junto con el enlace del formulario, se le solicitó a cada estudiante que leyera atenta y cuidadosamente las instrucciones generales y específicas, y que contestara ambos instrumentos con la mayor sinceridad posible, garantizándoles el anonimato y confidencialidad. La recogida de datos tuvo lugar entre los meses de noviembre y diciembre del 2021.

Análisis de datos

Se construyó una matriz de datos utilizando el programa de análisis estadístico IBM SPSS Statistics versión 22. Se crearon trece nuevas variables correspondientes tanto a las escalas y subescalas de ambos instrumentos como a la condición de salud mental y a los niveles de sentido de vida y sus respectivas dimensiones. Se usó estadística descriptiva para las variables de estudio y cada uno de sus componentes, empleando para ello en algunos casos tablas de frecuencia y en otros, medidas de tendencia central y de dispersión.

Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov a la variable sentido de vida ($M = 101.15$, $DE = 23.97$) junto con sus dimensiones (percepción de sentido [$M = 58.94$, $DE = 13.55$], vivencia de sentido [$M = 23.01$, $DE = 6.76$] y actitud ante la muerte [$M = 19.20$, $DE = 5.47$]), y a la variable salud mental ($M = 30.57$, $DE = 17.88$) y sus dimensiones (síntomas somáticos [$M = 8.20$, $DE = 4.70$], ansiedad e insomnio [$M = 9.54$, $DE = 5.92$], disfunción social [$M = 7.86$, $DE = 4.73$] y depresión grave [$M = 4.97$, $DE = 5.61$]).

Debido a que las mismas no se ajustan a una distribución normal, se realizó el análisis inferencial mediante el uso del coeficiente de correlación de los rangos de Spearman para la comprobación de hipótesis planteadas. Los valores de $p < .05$ fueron considerados estadísticamente significativos en todos los análisis correlacionales realizados en la investigación. Por otra parte, en el programa G*Power 3.1.9.7, se calculó el tamaño del efecto y la potencia estadística para correlación normal bivariada usando un análisis *post-hoc*. En cuanto al tamaño del efecto, se considera pequeño un valor de .10; mediano, de .30; y grande, de .50. Respecto a la potencia estadística, la mínima aceptable para este estudio fue del 80 % (Cohen, 1992).

RESULTADOS

Análisis descriptivo del sentido de vida

Con los resultados obtenidos del sentido de vida, se observa que alrededor de 5 de cada 10 estudiantes universitarios (51.1 %) se encuentran en los niveles inferiores. De esta

manera, algunos (23.5 %) pueden presentar neurosis noógena, en la cual se tiene una pérdida de valores que no les permite superar adversidades en la vida. Otros (15.4 %) expresaron sentir un vacío existencial, en donde hay un sentimiento de falta de sentido de su propia vida. Y unos cuantos (12.2 %) mostraron estar frustrados, encontrándose en una zona de alarma y riesgo.

Referente a los niveles superiores (muy alto, alto y promedio alto), solo el 37 % de los estudiantes consiguió posicionarse en alguno de ellos. Es así que el 10.1 % está orientado hacia el logro de sentido, experimentando valores superiores que lo impulsan al descubrimiento del sentido de su vida. Un 10.7 % manifestó una realización interior de sentido, alcanzando una buena aceptación de la vida no importando las situaciones que se le presenten. Y el restante 16.2 % reflejó una plenitud existencial, representando los valores más altos fundamentados en hacer el mayor bien posible, lo que le permite descubrir un sentido en la fe.

En lo que respecta a las dimensiones del sentido de vida, quedó evidenciado que la percepción de sentido fue la que tuvo un mayor predominio positivo, con un 42.9 % de estudiantes que se encuentran entre los niveles promedio alto, alto y muy alto. Es decir, alumnos que están orientados hacia el logro de sentido, cuentan con una realización interior de sentido o bien, poseen plenitud de sentido. Esto se debe a que su existencia tiene un propósito, está llena de cosas buenas y valiosas, se ven a sí mismos como muy responsables, tienen metas claras y sienten que son libres para decidir.

Por otro lado, la mayoría de los participantes puntuaron en los niveles inferiores de las dimensiones vivencia de sentido (57.4 %) y actitud ante la muerte (54.2 %). Es así que, al situarse entre los niveles muy bajo, bajo y promedio bajo, los estudiantes pueden presentar neurosis noógena, experimentan un vacío existencial o se encuentran en una zona de frustración que genera alarma y riesgo, lo que significa que un número considerable de estudiantes generalmente están aburridos y consideran que su vida es bastante rutinaria. Además, algunos no están preparados y temen morir, mientras que otros han pensado que el suicidio es una salida (ver Tabla 2).

Tabla 2

Niveles de sentido de vida y sus dimensiones

Nivel	Sentido de vida		Percepción de sentido		Vivencia de sentido		Actitud ante la muerte	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy bajo	81	23.5	65	18.8	91	26.4	86	24.9
Bajo	53	15.4	36	10.4	48	13.9	79	22.9
Promedio bajo	42	12.2	46	13.3	59	17.1	22	6.4
Promedio	41	11.9	50	14.5	38	11	21	6.1
Promedio alto	35	10.1	27	7.8	45	13	41	11.9
Alto	37	10.7	41	11.9	29	8.4	47	13.6
Muy alto	56	16.2	80	23.2	35	10.1	49	14.2
Total	345	100	345	100	345	100	345	100

Análisis descriptivo de salud mental

De acuerdo con los resultados, la mayoría de los participantes (59.4 %) puntuaron por encima del punto de corte o umbral patológico (24), lo que significa que son individuos que presentan alteraciones psíquicas significativas. En otras palabras, aproximadamente 6 de cada 10 personas presentan una afección a su salud mental. En contraste, hay 140 estudiantes (40.6 %) a los(as) que no se les detectó ninguna patología emocional, es decir, son personas mentalmente saludables (ver Tabla 3).

En cuanto a las dimensiones, se observó que, según los resultados de las medidas de tendencia central y de dispersión, la dimensión de ansiedad e insomnio es la que puntuó más alto ($M = 9.54$, $Md = 9$, $\Sigma = 3292$, $DE = 5.916$), lo que indica que es la subescala de salud mental que mayor perturbación psíquica manifiesta. En orden de afectación de salud mental, le siguió la subescala de síntomas somáticos, disfunción social y depresión grave. Esta última presentó una distancia significativa del resto de las dimensiones (ver Tabla 4).

Tabla 3

Condición de salud mental

Condición	n	%
No caso	140	40.6
Caso	205	59.4
Total	345	100

Tabla 4*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de salud mental*

Estadístico	Síntomas somáticos	Ansiedad e insomnio	Disfunción social	Depresión grave
Media	8.20	9.54	7.86	4.97
Mediana	8	9	7	3
Suma	2828	3292	2712	1713
Desviación estándar	4.702	5.916	4.730	5.606

Análisis de relaciones

La correlación entre sentido de vida y salud mental arrojó un resultado de $r_s = -.736$ y una significancia $< .001$, lo cual evidencia que entre estas variables existe una correlación inversa significativa. Lo anterior significa que, a mayor sentido de vida, menor presencia de alteraciones psíquicas. Además, posee un tamaño del efecto grande ($r^2 = .54$), lo que muestra que la magnitud de esta relación es relevante.

De igual manera, cuando se relacionó el sentido de vida con las dimensiones de salud mental, se obtuvo que esta variable correlacionó negativa y significativamente con síntomas somáticos ($r_s = -.568$, $p < .001$), ansiedad e insomnio ($r_s = -.543$, $p < .001$), disfunción social ($r_s = -.735$, $p < .001$) y depresión grave ($r_s = -.710$, $p < .001$). Esto es indicativo de que, a mayor sentido de vida, menores síntomas somáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión grave. Así también, la magnitud del efecto es grande con respecto a la disfunción social ($r^2 = .54$) y depresión grave ($r^2 = .50$), mediana para síntomas somáticos ($r^2 = .32$) y pequeña para ansiedad e insomnio ($r^2 = .29$).

Lo mismo sucedió cuando se relacionó la salud mental con las dimensiones de sentido de vida, encontrándose una correlación negativa considerable y estadísticamente significativa entre la salud mental y presencia de sentido ($r_s = -.690$, $p < .001$), vivencia de sentido ($r_s = -.677$, $p < .001$) y actitud ante la muerte ($r_s = -.677$, $p < .001$). Es decir, a mayores alteraciones psíquicas, menor presencia de sentido, vivencia de sentido y actitud ante la muerte. Igualmente, la magnitud del efecto es moderada para todas las dimensiones (presencia de sentido: $r^2 = .48$, vivencia de sentido: $r^2 = .46$ y actitud ante la muerte: $r^2 = .46$).

Cabe destacar que, como los intervalos de confianza para cada una de las anteriores correlaciones no contienen el valor cero, se puede afirmar que las asociaciones halladas son estadísticamente significativas a un nivel del 1 por 1000. Por tanto, se considera que existe una probabilidad muy pequeña ($p = .001$) de que el vínculo encontrado entre las variables se deba únicamente al azar. Así también, todas estas correlaciones presentan una potencia estadística de 100 %, evidenciando que las relaciones efectivamente existen (ver Tabla 5).

Tabla 5*Correlaciones interescalares*

Variable 1	Variable 2	rho de Spearman	p	IC 95 %	r ²	1-β
Sentido de vida	Salud mental	-.736	< .001	[-.790 a -.673]	.54	1
	Síntomas somáticos	-.568	< .001	[-.638 a -.489]	.32	1
	Ansiedad e insomnio	-.543	< .001	[-.622 a -.458]	.29	1
	Disfunción social	-.735	< .001	[-.790 a -.674]	.54	1
	Depresión grave	-.710	< .001	[-.768 a -.643]	.50	1
Salud mental	Presencia de sentido	-.690	< .001	[-.749 a -.628]	.48	1
	Vivencia de sentido	-.677	< .001	[-.737 a -.605]	.46	1
	Actitud ante la muerte	-.677	< .001	[-.738 a -.601]	.46	1

Nota. IC 95 % = intervalo de confianza a 95 %; r² = coeficiente de determinación que representa el tamaño del efecto; 1-β = potencia estadística.

DISCUSIÓN

En este estudio se encontró que más de la mitad de los estudiantes que formaron parte de la muestra (51.1 %) pueden presentar neurosis noógena, manifiestan vacío existencial o se encuentran en una zona de frustración de alarma y riesgo. Este hallazgo contrasta con la investigación realizada por Figueroa Rodríguez (2020) a estudiantes de la UNAH, la cual afirma que la mayoría expresa tener presencia de sentido y solo el 18.9 % padece de una crisis existencial. Estos valores altos en presencia de sentido pueden reflejarse porque los estudiantes universitarios creen que es fundamental tener razones para vivir, ven la vida como valiosa y emocionante, tienen esperanzas y una visión positiva del futuro, encuentran propósitos en las actividades cotidianas, asumen la responsabilidad de sus decisiones y muestran satisfacción en su trabajo diario.

Según Frankl (2009), la neurosis noógena representa una pobreza espiritual que, en muchas ocasiones, es provocada por un sentimiento profundo de falta de sentido, cuyo origen se debe a conflictos morales, problemas espirituales, choques de valores y frustración existencial. Esta última puede llegar a exteriorizarse a través de una sintomatología neurótica (Frankl, 2003). En la juventud universitaria es muy frecuente que este tipo de neurosis se manifieste mediante adicciones a sustancias o drogas legales e ilegales, conductas agresivas, diferentes tipos de dependencias, ideación suicida, desesperanza en el futuro y toma de riesgos inútiles (Gottfried, 2019).

Además, estos jóvenes, al experimentar un vacío existencial o una vida sin sentido, pueden sentir aburrimiento, apatía, conductas adictivas y agresivas, suicidio (Fizzotti, 1997; Frankl, 2009, 2019), sentimientos de inutilidad, pesimismo (Gottfried, 2019),

carencia de objetivos bien definidos (Lukas, 1983), entre otros. Y en lo que respecta a la frustración, los estudiantes pueden entrar en una zona de alarma y riesgo. Alarma porque es común que las personas tengan miedo, no se sientan seguras de sí mismas, pierdan la calma y utilicen mecanismos de protección, como el encierro. Y riesgo porque hay probabilidades de que el individuo se desplome y caiga en un vacío existencial, dejándolo vulnerable a padecer síntomas patológicos, es decir, a penetrar en el territorio de la neurosis noógena (Gottfried, 2019).

Otro hallazgo que se evidenció en este estudio es que, de las dimensiones del sentido de vida aplicadas a la muestra partícipe, la percepción de sentido es la que sobresale en los niveles más altos, mientras que la vivencia de sentido predomina en los niveles inferiores, seguida muy de cerca por la actitud ante la muerte. Estos resultados contradicen lo manifestado en la investigación elaborada por Figueroa Rodríguez (2020), ya que la actitud ante la muerte obtuvo una puntuación más baja. La razón de ello puede ser que los estudiantes universitarios no se consideran listos para la muerte y no tienen control total sobre sus vidas.

Se debe aclarar que, aunque la percepción de sentido es la que prevaleció en los niveles superiores, esta no llega a alcanzar la mayoría de los participantes. Lo anterior puede deberse a que, como lo han mencionado Frankl (2019) y Lukas (2000), en la etapa de la juventud generalmente hay carencia de un significado y propósito existencial, experimentando una baja vivencia emocional de sus situaciones diarias y de su vida en general, debido sobre todo al hastío y a la rutina cotidiana. Por otro lado, su temor ante la muerte y no encontrarse preparados para afrontarla, se puede explicar en el hecho de que son individuos que apenas están transitando una etapa temprana de su ciclo vital y sienten que tienen un futuro por delante.

En referencia a la salud mental, se encontró que la mayoría de los estudiantes de la UNICAH campus SPSP partícipes en la investigación experimentan alteraciones psíquicas. Este resultado discrepa de los hallazgos expuestos por Moncada Godoy (2016). La diferencia en el porcentaje de prevalencia puede deberse al periodo en que fueron recolectados los datos: el primero en tiempos de pandemia y el segundo antes de pandemia.

Además, en esta investigación se demuestra que la dimensión de ansiedad e insomnio es la que tiene mayor prevalencia en los estudiantes universitarios, mientras que la depresión grave es la que evidencia puntuaciones considerablemente más bajas. Dichos resultados concuerdan con el estudio desarrollado por Moncada Godoy (2016).

Cabe señalar que la alta prevalencia de afecciones mentales encontradas en esta investigación, siendo la ansiedad e insomnio las que lideran estos padecimientos, no solamente se debe a la crisis sanitaria mundial que se está viviendo, sino también al cambio drástico de metodología de enseñanza, aprendizaje que experimentaron los

estudiantes, pasando de un modelo presencial a uno en línea, que engloba una mayor presión a la comunidad estudiantil en términos de número de clases matriculadas, mayor carga académica, menor comunicación con docentes y pares, precaria situación económica y problemas de acceso a las plataformas virtuales por encontrarse en zonas del país con escasa cobertura del internet (Mejía-Elvir, 2021).

De igual manera, los resultados obtenidos permiten afirmar que, en la muestra de los estudiantes de pregrado de la UNICAH campus SPSP, existe una correlación inversa y significativa entre el sentido de vida y la salud mental. Es así que, a mayor sentido de vida, menores padecimientos mentales. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 1 de la investigación (H_1).

Lo anterior converge con resultados de otros estudios efectuados a estudiantes universitarios (Arslan et al., 2020; van der Walt, 2019). Sin embargo, la investigación desarrollada por Moreno Carmona y Rodríguez Fernández (2010) a estudiantes de la carrera de Psicología contradice tales hallazgos, mostrando que no hay una asociación significativa entre esas dos variables. Esto puede deberse al reducido tamaño de muestra ($n = 45$) que utilizó el estudio, ya que, como lo expresa Santabárbara (2021), el no determinar el tamaño muestral necesario puede conducir a que se realice la investigación sin el número adecuado de individuos y esto generaría una estimación imprecisa de los parámetros, la cual ocasiona que no se detecte una significación estadística cuando realmente la hay.

Otro hallazgo obtenido en este estudio es que en los participantes existe una relación negativa y significativa entre el sentido de vida y las dimensiones de salud mental (síntomas somáticos, ansiedad e insomnio, disfunción social y depresión grave). Por lo tanto, se acepta la hipótesis 2 de la investigación (H_2). Estos resultados coinciden con otros estudios en alumnos universitarios (Hedayati & Khazaei, 2014; Romero Parra, 2020).

También, en esta investigación se evidenció que existe una relación negativa y significativa entre la salud mental y las dimensiones del sentido de vida (presencia de sentido, vivencia de sentido y actitud ante la muerte) entre los estudiantes universitarios. Por lo tanto, se acepta la hipótesis 3 de la investigación (H_3).

A este respecto, Zamudio Flores (2021) menciona que el tener y fortalecer su sentido de vida le permite al individuo, de una manera más idónea, afrontar crisis a nivel mental. De igual manera, Frankl (2019) asevera que, cuando una persona tiene falta de sentido en su vida, mostrará también desórdenes o perturbaciones emocionales. Bajo esta misma línea de pensamiento, Lukas (2000) afirma que el sufrimiento de una vida sin sentido promueve una diversidad de enfermedades psicológicas.

En lo concerniente a las implicaciones, los resultados de este estudio han puesto de manifiesto que existe una ausencia de sentido de vida y una presencia significativa

de afectaciones en la salud mental en la mayoría de la muestra participante, por lo que es necesario que desde las instituciones de educación superior se comience a trabajar en la construcción y ejecución de estrategias preventivas y correctivas que faciliten el descubrimiento del sentido de vida y fomenten el enriquecimiento de la salud mental.

En referencia a las limitaciones del estudio, se debe considerar que los instrumentos utilizados son adaptaciones realizadas en otros países con diferencias socioculturales bastante marcadas en comparación con Honduras, por lo que sería conveniente que para futuras investigaciones se estandaricen estos instrumentos al contexto nacional. Además, solo participaron estudiantes hondureños de una sola universidad y de un campus determinado en la muestra.

Asimismo, durante el periodo en que se recolectaron los datos, la institución educativa se encontraba en su mayoría con una modalidad educativa en línea. Actualmente, las universidades del país están regresando gradualmente a la modalidad presencial, por lo que sería de interés medir la salud mental bajo estas nuevas características.

Para finalizar, se puede concluir que los hallazgos de esta investigación han dejado visibles las grandes fisuras que imperan en el sentido de vida y la salud mental en los estudiantes de pregrado de la UNICAH campus SPSP. En este sentido, es urgente que desde la academia se formule e implemente un abordaje psicológico tanto preventivo como correctivo, para potenciar el propósito de vida, y disminuir o erradicar las alteraciones psíquicas manifiestas en la comunidad estudiantil universitaria, en aras de dar significado y encontrar un soporte interno a la existencia del estudiante para mejorar su equilibrio mental, lo que contribuirá a una mejor adaptación en su vida universitaria y finalización exitosa de la misma.

Una opción que ha demostrado su utilidad es el diseño e implementación de programas educativos y de intervención centrados en la logoterapia, los cuales postularán valores y pondrán en marcha recursos internos como la voluntad de sentido, con la finalidad de fomentar en la comunidad estudiantil la búsqueda y el desarrollo de un sentido y propósito en la vida (Gottfried, 2017). Estos programas también facilitan la adaptación a su ambiente universitario, contribuyen en su formación y colaboran en la fijación de objetivos académicos y personales (Chan Chi, 2021).

Por otra parte, los jóvenes universitarios que se encuentran vulnerables a padecer distintos desajustes psicológicos, requieren un seguimiento oportuno y la incentivación de programas específicos de promoción de la salud mental que sean multidisciplinarios, inclusivos y dinámicos. Tales programas deben trabajar en promoción y prevención, atención de síntomas mentales y adaptaciones pedagógicas, sin olvidar la necesidad de investigar sobre el desarrollo de la condición de salud mental y el impacto de las intervenciones (Cuenca Robles et al., 2021; Zapata-Ospina et al., 2021).

Es por ello que como futuras líneas de investigación se propone elaborar intervenciones dirigidas a promover y prevenir la salud mental, así como fortalecer el sentido de vida de los estudiantes universitarios hondureños de primer año, y evaluar el impacto de estas intervenciones en su formación académica durante su recorrido universitario. Igualmente, desarrollar investigaciones focalizadas en los factores protectores y de riesgo del sentido de vida y salud mental en estudiantes, tanto de universidades públicas como privadas del país, y examinar cómo estas variables influyen en el planteamiento de metas académicas y profesionales del alumnado para contribuir al éxito de la culminación de su carrera y en sus proyectos vitales.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. D. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30, 219-221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Ames-Guerrero, R. J., Barreda-Parab, V. A., & Huamani-Cahuah, J. C. (2021). Psychometric properties and factor invariance for the General Health Questionnaire (GHQ-28): Study in Peruvian population exposed to the COVID-19 pandemic. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 21(2), 1-12. <https://www.aseanjournalofpsychiatry.org/articles/psychometric-properties-and-factor-invariance-for-the-general-health-questionnaire-ghq28-study-in-peruvian-population-exposed-to-t-69790.html>
- Arslan, G., Yildirim, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kiliç, M. (2020). Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Chan Chi, G. I. (2021). Sentido de vida: una herramienta en la formación de estudiantes universitarios en el sureste de México. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.937>
- Consejo de Educación Superior. (2020). *Comunicado del Consejo de Educación Superior, a la comunidad nacional, respecto al acuerdo aprobado en sesión extraordinaria 342, desarrollada el 13 de marzo del 2020*. <https://www.unah.edu.hn/dmsdocument/9713-comunicado-ces-13-de-marzo-de-2020>
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 589-596. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)
- Figuroa Rodríguez, E. (2020). *El sentido de la vida en estudiantes de 18-45 años de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras matriculados durante el segundo período académico 2020, desarrollado de manera virtual por la pandemia del*

COVID-19 [Tesis de maestría inédita]. Tegucigalpa: Universidad Nacional Autónoma de Honduras.

- Fizzotti, E. (1997). *¿Qué sentido tiene lo que me pasa?* Ciudad Nueva.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). *The Changing Childhood Project*. <https://www.unicef.org/globalinsight/media/2266/file/UNICEF-Global-Insight-Gallup-Changing-Childhood-Survey-Report-English-2021.pdf>
- Frankl, V. E. (2003). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. E. (2009). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. E. (2016). *El hombre en busca de sentido* (3.ª ed.). Herder.
- Frankl, V. E. (2019). *El hombre en busca del sentido último*. Paidós.
- Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. Oxford University Press.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145. <https://doi.org/10.1017/S0033291700021644>
- Goldberg, D. P., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T. B., Piccinelli, M., Gureje, O., & Rutter, C. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in General Health Care. *Psychological Medicine*, 27, 191-197. <https://doi.org/10.1017/S0033291796004242>
- Gottfried, A. (2019). *Manual del Test de Sentido en la Vida. Evaluación cuantitativa e interpretación cualitativa del PIL Test (Purpose in Life Test) de Crumbaugh y Maholick*. Guaymallén. GLE Argentina.
- Gottfried, A. E. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de Psicología*, 12(23), 49-65. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/1536>
- Gottfried, A. E. (2017). El sentido de vida en adolescentes entre 17 y 18 años de la ciudad de Mendoza, evidenciado antes y después de un programa de intervención basado en los postulados de Viktor Frankl. *Diálogos Pedagógicos*, 15(29), 85-114. [https://doi.org/10.22529/dp.2017.15\(29\)05](https://doi.org/10.22529/dp.2017.15(29)05)
- Harris, A. (2019). *Report: Finding our Own Way, Mental Health and Moving from School to Further and Higher Education*. Centre for Mental Health. https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/2019-01/CentreforMH_FindingOurOwnWay.pdf
- Hedayati, M., & Khazaei, M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.753>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Landa-Blanco, M., Urtecho-Osorto, O. R., Mercado, M., & Aguilar-Chávez, Á. (2022). Factores psicológicos asociados al riesgo suicida en estudiantes universitarios de Honduras. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 1-17. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8537>
- Lukas, E. (1983). *Tu vida tiene sentido: logoterapia y salud mental*. Ediciones SM.
- Lukas, E. (2000). *También tu sufrimiento tiene sentido. Alivio en las crisis a través de la logoterapia*. LAG.
- Lukas, E. (2003). *Logoterapia: la búsqueda de sentido*. Paidós Ibérica.
- Médicos sin Fronteras. (2020). *Reporte: II Foro internacional de salud mental de Honduras*. https://www.msf.mx/sites/mexico/files/attachments/reportes_fsm_final.pdf
- Moncada Godoy, G. (2016). Prevalencia de trastornos mentales en estudiantes universitarios. *Revista de las Ciencias Sociales*, 2(2), 41-50. <https://iis.unah.edu.hn/assets/Uploads/REVISTA-Ciencias-sociales-No2-FINAL.pdf>
- Moreno Carmona, M., & Rodríguez Fernández, M. I. (2010, febrero-marzo). *Sentido de la vida, inteligencia emocional y salud mental en estudiantes universitarios* [sesión de conferencia]. 11º Congreso Virtual de Psiquiatría. <http://psiqu.com/1-836>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura & Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2020). *COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013 - 2020*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf
- Organización Panamericana de la Salud. (2018, 28 de septiembre). *Los jóvenes y la salud mental en un mundo de transformación*. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es
- Romero Parra, R. M. (2020). Depression and the meaning of life in university students in times of pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223-242. <https://doi.org/10.17583/ijep.2020.6784>
- Seligman, M. E. (2011). *La auténtica felicidad*. Zeta.
- van der Walt, C. (2019). The relationships between first-year students' sense of purpose and meaning in life, mental health and academic performance. *Journal of Student Affairs in Africa*, 7(2), 109-121. <https://doi.org/10.24085/jsaa.v7i2.3828>

Zamudio Flores, D. A. (2021). Sentido de vida y salud mental. *Revista en Investigación en Psicología*, 24(2), 183-192. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i2.20472>

Zapata-Ospina, J. P., Patiño-Lugo, D. F., Vélez, C. M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., ... Vélez-Marín, V. M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>

ALGUNOS APUNTES SOBRE LA CONTRATRANSFERENCIA DESDE LA PERSPECTIVA PSICOANALÍTICA RELACIONAL

MATÍAS MÉNDEZ

<https://orcid.org/0000-0003-1897-9512>

Universidad Diego Portales, Facultad de Psicología, Santiago, Chile

Correo electrónico: ps.matiasmendez@gmail.com

Recibido: 13 de mayo del 2022 / Aceptado: 10 de mayo del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).5875](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).5875)

RESUMEN. El fenómeno de la contratransferencia ha tendido a ser interpretado como un obstáculo para el correcto desarrollo de la psicoterapia de orientación psicoanalítica. Desde los tiempos de Freud, la tradición principal del psicoanálisis ha insistido en la necesidad de controlar y aislar del campo analítico la subjetividad del terapeuta, promoviendo una actitud signada por la neutralidad, el anonimato y la abstinencia del profesional. El psicoanálisis relacional plantea una crítica a este antiguo ideal, sosteniendo que la vida subjetiva del psicoterapeuta, incluyendo sus reacciones contratransferenciales, constituye un ingrediente fundamental de todo tratamiento que no puede ni debe ser disociado del encuentro terapéutico ni del proceso analítico en su conjunto. En este trabajo se abordan algunas de las principales ideas avanzadas por los teóricos relacionales a propósito de la naturaleza y la función de la contratransferencia en la psicoterapia psicoanalítica. Se revisan las principales críticas relacionales hacia el ideal de la neutralidad analítica, se describe el concepto de “matriz transferencia-contratransferencia”, se presenta el desarrollo del concepto de *enactment* en el marco de la teoría clínica relacional y se discuten algunos de los planteamientos relacionales en torno al recurso de la autodevelación del terapeuta en el contexto de la psicoterapia psicoanalítica.

Palabras clave: contratransferencia / psicoanálisis relacional / intersubjetividad / escenificación / autodevelación

SOME NOTES ON COUNTERTRANSFERENCE FROM THE PERSPECTIVE OF RELATIONAL PSYCHOANALYSIS

ABSTRACT. Psychoanalytically oriented psychotherapy has interpreted countertransference as an obstacle to the therapeutic process. Since Freud, the central tradition of psychoanalysis has insisted on the need to control and isolate the therapist's subjectivity from the analytical field, promoting an attitude characterized by professional neutrality, anonymity, and abstinence. Relational psychoanalysis critiques this old idea, arguing that the subjective life of the psychotherapist, including his countertransference reactions, constitutes a fundamental ingredient of any treatment and that it cannot and should not be dissociated from the therapeutic encounter. This paper addresses some of the relational theorists' main ideas about countertransference's nature and function in psychoanalytic psychotherapy. This article reviews the main relational criticisms towards the ideal of analytic neutrality, describes the concept of "transference-countertransference matrix", presents the development of the concept of "enactment" in relational clinical theory, and discusses some of the relational ideas about the use of therapist's self-disclosure in psychoanalytic psychotherapy.

Keywords: countertransference / relational psychoanalysis / intersubjectivity / enactment / self-disclosure

INTRODUCCIÓN

Las primeras nociones acerca de la contratransferencia en psicoanálisis se encuentran en la obra de Sigmund Freud. Si bien se trata de un concepto escasamente utilizado por el autor en sus escritos, el fenómeno que designa ha sido objeto de importantes debates y controversias a lo largo de la historia del psicoanálisis (cf. Abella, 2019). En la actualidad, la contratransferencia es uno de los tópicos más ampliamente discutidos en la literatura psicoanalítica contemporánea, existiendo múltiples posiciones teóricas en relación a su lugar y su función en el tratamiento analítico, así como respecto de la forma correcta de abordarla en la práctica clínica (Oelsner, 2013; Tishby, 2022).

Freud (1910/2014b, 1915/2014e) definió la contratransferencia como el conjunto de reacciones inconscientes que surgen espontáneamente en la mente del analista en respuesta a la transferencia del analizado. En el modelo freudiano, dichas reacciones se asocian a la activación de los complejos y conflictos neuróticos del profesional, cuyo mundo interno tiende a movilizarse ante los desplazamientos transferenciales del paciente (Laplanche & Pontalis, 1996). En este sentido, las respuestas contratransferenciales reflejarían la manera en que se estructura el inconsciente en el analista, al tiempo que expresarían de un modo indirecto ciertos aspectos clave del funcionamiento psicológico del analizado.

Diversos autores han hecho notar cierta ambigüedad en el modo en que el propio Freud concibió la contratransferencia y sus implicancias para el análisis (Gabbard, 2005; Racker, 1968; Rudnytsky, 2002; Scharff, 1988), y observaron dos grandes tendencias en la obra freudiana. Por un lado, el autor sostuvo que las reacciones inconscientes del analista podían ser un obstáculo para el correcto desarrollo del proceso analítico, en la medida que estas tenderían a distorsionar la percepción que el clínico tiene de su paciente, afectando la exactitud de sus interpretaciones (Freud, 1912/2014d, 1915/2014e, 1917/2014g, 1920/2014h). Por otro lado, Freud sugirió en algunos de sus textos la posibilidad de que las reacciones contratransferenciales del analista pudieran servir como una herramienta al servicio de la exploración y la cura analíticas (Freud, 1910/2014a, 1910/2014c, 1912/2014d, 1915/2014f, 1917/2014g).

En relación con la primera posición, Freud propuso que la contratransferencia tendría el potencial de desplazar al analista de su posición de observador neutral de la realidad psíquica del analizado, mermando su capacidad para interpretar objetivamente el material provisto por este. Consecuentemente, Freud recomendó a sus colegas observar celosamente sus propias reacciones subjetivas, cuidándose de no dejarse llevar ciegamente por los sentimientos, fantasías e impulsos que pudieran surgir en su interior en el intercambio con sus pacientes (Freud, 1937/2014i). La indicación del análisis didáctico como un requisito en la formación de candidatos se relaciona directamente con esta premisa, apuntando a la necesidad de que los analistas conozcan y

resuelvan previamente sus complejos a fin de que estos no alteren el curso del análisis (Freud, 1910/2014b; Gabbard et al., 2017).

En relación con la segunda posición, Freud dio a entender que la contratransferencia del analista podía operar como una valiosa fuente de información sobre el mundo interno del paciente, toda vez que las respuestas emocionales del terapeuta serían un reflejo de aspectos de la vida mental del analizado que este es incapaz de concientizar y comunicar directamente (Freud, 1915/2014f). Asimismo, el autor afirmó que la contratransferencia constituye una parte inevitable de la movilización de “la capacidad de amar” del analista, capacidad que cumpliría una función crucial en el éxito de todo tratamiento (cf. Corveleyn, 1997). Sin embargo, es preciso tener en cuenta que, aun cuando Freud reconoció tanto la relativa inevitabilidad como la potencial utilidad clínica de la contratransferencia, el autor mantuvo en todo momento la convicción de que las reacciones inconscientes del analista deben ser observadas y controladas por el profesional, de modo que estas no interfieran en el progreso del análisis.

Esta ambigüedad en relación con la contratransferencia se percibe no solo en el conjunto de sus textos teóricos, sino también en algunos de sus reportes clínicos. Sabemos que Freud solía contravenir algunas de sus recomendaciones técnicas al adoptar una disposición más abierta, espontánea, sincera e incluso abiertamente gratificadora con algunos de sus pacientes (Fayek, 2017; Jacobs, 2003; Sassenfeld, 2019). Sobre este punto, Fayek (2017) comenta que la manera en que Freud conducía sus tratamientos muchas veces no se ceñía a la norma estándar, demostrando ciertas brechas en el “protocolo clínico” sobre el manejo de la contratransferencia y la aplicación de las reglas del anonimato, la neutralidad y la abstinencia.

Desde una perspectiva histórica, la representación de la contratransferencia como un obstáculo ha tendido a prevalecer por sobre la segunda posición, que la ve como una posible herramienta para la clínica psicoanalítica (Gabbard, 2005; Jacobs, 2003; Sassenfeld, 2019). En los círculos psicoanalíticos más cercanos a la ortodoxia, se tiende a asumir que el analista debe esforzarse por mantener su propia subjetividad al margen de la situación analítica, preservando en todo momento tanto el anonimato como la neutralidad (Coderch, 2010). Desde esta perspectiva, se plantea que el analista debería abstenerse de revelar detalles de su vida interior al analizado, a fin de no contaminar el material de análisis y asegurar que el proceso se desarrolle libre de toda fuente de sugestión.

Esta concepción preferentemente negativa de la contratransferencia ha encontrado un interesante contrapunto en las propuestas de algunos analistas posfreudianos. Las contribuciones seminales de Ferenczi (1919, 2008), Sullivan (1953, 1954), Heimann (1950, 1960) y Racker (1953, 1957), entre varios otros, han impulsado una línea de trabajo que se desmarca de los cánones analíticos más clásicos, aquilatando una visión “alternativa”

acerca de la contratransferencia y avanzando hacia la posibilidad de hacer un uso clínicamente constructivo de las reacciones inconscientes del analista (Daurella, 2018; Kernberg, 1965; Méndez, 2021). Para estos autores, la contratransferencia ya no es vista solamente como un obstáculo indeseable, ni tampoco como una variable que deba (o que pueda) ser aislada del campo de investigación analítica. Contrariamente, sus ideas apuntan a la necesidad de incluir las reacciones inconscientes del analista como parte del material de análisis, reconociendo la importancia de integrar, antes que excluir, la irreductible subjetividad del terapeuta en el proceso (Daurella, 2018; Liberman, 2007).

En este contexto, Kernberg (1965) identifica dos grandes aproximaciones al fenómeno de la contratransferencia en el ámbito del psicoanálisis. La primera, que el autor denomina la *perspectiva clásica*, entiende la contratransferencia como “la reacción inconsciente del psicoanalista a la transferencia del paciente” (p. 38). Manteniéndose muy próximo a la primera concepción freudiana, este enfoque considera que la principal fuente de las reacciones contratransferenciales del terapeuta se encuentra en sus propios conflictos neuróticos. Dichos conflictos se activan y movilizan en la mente del analista en respuesta a la puesta en acto de los conflictos inconscientes del paciente en la transferencia. Quienes adhieren a esta visión consideran necesario que el analista sea capaz de “dominar” y “superar” su contratransferencia con el fin de preservar la pureza del encuadre y asegurar la objetividad de sus interpretaciones.

La segunda aproximación, denominada *totalista*, concibe la contratransferencia como “la reacción emocional total del psicoanalista” (Kernberg, 1965, p. 38) ante los diversos elementos que se conjugan en la presencia del paciente. Desde esta perspectiva, las reacciones del terapeuta son una respuesta global ante la realidad del paciente —la cual no se reduce solamente a su transferencia, sino que incluye también otros aspectos de su persona (sus necesidades, sus conductas, su situación concreta de vida, su historia, etcétera)—, así como ante las necesidades reales y neuróticas del analista. Como puede verse, se trata de una definición que es más amplia que la primera, toda vez que (1) incluye la totalidad de los fenómenos emocionales que surgen en la mente del analista durante su encuentro con el paciente; (2) reconoce que las reacciones del analista provienen no solo de sus conflictos neuróticos no resueltos, sino que también dan cuenta de los demás rasgos personales e idiosincrasias psicológicas del terapeuta; y (3) entiende que las reacciones subjetivas del analista son provocadas por la totalidad de la persona que es el paciente y no tan solo por los desplazamientos transferenciales que se ponen en juego en la relación analítica. Los representantes de la visión totalista tienden a estar de acuerdo con Freud en que las reacciones contratransferenciales pueden ser útiles para el avance del proceso analítico, por cuanto pueden entregar información relevante acerca de la vida subjetiva del paciente (por ejemplo, Heimann, 1950, 1960; Bion, 1962, 1963). Asimismo, algunos autores en esta línea plantean que el terapeuta puede, bajo ciertas circunstancias, comunicar al paciente aspectos de su contratransferencia,

promoviendo un uso activo y deliberado de sus reacciones emocionales en favor de la exploración terapéutica (por ejemplo, Little, 1951, 1960; Winnicott, 1958).

En base a estos y a otros desarrollos, la comunidad psicoanalítica se ha abierto progresivamente a la inclusión de nuevas perspectivas teórico-clínicas que se inclinan hacia una revalorización de la contratransferencia en el proceso analítico. Desde este punto de vista, la contratransferencia es entendida como un ingrediente fundamental e ineludible de cualquier tratamiento, y no como un estorbo del cual podamos prescindir (Tishby, 2022; Méndez, 2021). Por un lado, se propone que la “ecuación personal” del analista no es algo que se pueda eliminar a voluntad, sino que se trata de un elemento inherente a la situación terapéutica con el que es preciso aprender a lidiar hábil y constructivamente (Maroda, 2004, 2010; Thomä et al., 1987). Por otro lado, se entiende que las necesidades, los afectos y las demás características psicológicas del terapeuta modelan invariablemente su participación en el encuentro terapéutico, incidiendo directamente tanto en su experiencia como en su conducta en relación con el paciente (Aron, 2013; Renik, 1993). Asimismo, se plantea que el mundo interno del terapeuta siempre se trasluce de algún modo en la situación terapéutica, desbancando el ideal del analista anónimo y neutral, y cuestionando la imagen del terapeuta como una “pantalla en blanco” (Aron, 2013; Coderch, 2010; Hoffman, 1983; Sassenfeld, 2019, 2020b; Szmulewicz, 2013). A medida que se desarrolla la interacción, factores como la conducta, las interpretaciones y los silencios del terapeuta, así como el arreglo de la sala de consulta, el uso del diván, etcétera, comunican al paciente de manera inevitable aspectos importantes de la subjetividad del terapeuta (Sassenfeld, 2019, 2020b). Finalmente, y contrariamente a lo que dicta la técnica clásica, la autodevelación del terapeuta suele ser considerada como un recurso válido a la hora de intervenir, engrosando el repertorio de técnicas terapéuticas disponibles para el analista (Kernberg, 1965; Maroda, 2004, 2010; Méndez, 2021; Safran & Muran, 2013).

La tradición relacional del psicoanálisis contemporáneo, en sus diferentes vertientes, ha sido clave en la instalación de esta nueva perspectiva. Si bien se trata de un ámbito heterogéneo tanto en el plano de la teoría como en el eje de la práctica, existen ciertos principios clínicos transversales que convocan a los diferentes proponentes de este enfoque (cf. Sassenfeld, 2012, 2020b, 2020c), particularmente en lo que toca a la comprensión y el abordaje de la contratransferencia. En primer lugar, la psicoterapia relacional se sustenta sobre la premisa de que el terapeuta no puede sino participar del encuentro terapéutico concurriendo con su propia subjetividad, incluyendo aquellos aspectos de su vida psicológica que escapan a su percepción consciente (Maroda, 2010; Renik, 1993). En segundo lugar, los analistas relacionales conciben tanto la transferencia como la contratransferencia como fenómenos fundamentalmente intersubjetivos, entendiendo que las reacciones subjetivas del analista se constelan en el seno de una matriz relacional formada por la interacción de los mundos subjetivos del terapeuta y su

paciente (Buirski & Haglund, 2001; Coderch, 2010; Stolorow & Atwood, 2004). En tercer lugar, se da por hecho que el despliegue de la relación terapéutica incluirá momentos donde las pautas inconscientes del terapeuta y su paciente darán pie al surgimiento de escenificaciones e *impasses*, independientemente del grado en que el analista haya trabajado sobre su propia subjetividad (Sassenfeld, 2010c). En tales situaciones, se plantea que la habilidad del clínico para atender a sus propias reacciones emocionales de un modo no defensivo cumple un rol crítico en el abordaje y la eventual resolución de estos episodios de desencuentro interpersonal (Ehrenberg, 2016; Safran & Muran, 2013). Finalmente, los analistas relacionales tienden a incorporar la autodevelación del terapeuta como una herramienta terapéutica útil, promoviendo una actitud de honestidad emocional, autenticidad y transparencia en el trato con sus pacientes (Daurella, 2018; Font et al., 2021; Méndez, 2021).

En este trabajo me referiré a cada uno de los principios teórico-clínicos enumerados en el párrafo anterior, ofreciendo una visión panorámica acerca de la concepción relacional sobre la contratransferencia y su abordaje en psicoterapia. Sin pretender ser completamente exhaustivo en mi exposición, intentaré dar cuenta de algunos de los principales aportes teóricos relacionales sobre este importante aspecto de la labor clínica, rescatando las propuestas de diferentes autores y autoras vinculadas al movimiento relacional contemporáneo. Al concluir, presentaré una breve síntesis de las ideas principales desarrolladas en el texto.

LA IRREDUCTIBLE SUBJETIVIDAD DEL ANALISTA Y EL MITO DE LA NEUTRALIDAD

Uno de los rasgos distintivos del psicoanálisis relacional consiste en su claro distanciamiento respecto de los ideales cientificistas y objetivistas que han permeado buena parte del discurso psicoanalítico desde Freud (Aron, 2013; Rodríguez, 2021; Sassenfeld, 2012; Vogan, 2022). El psicoanálisis freudiano se edificó sobre la base de un conjunto de premisas metafísicas y epistemológicas heredadas del entorno científico de comienzos del siglo xx (Mitchell, 2015; Sassenfeld, 2016). Tanto la teoría pulsional como el método psicoanalítico clásico presentan características que dan cuenta del compromiso filosófico adquirido por Freud y sus discípulos con los ideales cientificistas de su época, incluyendo la creencia en la separación sujeto-objeto, la importancia de ceñirse a una técnica estándar y la idea de objetividad (Rodríguez, 2021; Sassenfeld, 2016; Stolorow & Atwood, 2004). El rol del analista fue descrito por Freud como el de un observador científico neutral y desapegado, que estudia el material provisto por el paciente desde una atalaya epistemológica que prevendría la influencia de su propia subjetividad sobre su objeto de estudio, y cuyo apego irrestricto a los ideales de neutralidad, anonimato y abstinencia garantizaría la objetividad de sus pesquisas e interpretaciones (Aron, 2013; Gabbard, 2022; Mitchell, 2015). Sobre este trasfondo, y desmarcándose de la matriz

positivista que sustentó el proyecto freudiano, los representantes de la tradición relacional han optado por la adopción de otros marcos epistemológicos y filosóficos —como la fenomenología, la hermenéutica y el constructivismo—, argumentando a favor de una aproximación a la práctica clínica que reconoce la inevitable inclusión de la subjetividad del terapeuta en cada fase y aspecto del proceso analítico (Magid et al., 2021; Rodríguez, 2021; Sassenfeld, 2012, 2020b; Vogan, 2022).

Este giro epistemológico se asocia estrechamente con la irrupción del pensamiento posmoderno en el campo del psicoanálisis contemporáneo (Aron, 2013; Sassenfeld, 2012, 2020a, 2020b; Teicholz, 1999). La inclusión de una sensibilidad posmoderna se expresa en el cuestionamiento sistemático de las premisas centrales del modelo cientificista subyacente al psicoanálisis tradicional. La incorporación de perspectivas epistemológicas alternativas —más afines a una orientación posmoderna— ha significado el abandono de toda pretensión por alcanzar verdades objetivas y universalmente válidas en el ámbito de la vida psicológica (Rodríguez, 2021; Sassenfeld, 2020b). Así, la representación del analista como un científico que estudia objetivamente la mente humana es reemplazada por la de un hermeneuta clínico (Orange, 2013; Sassenfeld, 2016; Stern, 2010; Vogan, 2022), cuyas interpretaciones acerca de la realidad siempre se encuentran sujetas a los límites impuestos por su situación histórica y existencial concreta (Orange, 2013; Rodríguez, 2021). En este contexto, se entiende que la subjetividad existencial y culturalmente situada del terapeuta juega un papel determinante en la producción de sus interpretaciones, las cuales tienden a ser percibidas como conjeturas necesariamente contingentes, falibles y parciales sobre los hechos o fenómenos analizados (Orange, 2013).

Por un lado, los analistas relacionales plantean que resulta ilusorio aspirar a alcanzar un conocimiento verdaderamente objetivo acerca de la vida psíquica del paciente (Buirski Haglund, 2001; Rodríguez, 2021; Sassenfeld, 2016). En primer lugar, debido a que tanto la percepción como el entendimiento que el terapeuta tiene del paciente siempre están mediados por sus propios esquemas interpretativos, los cuales se organizan a partir de la inserción congénita del profesional en contextos familiares, sociales, culturales e históricos particulares (Orange, 2013; Rodríguez, 2021; Sassenfeld, 2016). Según explica Sassenfeld (2016), toda interpretación analítica se sustenta en, y es una expresión de, los prejuicios que modelan prerreflexivamente la comprensión que el analista tiene del mundo. Tales prejuicios (valores, expectativas, preconceptos, etcétera) son un aspecto ineludible de la actividad interpretativa del terapeuta, no pudiendo ser nunca excluidos completamente de su participación en el espacio terapéutico. En segundo lugar, porque resulta inevitable que las reacciones inconscientes del terapeuta tiñan de algún modo u otro sus juicios sobre el material de análisis (Buirski & Haglund, 2001). Hoy sabemos que los afectos cumplen un rol determinante en el proceso de cognición (Damasio, 1994; Sassenfeld, 2018), de tal suerte que no podemos suponer que exista algo así como una

interpretación completamente libre de afecto. La respuesta emocional del analista ante lo que ocurre en el intercambio con su paciente afecta invariablemente la manera en que aquel organiza su entendimiento acerca de los fenómenos que están siendo analizados (Aron, 2013; Font et al., 2021). Y, en tercer lugar, puesto que la manera en que el analista se vincula con el paciente ejerce una poderosa influencia sobre la experiencia subjetiva de su contraparte, independientemente de cuánto esfuerzo invierta el profesional en mantenerse al margen de la situación analítica (Aron, 2013; Font et al., 2021; Mitchell, 2015; Stern, 2010; Stolorow et al., 2013).

Sobre este último punto, Aron (2015) sostiene que “la perspectiva relacional encara la psicoterapia con la creencia de que el analista influye inevitablemente en el fenómeno que está observando a través de su propia participación en el campo relacional” (p. 26). Aun si el terapeuta estructura su participación ciñéndose a las reglas clásicas de neutralidad, abstinencia y anonimato, la interacción resultante incidirá en la organización de la experiencia de su interlocutor, afectando tanto la forma como el contenido del material que se intenta analizar. Heinz Kohut (como se cita en Sassenfeld, 2019) afirmó que en todo tratamiento psicoanalítico el paciente “es el centro de atención de otro individuo. Estar en la mente de otro —ser escuchado, observado, entendido, pensado, recordado— no es neutral”; más bien, es una de las experiencias subjetivamente más significativas que un ser humano puede tener” (p. 267). Por lo tanto, desde este punto de vista, no existe una posición verdaderamente neutral que garantice el acceso a un objeto (una mente, una experiencia, una transferencia) efectivamente “incontaminado” (Orange et al., 2012). Y lo mismo ocurrirá independientemente de la actitud específica que adopte el profesional de cara al proceso terapéutico: la disposición subjetiva del observador siempre influye en el modo en que se presenta para él lo observado (Font et al., 2021; Safran & Muran, 2013; Thomä & Kächele, 1987).

Por otro lado, y en directa relación con lo anterior, los teóricos relacionales afirman que tanto la neutralidad del analista como el principio del anonimato constituyen verdaderas quimeras epistemológicas, prescripciones imposibles cuya aplicación en el mundo real resulta a todas luces inviable (Coderch, 2010; Gabbard, 2022; Sassenfeld, 2020b; Stolorow & Atwood, 2004, 2013; Szmulewicz, 2013). Esta idea se sostiene sobre el reconocimiento de que “todo lo que un analista dice, no dice, hace, no hace, escribe o no escribe es expresivo de su propia subjetividad” (Sassenfeld, 2019, p. 265). Nada puede hacer el terapeuta para prevenir que su propio mundo interno quede expuesto en alguna medida en la situación terapéutica, quedando disponible para ser aprehendido, asimilado e interpretado por la persona que tiene enfrente (Hoffman, 1983). Cualquier intervención o gesto del terapeuta lo revela, pues toda conducta —incluso guardar silencio— comunica al paciente algún aspecto de su subjetividad (Aron, 2013; Coderch, 2010). Sassenfeld (2019) escribe que incluso “el esfuerzo por ser ‘neutral’ delata una actitud valorada positivamente y ejercida activamente por el psicoterapeuta” (p. 267). De

igual modo, elementos cotidianos y aparentemente insignificantes como la elección de la vestimenta de trabajo o la decoración de la sala de consulta no pueden más que ser una expresión de la subjetividad irreductible del terapeuta (Sassenfeld, 2019, 2020a).

Desde esta perspectiva, se entiende que el terapeuta participa del encuentro terapéutico trayendo consigo una mente, una historia y un cuerpo que le son propios y de los cuales nunca puede desprenderse por completo (Font et al., 2021; Maroda, 2010, 2021). Estos elementos son aspectos integrales de la persona que es el clínico y, como tales, nunca pueden ser aislados de la situación terapéutica. La manera en que el terapeuta se vincula con el paciente y los modos en que interpreta el material clínico son modelados por los diferentes componentes de la ecuación personal del profesional, los que incluyen no solo sus preferencias teóricas, sino también la impronta dejada por las diferentes experiencias vitales que han dado forma a su personalidad (Kuchuck, 2014). La “irreductible subjetividad del analista” (Renik, 1993) incluye tanto los aspectos conscientes como los elementos inconscientes de la vida interior del terapeuta. Como todo ser humano, el terapeuta cuenta con un conjunto de creencias, expectativas, valores, fantasías, memorias y esquemas mentales que modelan implícitamente su conducta, sus experiencias y su entendimiento sobre la realidad. Todos estos elementos confluyen en el modo en que el analista enfrenta a su paciente en cada hora de terapia, afectando no solo la experiencia del terapeuta, sino también la de su interlocutor (Orange et al., 2012; Renik, 1993; Stolorow et al., 2013). Visto bajo este prisma, el ideal de neutralidad aparece como un verdadero mito analítico que exige ser superado y sustituido por una perspectiva en la que la subjetividad del terapeuta sea vista como un factor indesligable del entramado total del proceso analítico (Stolorow & Atwood, 2013).

Una vez desbancado el mito de la neutralidad, y con él cualquier aspiración objetivista por parte del terapeuta, las reacciones contratransferenciales del analista dejan de ser vistas como un mero obstáculo para el proceso terapéutico, pasando a ser consideradas como un elemento inevitable y relativamente ubicuo de la situación analítica. Por un lado, se entiende que toda conducta producida por el terapeuta —sus silencios, sus interpretaciones, sus gestos, etcétera— proviene del modo en que se configura su propio campo experiencial en el momento a momento de la terapia. En otras palabras, las diferentes contribuciones del terapeuta al proceso de terapia no pueden más que reflejar la manera en que su propio mundo interno responde ante la situación relacional emergente. Por otro lado, las intervenciones del profesional siempre se basan en una lectura particular e idiosincrática sobre aquello que se constela en la situación terapéutica, la cual se sustenta tanto en las matrices teóricas que orientan al profesional en su trabajo como en sus rasgos y características personales (patrones de respuesta emocional, hábitos mentales, esquemas cognitivos, expectativas, valores, etcétera) (Orange, 2004; Thomson, 2004). Finalmente, como ya he mencionado en más de una ocasión, tanto las reacciones emocionales del terapeuta como su conducta en general

ejercen una poderosa influencia sobre la experiencia subjetiva del paciente, de modo que la contratransferencia y su inevitable manifestación en la situación terapéutica siempre inciden en la formación de la transferencia (Mitchell, 2015).

Ahora bien, debe tenerse en cuenta que lo anterior no significa que las reacciones espontáneas del analista no puedan llegar a alterar u obstruir el avance del proceso terapéutico. Stolorow et al. (2013), por ejemplo, han demostrado hasta qué punto las reacciones contratransferenciales pueden incidir negativamente en la cura, particularmente cuando estas involucran la movilización de necesidades de autoprotección en el analista en respuesta a lo que el paciente trae a sesión. Maroda (2010), por su parte, ha escrito que el uso de la autodevelación contratransferencial como estrategia terapéutica puede cumplir en ocasiones una función defensiva, ayudando al terapeuta a regular su ansiedad al desplazar el foco de atención desde la experiencia del paciente hacia su propio mundo interno. En este contexto, debe tenerse en cuenta que la perspectiva relacional reconoce la importancia de mantener una actitud de autoobservación constante (Ehrenberg, 2016; Maroda, 2010; Safran & Muran, 2013) que permita al analista, en la medida de lo posible, aprehender conscientemente sus propias reacciones subjetivas con el fin de emplearlas como un recurso útil para el tratamiento en lugar de reprimirlas, controlarlas o actuarlas ciegamente con el paciente (Ehrenberg, 2016).

Uno de los principios teóricos centrales de la perspectiva relacional sostiene que la experiencia individual —tanto consciente como inconsciente— surge y se organiza en el seno de contextos interpersonales que se encuentran en constante evolución (Aron, 2013; Orange et al., 2012; Stolorow & Atwood, 2004; Stolorow et al., 2013). La subjetividad no es algo que ocurra “a puertas cerradas”, en el interior de una mente esencialmente aislada de sus contextos, sino que consiste en un fenómeno emergente que se constela siempre dentro de un campo intersubjetivo formado por la interacción de al menos dos mentes que entran en relación (Atwood & Stolorow, 2014; Benetti et al., 2022; Kirshner, 2022; Stolorow & Atwood, 2004). Las teorías relacionales acerca del desarrollo psicológico y la psicopatogénesis se sustentan sobre esta premisa fundamental, argumentando que la personalidad del individuo adquiere su organización particular a partir de las experiencias vinculares formativas que la persona ha atravesado a lo largo de su ciclo vital, especialmente durante su primera infancia (Atwood & Stolorow, 2014; Benetti et al., 2022; Sassenfeld, 2022). Asimismo, esta idea se encuentra en la base del modo en que los analistas relacionales conciben los diferentes procesos y dinámicas que se despliegan en la situación terapéutica, incluyendo los fenómenos de la transferencia y la contratransferencia (Aron, 2013; Mitchell, 2015; Sassenfeld, 2020a). Desde este punto de vista, la transferencia del paciente y la contratransferencia del terapeuta cobran forma a partir de la interacción de sus mundos subjetivos, la cual ocurre tanto en un nivel consciente como en un registro inconsciente o implícito a medida que se desarrolla su relación (Aron, 2013; Benetti et al., 2022).

Vista desde un prisma relacional, la situación terapéutica puede ser descrita como un verdadero “encuentro de mentes” (Aron, 2013). En cada hora de terapia, los mundos subjetivos del terapeuta y su paciente se influyen mutuamente, contribuyendo a la formación de una matriz o sistema intersubjetivo que siempre es único para cada día de terapia (Orange et al., 2012). En este contexto, las emociones, los sentimientos, los pensamientos y los demás fenómenos subjetivos que emergen momento a momento en la mente de cada participante responden invariablemente a los acontecimientos de este campo intersubjetivo de influencia mutua, donde los aportes específicos de cada interlocutor modelan tanto la atmósfera relacional que se desarrolla entre ambos como la experiencia subjetiva de su contraparte (Aron, 2013).

Esta concepción intersubjetiva de la situación terapéutica decanta en una conceptualización acerca de la transferencia y la contratransferencia que las representa como dos procesos que se encuentran inextricablemente ligados y que se constituyen en forma dinámica y recíproca (Mitchell, 2015; Sassenfeld, 2012). Por un lado, la transferencia es entendida no solo como una expresión del pasado del paciente, sino también como una reacción ante las características personales del terapeuta (Little, 2013). El paciente reacciona cognitivamente y emocionalmente a la presencia del analista, quien constantemente comunica al paciente aspectos de su propio mundo interno a través de sus conductas en sesión (Aron, 2013; Maroda, 2004). Dichas conductas son interpretadas por el paciente en base a sus propias expectativas, necesidades, deseos, fantasías y preocupaciones, las que, habiéndose forjado en el seno de sus primeros vínculos, tienden a operar en el presente como un molde inconsciente conforme al cual se tematizan y se organizan sus experiencias relacionales actuales (Orange et al., 2012; Stolorow & Atwood, 2004). Por otro lado, la contratransferencia es entendida en los mismos términos, consistiendo en la respuesta global del terapeuta ante las características personales del paciente. Dicha respuesta es modelada por las pautas y esquemas inconscientes adquiridos por el clínico durante su desarrollo, los que sirven como un molde o paradigma para interpretar y dar sentido a sus experiencias relacionales en el presente (Orange et al., 2012; Stolorow & Atwood, 2004).

Diversos autores relacionales recurren al concepto “matriz transferencia-contratransferencia” para dar cuenta del hecho de que ambos fenómenos constituyen dos facetas o dimensiones emergentes de un mismo proceso intersubjetivo (Little, 2011, 2013; Marshall & Marshall, 1989; Reichenthal, 2017). Como vimos, el enfoque relacional plantea que la experiencia subjetiva no consiste en el producto de una mente aislada y autónoma, sino que emerge a partir de la intersección de dos o más mentes que trabajan en relación y que se influyen mutuamente. La noción de una matriz transferencial-contratransferencial es tributaria de esta idea, planteando que las vivencias del terapeuta y del paciente en sesión constituyen aspectos emergentes de dicha matriz, la cual trasciende, a la vez que incluye, las mentes individuales de cada miembro de la diada.

Ogden (1989, 1994) contribuye al desarrollo de este principio a través de su concepto del “tercero analítico”. Este término “es una metáfora que intenta dar cuenta de lo que ocurre en la clínica analítica, cuando se encuentran dos subjetividades, cada una de ellas portadora de su propia historia, corporalidad y vivencia” (León & Ortúzar, 2020, p. 533). De acuerdo con Ogden, el tercero analítico consiste en una “tercera subjetividad” que surge a partir del intercambio entre las subjetividades del terapeuta y su paciente, conformándose como una entidad en sí misma que, al tiempo que es producida por el terapeuta y el paciente, ella misma modela tanto la participación como la experiencia subjetiva de cada interlocutor. En este sentido, si bien cada miembro de la díada cuenta con su propia subjetividad, cada una anidada en un cuerpo y una mente diferentes, la situación analítica propicia la emergencia de esta terceridad, cuya naturaleza es fundamentalmente intersubjetiva (cf. Benetti et al., 2022).

Greenberg (cit. en Safran & Muran, 2013) introduce el concepto “matriz interactiva” para expresar una idea similar:

La matriz interactiva es modelada, a cada momento en todo tratamiento, por las características personales del analizado y del analista. Éstas incluyen las creencias, los compromisos, las esperanzas, los miedos, las necesidades y los deseos de ambos participantes. Sólo en el contexto de la matriz interactiva adquieren sentido los sucesos del análisis. (p. 72)

Coderch (2010) resume este principio aludiendo a la existencia de una “psicología de dos personas” que se forja a partir del encuentro de las psicologías individuales del terapeuta y su paciente:

En el diálogo analítico se manifiesta la psicología de cada uno de los componentes de la díada. Pero debe entenderse que, en este punto, al decir ‘psicología’ me refiero a la totalidad de la mente de cada uno de los interlocutores, con todos sus rasgos personales, conocimientos, experiencias, etc., tanto conscientes como inconscientes, y a que cada uno de ellos vive y responde al otro según su propia psicología, como no puede ser de otra manera. Y sobre este tejido de la psicología de uno y otro se constituye el entramado de la psicología de dos personas, que existe a la vez que la psicología de cada una de ellas. (p. 87)

Este giro en la concepción de la transferencia y la contratransferencia ha supuesto a su vez un importante vuelco en el modo en que se plantea la naturaleza del trabajo analítico. El foco de la elaboración terapéutica se desplaza desde la mente individual del analizado hacia el sistema intersubjetivo más amplio conformado por la interacción de las subjetividades de ambos participantes. En palabras de Safran y Muran (2013), en la perspectiva relacional, “la relación terapeuta-paciente es el objeto de estudio y el terapeuta es considerado como coparticipante más que como alguien que pueda encontrarse fuera del área interpersonal y limitarse a observar” (p. 72). En este sentido, en lugar de limitarse a analizar las pautas inconscientes del paciente que se actualizan y escenifican

en la transferencia, el psicoanálisis relacional se concentra en estudiar y clarificar las pautas relacionales que se ponen en escena en el encuentro terapéutico a partir de las contribuciones diferenciales del terapeuta y del paciente. Little (2013) sostiene que “el resultado de la terapia se relaciona con la elaboración exitosa y la reevaluación de los patrones de relación que se vuelven accesibles a través del análisis de la matriz transferencia-contratransferencia” (p. 106), siendo un proceso en el cual el terapeuta debe estar dispuesto a acoger, reconocer y elaborar sus propias reacciones subjetivas en lugar de controlarlas o excluirlas del análisis.

Ehrenberg (2016), por su parte, plantea que la acción terapéutica de la terapia psicoanalítica tiene que ver con la posibilidad de llevar a cabo dicho proceso de elaboración, en el que un aspecto crucial del trabajo analítico se relaciona con la disposición del terapeuta a revisar continuamente tanto sus propias reacciones subjetivas como su contribución específica a la configuración de los patrones relacionales que se ponen en acto en la situación terapéutica. La autora sostiene que esta revisión no es algo que el analista deba hacer en solitario, sino que requiere de la colaboración conjunta con el paciente. Esto significa que el analista puede invitar al paciente a analizar juntos lo que ha ocurrido o está ocurriendo en el presente de su interacción, incluyendo una revisión sincera y honesta acerca de las reacciones contratransferenciales del profesional: “a medida que se van estudiando los cambios momento a momento en la cualidad de la relación y la experiencia entre analista y paciente, se pueden identificar y explorar patrones individuales de reacción y las sensibilidades particulares” de cada uno (p. 64). Como veremos en el próximo apartado, este tipo de diálogo colaborativo resulta particularmente importante cuando la díada atraviesa momentos de *impasse* (Ehrenberg, 2016; Safran & Muran, 2013; Sassenfeld, 2010c).

ENACTMENTS E IMPASSES TERAPÉUTICOS

Una de las contribuciones más relevantes de la perspectiva relacional consiste en la descripción del fenómeno del *enactment* (Bettelheim, 2022; Kuchuck, 2021; cf. Sassenfeld, 2010c). Generalmente traducido al español como ‘escenificación’, ‘puesta en acto’ o ‘puesta en escena’, este concepto alude a una

escenificación inconsciente cocreada por la influencia mutua entre paciente y terapeuta, encarnada en una modalidad de interacción particular —verbal o no verbal— y que puede conducir al fortalecimiento o ruptura de la alianza terapéutica. Se trata de un fenómeno clínico que emerge del campo bipersonal y que corresponde a una experiencia sentida por ambos participantes. (León & Ortúzar, 2020, p. 199)

Si bien existen múltiples conceptualizaciones acerca de este fenómeno, así como diferentes propuestas respecto del modo correcto de abordarlo en la clínica (Corbella,

2022; Ellman & Moskowitz, 1998; Sassenfeld, 2010c), los representantes del paradigma relacional coinciden en pensar que se trata de un elemento inevitable de la interacción analítica que encierra un inmenso potencial terapéutico (Bromberg, 2004; Ehrenberg, 2016; Sassenfeld, 2020a; Stern, 2010). En términos generales, un *enactment* involucra la puesta en escena de los patrones de experiencia y las pautas vinculares inconscientes que modelan la vida psíquica y relacional de ambos miembros de la díada. El surgimiento de un *enactment* da cuenta de la comunicación inconsciente que se da constantemente entre el terapeuta y su paciente, donde sus mundos de experiencia se entrelazan e interactúan en forma recíproca, dando pie a la emergencia de patrones de relación que reflejan la subjetividad de ambos interlocutores y que, en muchos casos, pueden conducir a un estancamiento del proceso (Corbella, 2022; Ehrenberg, 2016; Safran & Muran, 2013; Stern, 2010). En otras palabras —y retomando lo dicho por Coderch (2010)—, la ocurrencia de un *enactment* refleja la existencia de aquel “entramado de la psicología de dos personas [terapeuta y paciente], que existe a la vez que la psicología de cada una de ellas” (p. 87).

En términos teóricos, existe una compleja relación entre este constructo y los conceptos de transferencia y contratransferencia. Según explica Sassenfeld (2010c), para algunos autores relacionales, la noción de *enactment* constituye una alternativa frente a la conceptualización tradicional que establece una distinción entre transferencia y contratransferencia. Desde este punto de vista, “en vez de transferencias y contratransferencias, tenemos [...] escenificaciones en cuya co-construcción participan tanto el paciente como el psicoanalista” (p. 145). Esta perspectiva pone el foco en el hecho de que, en toda relación terapéutica, la influencia interpersonal transita en ambas direcciones de manera simultánea —desde el terapeuta hacia el paciente y viceversa—, además de enfatizar que las dinámicas relacionales que se despliegan en la situación analítica se forjan dentro del campo intersubjetivo formado por la intersección de las mentes de ambos participantes (Aron, 2013; Stolorow et al., 2013). Sin embargo, existen quienes optan por conservar los términos *transferencia* y *contratransferencia*, sosteniendo “que las experiencias a los [*sic*] que hacen referencia ambos conceptos siempre se manifiestan en una dinámica transferencia-contratransferencia unitaria e inseparable” (Sassenfeld, 2010c, p. 144). Si bien se trata de un debate teórico sumamente interesante y relevante, abordar en detalle los argumentos de una y otra parte es una tarea que trasciende los objetivos de este trabajo (para una presentación pormenorizada acerca de esta disputa, cf. Sassenfeld, 2010c). Por lo tanto, en línea con lo que he venido presentando, y manteniendo el foco principal de la exposición, seguiré utilizando los conceptos de transferencia y contratransferencia en el sentido que se le ha dado a ambos términos en el ámbito teórico de la tradición relacional (ver apartado anterior).

Jacobs (2001) plantea que las escenificaciones son “los transportadores principales de comunicación inconsciente entre analista y paciente” (p. 8). Como vimos, desde

la perspectiva relacional, la interacción terapéutica involucra siempre un proceso de influencia mutua, donde la experiencia y la conducta del terapeuta y su paciente modelan y modulan constantemente las reacciones subjetivas de su contraparte. Dicha influencia discurre en dos registros complementarios: un registro consciente —que incluye el intercambio verbal de ideas, experiencias, interpretaciones y otros contenidos— y un registro inconsciente —que consiste en un intercambio de naturaleza preverbal o presimbólica, dentro del cual ambos interlocutores participan de un proceso de regulación diádica que ocurre de manera fundamentalmente implícita— (Sassenfeld, 2010a, 2010b, 2014). Esta segunda dimensión del intercambio terapéutico opera como el telón de fondo sobre el cual hacen figura los elementos conscientes de la interacción analítica, consistiendo en el espacio donde tienen lugar las dinámicas de comunicación inconsciente que se despliegan entre terapeuta y paciente. Los *enactments* pueden ser representados como un aspecto emergente de este diálogo implícito continuado, el cual ocurre en paralelo con la conversación terapéutica afectando el curso global de la terapia.

Vistos desde otro ángulo, complementario al anterior, los *enactments* pueden entenderse como el resultado de las dinámicas relacionales que se actualizan en el ámbito de la matriz transferencia-contratransferencia. Como vimos en el apartado anterior, este concepto alude al hecho de que las reacciones inconscientes del terapeuta y el paciente en sesión se encuentran estrechamente entrelazadas, donde cada participante influye en la configuración de la experiencia de su contraparte en una “espiral de impacto recíproco” (Ehrenberg, 2016, p. 63). Cuando un *enactment* tiene lugar, resulta muy difícil —acaso imposible— determinar con exactitud quién “lanzó la primera piedra”; la organización de un *enactment* responde al interjuego de las reacciones (contra)transferenciales de ambos miembros de la díada, las cuales coemergen y se coconstituyen de manera compleja y no lineal.

Por lo general, las escenificaciones suelen ser percibidas tanto por el terapeuta como por el paciente como una situación relacional difícil e incómoda, en la cual se ha perdido la sintonía emocional o se ha llegado a un punto muerto en el proceso terapéutico. Cuando esto ocurre, ambos interlocutores se ven atrapados en una dinámica interpersonal que, si se mantiene por un tiempo prolongado, puede erosionar o incluso destruir la alianza terapéutica (Safran & Muran, 2013). En mi opinión, el desgaste provocado por las escenificaciones tiene que ver, al menos en parte, con el hecho de que el drama que se está representando se sostiene sobre la actualización de aspectos inconscientes —generalmente disociados (Stern, 2010)— de ambos participantes. Esta representación implica, para ambas partes, verse enfrentadas sesión tras sesión a aspectos de su propia personalidad que pueden resultar penosos, irritantes o frustrantes. Asimismo, en la medida que el *enactment* involucra la escenificación complementaria de los dramas personales de terapeuta y paciente, ambos interlocutores se ven a sí mismos repitiendo —en la realidad o la fantasía— viejos conflictos y pautas de interacción que resultan

dolorosos y estresantes, incluyendo la reedición de experiencias traumáticas o micro-traumáticas (Crastnopol, 2019), en las que su actual interlocutor puede ser percibido como el objeto agresor o antagonista. Todo lo anterior nos conduce a la necesidad de encontrar maneras de abordar constructivamente estos episodios, apuntando a la elaboración de aquellos elementos inconscientes que dieron pie para la estructuración intersubjetiva del *impasse*.

Existen diferentes maneras de hacer frente a la tarea de elaborar terapéuticamente un *enactment* (cf. Sassenfeld, 2010c). Por lo general, los analistas relacionales se inclinan a pensar que el abordaje y la efectiva resolución de esta clase de *impasses* requiere de la plena participación y la colaboración conjunta del terapeuta y el paciente (Aron, 2013; Ehrenberg, 2016; Little, 2012, 2013; Maroda, 2010; Safran & Muran, 2013; Stern, 2010). Por un lado, se propone que el terapeuta debe estar en condiciones de prestar atención a sus propias reacciones subjetivas (contratransferencia) y de reconocer y apropiarse de su propia contribución a la estructuración de la escenificación (Ehrenberg, 2016; Safran & Muran, 2013; Stern, 2010). En otras palabras, el terapeuta debe ser capaz de reflexionar sobre su propia experiencia y de relacionarse de un modo no defensivo con aquellos aspectos de su propio mundo interno que se están poniendo en acto en la relación con su paciente. Por otro lado, el proceso de elaboración se plantea en términos de una coinvestigación de las pautas relacionales que se están poniendo en acto en la relación terapéutica, lo cual involucra llevar a cabo un análisis conjunto de las reacciones (contra)transferenciales de ambas partes y de las conductas con que cada uno ha contribuido a la escenificación (Ehrenberg, 2016; Safran & Muran, 2013). Esto último implica muchas veces hacer un uso cuidadoso y disciplinado del recurso de la autodevelación (ver siguiente apartado), donde el terapeuta comunica a su paciente aspectos de su propia experiencia en el marco de la interacción terapéutica (Ehrenberg, 2016; Maroda, 2010; cf. Méndez, 2021). Por último, se propone que el terapeuta debe mantener una actitud de empatía que le permita discernir las variaciones del estado subjetivo de su paciente a medida que se desarrolla la interacción. Esta actitud ha de complementarse con una disposición a acoger y validar los sentimientos que comparte el paciente en relación al terapeuta (transferencia), incluyendo aquellas reacciones emocionales que podrían tildarse de “negativas” (ira, decepción, desconfianza, etcétera) (Ehrenberg, 2016; Safran & Muran, 2013).

Safran y Muran (2013) plantean este proceso de elaboración conjunta recurriendo al concepto de “metacomunicación”. Los autores explican que la metacomunicación consiste en “un esfuerzo por dar un paso hacia el exterior del ciclo relacional que se representa habitualmente tratándolo como el foco de atención de la exploración colaboradora: es decir comunicar sobre la transacción o comunicación implícita que se está produciendo” (p. 157). En otras palabras, se trata de un esfuerzo por observar y analizar el modo en que se despliega la interacción terapéutica a medida que esta se desarrolla,

atendiendo a las transacciones relacionales que están teniendo lugar en el registro implícito del intercambio terapéutico. Los autores señalan que las interpretaciones de la transferencia también pueden ser vistas como una forma de metacomunicación, “en la medida en que son esfuerzos por comunicar y dar sentido a lo que se produce en la relación terapéutica”. Sin embargo, aclaran que “esta forma de metacomunicación que comentamos aquí [...] cuenta con rasgos distintivos que lo diferencian de una interpretación de la transferencia más tradicional” (p. 157).

En primer lugar,

las interpretaciones realizadas en el contexto de un impás terapéutico, muchas veces, se ofrecen de un modo crítico y culpabilizante que refleja las frustraciones del terapeuta y sus esfuerzos por localizar la responsabilidad del impás en el paciente y no en la relación terapéutica. (Safran & Muran, 2013, p. 158)

Los autores sostienen que esta clase de intervenciones solo aportan más tensión al vínculo terapéutico, en lugar de ayudar a resolver lo que está poniéndose en acto en la relación. Por este motivo, plantean que, en presencia de un *impasse*, es sumamente importante que “cualquier tipo de intervención se presente con un espíritu de duda colaboradora” (p. 158), procurando promover en el paciente una actitud de curiosidad que favorezca la exploración conjunta del *impasse*. Como ya he comentado, la estructuración de un *enactment* involucra la participación de ambos miembros de la diada, consistiendo en un fenómeno emergente del campo relacional. Con el fin de fomentar un diálogo colaborativo, resulta imprescindible que el terapeuta transmita a su paciente este entendimiento, planteando la situación en términos de un proceso que los incumbe a ambos y en el que los dos comparten el mismo grado relativo de responsabilidad y agencia.

Finalmente, los autores explican que

a diferencia de las interpretaciones de la transferencia, en las que los terapeutas ofrecen conjeturas sobre el significado de la interacción que se produce en ese momento, los esfuerzos de metacomunicación tratan de aumentar el grado de inferencia y se basan, en la medida de lo posible, en la experiencia inmediata del terapeuta sobre algún aspecto de la relación terapéutica (los sentimientos del terapeuta o la percepción inmediata de algún aspecto de las acciones del paciente). (Safran & Muran, 2013, p. 159)

En este sentido, muchas de las intervenciones metacomunicacionales consisten en autodevelaciones por parte del terapeuta, donde este comparte con su interlocutor elementos de su experiencia contratransferencial que considera pueden resultar útiles para clarificar aquello que se está constelando en la relación. Safran y Muran (2013) dan un par de ejemplos: “el terapeuta podría decir, ‘Siento que usted me silencia’ o ‘Siento como si fuera fácil decir algo que podría ofenderla’” (p. 159). Sin embargo, existen otros tipos de intervenciones que, si bien involucran la expresión de sentimientos o percepciones del terapeuta, apuntan más explícitamente a la cualidad de la relación terapéutica:

“el terapeuta podría decir, ‘Percibo como si ahora mismo usted estuviera alejado’ o ‘tengo la imagen de nosotros dos luchando’” (p. 159). De acuerdo con los autores, la finalidad que persigue este tipo de intervenciones consiste en “articular el propio sentido intuitivo o implícito de algo que se produce en la relación terapéutica para iniciar una exploración explícita de lo que se escenifica de un modo inconsciente” (p. 159).

EL RECURSO DE LA AUTODEVELACIÓN

Desde el punto de vista de la tradición troncal del psicoanálisis, la técnica analítica se distingue de las demás formas de psicoterapia por el hecho de que sus intervenciones no se basan en la sugestión directa, sino en la interpretación objetiva y desapegada del material provisto por el paciente (Mitchell, 2015; Orange et al., 2012). Se supone que un analista neutral, abstinento y anónimo es capaz de ofrecer interpretaciones “puras”, prescindiendo de todo tipo de sugestión o influencia personal sobre el analizado. Las intervenciones del terapeuta se limitarían simplemente a reflejar lo que este percibe, señalando al paciente aspectos de su mundo interno que no estaban disponibles en su conciencia. Esta es una premisa que ha sido cuestionada por los representantes del enfoque relacional contemporáneo, quienes sostienen que toda intervención o interpretación analítica acarrea consigo una serie de ideas, valores, juicios y preconcepciones que, siendo propiedad del analista, son transmitidos al analizado influyendo directa e inevitablemente en el curso de su experiencia (Aron, 2013; Gabbard, 2022; Mitchell, 2015).

Orange et al. (2012) plantean que la interpretación sin sugestión no pasa de ser una figura mitológica. En sus palabras, no existe interpretación sin sugestión en la medida que “cada vez que el analista ofrece una interpretación que va más allá de lo que el paciente es consciente, él o ella invitan al paciente a ver las cosas, aunque sea sólo un poco, desde la perspectiva del analista” (pp. 82-83). Por otro lado, Buechler (2018) señala que la idea de que el analista debe actuar de tal modo que su personalidad no genere un impacto sobre la vida del paciente es una vieja creencia que necesita ser superada. La autora sostiene que nuestro compromiso con la evolución de nuestros pacientes nos exige sentirnos cómodos con causar un impacto personal en ellos, pues “el analista que es temeroso de tener un impacto, o que siente culpa por tenerlo, no puede luchar apasionadamente por la vida” (p. 85). Si bien es cierto que el analista no debiese “dirigir” a su paciente como haría un gurú o un guía espiritual, esto no significa que aquel no pueda poner a disposición del paciente su propia visión sobre los hechos que se discuten en la terapia, así como sus reacciones frente a lo que transcurre entre ambos. En lugar de una esfinge impenetrable y misteriosa, lo que los pacientes necesitan es a otro ser humano dispuesto a dialogar activamente con ellos, que participe plenamente de su intercambio y que comparta sus puntos de vista y su sentir con suficiente honestidad y transparencia, preservando el cuidado y la prudencia que la situación terapéutica demanda (Maroda, 2010).

Como ya he tenido oportunidad de mencionar en más de una ocasión, los autores relacionales coinciden en que toda intervención terapéutica, del tipo que esta sea, no puede más que revelar al paciente aspectos de la subjetividad del terapeuta (Aron, 2013; Coderch, 2010; Hoffman, 1983; Orange et al., 2012; Sassenfeld, 2019). En relación a las interpretaciones analíticas, tanto su contenido como su objeto —esto es, lo que el analista decide o no interpretar en cada caso— expresan al paciente preferencias, valores, prejuicios y muchos otros elementos que pertenecen al mundo interno del analista (Coderch, 2010; Kegerreis, 2022). Sin embargo, también es posible hacer un uso deliberado y consciente de la autodevelación, entendida en este caso como un recurso técnico al servicio del proceso analítico. En esta clase de intervención, el terapeuta opta por compartir con su paciente aquello que surge en su mente en un momento determinado, incluyendo sensaciones, emociones, percepciones, recuerdos, fantasías y anécdotas personales, entre otros elementos.

Si bien se trata de un tema sobre el cual existe poco consenso, numerosos autores relacionales defienden la utilidad terapéutica de la autodevelación voluntaria del terapeuta (Aron, 2013; Ehrenberg, 2016; Maroda, 2010; Safran & Muran, 2013; Stern, 2010). En general, estos autores plantean que el hecho de compartir con el paciente aspectos de su propia experiencia subjetiva puede servir como una valiosa intervención en el contexto del proceso de clarificación y elaboración conjunta de las pautas relacionales que se escenifican en el campo intersubjetivo. En la medida que la matriz transferencia-contratransferencia se configura y reconfigura a partir de las contribuciones de ambos interlocutores, la tarea de alcanzar una comprensión mutativa acerca de lo que se está constelando en ella demanda que los dos participantes estén dispuestos a transparentar a su contraparte lo que está ocurriendo en sus mentes en el contexto de su intercambio.

No obstante lo anterior, los autores relacionales subrayan la necesidad de ser cautos en el uso de esta clase de intervención, señalando que es preciso proceder con prudencia y evitando dejarse llevar ciegamente por el impulso a develar la propia experiencia (Coderch, 2010; Davis, 2002; Ehrenberg, 2016; Maroda, 2010). Si bien se hace hincapié en la importancia (y la utilidad terapéutica) de ser honestos y auténticos con nuestros pacientes, toda autodevelación voluntaria debe ser cuidadosamente pensada, atendiendo tanto a las características y necesidades particulares del paciente y el terapeuta como al momento relacional que se está viviendo en la consulta (Maroda, 2010; Méndez, 2021). Esto resulta particularmente importante cuando la contratransferencia del terapeuta incluye estados afectivos muy intensos, tanto positivos (amor, curiosidad, etcétera) como negativos (ira, vergüenza, etcétera), donde el riesgo de sobrecargar tanto al paciente como al vínculo terapéutico con las reacciones emocionales del terapeuta es especialmente alto (Maroda, 2010). En este contexto, Ehrenberg (2016) advierte que “la cuestión no es simplemente la de ser ‘auténtico’ o no. Hay maneras de ser auténtico que pueden suponer una carga innecesaria para nuestros pacientes y que pueden descarrilar el proceso analítico en vez de avanzar” (p. 126).

Maroda (2010) propone que el terapeuta debiese sentirse suficientemente en control al momento de revelar al paciente su contratransferencia. La autora previene a los psicoterapeutas de ser completamente espontáneos con sus pacientes, toda vez que existen ocasiones en las que expresar los propios sentimientos puede acarrear consecuencias negativas tanto para el tratamiento como para quien consulta. En este contexto, y tal como mencioné en un apartado anterior, Maroda explica que la autodevelación puede ser utilizada por el analista con fines defensivos. Por un lado, “los terapeutas que se sienten amenazados por la profundidad del dolor de sus clientes, o de su dependencia, o de sus expresiones de amor o de odio hacia el terapeuta pueden autodevelar con el fin de romper la tensión” (p. 115). El terapeuta puede recurrir a la autodevelación con el objetivo de “aplantar” estados emocionales intensos dirigidos hacia su persona. Por otro lado, la autodevelación puede estar motivada por una sobreidentificación con el paciente, en cuyo caso la expresión de los propios sentimientos puede terminar avasallando y silenciando la experiencia del paciente. De acuerdo con la autora, cuando el paciente expresa sentimientos que resuenan con la propia experiencia emocional del terapeuta, o comparte una vivencia que guarda alguna relación con eventos de la vida personal del analista, este puede verse fácilmente inundado por pensamientos y afectos relativos a su propia experiencia vital. En este caso, Maroda recomienda que el terapeuta utilice estas reacciones para robustecer su empatía hacia el paciente, en lugar de precipitarse a revelar aspectos de su pasado o su vida personal.

Atendiendo a lo anterior, la autora (Maroda, 2010) ofrece una serie de principios en base a los cuales orientarse al momento de realizar una autodevelación. En primer lugar, la autodevelación puede emplearse cuando el paciente solicita directamente una respuesta por parte del terapeuta. Esto no significa que el clínico deba responder abiertamente a cualquier pregunta que le formule su paciente. Lo que la autora plantea es que el terapeuta debe ser honesto y transparente cada vez que el paciente solicita un “*feedback* emocional auténtico”. Por ejemplo, cuando el paciente pregunta al terapeuta si ha pasado por una experiencia similar a la que él está comentando, “lo que generalmente desea es saber si [el terapeuta] se ha sentido o no del modo en que él se siente” (p. 116). Asimismo, si el paciente pregunta sobre cómo se siente el terapeuta en relación a él en ese momento, o si le plantea que percibe un estado emocional particular en él (por ejemplo, lo nota ausente, cansado, triste o conmovido), el clínico puede responder sinceramente en la medida que se sienta suficientemente cómodo haciéndolo. En segundo lugar, la autodevelación puede utilizarse cuando el paciente se encuentra estancado en un “escenario emocional” de su pasado que suscita en el terapeuta una fuerte reacción emocional. Finalmente, en tercer lugar, la autodevelación puede ser útil para resolver *impasses* que no se logran superar simplemente atendiendo a la experiencia del paciente. En este último caso, la autora se refiere a la ocurrencia de *enactments* (ver apartado anterior), en los que la situación de *impasse* se estructura a partir de la interacción de elementos inconscientes de ambos interlocutores.

CONCLUSIONES

El psicoanálisis relacional representa una interesante alternativa frente a aquellos enfoques que se encuentran más próximos a la ortodoxia psicoanalítica. Las numerosas contribuciones de los analistas relacionales han abierto la posibilidad de pensar de un modo diferente los diversos elementos que dan vida a la teoría y la práctica analíticas, incluyendo una reinterpretación de la contratransferencia y su lugar en el proceso terapéutico. Las transiciones filosóficas y teóricas que han marcado tanto el surgimiento como la evolución de este movimiento han conducido al desarrollo de una práctica terapéutica que se basa firmemente en la convicción de que la situación analítica se configura a partir de la inevitable interacción entre la subjetividad del terapeuta y la de su paciente (Aron, 2013; Coderch, 2010; Sassenfeld, 2012, 2020a; Stolorow & Atwood, 2004). Rompiendo con la matriz positivista, objetivista y cartesiana en que se basó el modelo pulsional, la perspectiva relacional ha avanzado hacia la consolidación de una comprensión esencialmente intersubjetiva tanto de la vida psicológica como de los procesos que animan la terapia, la cual se ha visto acompañada por una radical reconceptualización de la naturaleza y la función de la contratransferencia en el espacio terapéutico (Daurella, 2018; Méndez, 2021; Mitchell, 2015).

Los autores relacionales establecen una crítica no solo del valor terapéutico, sino incluso de la viabilidad del clásico ideal psicoanalítico de la neutralidad y el anonimato del analista (Aron, 2013; Gabbard, 2022; Orange et al., 2012). En primer lugar, se plantea que la actitud emocionalmente distante y aséptica promovida por el modelo tradicional limita innecesariamente las infinitas posibilidades relacionales que ofrece la situación terapéutica. La técnica convencional, excesivamente rígida y artificial, no deja suficiente espacio para la espontaneidad y la creatividad, que son rasgos inherentes a cualquier encuentro auténtico entre dos seres humanos. Aún más, se ha propuesto que esta disposición fría, distante y no gratificadora por parte del analista porta el potencial peligro de retraumatizar a los pacientes, en la medida que actualizaría en la relación terapéutica actual la no responsividad de los padres ante el sufrimiento original del infante (Aron, 2013; Brandchaft, 2010; Orange, 2013). En segundo lugar, se propone que todo intento por aislar del campo analítico la subjetividad del terapeuta es inviable, pues todo lo que el clínico dice, hace o calla durante el intercambio expresa diferentes facetas o aspectos de su propio mundo interno (Aron, 2013; Coderch, 2010; Sassenfeld, 2019). En otras palabras, las maneras en que el terapeuta se presenta en sesión transmiten invariablemente al paciente una enorme cantidad de información sobre quién es, cómo siente y cómo piensa el profesional.

Sobre esta base, el psicoanálisis relacional plantea que el terapeuta —y con él, su subjetividad— siempre se encuentra implicado de algún modo en aquello que intenta comprender. En palabras de Sullivan (1954), el analista nunca puede ser visto como un observador neutral, independiente y objetivo de la vida subjetiva del paciente. Antes bien,

el terapeuta siempre es un “observador participante”, inextricablemente imbricado en el campo interpersonal que se forma entre él y su paciente en cada hora de terapia, el cual consiste en la unidad mínima de análisis de la terapia relacional. De manera inevitable, la subjetividad del terapeuta ejercerá una influencia sobre la experiencia presente del paciente, tanto como la experiencia del paciente influirá sobre la del terapeuta (Aron, 2013). Por lo tanto, el mundo interno del terapeuta es concebido como un aspecto indisoluble del proceso terapéutico en su conjunto y, como tal, se propone que es preciso aprender a lidiar constructivamente con él en lugar de pretender controlarlo, aislarlo o suprimirlo (cf. Méndez, 2021).

Desde el punto de vista relacional, la experiencia subjetiva del terapeuta y la del paciente dan cuenta no solo de sus rasgos psicológicos personales, sino que también son una expresión de aquello que se constela en el campo intersubjetivo formado por la interacción constante de sus mentes individuales (Aron, 2013; Coderch, 2010). Bajo este prisma, la transferencia y la contratransferencia son entendidas como fenómenos psicológicos que coemergen y que se coconstituyen en forma dinámica y recíproca, reflejando la existencia de un entramado intersubjetivo que trasciende, a la vez que incluye, las subjetividades de cada miembro de la díada (Coderch, 2010; Ogden, 1989, 1994). Tanto la organización como la evolución de esta matriz relacional son el resultado de un complejo intercambio intersubjetivo que discurre en dos planos paralelos y complementarios: a la par con el intercambio explícito, donde terapeuta y paciente comparten opiniones, experiencias, interpretaciones y otros contenidos de naturaleza verbal, el diálogo terapéutico se sostiene sobre una serie de transacciones intersubjetivas que ocurren en un registro fundamentalmente implícito y que, en este sentido, tienden a operar por fuera de la percepción consciente de ambos participantes (Aron, 2013; Ehrenberg, 2016).

Dichas transacciones implícitas son la base para la estructuración de escenificaciones relacionales que involucran la puesta en acto de elementos inconscientes de ambos interlocutores. Estos aspectos inconscientes individuales se conjugan en el intercambio terapéutico, dando pie a la emergencia de patrones relacionales que, las más de las veces, conducen a estancamientos e *impasses* terapéuticos (Safran & Muran, 2013; Sassenfeld, 2010c). La ocurrencia de esta clase de episodios de desencuentro relacional no es algo que pueda ser evitado, sino que se trata de un ingrediente fundamental de todo tratamiento que encierra un inmenso potencial terapéutico. Los *enactments* nos brindan valiosas oportunidades para explorar, reconocer y elaborar analíticamente aquellas pautas inconscientes que organizan tanto la experiencia como los vínculos interpersonales cotidianos de nuestros pacientes. Además, y atendiendo al hecho de que toda escenificación involucra la actualización de los patrones inconscientes de ambos participantes, los autores relacionales sostienen que el propio terapeuta se ve en la necesidad de atender continuamente a su experiencia subjetiva (contratransferencia) y de reconocer y apropiarse de su propia contribución a la estructuración del *impasse* con

el fin de resolver el estancamiento y avanzar en el proceso (Ehrenberg, 2016; Safran & Muran, 2013). Sobre este trasfondo, diversos autores proponen que tanto el reconocimiento como la elaboración y la resolución de estos patrones intersubjetivos son el *quid* de la acción mutativa de la psicoterapia relacional (Ehrenberg, 2016; Little, 2013; Safran & Muran, 2013).

En base a lo anterior, la autodevelación deliberada del terapeuta aparece como una herramienta terapéutica válida y que da cuenta de la disposición del clínico a participar plenamente en su encuentro con su paciente (cf. Méndez, 2021). La elaboración terapéutica de las escenificaciones inconscientes necesita de la colaboración conjunta de ambos participantes, adoptando la forma de un diálogo honesto que incorpora el reconocimiento de la contribución que cada parte ha realizado a la estructuración del *impasse* (Ehrenberg, 2016; Safran & Muran, 2013). Para que esto sea posible, el profesional debe ser capaz de lidiar hábilmente con sus propias reacciones subjetivas, relacionándose con estas de manera abierta, sincera y compasiva, tal como lo haría con las experiencias de su paciente. Esta disposición hacia su propio mundo interno constituye un requisito para poder emplear su contratransferencia como un recurso al servicio del proceso terapéutico (Safran & Muran, 2013).

Aun cuando los representantes del movimiento relacional consideran importante y necesario otorgarle un espacio a la contratransferencia en el marco del intercambio analítico, también son conscientes de los peligros implicados en la externalización descontrolada de las reacciones subjetivas del analista (Ehrenberg, 2016; Maroda, 2010). En este sentido, los analistas relacionales se pliegan al llamado que hiciera Freud a sus discípulos, reconociendo la importancia de observar cuidadosamente sus reacciones subjetivas y promoviendo una actitud terapéutica que se funda en un equilibrio entre la espontaneidad y la prudencia.

Esta actitud de "honestidad contratransferencial" es, probablemente, uno de los rasgos más notables y característicos de la perspectiva relacional contemporánea. En la medida que el terapeuta se desprende de los mandatos técnicos del modelo clásico, este se encuentra en una posición donde puede permitirse ser cada vez él mismo con su paciente. Stephen Mitchell (2015), quien es considerado el "padre" del psicoanálisis relacional, argumentó a favor de la necesidad de trascender lo que él denominó "el mito del analista genérico", esto es, la idea de que es posible y deseable que el terapeuta mantenga su propia subjetividad al margen de la situación terapéutica con el fin de ejecutar un tratamiento analítico técnicamente correcto. Este énfasis en la importancia de ceñirse a una técnica estándar, libre de contaminaciones provenientes de los rasgos personales del profesional, no haría otra cosa más que promover el desalojo de la humanidad irreductible del clínico del encuentro terapéutico, lo cual, como ya vimos, no solo resulta imposible en la práctica, sino que conduce necesariamente a un empobrecimiento del proceso en su conjunto. Tanto Mitchell como muchos otros autores vinculados

al movimiento relacional contemporáneo se oponen abiertamente a este antiguo ideal, sosteniendo que, así como no existe un "paciente genérico", tampoco encontramos "analistas genéricos" ni "relaciones terapéuticas estándar" en la realidad (Aron, 2013; Maroda, 2010; Sassenfeld, 2012, 2016).

En este punto, me parece pertinente reproducir el siguiente fragmento extraído de un excelente artículo de Judy Kantrowitz (2022), donde la autora da clara cuenta del dilema que muchos terapeutas relacionales han tenido que enfrentar durante su entrenamiento psicoanalítico:

Mi formación analítica clásica me ofreció una disciplina útil frente a mi espontaneidad, pero la idea de que yo, o cualquiera, pudiera atenuarse lo suficiente como para ser una "pantalla en blanco" desafiaba tanto mi imaginación como mi experiencia personal. La impresión que yo tenía como candidata era que un analista debía escuchar y comprender, pero no influir en cómo se desarrollaba el análisis, más allá de ofrecer *insight*. Esta creencia puede explicar por qué hubo un período en el que reinaba el analista "silencioso", como si el silencio fuera un estado neutral. Lo que yo hablaba fue disminuyendo a medida que avanzaba en mi formación analítica, pero me rebelaba contra la idea de que pudiéramos expulsar de nuestro trabajo quiénes somos como personas. (Kantrowitz, 2022, pp. 1-2, cursivas en el original)

De cara a este dilema, los adherentes del enfoque relacional se inclinan hacia un modo de trabajar que restituye su propia humanidad en el encuentro terapéutico, atreviéndose a participar del proceso con todo su ser, haciéndose cargo del hecho de que su presencia personal ejerce una influencia inevitable sobre sus pacientes, reconociendo que su propio mundo interno es un factor irreductible de la ecuación terapéutica y promoviendo una clínica más humana y humanizadora tanto para sus pacientes como para ellos mismos.

REFERENCIAS

- Abella, B. (2019). *La contratransferencia: una revisión actualizada*. Akadia.
- Aron, L. (2013). *Un encuentro de mentes: mutualidad en el psicoanálisis*. Ediciones Universidad Alberto Hurtado. <https://repositorio.uahurtado.cl/handle/11242/4952>
- Aron, L. (2015). Prefacio a la edición castellana. En S. Mitchell (Ed.), *Influencia y autonomía en psicoanálisis* (pp. 11-26). Ágora Relacional.
- Atwood, G. E., & Stolorow, R. (2014). *Structures of subjectivity: Explorations in psychoanalytic phenomenology and contextualism*. Routledge.
- Benetti, R. G., Cavicchioli, G., & Scalvini, T. (2022). The intersubjective approach in psychoanalytical work. *Ricerca Psicoanalitica*, 33(1), 45-53. <https://doi.org/10.4081/rp.2022.670>

- Bettelheim, E. C. (2022). Acting out and enactment: An effort at clarity. *Neuropsychoanalysis*, 24(1), 71-85. <https://doi.org/10.1080/15294145.2022.2053190>
- Bion, W. (1962). *Learning from experience*. Heinemann.
- Bion, W. (1963). *Elements of psychoanalysis*. Heinemann.
- Brandchaft, B., Doctor, S., & Sorter, D. (2010). Reconsiderations of psychoanalytic listening. En B. Brandchaft, S. Doctors & S. Sorter (Eds.), *Toward an emancipatory psychoanalysis: Brandchaft's intersubjective vision* (pp. 29-37). Routledge.
- Bromberg, P.M. (2004). More than meets the eye: a professional autobiography. *Psychoanalytic Inquiry*, 24(4), 558-575. <https://doi.org/10.1080/07351692409349102>
- Buechler, S. (2018). *Valores de la clínica: emociones que guían el tratamiento psicoanalítico*. Ágora Relacional.
- Buirski, P., & Haglund, P. (2001). *Making sense together: The intersubjective approach to psychotherapy*. Jason Aronson.
- Coderch, J. (2010). *La práctica de la psicoterapia relacional: el modelo interactivo en el campo del psicoanálisis*. Ágora Relacional.
- Corbella, V. (2022). Un estudio de revisión sistemática del *enactment* desde el psicoanálisis. *Revista Psicología UNEMI*, 6(11), 208-226. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1543>
- Corveleyn, J. (1997). Acerca de la contratransferencia: ¿obstáculo o instrumento? *Revista de Psicología de la PUCP*, 15(2), 157-178. <https://doi.org/10.18800/psico.199702.001>
- Crastnopol, M. (2019). *Micro-trauma: una comprensión psicoanalítica del daño psíquico acumulativo*. Ágora Relacional.
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes: la razón de las emociones*. Andrés Bello.
- Daurella, N. (2018). Transferencia y contratransferencia desde la perspectiva del psicoanálisis relacional: a la búsqueda de la responsividad óptima. *Aperturas Psicoanalíticas*, 59, Artículo e27, 1-21.
- Davis, J. T. (2002). Countertransference temptation and the use of self-disclosure by psychotherapists in training: A discussion for beginning psychotherapists and their supervisors. *Psychoanalytic Psychology*, 19(3), 435-454. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.19.3.435>
- Ehrenberg, D. (2016). *Al filo de la intimidad: extendiendo el alcance de la interacción psicoanalítica*. Ágora Relacional.
- Ellman, S. J., & Moskowitz, M. (Eds.) (1998). *Enactment: Toward a new approach to the therapeutic relationship*. Jason Aronson.

- Fayek, A. (2017). *Understanding classical psychoanalysis: Freudian concepts in contemporary practice*. Routledge.
- Ferenczi, S. (1980). La técnica psicoanalítica. En S. Álvarez & S. Quintero, *Obras completas* (Vol. 2). Espasa-Calpe. (Trabajo original publicado en 1919)
- Ferenczi, S. (2008). *Sin simpatía no hay curación: el diario clínico de 1932* (2.ª ed.). Amorrortu.
- Font, V., Forli, M., Mayorga, P. M., & Piccolo, Y. (2021). *Psicoanálisis relacional: una nueva mirada, una nueva práctica*. Letra Viva.
- Freud, S. (2014a). Cinco conferencias sobre psicoanálisis. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Cinco conferencias sobre psicoanálisis, Un recuerdo infantil de Leonardo Da Vinci, y otras obras* (Vol. 11). Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1910)
- Freud, S. (2014b). Las perspectivas futuras de la terapia psicoanalítica. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Cinco conferencias sobre psicoanálisis, Un recuerdo infantil de Leonardo Da Vinci, y otras obras* (Vol. 11). Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1910)
- Freud, S. (2014c). Sobre la enseñanza del psicoanálisis en la universidad. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Cinco conferencias sobre psicoanálisis, Un recuerdo infantil de Leonardo Da Vinci, y otras obras* (Vol. 11). Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1910)
- Freud, S. (2014d). Consejos al médico sobre el tratamiento psicoanalítico. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Vol. 12. Sobre un caso de paranoia descrito autobiográficamente (caso Schreber), Trabajos sobre técnica psicoanalítica, y otras obras (1911-1913)*. Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1912)
- Freud, S. (2014e). Observaciones sobre el amor de transferencia. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Vol. 12. Sobre un caso de paranoia descrito autobiográficamente (caso Schreber), Trabajos sobre técnica psicoanalítica, y otras obras (1911-1913)*. Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1915)
- Freud, S. (2014f). Pulsiones y destinos de pulsión. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Vol. 12. Sobre un caso de paranoia descrito autobiográficamente (caso Schreber), Trabajos sobre técnica psicoanalítica, y otras obras (1911-1913)*. Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1915)
- Freud, S. (2014g). Sobre la dinámica de la transferencia. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Vol. 12. Sobre un caso de paranoia descrito autobiográficamente (caso Schreber), Trabajos*

- sobre técnica psicoanalítica, y otras obras (1911-1913). Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1917)
- Freud, S. (2014h). Más allá del principio del placer. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Vol. 18. Más allá del principio de placer, Psicología de las masas y análisis del yo, y otras obras (1920-1922)*. Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1920)
- Freud, S. (2014i). Análisis terminable e interminable. En S. Freud, J. Strachey, A. Freud (Eds.) & J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas de Sigmund Freud: Vol. 23. Moisés y la religión monoteísta, Esquema del psicoanálisis, y otras obras (1937-1939)*. Amorrortu Editores. (Obra original publicada en 1937)
- Gabbard, G. O. (2005). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. American Psychiatric Publishing.
- Gabbard, G. O. (2022). The decline and fall of neutrality in psychoanalytic discourse. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 70*(2), 309-315. <https://doi.org/10.1177/00030651221094623>
- Gabbard, G. O., Litowitz, B. E., & Williams, P. (2017). *Formación y supervisión en psicoanálisis*. Gredos.
- Heimann, P. (1960). Counter-transference. *British Journal of Medical Psychology, 33*, 9-15. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1960.tb01219.x>
- Heimann, P. (2003). On counter-transference. En A. C. Furman & S. T. Levy (Eds.), *Influential papers from the 1950s*. Routledge (Reimpreso de "On counter-transference.", 1950, *International Journal of Psycho-Analysis, 31*, 81-84). <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1960.tb01219.x>
- Hoffman, I. Z. (1983). The patient as interpreter of the analyst's experience. *Contemporary Psychoanalysis, 19*, 389-422. <https://doi.org/10.1080/00107530.1983.10746615>
- Jacobs, M. (2003). *Sigmund Freud*. Sage.
- Jacobs, T. (2001). On unconscious communications and covert enactments: Some reflections on their role in the analytic situation. *Psychoanalytic Inquiry, 21*(1), 4-23. <https://doi.org/10.1080/07351692109348921>
- Kantrowitz, J. L. (2022). Un recuerdo psicoanalítico: el analista capacitado e incapacitado por lo que es personal. *Aperturas Psicoanalíticas, 69*, Artículo e5. <http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001175>
- Kegerreis, S. (2022). The role of our own history in our therapeutic work. *Psychodynamic Practice, 28*(3), 243-253. <https://doi.org/10.1080/14753634.2022.2043768>
- Kernberg, O. (1965). Notes on countertransference. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 13*(1), 38-56. <https://doi.org/10.1177/000306516501300102>

- Kirshner, L. (2022). What is intersubjectivity: From phenomenology to psychoanalysis. En A. Govrin & T. Caspi (Eds.), *The Routledge international handbook of psychoanalysis and philosophy* (pp. 227-248). Routledge.
- Kuchuck, S. (Ed.). (2014). *Clinical implications of the psychoanalyst's life experience: When the personal becomes professional*. Routledge.
- Kuchuck, S. (2021). *The relational revolution in psychoanalysis and psychotherapy*. Confer Books.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1996). *Diccionario de psicoanálisis*. Paidós.
- León, S., & Ortúzar, B. (2020). *Diccionario introductorio de psicoanálisis relacional e intersubjetivo*. RIL.
- Liberman, A. (2007). Algunas contribuciones de H. Racker y M. y W. Baranger a la tradición del psicoanálisis relacional. *Clínica e Investigación Relacional*, 1(2), 410-417. https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V1N2_2007/07A_Liberman_Racker%20y%20los%20Baranger_CeIR_V1N2.pdf
- Little, M. (1951). Countertransference and the patient's response to it. En A. C. Urman & S. T. Levy (2003), *Influential papers from the 1950s* (1.ª ed.). Routledge. (Reimpreso de "Countertransference and the patient's response to it.", 1951, *International Journal of Psychoanalysis*, 32, 32-40). <https://doi.org/10.4324/9780429475931>
- Little, M. (1960). Countertransference. *British Journal of Medical Psychology*, 33, 29-31. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1960.tb01222.x>
- Little, R. (2011). Impasse clarification within the transference-countertransference matrix. *Transactional Analysis Journal*, 41(1), 23-38. <https://doi.org/10.1177/036215371104100106>
- Little, R. (2012). The inevitability of unconscious engagements and the desire to avoid them: A commentary on Stuthridge. *Transactional Analysis Journal*, 42, 257-264. <https://doi.org/10.1177/036215371204200404>
- Little, R. (2013). The new emerges out of the old: An integrated relational perspective on psychological development, psychopathology, and therapeutic action. *Transactional Analysis Journal*, 43(2), 106-121. <https://doi.org/10.1177/0362153713499541>
- Magid, B., Fosshage, J., & Shane, E. (2021). The emerging paradigm of relational self psychology: An historical perspective. *Psychoanalysis, Self and Context*, 16(1), 1-23. <https://doi.org/10.1080/24720038.2020.1856111>
- Maroda, K. J. (2004). *The power of countertransference: Innovations in analytic technique*. The Analytic Press.
- Maroda, K. J. (2010). *Psychodynamic techniques: Working with emotion in the therapeutic relationship*. The Guilford Press.

- Maroda, K. J. (2021). *The analyst's vulnerability: Impact on theory and practice*. Routledge.
- Marshall, R. J., & Marshall, S. V. (1989). *The transference-countertransference matrix: The emotional-cognitive dialogue in psychotherapy, psychoanalysis and supervision*. Columbia University Press.
- Méndez, M. (2021). Contratransferencia, autenticidad y autodevelación del terapeuta: aproximaciones desde el psicoanálisis relacional y la psicoterapia humanista-existencial. *Miscelánea Comillas*, 79(155), 437-465. <https://doi.org/10.14422/mis.v79.i155.y2021.001>
- Mitchell, S. A. (2015). *Influencia y autonomía en psicoanálisis*. Ágora Relacional.
- Oelsner, R. (Ed.) (2013). *Transference and countertransference today*. Routledge.
- Ogden, T. (1989). *La matriz de la mente: las relaciones de objeto y el diálogo psicoanalítico*. Tecnipublicaciones.
- Ogden, T. (1994). The analytic third: Working with intersubjective clinical facts. En *Subjects of Analysis*. Routledge. (Reimpreso de "The analytic third: working with intersubjective clinical facts", *International Journal of Psychoanalysis*, 75[1], 3-19). <https://doi.org/10.4324/9780429480515>
- Orange, D. M. (2004). Countertransference, empathy, and the hermeneutical circle. En R. Stolorow, G. Atwood & B. Brandchaft (Eds.), *The intersubjective perspective* (pp. 177-186). Jason Aronson.
- Orange, D.M. (2013). *El desconocido que sufre: hermenéutica para la práctica clínica cotidiana*. Cuatro Vientos.
- Orange, D. M., Atwood, G. E., & Stolorow, R. D. (2012). *Trabajando intersubjetivamente: contextualismo en la práctica psicoanalítica*. Ágora Relacional.
- Racker, H. (1953). A contribution to the problem of counter-transference. *International Journal of Psychoanalysis*, 34, 313-324.
- Racker, H. (1957). The meanings and uses of countertransference. *Psychoanalytic Quarterly*, 26, 303-357. <https://doi.org/10.1080/21674086.1957.11926061>
- Racker, H. (1968). *Transference and countertransference*. Hogarth Press.
- Reichenthal, B. (2017). The broken self: Injured states in the transference-countertransference matrix. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 65(3), 395-421. <https://doi.org/10.1177/0003065117704179>
- Renik, O. (1993). Analytic interaction: Conceptualizing technique in light of the analyst's irreducible subjectivity. *The Psychoanalytic Quarterly*, 62, 553-571. <https://doi.org/10.1080/21674086.1993.11927393>
- Rodríguez, C. (2021). *Epistemología relacional y psicoanálisis*. Ágora Relacional.

- Rudnytsky, P. L. (2002). *Reading psychoanalysis: Freud, Rank, Ferenczi, Groddeck*. Cornell University Press.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2013). *La alianza terapéutica: una guía para el tratamiento relacional*. Desclée de Brouwer.
- Sassenfeld, A. (2010a). Afecto, regulación afectiva y vínculo. *Clínica e Investigación Relacional*, 4(3), 562-595. https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V4N3_2010/05_Sassenfeld_Afecto-Regulacion-Afectiva-Vinculo_CeIR_V4N3.pdf
- Sassenfeld, A. (2010b). La dimensión no-verbal implícita en la psicoterapia de adultos. *Revista de la Asociación de Psicoterapia de la República Argentina*, 5(1). <https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/La-dimension-no-verbal-implicita-en-la-psicoterapia-de-adultos.pdf>
- Sassenfeld, A. (2010c). *Enactments: una perspectiva relacional sobre vínculo, acción e inconsciente*. *Clínica e Investigación Relacional*, 4(1), 142-181. <http://andre.sassenfeld.cl/descargas/articulos/02/Enactments%201%20Sassenfeld.pdf>
- Sassenfeld, A. (2012). *Principios clínicos de la psicoterapia relacional*. SODEPSI.
- Sassenfeld, A. (2014). El concepto de lo implícito en la teoría del apego, la investigación de infantes y el psicoanálisis contemporáneo. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 10(2), 176-197. <http://andre.sassenfeld.cl/descargas/articulos/02/EI%20concepto%20de%20lo%20impl%3%ADcito%20Sassenfeld.pdf>
- Sassenfeld, A. (2016). *El espacio hermenéutico: comprensión y espacialidad en la psicoterapia analítica intersubjetiva*. SODEPSI.
- Sassenfeld, A. (2018). Esbozo de una visión contemporánea sobre los afectos. En *Estar con otros: cuerpo, afectividad y vínculo en psicoterapia relacional* (pp. 9-34). Cuatro Vientos.
- Sassenfeld, A. (2019). *Los giros del psicoanálisis contemporáneo: una introducción al psicoanálisis relacional*. RIL.
- Sassenfeld, A. (2020a). La mente intersubjetiva: notas psicoanalíticas relacionales. CeTeRe.
- Sassenfeld, A. (2020b). El territorio compartido del psicoanálisis relacional. *Aperturas Psicoanalíticas*, 65, 1-24. <http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001124>
- Sassenfeld, A. (2022). *El desarrollo intersubjetivo de la subjetividad: la hermenéutica psicoanalítica relacional del desarrollo temprano*. CeTeRe.
- Scharff, D. E. (1988). *The analytic attitude*. Jason Aronson.
- Stern, D. B. (2010). *Partners in thought: Working with unformulated experience, dissociation, and enactment*. Routledge.

- Stolorow, R. D., & Atwood, G. E. (2004). *Los contextos del ser: las bases intersubjetivas de la vida psíquica*. Herder.
- Stolorow, R. D., & Atwood, G. E. (2013). Deconstruyendo el mito del analista neutral: una alternativa desde la teoría de los sistemas intersubjetivos. *Clínica e Investigación Relacional*, 7(1), 60-74. https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V7N1_2013/05_Stolorow-Atwood_Deconstruyendo%20el%20Mito%20del%20Analista%20Neutral_%5B1997%5D_CeIR_V7N1.pdf
- Stolorow, R. D., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (2013). *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Routledge.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Sullivan, H. S. (1954). *The psychiatric interview*. Norton.
- Szmulewicz, T. (2013). La persona del terapeuta: eje fundamental de todo proceso terapéutico. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 51(1), 61-69. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272013000100008>
- Teicholz, J. (1999). *Kohut, Loewald, and the postmoderns: A comparative study of self and relationship*. Routledge.
- Thomä, H., & Kächele, H. (1987). *Psychoanalytic practice: Vol. 1. Principles*. Springer.
- Thomson, P. G. (2004). Countertransference. En R. Stolorow, G. Atwood & B. Brandchaft (Eds.), *The intersubjective perspective* (pp. 127-143). Jason Aronson.
- Tishby, O. (2022). Countertransference. Introduction to a special section. *Psychotherapy Research*, 32(1), 1-2. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1879404>
- Vogan, E. (2022). A hermeneutic reading of psychoanalysis as a response to psychological reductionism. *AWRY: Journal of Critical Psychology*, 3(1), 174-187. <https://awryjcp.com/index.php/awry/article/view/35>
- Winnicott, D. W. (1958). *Through paediatrics to psychoanalysis*. Basic Books.

EL HOMBRE ABSURDO Y EL MIEDO A LA LIBERTAD: RESONANCIAS KAFKIANAS EN LA LECTURA DE ERICH FROMM, UNA PREMONICIÓN DE NUESTRO TIEMPO

JORGE PADILLA DÍAZ

<https://orcid.org/0009-0006-7788-5873>

Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España

Correo electrónico: jpadilla@ucm.es

Recibido: 17 de abril del 2023 / Aceptado: 12 de junio del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6338](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6338)

RESUMEN. En su obra *El miedo a la libertad*, publicada en 1941, el psicólogo y psicoanalista alemán Erich Fromm desenmascara de forma casi vertiginosa una tendencia ambivalente, inherente a las sociedades modernas, según la cual la libertad conquistada por el ciudadano medio en las democracias del sistema capitalista es directamente proporcional al crecimiento de un generalizado sentimiento de soledad, impotencia e insignificancia. Esta situación empuja al individuo a buscar algún tipo de subterfugio o paliativo mediante el cual consiga contrarrestar dicha sensación de angustia. En este ensayo, me propongo abordar la correlación entre la absurda coherencia del universo kafkiano y las ideas de Fromm con respecto a los mecanismos, desarrollados desde la ética protestante y exacerbados por el espíritu del capitalismo tardío, que para el cumplimiento de tal fin se sirvió nuestra sociedad occidental, y contrastarlos con la problemática actual. Sabemos que si algo destaca dentro de la irracionalidad racional que significa toda la obra de Kafka es precisamente ese “miedo inconsciente a la libertad” que obliga a sus personajes a encerrarse dentro del incuestionable marco del sometimiento —o sumisión, como diría Fromm— al gran Otro y cumplimiento de las normas sociales establecidas, lo que a su vez se articula como una suerte de refugio aislado de la caótica realidad exterior, si bien a expensas del bienestar tanto físico —como sucede en *La metamorfosis* o en *El artista del hambre*— como psicológico —en el caso de *El proceso* o *El castillo*— del protagonista en cuestión.

Palabras clave: sumisión laboral / Fromm / inconsciente / metamorfosis capitalista
/ Kafka

THE SENSELESS MAN AND HIS FEAR OF FREEDOM: KAFKAESQUE THOUGHT THROUGH THE MIND OF ERICH FROMM, A PREMONITION OF OUR TIMES

ABSTRACT. In *The Fear of Freedom*, first published in 1941, German psychoanalyst Erich Fromm unmasks the ambivalent tendencies that have ingrained modern societies: the liberties achieved by the average individual citizen of democracies reliant on capitalism are directly proportional to the growth of universally experienced loneliness, insignificance, and fragility. This exhausting situation inevitably pushes the individual to seek some form of subterfuge or palliative to try and counter a growing feeling of anguish that seems to be innate, all-encompassing. This essay addresses the correlation between the absurd coherence of the Kafkaesque universe and Fromm's claims regarding the mechanisms and crushing feelings —exacerbated by the spirit of late-stage capitalism that plagues modern Western societies— first developed in Protestant ethics and discusses them regarding the problems of our times. One of the most recognizable and impactful, rational-yet-irrational ideas that stands out from Kafka's work is the "unconscious fear of freedom" that forces his characters to lock themselves up within the absolute prison of submission —as Fromm would put it— to the tremendous Other and the established social norms. This isolated refuge individuals have created to shield themselves from the chaotic, unstable, external reality comes at the expense of the personage's physical well-being (evidently seen in *The Metamorphosis* or *A Hunger Artist*) and psychological well-being (shown in *The Castle* or *The Trial*).

Keywords: Fromm / unconscious / capitalist metamorphosis / Kafka / labor submission

INTRODUCCIÓN

¿Es Franz Kafka el profeta de la neurosis capitalista? ¿Es Fromm el autor que lo ratificó en su tiempo, y siguen sus tesis siendo asimismo válidas para el nuestro? ¿Sería posible que, en el momento en que nos parece —y de hecho estamos seguros— tener más libertad que nunca, somos en verdad cada vez menos libres de tomar nuestras propias decisiones? ¿Nos encontramos, en efecto, ante la mayor red inconsciente de control mental, tejida por los invisibles titiriteros con sus hilos de poderes tecnológicos, políticos, mercantiles, institucionales e incluso culturales en la historia de la civilización? Al igual que la paradoja del extranjero en la Grecia clásica que, pese a no tener derecho a ningún tipo de decisión o representación política, tenía sin embargo por esa misma razón más “libertad” que el ciudadano ateniense, descubrimos que hoy día somos cada vez más esclavos no ya únicamente de nuestros deseos —porque nuestros deseos vienen a ser los deseos del otro, precisamente de ese gran Otro que a la vez no es sino todos nosotros mismos—, o de nuestro sentimiento cívico, moral, religioso o familiar, sino también de nuestros teléfonos, ordenadores, pantallas, pero sobre todo de ese trabajo que febrilmente desempeñamos para encubrir la angustia, trabajo sin el cual no obstante se vendría abajo todo el escenario que sustenta y colorea nuestra inestable realidad psíquica, dejándonos en un cara a cara frente al abismo desafiante del que hablaba Nietzsche (2012, a146) o lo que el orden de lo Real representaba para Jacques Lacan (Homer, 2016, p. 103).

Escribía Mark Fisher (2009/2016) sobre el capitalismo que era este “el horizonte de lo pensable. Jameson acostumbraba detallar con horror la forma en que el capitalismo penetraba en cada poro del inconsciente” (p. 30). Cada vez parece más incuestionable el famoso eslogan de Margaret Thatcher, el “No hay alternativa” que “situó al liberalismo económico, y con ello al libre comercio y la desregularización del mercado como el mejor y único modo para organizar las sociedades modernas” (p. 10). Incluso “el anticapitalismo está ampliamente difundido al interior del mismo capitalismo” (p. 35), y, más que socavarlo, no hace sino reforzarlo, tal y como lo muestran las películas de Hollywood en que el villano resulta ser una “corporativa maligna” o la música rock que comenzó a emerger en la década de los sesenta y que, presentándose como una promesa de salvación, acabó convertida en un producto de gran popularidad y alcance. Si dejamos a un lado la imposibilidad de culpar al sistema de la neurosis generalizada y creciente, debido sobre todo a la hiperabstracción de su impersonalidad —irónicamente, parecemos estar más cerca que nunca de un Dios castigador, omnipotente y ubicuo—, y de repartir ansiedad, depresiones y otras enfermedades mentales como si de gratificaciones se tratase, estableciendo además la causa de las mismas en la propia estructura o química del individuo en concreto —porque la causa nunca estará allá afuera— y ofreciéndole así un excelente remedio de la mano de sus farmacéuticas en forma de cápsulas preñadas de felicidad, ¿de qué forma afecta tal situación a la psicología individual, y bajo qué métodos se consigue, a duras penas, reprimir?

Corría el año 1941 cuando, en plena Segunda Guerra Mundial, el psicólogo y psicoanalista alemán Erich Fromm, refugiado en los Estados Unidos tras el ascenso del nazismo, publicó una obra cuyas ideas definirían de forma aguda y tajante las consecuencias del aumento de libertades individuales desde el fin de la Edad Media, planteando la tesis de que, a partir de la ética protestante y las primeras bases del sistema capitalista, la conquista de libertades ha ido trayendo consigo un aumento de los sentimientos de impotencia, aislamiento e insignificancia. Fromm trata de establecer ciertos vínculos entre dicha tesis y fenómenos que parecen contradecir la idea misma del progreso libertario, como lo son el ascenso del nazismo al poder o la sumisión laboral en que gran parte de la población de las sociedades modernas de Occidente vive inmersa. En el presente ensayo, sin embargo, no abordaré la cuestión de la psicología del nazismo, sino que me centraré en la ambigüedad de la libertad y los mecanismos de evasión de que el individuo hace uso, relacionándolos con la obra literaria de Franz Kafka, cuyo universo tan absurdo e irracional como, a su vez, cargado de coherencia no difiere tanto del análisis de Fromm, menos aún, de la situación que vivimos hoy, postulándose en cierto modo como “premonitor de nuestro tiempo”.

En este tiempo, nuestro tiempo, en el que hasta hace apenas unos años las esferas del trabajo y de la vida personal estaban claramente delimitadas y subsistían de forma independiente, y cuya imbricación resulta hoy día ya del todo irreversible, Kafka se presenta, una vez más y más de un siglo después, como el gran profeta de la neurosis capitalista y de la irracional coherencia que su absurdo impone. Si Fromm trata de abordar en su obra la relación directamente proporcional entre libertad y angustia, Kafka parece haber dado con la fórmula, no ya vigente sino interiorizada, de la sumisión laboral de que hablaba Fromm como el perfecto medio para olvidarse de la condición de uno mismo, por muy horrible o impensable que esta sea, tal y como sucede en *La metamorfosis* (1915/2011c). Pero esto no se reduce únicamente al sometimiento al trabajo, sino a todo el entramado del sistema: la espiral infinita que, en las cubiertas de sus ediciones, ilustra el relato de Josef K., protagonista de *El proceso* (1925/2013), quien una mañana se ve condenado por un crimen del que nunca tendrá noticia. Esta espiral puede entenderse como una alegoría de aquella típica situación en la que un determinado individuo debe enfrentarse a una tramitación cualquiera, ya sea jurídica o administrativa, un “proceso” al frente del cual se sitúa “la máquina burocrática”. Esta es una de las cabezas de la quimérica —pero tan real a la vez— hidra del capitalismo y es un ente abstracto que se erige hasta elevarse a un punto del todo inexpugnable, expandiéndose y asfixiando a cualquiera que trate de aprehenderlo —o entenderlo—. De ello, queda la resignación como la única salida posible ante tal desesperación angustiosa, lo que Kafka “metamorfosea” como una especie de muerte en vida que lleva a la animalización, a la cosificación, a la renuncia o incluso a la misma muerte, muerte cruda y nada más. Ante todo, conviene recordar que la obra de Kafka, como señala González García (2007),

tiene infinitos registros y significados. Es imposible penetrar en su núcleo. Cada vez que apresamos uno de sus posibles significados y nos quedamos con él en las manos, tenemos que reconocer que sólo hemos arrancado una capa de la corteza y que el núcleo se nos ha escapado una vez más. (pp. 5-6)

No obstante, sí que podemos estar de acuerdo en la pertinencia de la reflexión sobre ciertos elementos recurrentes en su obra —el laberinto, la máquina, la jaula, quizá los más relevantes entre otros— en relación con la burocracia moderna de la sociedad posfordista y en cómo esta afecta a la vida psíquica del individuo. Así, “Deleuze está en lo cierto al afirmar que Kafka es el profeta del poder cibernético distribuido, típico de las sociedades de control” (Fisher, 2009/2016, pp. 50-51). Si en el fordismo,

al trabajar en lugares ruidosos, vigilados con celo por administradores y supervisores, los trabajadores tenían acceso al lenguaje solo en las pausas [...] la comunicación interrumpe la producción. Pero en el posfordismo, cuando la línea de producción se convierte en un “flujo informativo”, la gente trabaja precisamente comunicándose. La comunicación y el control se requieren mutuamente [...] La vida y el trabajo, entonces, se vuelven inseparables. El capital persigue al sujeto hasta cuando está durmiendo. (Fisher, 2009/2016, pp. 64-65)

Por tanto, al igual que sucede en las obras de Kafka, “el periodo de trabajo no alterna con el de ocio, sino con el de desempleo” (Fisher, 2009/2016, p. 65): sus personajes viven por y para el Capital.

Para conectar la temática con el subtítulo de “una premonición de nuestro tiempo”, resulta sugerente la tesis que Byung-Chul Han desarrolla en *La sociedad del cansancio* (2010/2017), según la cual “la sociedad occidental está sufriendo un silencioso cambio de paradigma, un exceso de positividad que está conduciendo a una sociedad del cansancio” (p. 69). Según el autor,

toda época tiene sus enfermedades emblemáticas [...] a pesar del manifiesto miedo a la pandemia gripal [...] actualmente no vivimos en la época viral. El comienzo del siglo XXI, desde un punto de vista patológico, no sería bacterial ni viral, sino neuronal. (Han, 2017, p. 9)

En un artículo reciente, Becker et al. (2021) sostienen que el sistema neoliberal empuja cada vez con mayor persistencia al individuo a fijarse metas personales que le conduzcan a la felicidad, y este tiende a fallar en sus intentos de alcanzarla, lo que origina como resultado sentimientos negativos sobre la base de su propia experiencia. Además, la creciente e ineludible competitividad laboral implica que cada vez resulte más complicado establecer relaciones interpersonales entre los miembros de una misma comunidad, la cual ha servido históricamente para aliviar la sensación de fracaso personal. Este concepto de “fracaso personal”, tan característico del capitalismo tardío, ha supuesto un aumento masivo y generalizado en los índices de ansiedad, depresión, sensación de inseguridad y presión arterial. Los cuatro estudios que contiene, y que

se basan en encuestas realizadas a determinados sectores de la población en zonas de Inglaterra y Alemania, presentan indicios de que ambos factores, la competitividad laboral y la sensación de fracaso, están, en efecto, directamente relacionadas con las causas de un aumento generalizado de la depresión en las sociedades neoliberales. Ya en 1941 había anticipado Fromm (1941/1980) el hecho de que cada vez iba resultando más complicado conformar relaciones interpersonales reales, y situaba la causa en la libertad negativa que se desprende de la competitividad del mercado.

Siguiendo las líneas mencionadas, cabría preguntarnos primero de qué forma trataron de aplicar Fromm y otros pensadores las teorías freudianas psicoanalíticas al campo de la sociología. ¿Qué nos plantea Fromm con respecto a la problemática de la libertad en la que posiblemente sea su obra más aclamada, y qué significa su noción de "autómata"? ¿De qué forma se insertan el pensamiento y la obra de Kafka en este contexto, y por qué este autor se presenta, de manera cada vez más ostensible, como el profeta de "la sociedad neurótica de nuestro tiempo", en palabras de Karen Horney, y de las consecuencias inconscientes que el neoliberalismo imprime en el carácter del individuo moderno? Como señalaba Herbert Marcuse (1954/2016),

las necesidades políticas de la sociedad se convierten en necesidades y aspiraciones individuales, su satisfacción promueve los negocios y el bienestar general, y todo ello se presenta como la auténtica Razón. Y sin embargo, esta sociedad es irracional como totalidad. Su productividad destruye el libre desarrollo de necesidades y facultades humanas, su paz se mantiene mediante la constante amenaza de guerra. (p. 32)

En una sociedad en la que el propio sistema absorbe toda posibilidad de concebir un cambio, incluso en el campo de la ficción, resulta más sencillo —y hasta diríase que más conveniente— plantear el fin del mundo que el fin del capitalismo.

APLICACIÓN DEL PSICOANÁLISIS A LA SOCIOLOGÍA (TCS)

Antes de nada, es necesario señalar el precedente de la aplicación psicoanalítica en los grupos sociales de la mano del propio Freud en *Psicología de las masas y análisis del yo*, obra publicada en el año 1921, el *locus classicus* de todas las subsiguientes discusiones psicoanalíticas sobre lo público y lo privado tras la Gran Guerra, con sus movilizaciones de masas sin precedentes. En esta obra, Freud revisó una tradición previa de la Ilustración que ensalzaba al individuo y consideraba el socialismo, el sindicalismo e incluso la cultura de masas como ejemplos de pensamiento gregario. Para Freud, la identificación, sobre todo con los padres, era el mecanismo principal a través del cual se desarrollaba el ego. Los grupos, argumentaba, facilitan la regresión desde un ego maduro hasta el estado de narcisismo: "Los miembros del grupo, al proyectar sus cualidades en el líder, abandonaban su autonomía y se identificaban entre sí" (Freud, 1921/2010, p. 122). Lo que

Freud hizo patente con esta obra fue la extendida preocupación de que las formas a gran escala de organización social, tales como el comunismo, el fascismo y la planificación fordista (o capitalismo de entonces) erosionaban la capacidad individual para pensar libremente y socavaban los cimientos de la democracia. Dentro del psicoanálisis, fueron elaboradas tres grandes escuelas alternativas a la división público/privado durante los años previos a la Segunda Guerra Mundial: los freudianos, que continuaron por la senda del maestro; los kleinianos o seguidores de las ideas de Melanie Klein; y, por último, los neofreudianos. La que aquí nos interesa es la última de estas, la de los neofreudianos, o pensadores de la Escuela de Frankfurt, y su teoría crítica social (TSC), entre cuyos miembros se encontraba Erich Fromm.

A mediados del siglo pasado en Estados Unidos, especialmente en el periodo de entreguerras y la década de los cincuenta, tuvo lugar una reflexión profunda sobre las posibilidades sociológicas del psicoanálisis. Esto tuvo que ver, evidentemente, con la emigración masiva de psicoanalistas europeos en los años del nazismo. Mientras que en Europa el psicoanálisis era visto con desconfianza dentro de los ámbitos académicos oficiales, a partir de los años treinta fue percibido en Estados Unidos como un factor de modernización profesional y sofisticación intelectual, lo que supuso que muchos psicoanalistas pasasen de ser marginales y perseguidos en Europa a ser codiciados y disputados por universidades, hospitales y otros importantes centros de formación norteamericanos (Pasqualini, 2016). Dentro de este grupo de psicoanalistas denominados *neofreudianos*, todos coincidieron en las premisas básicas, si bien las desarrollaron de muy variadas formas.

Podemos resumir que este grupo de autores neofreudianos criticaron, en primer lugar, lo que consideraban como un excesivo determinismo biologicista de Freud. En contra de esta mirada, buscaron profundizar en la concepción del ser humano como un producto social y pensarlo como el resultado de la interacción personal. Esto implicaba la integración de un elemento sociológico dentro de la práctica clínica, considerando las neurosis no solo como el resultado de conflictos infantiles, sino también como la consecuencia de frustraciones e inseguridades más generales de la vida adulta.

Por otro lado, los distintos intentos por conciliar psicoanálisis y ciencias sociales tuvieron como elemento común el desarrollo de la "caracterología", y la manera en que la sociedad condiciona o produce determinados tipos de carácter o personalidad (Pasqualini, 2016). Al enfatizar la manera en que lo social constituye al individuo, el estudio del carácter resultaba atractivo para tratar de explicar fenómenos de masas como el ascenso al totalitarismo, la atracción de ciertas ideologías a determinados grupos sociales, o el auge de la sociedad de consumo. La intención de todos estos autores podía resumirse en dar una respuesta a la siguiente pregunta: "¿Cómo es posible vivir en sociedad sin someterse ni someter a otros?" (Pasqualini, 2016, p. 71).

ERICH FROMM Y SU CRÍTICA SOCIAL

Luego de su emigración a Estados Unidos en la década de 1940, Fromm emergió como un representante central del “neofreudismo”. Sus primeros trabajos giraron en torno al estudio del cristianismo, siguiendo la línea freudiana según la cual la religión actúa como una fantasía compensadora de deseos frustrados, cuyo origen debe buscarse en la desprotección de la primera infancia. Fromm (1931/1994) le agregó su propio enfoque al proponer que, “en tanto ‘fantasía colectiva’, la religión debe entenderse asimismo por su situación económico-social” (p. 17). De ese modo, fue tomando cada vez más distancia de la obra de Freud, llevando siempre por bandera la premisa de que no debe existir una rígida separación entre el estudio de lo individual y de lo colectivo. Sostenía que “toda sociedad posee una estructura libidinal distintiva” (Fromm, 1970/1983, p. 198), similar a su estructura económica o política. Dicha estructura era el “resultado de las influencias económicas sobre las ansias de la libido” (Fromm, 1970/1983, p. 182). Fromm aceptaba que existe una dimensión individual única e irremplazable que afecta a la historia de vida de una persona, pero esta operaba siempre dentro de un conjunto de situaciones comunes a una sociedad determinada o a ciertos grupos que se insertan dentro de la misma.

Teniendo estas bases por fundacionales de su sociología psicoanalítica, Fromm trataría en este primer periodo de alcanzar ciertos objetivos, los cuales dejaría plasmados en su obra *El miedo a la libertad* (1980), publicada en el año 1941. Estos pueden resumirse en tres bloques: elaborar una explicación del nazismo, producir uno de los retratos más vívidos sobre los problemas del individuo en la sociedad moderna y proponer los términos de una relación fluida entre psicoanálisis y sociología. Como hemos señalado, Fromm proponía entonces como eje de su sociopsicología la manera en que los individuos desarrollan determinados rasgos de carácter como respuesta ante la necesidad de adaptarse a las presiones y demandas de la sociedad. Según Pasqualini (2016),

lo que le interesaba resaltar era cómo, al originar ciertas frustraciones y permitir otras gratificaciones, una determinada estructura económica presionaba en favor de ciertos rasgos de carácter, lo que le permitió aventurarse en la literatura sociológica reciente acerca del espíritu del capitalismo y su relación con el protestantismo, postulada por autores como Max Weber o Werner Sombart. (p. 89)

A continuación, iremos viendo cómo entendía Fromm dicha relación y cómo en la obra de Kafka queda perfectamente ilustrada la fundición de la personalidad individual en la gran maquinaria económica.

LA METAMORFOSIS CAPITALISTA

Según Herbert Marcuse (1954/2016), “la teoría social es teoría histórica, y la historia es el reino de las posibilidades en el reino de la necesidad” (p. 33). Parece entonces que cualquier tipo de teoría crítica, para buscar alternativas y poder identificar y definir de ese

modo las posibilidades de un desarrollo óptimo, debe obligadamente abstraerse de la organización y utilización de los recursos actuales de la sociedad. Sin embargo, Marcuse sostiene que, en este punto,

la sociedad industrial avanzada confronta la crítica con una situación que parece privarla de sus mismas bases. El progreso técnico, extendido hasta ser todo un sistema de dominación y coordinación, crea formas de vida (y de poder) que parecen reconciliar las fuerzas que se oponen al sistema y derrotar (o refutar) toda protesta en nombre de las perspectivas históricas de liberación del esfuerzo y dominación. (p. 34)

¿Es la sociedad moderna de la democracia y el capitalismo, en efecto, capaz de contener el cambio social? Recordemos que, para Fromm,

la entidad básica del proceso social es el individuo, sus deseos y sus temores, su razón y sus pasiones, su disposición para el bien y para el mal. Para entender la dinámica del proceso social tenemos que entender la dinámica de los procesos psicológicos que operan dentro del individuo [...] La tesis de este libro es la de que el hombre moderno, liberado de los lazos de la sociedad preindividualista [...], no ha ganado la libertad en el sentido positivo de la realización de su ser individual [...] Aun cuando la libertad le ha proporcionado independencia y racionalidad, lo ha aislado y, por lo tanto, lo ha tornado ansioso e impotente. Tal aislamiento le resulta insoportable, y la alternativa que se le ofrece es la de rehuir la responsabilidad de esta libertad positiva la cual se funda en la unicidad e individualidad del hombre. (Fromm, 1941/1980, p. 24)

En sus desarrollos tanto del nazismo como del conformismo consumista de la sociedad democrática, Fromm entiende que la sociedad moderna había avasallado las relaciones rígidas y autoritarias basadas en el respeto a la tradición, las jerarquías y el poder religioso predominantes bajo el sistema feudal. La disolución de estas pautas premodernas dio lugar a dos modelos alternativos de libertad: la libertad positiva —la cual se funda en la unicidad e individualidad del hombre, la expresión de su potencialidad intelectual, emocional y sensitiva— y la libertad negativa, considerada como la esfera de acción que el individuo adquiere al tratar de esquivar determinados obstáculos. Mientras que la primera es una “libertad para” (un poder de efectuar determinadas acciones), la segunda es una “libertad de” (alejamiento de las trabas impuestas por la sociedad):

Al trascender la naturaleza, al enajenarse de ella y de otro ser humano, el hombre se halla desnudo y avergonzado. Está solo y libre y, sin embargo, medroso e impotente. La libertad recién conquistada aparece como una maldición; se ha liberado de los dulces lazos del Paraíso, pero no es libre *para* gobernarse a sí mismo. (Fromm, 1941/1980, p. 60)

El desarrollo de la sociedad moderna, a través de la Reforma protestante y el individualismo burgués, estimuló la libertad negativa, lo cual hizo que el hombre lograra emanciparse de los constreñimientos de la sociedad feudal, pero pagando el precio de

una creciente soledad, aislamiento, desprotección, atomización y sentimiento de impotencia e insignificancia:

El derrumbamiento del sistema medieval de la sociedad feudal posee un significado capital que rige para todas las clases sociales: el individuo fue dejado solo y aislado: Estaba libre y esta libertad tuvo un doble resultado. El hombre fue privado de la seguridad de que gozaba, del incuestionable sentimiento de *pertenencia*, y se vio arrancado de aquel mundo que había satisfecho su anhelo de seguridad tanto económica como social [...] Pero también era libre de obrar y pensar con independencia, de hacerse dueño de sí mismo. (Fromm, 1941/1980, pp. 129-130)

De modo que la forma que tiene el individuo moderno de escapar de la angustia y el malestar generados por la libertad negativa se resume básicamente en dos aspectos: la sumisión al totalitarismo y el conformismo consumista. Lo que me interesa para el presente ensayo es la segunda de las dos formas, a saber: la manera en que las sociedades industrializadas supuestamente democráticas fomentan el conformismo y la anestesia emocional e intelectual de sus ciudadanos. Para ello, Fromm se sirvió de la noción del *autómata*, referente al mecanismo por el cual

el individuo deja de ser *él mismo*; adopta por completo el tipo de personalidad que le proporcionan las pautas culturales y, por lo tanto, se transforma en un ser exactamente igual a todo el mundo y tal como los demás esperan que sea. (Fromm, 1941/1980, p. 220)

El autómata es de una superficial amabilidad, ansioso siempre por agradar y ocultar —tanto a los demás como a sí mismo— los sentimientos que incomoden su sociabilidad. Según Fromm, en el capitalismo avanzado el poder no actúa a través de la “autoridad manifiesta”, sino que se efectiviza de manera anónima: el terror al rechazo o el ostracismo social reemplazan el miedo al padre que castiga y prohíbe. Partiendo de dicha concepción del individuo automatizado que vive sumido en un trabajo con el fin único y primordial de “sobrevivir” y de seguir produciendo, pasamos a analizar el universo literario de Franz Kafka. Como afirma Fisher (2009/2016), “Si Kafka es un comentarista valioso del totalitarismo lo es porque supo revelar una dimensión del totalitarismo que no se ajusta al modelo del mando despótico” (p. 84), y que podríamos calificar de dominación inconsciente.

EL MIEDO A LA LIBERTAD EN EL UNIVERSO KAFKIANO

Si la libertad, conforme la hemos ido conquistando, termina por revolverse y paradójicamente acaba por apresarnos a su vez, ¿cómo predecir el rumbo que sigue la historia? ¿Cuál es el siguiente paso a dar? Diríase incluso no ya que hemos regresado a la caverna, sino que nos hallamos aún más presos, conscientes de ello e incluso felices de estarlo, prendidos por el reluciente decorado y un sinfín de lujos que colman nuestras

necesidades introyectadas, cualquier alternativa de cambio social se tiene por inconcebible, pues, como señala Marcuse (1954/2016),

una sociedad que parece cada día más capaz de satisfacer las necesidades de los individuos por medio de la forma en que está organizada, priva tanto a la independencia de pensamiento, como a la autonomía y al derecho de oposición política de su función crítica básica. (p. 41)

Sin embargo, la angustia individual no hace sino acrecentarse. Como ya afirmó en alguna ocasión el propio Fromm (1941/1980),

La posición en la que se halla el individuo en nuestra época había sido prevista por algunos pensadores proféticos del siglo XIX. Kierkegaard describe al individuo desamparado, atormentado y lacerado por la duda; Nietzsche tiene una visión del futuro nihilismo próximo a venir, que debía manifestarse luego en la ideología nazi, y dibuja la imagen del *superhombre*, negación del individuo insignificante. (p. 165)

No obstante, el tema de la impotencia del hombre halló su más precisa expresión en la obra de Franz Kafka, sirviéndose principalmente de dos mecanismos: la sumisión laboral como negación de la angustia y la irracional coherencia del absurdo.

Frente a la paradoja de que las numerosas libertades ganadas por los individuos en el plano personal los han ido aislando de la sociedad, aumentando su sentimiento de soledad, impotencia e insignificancia, los personajes de Franz Kafka no hacen sino confirmar esta hipótesis: en lugar de regocijarse en los tradicionales lazos de la religión o de la familia, se rodean de restricciones, de reglas y de valores impuestos o esfuerzos inconmensurables que no los llevan a ninguna parte. En su obra *El castillo*, publicada originalmente en 1926, el protagonista es un hombre que se muda a una aldea próxima a un castillo con el fin de poder comunicarse con los habitantes del mismo, ya que supuestamente estos le dirán todo lo que tiene que hacer y cuál es su lugar en el mundo (Kafka, 1926/2014). La trama no es sino la vana prolongación de la insignificancia y futilidad de este hombre en sus frenéticos intentos por establecer una comunicación que nunca llegará a efectuarse, y la respuesta de K es un adelanto de la frustración del individuo perdido en el laberinto del *call center* o de los servicios actuales de atención al cliente. Josef K., el protagonista de *El proceso* (novela publicada un año antes, en 1925), es arrestado una mañana y acusado —y eventualmente ejecutado— de un delito que nunca llegará a conocer (Kafka, 1925/2013). Como explica Fisher (2009/2016),

Kafka distingue de forma clarificadora entre los dos tipos de absolución que podría alcanzar el acusado. La absolución definitiva ya no es posible si es que alguna vez lo fue [...] Las dos opciones que quedan son en primer lugar "la absolución ostensible", en la que el acusado es absuelto para todo fin práctico, pero puede en el futuro y aparentemente sin causa afrontar los cargos que se han levantado; segundo, "la postergación indefinida", en la que el acusado se consagra a un proceso legal con la esperanza de estirarlo lo más posible para que la elevación

del caso a juicio se vuelva cada vez más improbable. Deleuze observa que las sociedades de control delineadas por el mismo Kafka, pero también por Foucault y Burroughs, operan sobre la base de la postergación indefinida [...] Una consecuencia de este ejercicio indefinido del poder es que la vigilancia externa ya no es tan necesaria: en gran medida la sustituye la vigilancia interna. (p. 51)

Ciertamente, lo que de los relatos de Kafka nos llama sobre todo la atención es el hecho de que incluso ciertos comportamientos de los personajes parecen indicar que son ellos mismos los que han actuado como una especie de cómplices inconscientes en la creación de su propia situación dramática. Este supuesto nos da a entender que — nueva reminiscencia de los habitantes de la caverna platónica— la idea de inseguridad e incertidumbre que les acarrearía una vida en libertad les dibuja una perspectiva mucho más aterradora que la de su actual esclavitud. En efecto, lo realmente trágico, lo que asombra de estas novelas, es la naturalidad del relato y de los personajes a la hora de resignarse y aceptar su realidad:

La nueva burocracia no toma la forma de un cuerpo de funciones específicas y delimitadas para trabajadores particulares, sino de algo que permea a todas las áreas de trabajo y que hace que (como predijo Kafka) los empleados se conviertan en sus propios auditores, forzados a evaluar su propio desempeño. (Fisher, 2009/2016, p. 85)

Esta escalofriante naturalidad se nos muestra de forma desnuda y transparente en la sumisión irracional al trabajo, la cual fundamenta de un modo u otro todas sus obras. En un breve pero impactante relato, *El artista del trapecio* (1922/2011b), el protagonista es un trapecista que vive literalmente pendiente del techo, en esa barra horizontal que dota de significación y constituye su entera existencia. Otro claro ejemplo es el de ciertos personajes de *El proceso* (1925/2013), como el caso del matrimonio que vive en un cuartucho de unas administraciones judiciales —el cual, además, debe desalojar y vaciar cada fin de semana porque opera como sala de interrogatorios—, o la declaración en un determinado momento de cierta empleada de oficinas:

Los demás, como puede ver enseguida por mí, vamos por desgracia muy mal vestidos y de forma pasada de moda; tampoco tiene mucho sentido gastar dinero en ropa, ya que estamos casi sin interrupción en las oficinas, incluso dormimos aquí. (Kafka, 1925/2013, p. 87)

Pero, a mi juicio, la obra más representativa a este respecto no puede ser otra que *La metamorfosis* (1915/2011c), la cual salió a la luz durante la Gran Guerra, en el año 1915. Allí Kafka lleva a cabo una declaración tajante de ese absurdo cotidiano que lacera al individuo, física, psicológica e incluso espiritualmente, cruzando todo tipo de límite, ya que la paradoja constitutiva del relato es que para su protagonista, Gregorio Samsa, incluso al despertar una mañana y verse convertido en un “monstruoso insecto”, solo existe una única preocupación: su inminente ausencia en el trabajo: “Bueno; pero, por ahora, lo que

tengo que hacer es levantarme, que el tren sale a las cinco" (Kafka, 1915/2011c, p. 14). Su desasosiego no nace del hecho de verse de repente transformado en una cucaracha, sino del estupor que provocará su ausencia en el almacén. El incomprensible pero a la vez tan racional y automatizado comportamiento de Gregorio representa aquella disminución de la libertad seguida de una progresiva deshumanización, que en este caso es incluso llevada hasta el extremo de la animalización, a causa de la absorción por parte del sistema. La verdadera "metamorfosis" no sería entonces otra que la pérdida del yo individual, que ha pasado a convertirse en un engranaje más de la gran maquinaria económica, cuyo engrasado y continuo movimiento le atribuye, en el universo literario de la obra, una omnipotencia inescrutable: "Pero, señor Samsa, no hay época, no debe haberla, en que los negocios estén completamente parados" (Kafka, 1915/2011c, p. 25). Y esto no es algo exclusivo del protagonista: todos los personajes de la obra aparecen enajenados por el mismo sentimiento de prioridad al trabajo, como claramente lo prueba la confirmación explícita de la madre: "No está bueno, créame usted, señor principal. ¿Cómo, si no, iba Gregorio a perder el tren? Si el chico no tiene otra cosa en la cabeza más que el almacén" (Kafka, 1915/2011c, p. 22), o la actitud del padre cuando, ante la incapacidad de su hijo convertido en insecto, debe ponerse nuevamente a trabajar y advertimos que ni siquiera se molesta en quitarse el traje, transformándose así a su vez y haciendo de su empleo el motivo único de su existencia:

El padre se negaba obstinadamente a despojarse, ni aun en casa, de su uniforme de ordenanza. Y mientras la bata, ya inútil, colgaba de la percha, dormitaba perfectamente uniformado, cual si quisiese hallarse siempre dispuesto a prestar servicio, o esperase oír hasta en su casa la voz de alguno de sus jefes. (Kafka, 1915/2011c, p. 69)

Esta actitud de estado de alerta permanente, en la que el trabajo se introduce en la vida personal del individuo, está lejos de sentirse como una hiperbolización del autor: encontramos su correlato en la realidad social en el simple hecho de tener completamente normalizado responder a un *e-mail* de trabajo fuera del horario laboral, a altas horas de la noche o incluso en periodo de vacaciones. Además, en el universo kafkiano tampoco son los personajes los únicos que aparecen despojados de todo tipo de autonomía o "vida personal", sino que también el propio entorno se presenta tan estéril y aburrido como vacío de identidad. Así se nos describe la ciudad en ciertos pasajes de *El proceso*: "se entregó ante todo a cierta indolencia, mirando por la ventana al lado opuesto de la calle, del que desde su asiento solo podía ver una pequeña sección triangular, un trozo de pared vacía entre dos escaparates" (Kafka, 1925/2013, p. 102).

O la vista de la ventana desde la habitación de Gregorio en *La metamorfosis*: "En esto, había ido clareando, y en la acera opuesta se recortaba nítido un trozo del edificio negruzco de enfrente. Era un hospital, cuya monótona fachada rompían simétricas ventanas" (Kafka, 1915/2011c, p. 31).

Esto, a su vez no hace sino reiterar incluso a través de lo inanimado que, en verdad, no existe vía de escape alguna, ni hacia adentro ni allá afuera, que no sea la de la entrega del yo en favor de la sumisión al sistema: “era éste un capitalito que en realidad no se debía tocar, y que convenía conservar para caso de necesidad. *El dinero para ir viviendo, no había más remedio que ganarlo*” (énfasis añadido, Kafka, 1915/2011c, p. 49).

LA IRRACIONAL COHERENCIA DEL ABSURDO

La obra de Kafka refleja el tipo de pensamiento intrusivo y la incomprensible “náusea” (como diría cierto pensador francés) que apresan al hombre moderno. El progreso pierde fuerza cuando debe dar respuesta a la incertidumbre, al absurdo, a ese sinsentido del individuo que vive por y para el trabajo, esclavo de una sociedad mecanizada y esencialmente consumista. El universo absurdo en que se desarrollan sus tramas está dotado, pese a la patente y continua inverosimilitud, de una coherencia irracionalmente lógica. Pero es en el reducto en que se congregan dichas contradicciones de donde precisamente brota lo absurdo. Como señala Albert Camus (1942/2021) acerca de *El proceso*,

Por una paradoja singular, aunque evidente, cuanto más extraordinarias son las aventuras del personaje, más perceptible resulta la naturalidad del relato [...] el sentido de la novela es más particular y personal de Kafka. En cierta medida es él quien habla, si bien nos confiesa a nosotros. Vive y es condenado. Se entera en las primeras páginas de la novela de que sigue en este mundo y aunque trata de ponerle remedio lo hace, no obstante, sin sorpresa. Nunca se asombrará de esta falta de extrañeza. En estas contradicciones se reconocen los primeros signos de la obra absurda. (p. 141)

Esas perpetuas vacilaciones entre lo natural y lo extraordinario, lo trágico y lo cotidiano, lo absurdo y lo lógico, se encuentran a lo largo de toda su obra y le otorgan a la vez su resonancia y su significado:

Hay en la condición humana [...] una absurdidad fundamental al mismo tiempo que una implacable grandeza. Ambas coinciden, como es natural. Ambas están representadas, repitámoslo, en el ridículo divorcio que separa nuestras intemperancias del alma y los goces perecederos del cuerpo. [...] Quien quiera representar esa absurdidad tendría que darle vida en un juego de contrastes paralelos. Así es como Kafka expresa la tragedia a través de lo cotidiano, y lo absurdo a través de lo lógico. (Camus, 1942/2021, p. 142)

Hay que tener siempre presente esa complicidad secreta que a lo trágico une lo lógico y lo cotidiano. Por eso, Gregorio Samsa es un viajante de comercio, y lo único que parece incomodarle es que a su jefe le desagradará su ausencia. Le crecen patas y antenas, su espinazo se arquea, su vientre está sembrado de puntos blancos, y todo eso solo le causa un “leve fastidio”. Por ello, si Kafka quiere representar lo absurdo, se sirve de la coherencia: el mundo de Kafka es en verdad un universo inefable donde

el hombre se permite el lujo torturador de pescar en una bañera, aun sabiendo que no sacará nada.

CONCLUSIONES

Hemos visto que, si bien Fromm denuncia explícitamente la desesperada y compleja situación que atraviesa el individuo moderno, Kafka se sirve de la literatura para arrojarlo a un universo en el que toda intención o pensamiento quedan despojados de sentido por la propia lógica y el operar del universo en sí, siendo del todo no ya irrealizable, sino inconcebible ningún tipo de realidad alternativa. La coherencia irracional del absurdo en el individuo kafkiano encuentra su máxima expresión en el concepto de “autómata” de Fromm. Diríase que Kafka eleva a la máxima potencia la futilidad e insignificancia de nuestras acciones —*El castillo, El proceso, La condena*— y la soledad que empuja al hombre a refugiarse en la comodidad del consumismo y de la aceptación, volcado en la completa sumisión, tal y como lo predicaban el régimen protestante o el calvinismo con respecto a Dios y al trabajo —*La metamorfosis, El artista del hambre, El artista del trapecio*—. Podría argüirse incluso que los personajes kafkianos conservan algo del enamoramiento apasionado del adolescente, cuyo objeto de amor no sería ahora otro que su propio trabajo: en estos casos típicos,

el yo se hace cada vez menos exigente y más modesto, y, en cambio, el objeto deviene cada vez más magnífico y precioso, hasta apoderarse de todo el amor que el yo sentía por sí mismo, proceso que lleva, naturalmente, al sacrificio voluntario y complejo del yo. (Freud, 1921/2010, p. 58)

Las relaciones libidinales del individuo con su empleo se refuerzan hasta el punto de la (con)fusión de ambos: puede decirse sin ningún reparo que lo que sucede en las tramas de Kafka es, en todo caso, que el objeto acaba devorando al yo.

Diríase que nos seguimos negando a comprender que hoy día, un siglo después, la realidad pseudoficcional que Kafka enarboló con el conjunto de sus obras parece haberse impuesto finalmente. Varias encuestas realizadas por el estudio de *The British Journal of Social Psychology* (Becker et al., 2021), al que me he referido en la introducción, muestran datos reales sobre la situación actual. Por ejemplo, en la encuesta número 2, que tuvo lugar en Alemania, los participantes que creían en el sistema neoliberal mostraban síntomas de que el sentimiento de soledad era más acuciante que aquellos que optaban por alternativas políticas al mismo. En la encuesta número 4, que buscaba analizar la relación entre competitividad y desconexión social, los participantes que reflejaban altos niveles de competitividad en su vida diaria mostraban a su vez un nivel de bienestar significativamente más bajo que aquellos cuya existencia estaba menos marcada por la competitividad laboral. La cuestión es que el discurso kafkiano no reclama ese cariz de “universo distópico” que sí que aparece en novelistas más tardíos como Huxley, Orwell,

Bradbury o Philip K. Dick, y, sin embargo, aunque lo aterrador de este tipo de creaciones, junto con otras “ficciones” emblemáticas de nuestro siglo como *Black Mirror* —catalogada por Netflix como serie “de terror”— sea precisamente la semejanza entre ciertos elementos y comportamientos de sus personajes con los de nuestra realidad más cotidiana, si la obra de Kafka resulta en comparación mucho más desconcertante y siniestra —en el sentido literal del “*unheimlich*” freudiano, en tanto lo extraño y ominoso insertado en lo familiar y hogareño— es porque está enteramente revestida de los conceptos de normalización y aceptación tácita.

En plena Segunda Guerra Mundial, ya insistía Fromm (1941/1980) en que debíamos dar el paso desde la libertad negativa hacia la libertad positiva, y en que “tan solo si el hombre logra dominar la sociedad y subordinar el mecanismo económico a los propósitos de la felicidad humana, [...] podrá superar aquello que hoy lo arrastra hacia la desesperación: su soledad y su sentimiento de impotencia” (p. 314). Parece entonces que el culmen de la realización de las conquistas de los últimos siglos está en manos de una democracia férrea, que asuma la ofensiva y avance para realizar su propio fin:

Triunfará sobre las fuerzas del nihilismo tan solo si logra infundir en los hombres aquella fe que es la más fuerte de las que sea capaz el espíritu humano, la fe en la vida y en la verdad, la fe en la libertad como realización activa y espontánea del yo individual. (Fromm, 1941/1980, p. 314)

Actualmente, el hombre no sufre tanto por la pobreza como por el hecho de haberse vuelto un engranaje dentro de una máquina inmensa, de haberse transformado en un autómatas, de haber vaciado su vida y haberle hecho perder todo su sentido. La depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama de comienzos de este siglo. El actual sujeto de rendimiento se caracteriza por un estado perenne de “enajenación de sí mismo”. Como señala Byung-Chul Han (2022), “en el marco de la positivización general del mundo, tanto el ser humano como la sociedad se transforman en una *máquina de rendimiento autista*” (p. 53). La sobreestimulación y la falta de ilusión tan características del individuo asediado por las exigencias impuestas por el neoliberalismo encuentran un sugerente paralelismo en el relato kafkiano *El artista del hambre* (1922/2011a), cuyo protagonista es un hombre que vive en una “jaula” y se dedica a la práctica del ayuno como pretexto para el espectáculo artístico. Su lenta agonía, carente de todo tipo de emoción, lo conduce finalmente a una muerte de la que nadie se percata, pero que a su vez significa un gran alivio para todos los implicados. Su muerte abre paso a la llegada de la pantera joven, que “personifica” la plácida alegría de vivir:

La comida que le gustaba traíansela sin largas cavilaciones sus guardianes. Ni siquiera parecía añorar la libertad. Aquel noble cuerpo, provisto de todo lo necesario para desgarrar lo que se le pusiera por delante, parecía llevar consigo la propia libertad; parecía estar escondida en cualquier rincón de su dentadura. Y la

alegría de vivir brotaba con tan fuerte ardor de sus fauces que a los espectadores no les era fácil poder hacerle frente. Pero se sobreponían a su temor, se apretaban contra la jaula y en modo alguno querían apartarse de allí. (Kafka, 2011a, p. 17)

Al artista del hambre, tan solo la negatividad de la negación le da la sensación de libertad, una libertad que es igual de ilusoria que aquella que la pantera guarda “en cualquier rincón de su dentadura”. Decía Freud (1930/2020) en *El malestar de la cultura* que,

si la libertad individual no es un bien de la cultura —pues era máxima antes que toda cultura—, y es por tanto el desarrollo cultural el que le impone restricciones, el anhelo de libertad se dirige entonces contra determinadas formas y exigencias de la cultura, o bien contra ésta en general. (p. 95)

Sin embargo, como hemos podido observar a lo largo del ensayo, parece que somos cada vez más incapaces de generar una respuesta o de buscar alternativas a una cultura que, aunque aparentemente desarrollada en el ámbito de derechos y libertades individuales, resulta ser mucho más represiva de lo que podemos llegar a imaginar.

Hemos visto también cómo la cosificación, la mecanización y la automatización son una constante en las obras de Kafka, así como una de las bases de la denuncia de Fromm correspondiente al estado del individuo de su tiempo. En su obra *Anatomía de la destructividad humana* (1973/1987), Fromm escribe a este respecto que

el mundo se convierte en una suma de artefactos sin vida; del alimento sintético a los órganos sintéticos, el hombre entero se convierte en parte del mecanismo total que él controla y que simultáneamente lo controla a él [...] El mundo de la vida se ha convertido en el mundo de la ‘no vida’; las personas son ya ‘no personas’; un mundo de muerte. La muerte ya no se expresa simbólicamente por heces ni cadáveres malolientes. Sus símbolos son ahora máquinas limpias y brillantes. (p. 394)

La vida sin muerte, la vida de los no-muertos, es una vida cosificada y maquinal. En el contexto actual, el capitalismo se organiza a través de la necesidad y el deseo, que tienen que reflejarse en el consumo y la producción. A este respecto, en una de sus últimas obras, *Capitalismo y pulsión de muerte* (2022), publicada justo antes del comienzo de la pandemia, Byung-Chul Han afirma que

todo se reduce a la fórmula del consumo y el disfrute. Negatividades como el dolor son eliminadas a favor de la positividad de la satisfacción de necesidades. La muerte es la negatividad por excelencia. La presión para producir la elimina. Incluso el amor se amolda al proceso capitalista y se atrofia en la sexualidad como necesidad [...]. El otro, al que se ha privado de su alteridad, ya solo se puede *consumir*. (Énfasis añadido, p. 27)

Esta privación de alteridad tiene como consecuencia lógica una supresión de la propia identidad. Tanto en Kafka como en Fromm o como en el propio Freud de *Psicología de las masas*, si bien por distintos motivos o desde distintos enfoques, lo que tiene lugar

es una disolución del *yo*, una pérdida de la identidad. Actualmente, una de las patologías frecuentes que sufre el individuo es el denominado *burnout* o ‘síndrome del trabajador quemado’. En *La sociedad del cansancio*, Han (2022) afirma que dicho síndrome es “la consecuencia patológica de una explotación voluntaria” (p. 91) y concluye con la tesis de que

el imperativo de la ampliación, de la transformación y de la reinención de la persona, cuyo reverso es la depresión, presupone una idea de productos vinculados con la identidad. Cuanto más a menudo cambie la *identidad*, tanto más se fomentará la *producción*. (Énfasis añadido, p. 92)

Paradójicamente, esta identidad cambiante del individuo moderno se conforma a partir de la premisa neoliberal de la instigación a la individualidad. Siguiendo la línea de Fisher (2014/2019) de que, junto al exorcismo cultural y la purificación comercial — recordemos que, para que el capitalismo pudiera ser dominante, la cultura del ocio debía ser eliminada—, la individualización forzosa se erige como el tercer gran factor decisivo para el crecimiento del tardocapitalismo, entendemos por qué “la modernidad capitalista fue en este sentido conformada por el proceso siempre incompleto de eliminación de la colectividad festiva” (p. 204). En este sentido, vemos cómo el realismo capitalista que se enraizó en la década de los 90 buscó completar este proceso de individualización forzosa. Un ejemplo esclarecedor es el de la “Tragedia de Hillsborough”, suceso ocurrido el 15 de abril de 1989 durante un partido de fútbol entre Liverpool y Nottingham Forrest en el estadio de Hillsborough, en el que fallecieron 96 personas aplastadas contra las vallas del estadio a causa de una avalancha humana. La tragedia, declara Fisher, permitió una agresiva ocupación corporativa del fútbol inglés:

Las tribunas populares fueron cerradas y se le asignó un asiento individual a cada espectador. De un solo golpe, toda una forma de vida colectiva había sido clausurada. La modernización de los estadios de fútbol en Inglaterra estaba sumamente atrasada; pero esta fue la versión neoliberal de la “modernización”, que equivalía a la hipermercantilización, la individualización y la corporativización. La multitud fue descompuesta en consumidores solitarios; y el cambio de identidad de la primera división inglesa, que pasó a llamarse Premier League, y la venta de los derechos televisivos a Sky fueron presagios de la incontrolable desolación existencial que se abatiría sobre Inglaterra en el siglo XXI. (pp. 205-206)

Este no es sino uno de tantos ejemplos de cómo la soledad “conectada” —propia de la adicción a los *smartphones* y a las redes sociales, a la propia imagen y sus filtros, a los centros de trabajo, a las pantallas, a las drogas de diseño, etcétera— es el reverso depresivo de la individualización forzosa: nos transformamos en nuestros perfiles, trabajando las veinticuatro horas, los siete días de la semana, para el capitalismo de la comunicación. No obstante, señala Fisher (2014/2019) de manera compasivamente optimista —por desgracia, el autor británico se quitó la vida en el año 2017—:

el proyecto de individualización forzosa nunca puede ser completo: en todo momento, la colectividad puede ser redescubierta y reinventada. El espectro de un mundo que podría ser libre siempre tiene que ser reprimido, ya que puede revitalizarse en cualquier festividad que dure demasiado, en cualquier ámbito laboral u ocupación universitaria que se niegue a la necesidad del trabajo monótono, en cualquier grupo en el que se afirme la conciencia que rechaza la inevitabilidad del individualismo competitivo. (p. 206)

De estas ideas extraemos que el individualismo, por lo tanto, tiene que ser impuesto y vigilado, y que además toda la inventiva del capital está dedicada a esta compulsión. Como señala Marcuse (1954/2016), “enfrentadas a la omnipresente eficacia del sistema de vida dado, las esperanzas siempre han parecido utópicas” (p. 252). Sin embargo, de vez en cuando,

como en un globo ocular enfermo en el que se perciben perturbadores flashes de luz, o como en esos rayos solares barrocos en los que los rayos de otro mundo de pronto irrumpen en el nuestro, se nos recuerda que la utopía existe y que otros sistemas, otros espacios, son todavía posibles. (Jameson, 2013, como se cita en Fisher 2014/2019, p. 207)

REFERENCIAS

- Becker, J. C., Hartwich, L., & Haslam, S. A. (2021). Neoliberalism can reduce well-being by promoting a sense of social disconnection, competition, and loneliness. *British Journal of Social Psychology*, 60(3), pp. 947-965. <https://doi.org/10.1111/bjso.12438>
- Camus, A. (2021). *El mito de Sísifo* (E. Benítez, Trad.). Penguin Random House. (Obra original publicada en 1942)
- Fisher, M. (2016). *Realismo capitalista: ¿no hay alternativa?* (C. Iglesias, Trad.). Caja Negra Editora. (Obra original publicada en 2009)
- Fisher, M. (2019). *Los fantasmas de mi vida: escritos sobre depresión, hauntología y futuros perdidos* (F. Bruno, Trad.). Caja Negra Editora. (Obra original publicada en 2014)
- Freud, S. (2010). *Psicología de las masas*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1921)
- Freud, S. (2020). *El malestar en la cultura* (M. Rodríguez, Ed.). Biblioteca Nueva. (Obra original publicada en 1930)
- Fromm, E. (1980). *El miedo a la libertad* (G. Germani, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1941)
- Fromm, E. (1983). *La crisis del psicoanálisis en la vida contemporánea* (F. Mazia, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1970)
- Fromm, E. (1987). *Anatomía de la destructividad humana*. Siglo XXI. (Obra original publicada en 1955)

en 1973)

- Fromm, E. (1994). *El dogma de Cristo*. (Obra original publicada en 1931)
- González García, J. M. (2007). Jaulas, máquinas y laberintos (Imágenes de la burocracia en Kafka, Musil y Weber). *Revista Observaciones Filosóficas*, 4. <https://www.observacionesfilosoficas.net/kafkaylaneurosis.htm>
- Han, B.-C. (2022). *Capitalismo y pulsión de muerte: artículos y conversaciones* (A. Ciria, Trad.). Herder. (Obra original publicada en 2019)
- Han, B.-C. (2017). *La sociedad del cansancio* (A. Saratxaga Arregi y A. Ciria, Trads.; 2a ed.). Herder. (Obra original publicada en 2010)
- Homer, S. (2016). *Jacques Lacan: una introducción*. Plaza y Valdés Editores.
- Kafka, F. (2011a). *El artista del hambre*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1922)
- Kafka, F. (2011b). *El artista del trapecio*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1922)
- Kafka, F. (2011c). *La metamorfosis*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1915)
- Kafka, F. (2013). *El proceso*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1925)
- Kafka, F. (2014). *El castillo*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1926)
- Marcuse, H. (2016). *El hombre unidimensional* (A. Elorza, Trad.). Austral. (Obra original publicada en 1954)
- Nietzsche, F. (2012). *Más allá del bien y del mal* (A. Sánchez Pascual, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1886)
- Pasqualini, M. (2016). *Psicoanálisis y teoría social: inconsciente y sociedad de Freud a Žižek*. Fondo de Cultura Económica.

CONCEPTUALIZACIÓN Y TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE PERSONALIDAD LÍMITE: UNA REVISIÓN NARRATIVA

GONZALO SEBASTIÁN PEÑA-MUÑANTE

<https://orcid.org/0000-0002-7990-4867>

Facultad de Psicología, Universidad de Almería. España

Grupo de Investigación "Psicología, Salud y Educación", Universidad de Almería (España)

Correo electrónico: gpm359@inlumine.ual.es

Recibido: 11 de abril del 2023 / Aceptado: 26 de mayo del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6362](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6362)

RESUMEN. El trastorno de personalidad límite (TPL) es un trastorno mental frecuente, ya que afecta a un gran porcentaje de personas a nivel mundial (0.7 % - 5.9 %). Pero también es de los más difíciles de abordar, debido al grave deterioro que produce en el funcionamiento social y laboral de las personas diagnosticadas. Por ello, el objetivo de esta revisión es presentar en detalle diversos aspectos teóricos para profundizar en la comprensión y el tratamiento del TPL. Se comienza con una descripción de los criterios diagnósticos del TPL según el *DSM-5*, las características psicopatológicas basadas en la teoría de la personalidad de Millon y los mecanismos de cronicidad. A continuación, se exploran las posibles causas etiológicas, los síndromes clínicos relacionados y el uso de las terapias de tercera generación como intervención psicológica para el TPL. Por último, se presentan líneas futuras de investigación y sus implicaciones para contribuir a la conceptualización comprensiva del TPL.

Palabras clave: revisión / trastorno de personalidad límite / modelos teóricos / conceptualización / tratamientos psicológicos

CONCEPTUALIZATION AND TREATMENT OF BORDERLINE PERSONALITY DISORDER: A NARRATIVE REVIEW

ABSTRACT. Borderline personality disorder (BPD) is a common mental disorder affecting a significant percentage of individuals worldwide (0.7 % - 5.9 %). However, it is also one of the most challenging disorders to address due to the severe impairment it causes in diagnosed individuals' social and occupational functioning. Therefore, this review presents various theoretical aspects to broaden the understanding and treatment of BPD. It begins by describing the diagnostic criteria for BPD according to the *DSM-5*, the psychopathological characteristics based on Millon's personality theory, and the mechanisms of chronicity. Subsequently, it explores the etiological causes, related clinical syndromes, and the use of third-generation therapies as psychological interventions for BPD. Finally, it presents future lines of research and their implications to contribute to a comprehensive conceptualization of BPD.

Keywords: review / borderline personality disorder / theoretical models / conceptualization / psychological interventions

INTRODUCCIÓN

El trastorno de personalidad límite (TPL) es un trastorno mental frecuente, pero también uno de los más difíciles. Se estima que su prevalencia a nivel mundial se sitúa entre el 0.7 y el 5.9 % (Soler et al., 2016). Las personas diagnosticadas de trastorno de personalidad límite generan unos elevados costes económicos para el sistema sanitario por la alta tasa de ingresos hospitalarios y el uso prolongado de los servicios de salud mental. Además, el trastorno de personalidad límite se asocia con un grave deterioro del funcionamiento social y laboral a causa de las dificultades en la adaptación social, lo cual produce un gran sufrimiento en los familiares de los pacientes debido a su elevada tasa de suicidios y autolesiones (Fernández-Felipe et al., 2020).

Por esta razón, el objetivo de este ensayo es realizar un análisis detallado de diversos aspectos teóricos para profundizar en la comprensión y el tratamiento del trastorno de personalidad límite. Para ello, la metodología empleada es una revisión narrativa de la literatura existente sobre este trastorno. En primer lugar, se resumirán esquemáticamente los criterios que definen al TPL en el $\Delta\Sigma M-5$. En segundo lugar, se desarrollará una descripción de las principales características psicopatológicas del TPL según los ámbitos clínicos de Millon (autor de la teoría evolutiva de la personalidad). En tercer lugar, se ofrecerá una explicación de los mecanismos a través de los cuales el TPL se perpetúa o cronifica según Millon. En cuarto lugar, se presentarán dos propuestas etiológicas sobre las causas más frecuentes del TPL en base a lo que dicen diferentes autores. En quinto lugar, se indicarán los diversos síndromes clínicos (del eje I y II del *DSM-5*) que suelen darse en relación con el TPL. En sexto lugar, se llevará a cabo una exposición sobre la aplicación de las terapias conductistas de tercera generación al TPL. En séptimo y último lugar, se proporcionarán implicaciones de la revisión teórica en base a la integración de la literatura revisada y se propondrán direcciones futuras para avanzar en el estudio científico y clínico del TPL.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS DEL MODELO OFICIAL DEL *DSM-5*

El TPL se identifica por un modelo predominante de inestabilidad en las conexiones interpersonales, la imagen propia y los estados emocionales, además de una intensa impulsividad que inicia en los primeros años de la adultez y se manifiesta en diversos escenarios. Esta condición se expresa mediante cinco o más de los siguientes síntomas (Asociación Americana de Psiquiatría, 2012):

1. Intentos angustiosos por eludir la sensación de abandono, ya sea real o percibida de manera imaginaria.
2. Un modelo de vínculos interpersonales que es volátil y emocionalmente intenso, y se distingue por oscilar entre la idealización y la devaluación extrema.

3. Alteración de la identidad: perturbación severa y crónica de la percepción de sí mismo y de la imagen propia.
4. Comportamiento impulsivo en dos o más ámbitos que pueden causar daño a uno mismo.
5. Conductas, actitudes o advertencias repetitivas de autolesión o suicidio.
6. Inestabilidad emocional causada por una notable reactividad del estado de ánimo.
7. Sentimiento constante de vacío.
8. Ira inadecuada y fuerte, o incapacidad para regularla.
9. Breves períodos de ideas paranoides relacionados con el estrés, o síntomas graves de disociación.

CARACTERÍSTICAS PSICOPATOLÓGICAS DE LAS POLARIDADES Y DE LOS ÁMBITOS CLÍNICOS DE MILLON

Millon, autor de la teoría evolutiva de la personalidad, define cada trastorno de la personalidad en siete ámbitos clínicos: comportamiento observable, comportamiento interpersonal, estilo cognitivo, mecanismos de defensa, autoimagen, representaciones objetales y estado de ánimo-temperamento (Cardenal et al., 2007). En nuestro caso, enmarcaremos el TPL dentro de cada uno de estos ámbitos (ver Tabla 1).

En relación con el comportamiento observable, las personas con TPL manifiestan impulsividad en situaciones como el consumo de drogas, la actividad sexual, etcétera. Asimismo, muestran conductas que podrían caracterizarse como manipuladoras con respecto a los demás, y experimentan episodios de ira intensa con una incapacidad significativa para regularla. También presentan amenazas suicidas recurrentes o comportamientos autodestructivos (Corchero et al., 2012).

Con respecto al comportamiento interpersonal, las relaciones de las personas con TPL son intensas e inestables, tienen problemas para tolerar la sensación de soledad y el temor de ser abandonadas (ya sea real o imaginario), y tienden a sentir un profundo vacío emocional. Además, existe una ambivalencia hacia el ambiente que se manifiesta a través de fluctuaciones muy veloces en la percepción de los demás y de sí mismas, con cambios repentinos que van desde la aceptación hasta el rechazo (Corchero et al., 2012; Cuevas-Yust & Pérez-Díaz, 2012). Estos comportamientos plantean un dilema y un desafío para mantener relaciones con otras personas, ya que es tanta la necesidad de sentirse vinculadas a nivel emocional que se convierte en una necesidad vital (Escribano-Nieto, 2006).

El estilo cognitivo de estos pacientes está influenciado por la división profunda en sus representaciones de los objetos. La manera que tienen de pensar depende fuertemente de cómo está estructurado su entorno externo y, sin esta estructura, las personas con TPL efectúan un retroceso a estados del yo más primitivos (Millon & Davis, 1998). Como resultado, tienen dificultades para manejar la ansiedad y controlar sus impulsos, y pueden experimentar breves episodios de síntomas psicóticos sin desarrollar delirios o alucinaciones permanentes ni sufrir un deterioro cognitivo (Monzón-Reviejo & Fernández-Guerrero, 2016). Asimismo, una de las distorsiones cognitivas más importantes en estas personas es su pensamiento profundamente dicotómico: las opiniones de sí mismos, de los demás y del mundo en general tienden a ser totalmente positivas o negativas. En estas circunstancias, su única opción para sobrevivir es cambiar rápidamente de un extremo a otro (Escribano-Nieto, 2006).

En relación con la autoimagen, existe una alteración de la identidad y del sentido de sí mismos muy acusada e inestable. Además, experimentan incertidumbre en cuanto a los objetivos o la imagen propia y una gran ambivalencia sobre sí mismos, mostrando cambios muy rápidos en la valoración, pasando del aprecio al rechazo rápidamente (Corchero et al., 2012). Una de las consecuencias de esta inseguridad y falta de estabilidad en su identidad es que se hacen excesivamente dependientes de otras personas (Caballo, 2004). Interpretan las críticas sintiéndose inferiores, pero actuando con omnipotencia y desprecio; y se sienten cuestionados en sí mismos, viviéndolo como un riesgo de abandono. La imagen corporal que tienen sobre sí mismos refleja una mezcla entre una inflación narcisista y megalómana de la imagen corporal (Monzón-Reviejo & Fernández-Guerrero, 2016). Todas estas situaciones provocarán periódicas explosiones de ira seguidas de autorreproches y autocríticas (Escribano-Nieto, 2006).

Las personas con TPL utilizan mecanismos de defensa principalmente primitivos, los cuales, si se usan desmesuradamente, con excesiva intensidad o de forma aislada, pueden ocasionar resultados patológicos. Su mecanismo de defensa principal es la disociación o escisión primitiva, que da origen al resto de mecanismos de defensa y se convierte en la operación defensiva más importante. La debilidad *yoica* es la razón fundamental detrás del uso excesivo de este mecanismo (Monzón-Reviejo & Fernández-Guerrero, 2016). Este mecanismo implica separar activamente las partes opuestas de uno mismo y de los demás. La escisión se manifiesta en la división de los objetos externos en dos categorías: completamente buenos o completamente malos (Fossa-Arcila, 2010). Las idealizaciones primitivas no benefician ni estructuran la personalidad de forma adaptativa. Cuando una persona las utiliza de manera abrumadora, recurrente y sin distinguir entre la realidad y la idealización, puede generar confusión y problemas en su funcionamiento psicológico (Monzón-Reviejo & Fernández-Guerrero, 2016). Es una orientación para percibir los objetos externos como completamente positivos con el fin de obtener su protección frente a los objetos negativos, y de garantizar que no sufrirán

daño, contaminación o destrucción debido a su propia agresión o a la contemplada en otros objetos (Fossa-Arcila, 2010). Los pacientes con TPL suelen emplear mecanismos de proyección muy fuertes, y esto puede llevar a una debilidad en su *yo* y la inhabilidad de distinguir entre ellos mismos y los objetos del mundo exterior, lo que se refleja en estados confusos y desorden en su identidad (Monzón-Reviejo & Fernández-Guerrero, 2016). A menudo, esto conduce a que se pierda temporalmente el sentido de realidad. Utilizando este mecanismo, los pacientes con TPL atacan y dominan al objeto externo antes de que este pueda dañarlos o destruirlos (Fossa-Arcila, 2010). Dado que estas personas no quieren buscar ayuda por miedo a fracasar de nuevo, la utilización de los mecanismos de omnipotencia y devaluación se presenta como una respuesta maníaca para hacer frente a la tristeza, la sensación de no valer nada, y la falta de sentido y satisfacción vital (Monzón-Reviejo & Fernández-Guerrero, 2016). La omnipotencia conduce a identificarse con un objeto totalmente bueno para protegerse de los objetos persecutorios malos; debido a la relación establecida con el objeto, la persona se aferra a él y lo idealiza. La desvalorización de los objetos se refiere a la tendencia a abandonar y descartar objetos externos que ya no brindan satisfacción o protección (Fossa-Arcila, 2010). El mecanismo de negación alude a la negación simultánea de dos áreas de la conciencia que son emocionalmente independientes entre sí, y aunque el paciente con TPL sabe que en ciertos momentos sus percepciones, pensamientos y sentimientos son completamente diferentes a los que experimentó en otros momentos, este conocimiento no tiene un efecto emocional significativo y no puede cambiar la forma en que se siente. El paciente rechaza la existencia de emociones que ha notado previamente y tampoco reconoce la influencia que puede tener una situación real determinada en las emociones (Fossa-Arcila, 2010).

Las representaciones objetales tienen su origen frente al enfoque reduccionista de la sexualidad. Cada impulso posee un propósito y un objeto. El propósito es satisfacer los deseos inconscientes, mientras que el objeto es algo en el mundo exterior que facilita el logro de ese propósito. El nivel límite de la actividad de la personalidad se encuentra en un punto intermedio entre la neurosis y la psicosis. Estas personas no están completamente integradas en la sociedad, pero todavía mantienen cierto contacto con la realidad. Sin embargo, en ocasiones pueden disociarse o experimentar episodios psicóticos (Millon et al., 2006). Gran parte de las conductas de las personas con esta condición se explica por una disociación de la representación de los objetos. Esta división se origina principalmente en la falta de integración del *yo* temprano, lo que lleva a una división defensiva del *yo* que se conoce como *mecanismo de escisión*. Como resultado, se establece una separación entre objetos “buenos” y “malos” (Fossa-Arcila, 2010).

Respecto al estado de ánimo-temperamento, las personas con TPL presentan una marcada inestabilidad emocional debido a una alta sensibilidad en su estado de ánimo. Además, frecuentemente tienen reacciones de ira intensa y presentan dificultades para

controlarla y esto, a su vez, genera desánimo y enojo ante la ineficacia de sus estrategias de afrontamiento (Corchero et al., 2012). Por otro lado, es necesario destacar que la imprevisibilidad y la impulsividad que muestran las personas con TPL son los pilares centrales de su temperamento y de sus acciones (Millon & Davis, 1998). Por ende, es comprensible la alta tasa de suicidio a causa de la falta de control emocional y la intensidad de sus estados afectivos (Escribano-Nieto, 2006).

Tabla 1

Principales características psicopatológicas según los ámbitos clínicos de Millon

Ámbitos clínicos	Características principales
Comportamiento observable	Conductas impulsivas; conductas manipuladoras hacia los demás; reacciones de ira; y comportamientos suicidas y autodestructivos.
Comportamiento interpersonal	Relaciones intensas, inestables y tormentosas en las que existe una gran ambivalencia al mostrar cambios rápidos en la valoración hacia los demás pasando del aprecio al rechazo rápidamente. Dificultades para tolerar la soledad y el miedo al abandono.
Estilo cognitivo	Incapacidad para tolerar la ansiedad, controlar impulsos y episodios micropsicóticos transitorios. Principal distorsión cognitiva: pensamiento dicotómico (completamente positivo o negativo).
Autoimagen	Inestabilidad importante en la identidad e imagen de sí mismos, mostrando cambios en la valoración muy rápidos. Tienen una imagen corporal que mezcla la inflación narcisista con la inferioridad.
Mecanismos de defensa	Disociación o escisión primitiva; idealizaciones primitivas; de proyección; omnipotencia y devaluación; y de negación.
Representaciones objetales	Falta de integración del yo temprano que provoca una división objetal en "bueno" o "malo" y que a su vez constituye el mecanismo de escisión. La personalidad se encuentra en un nivel de actividad entre la neurosis y la psicosis.
Estado de ánimo-temperamento	Inestabilidad afectiva y estado emocional cambiante. Reacciones de ira intensa, enojo y desánimo. Imprevisibilidad e impulsividad como pilares centrales de su temperamento y acciones.

MECANISMOS DE AUTOPERPETUACIÓN SEGÚN MILLON

Se puede mantener el patrón de comportamiento por la falta de límites que dificultan la regulación emocional y por una postura anticipatoria, contribuyendo a crear las condiciones frustrantes (Millon & Davis, 1998). Mediante determinados mecanismos de autoperpetuación, el sujeto limita su habilidad para adquirir experiencias positivas, generando situaciones tensas o estresantes en las relaciones interpersonales, incluso cuando no existen objetivamente, lo que produce respuestas negativas en los demás que reavivan conflictos previos. El individuo es el responsable de mantener sus dificultades y

generar nuevas al iniciar ciclos negativos y autodestructivos que empeoran su malestar y prolongan su sufrimiento. En concreto, existen algunos procesos que mantienen los problemas de la persona en el tiempo, como las actitudes defensivas, las alteraciones en la percepción y el pensamiento, la generalización de la conducta y la repetición compulsiva de ciertos patrones (Bautista-Fuentes & Quiroga, 2005). En definitiva, estos mecanismos de autopropagación son esfuerzos disfuncionales para superar sus dificultades.

Algunos de esos esfuerzos disfuncionales tienen que ver con contrarrestar la separación, liberar tensiones y la rendición mediante el autodesprecio. En lo que se refiere a contrarrestar la separación, el paciente límite se apega a alguien que no solo lo utilice, sino que lo necesite y, por tanto, que no lo abandone. Tiene la necesidad de obtener aprecio y afecto, e impedir la pérdida posterior. Si sus esfuerzos fracasan y, finalmente, es abandonado, el paciente empieza a usar estrategias nuevas como el método sustitutivo para controlar la ansiedad por separación. Sin embargo, estos nuevos esfuerzos por controlar esa ansiedad suelen ser menos eficaces, lo que le provoca más ansiedad, frustraciones, desesperación y hostilidad, siendo más vulnerable al abandono. Por otro lado, en lo que respecta a liberar tensiones, el miedo a la separación y la falta de éxito en la búsqueda de relaciones estables y afectivas generan una acumulación de ansiedad, conflictos y hostilidad que se va intensificando con el tiempo. Estos pacientes intentan expresar indirectamente las tensiones internas que sienten con el abatimiento, la depresión, la angustia, la desesperación, los comportamientos malhumorados, las amenazas (suicidio, autolesiones, etcétera). Con algunos de estos comportamientos, logran que sus familias o personas cercanas los cuiden y se sientan culpables. Aunque obtienen beneficios inmediatos al liberar la tensión y la hostilidad de forma indirecta, a largo plazo suelen ser perjudiciales para ellos mismos. Finalmente, otra forma de autopropagación es la rendición mediante el autodesprecio, pues la hostilidad de estos pacientes supone una gran amenaza para sí mismos. Expresar hacia los demás esa desesperación por mantenerlos a su lado puede provocar hostilidad y abandono de los demás. Para aliviar su conciencia y asegurar su purgación, estos pacientes se reprochan sus propias faltas, se castigan, se menosprecian, se culpan e intentan enmendar. De esta manera, invierten los impulsos hostiles hacia ellos mismos (Millon & Davis, 1998; Millon et al., 2006).

ETIOLOGÍA DEL TPL SEGÚN OTROS AUTORES NO RECOGIDOS POR MILLON

La terapia dialéctico-conductual (DBT; Linehan, 1993) se fundamenta en la teoría biosocial del funcionamiento de la personalidad y afirma que la principal dificultad en los pacientes que padecen TPL es la falta de control emocional, lo que implica la utilización de estrategias poco adaptativas e inadecuadas para regular sus emociones. Esta falta de control emocional sería el resultado de la combinación de una predisposición biológica a

la vulnerabilidad emocional, un entorno negativo que invalida sus emociones y la interconexión entre ambos elementos durante su desarrollo (Aramburú-Fernández, 1996). Las personas que padecen TPL suelen reaccionar de forma inesperada e inapropiada ante situaciones que deberían provocar una respuesta emocional más controlada y estable. Por otro lado, la falta de enseñanza en la identificación de emociones, regulación de la activación, tolerancia a la frustración y confianza en las respuestas emocionales del individuo son factores que intervienen en la desregulación emocional y son comúnmente atribuidos a un entorno invalidante (Sarmiento-Suárez, 2008).

Por otro lado, Reyes-Ortega et al. (2015) conceptualizan el TPL desde una perspectiva contextualista funcional, como un patrón basado en la evitación de experiencias donde la interrelación entre los factores biológicos y una historia de adversidad y maltrato continuo puede presentarse como una dificultad para regular las emociones. Esto puede dar lugar a la presencia de severos episodios de rigidez cognitiva y experiencias emocionales inusuales vinculadas con conductas impulsivas (por ejemplo, autolesiones, abuso de sustancias, anorexia, promiscuidad, hostilidad, etcétera) que reducen el malestar psicológico a corto plazo, pero que al mismo tiempo ponen en riesgo la supervivencia, la realización de metas personales, la habilidad para relacionarse con otros y la formación de la identidad, además de fomentar sentimientos de vacío.

RELACIÓN ENTRE EL TPL Y LOS DIVERSOS TRASTORNOS CLÍNICOS

El TPL presenta una sintomatología muy variada, por lo que existe una gran probabilidad de que estos síntomas también aparezcan en otros trastornos clínicos del eje I y del eje II del *DSM-5* (ver Figura 1), lo cual puede influir en su curso, pronóstico y tratamiento (Cabeza-Monroy & Palomino-Huertas, 2010; Palomares et al., 2016). La comorbilidad del TPL con el eje II influye negativamente en el curso y pronóstico de los trastornos del eje I y, a su vez, en la recuperación terapéutica del TPL (Palomares et al., 2016).

Dentro del eje II, el TPL se solapa con otros trastornos de la personalidad. De acuerdo con Millon y Davis (1998), existe una relación con los trastornos de personalidad de tipo negativista y masoquista. Por otro lado, Nurnberg et al. (1991) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de verificar la superposición y la coexistencia de los distintos trastornos de personalidad, con especial atención en el trastorno límite. Los resultados indican que la mayoría de los trastornos de personalidad no se presentan como un diagnóstico único, lo que se traduce en niveles altamente elevados de comorbilidad y una relación interdependiente entre síntomas y diagnósticos de cada trastorno de personalidad, particularmente para el TPL. Además, en el trabajo de Palomares et al. (2016), hemos encontrado estudios en los que se presenta el TPL asociado a otros trastornos de la personalidad como el tipo antisocial, el narcisista y el masoquista. En relación con el TPL y el tipo de personalidad antisocial, se encuentra una asociación en

los comportamientos impulsivos, la agresividad, la hostilidad y la reactividad. De hecho, se ha encontrado que el trastorno de la personalidad más comórbido al TPL es el antisocial (González-Guerrero & Robles-Sánchez, 2005). En el caso de los pacientes TPL con trastorno de la personalidad narcisista (TPN) comórbido, se da una mezcla de características muy positivas del yo y de los demás con otras características negativas del yo, lo que da lugar tanto a un *self* grandioso patológico como a una percepción devaluada del mundo externo. El *self* grandioso es una construcción psicológica que busca compensar una baja autoestima y es susceptible de desmoronarse, por lo que el individuo oscila entre sentir una exagerada valoración de sí mismo, y todo lo contrario (Diamond et al., 2013). Finalmente, encontramos el TPL asociado al masoquismo; en este caso, la clave es entender la razón de la búsqueda del dolor que caracteriza al masoquista, y buscar su relación con los comportamientos arriesgados o peligrosos y el apego inseguro que caracterizan al paciente límite. En el estudio de Puértolas-Argüelles (2018), se hace referencia al trastorno del masoquismo sexual y se ha encontrado como una práctica recurrente en mujeres con TPL; además, se tiene en consideración el círculo vicioso placer-dolor del masoquista con las autolesiones en el paciente límite.

Por otro lado, diferentes estudios han puesto de manifiesto la asociación existente entre el TPL y los diferentes trastornos del eje I. El TPL se relaciona con los trastornos depresivos (Bellino et al., 2005; Gremaud-Heitz et al., 2014), el trastorno bipolar (Brieger et al., 2003; Zimmerman & Morgan, 2013), trastornos de ansiedad —fobias, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés postraumático— (Dyck et al., 2001; Latas & Milovanovic, 2014), trastornos de la conducta alimentaria (Molina-Ruiz et al., 2019), trastorno por abuso de sustancias (Kienast et al., 2014; Wapp et al., 2015), trastornos psicóticos (Glaser et al., 2010; Pearse et al., 2014) y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) (Ramos-Quiroga et al., 2013; Stepp et al., 2013). La comorbilidad del TPL con estos trastornos se relaciona con un comienzo en edades tempranas, síntomas más graves, un mal pronóstico, una mayor frecuencia de trastornos del estado de ánimo, y puntuaciones más altas en medidas de depresión y ansiedad (Cabeza-Monroy & Palomino-Huertas, 2010).

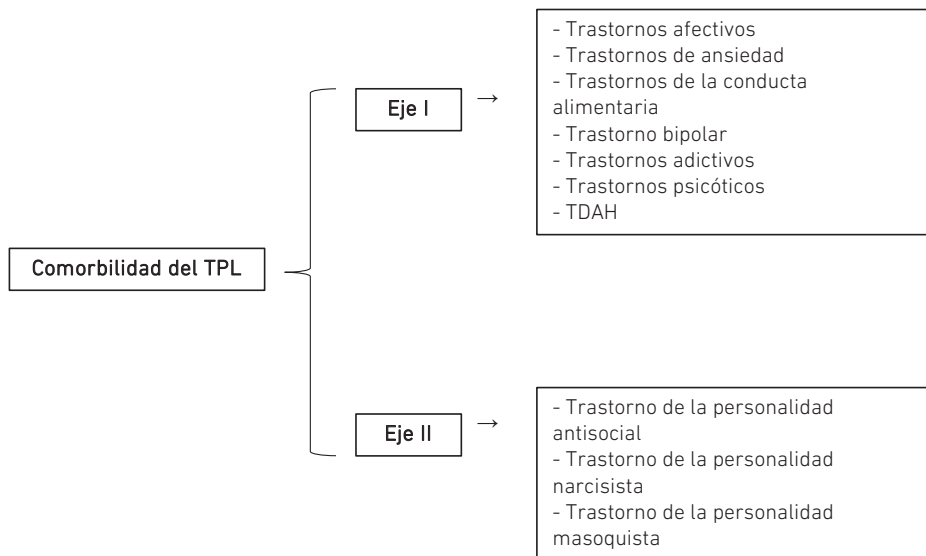
El TPL es un factor predictor de los trastornos afectivos. De acuerdo con Hellerstein et al. (2010), la aparición de la distimia se relaciona con el mantenimiento del diagnóstico de TPL después de dos años. Además, en otros estudios se afirma que el TPL supone un mayor riesgo en la ideación suicida y autoagresión si tiene comorbilidad con un trastorno de depresión mayor (Sharp et al., 2012; Wedig et al., 2012). Respecto a la coocurrencia entre el TPL y los trastornos de ansiedad, esta relación engloba consecuencias clínicas significativas, como un incremento en la tasa de suicidio, mayor gravedad de estos trastornos del eje I y un efecto negativo más fuerte en la vida de la persona (Latas & Milovanovic, 2014). También es interesante destacar que la comorbilidad entre el TPL y el trastorno depresivo es un factor que aumenta la probabilidad de desarrollar un

trastorno de ansiedad o síntomas ansiosos (Gremaud-Heitz et al., 2014). Por otro lado, los estudios sobre la coocurrencia entre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y el TPL muestran una gran prevalencia, habiendo una mayor frecuencia de comorbilidad con la bulimia, lo cual se puede atribuir a que comparten algunos criterios diagnósticos en común, como pueden ser la impulsividad, los atracones, la inestabilidad del estado de ánimo y la alteración de la autoimagen (Echeburúa & Marañón, 2001). El trastorno bipolar y el TPL están asociados a un riesgo de intentos de suicidio, a la inestabilidad del estado de ánimo, a conductas impulsivas y, además, presentan una gran comorbilidad con los trastornos depresivos. Por tanto, la coocurrencia de estos trastornos genera un riesgo aditivo a comportamientos autolesivos y una mayor desregulación emocional (Torales & Navarro, 2019).

En cuanto a los trastornos adictivos, el consumo de alcohol y el uso y abuso de sustancias psicoactivas es bastante común en las personas con un diagnóstico de TPL. Esto se podría deber a la necesidad de búsqueda de nuevas sensaciones a través de conductas muy impulsivas y a las propiedades analgésicas que presentan algunas sustancias como el *cannabis*, ya que suelen provocar una percepción del dolor alterada (Szerman-Bolotner & Peris-Díaz, 2008). El abuso de estas sustancias es un factor que obstaculiza el tratamiento y que empeora la sintomatología y el pronóstico (Ambriz-Figueroa & Peris, 2017). Por otro lado, según Pearse et al. (2014), el 60 % de los pacientes con TPL reporta experimentar síntomas psicóticos semejantes a los observados en la esquizofrenia, tales como alucinaciones auditivas que tienen un contenido negativo y de crítica. Además, en otro estudio, se pone de manifiesto que la posible explicación para la aparición de psicosis en pacientes de tipo límite puede ser el estrés al que están sometidos (Glaser et al., 2010). Finalmente, la comorbilidad existente entre el TDAH y el TPL se debe a que este trastorno del eje I, el cual aparece durante la infancia, es un factor predisponente para la aparición de trastornos de la personalidad del grupo B (como es el tipo límite) a través de rasgos característicos como la impulsividad y la dificultad para sostener objetivos a largo plazo, para regular las emociones y para mantener relaciones estables con otros (Ramos-Quiroga et al., 2013).

Figura 1

Esquema sobre la comorbilidad del TPL con el eje I y el eje II



PROPUESTAS DE LAS TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN PARA EL TPL

Las primeras investigaciones sobre la aplicación de la terapia dialéctico-conductual (DBT) de Linehan surgieron a finales de los años 80 (Agüero-Gento et al., 2014). La DBT es recomendada por las guías de práctica clínica para pacientes diagnosticados de TPL (National Collaborating Centre for Mental Health, 2009). La DBT está diseñada para ser administrada a los participantes que asisten al grupo cada semana durante dos horas y media. Los objetivos principales de esta terapia son disminuir las conductas suicidas del paciente; atenuar conductas que obstaculizan significativamente el tratamiento; mitigar conductas que afectan negativamente la calidad de vida; y el aprendizaje de habilidades básicas de conciencia, habilidades de efectividad interpersonal, habilidades de regulación emocional y habilidades de tolerancia al malestar (Linehan, 1993). El módulo de formación en habilidades básicas de conciencia tiene como objetivo cultivar una actitud consciente y reflexiva, en la que se observen y describan los hechos sin emitir juicios de valor sobre si son "buenos" o "malos", y se actúe con atención. Por otro lado, en el entrenamiento de habilidades de efectividad interpersonal, se trabajan las habilidades sociales y las estrategias de solución de problemas debido a que los pacientes con TPL presentan una gran inestabilidad a la hora de mantener relaciones personales y sociales marcadas por el conflicto. Las habilidades de regulación emocional se trabajan a través de la enseñanza y aprendizaje de la identificación de las emociones y sus respectivas

etiquetas, con el objetivo de que estos pacientes reconozcan tanto las propias emociones como las ajenas, y adquieran estrategias de regulación emocional. Finalmente, el módulo de formación en habilidades de tolerancia al malestar está dirigido a aceptar el momento presente tal como es, sin juzgar, con el objetivo de sobrevivir a las crisis, y llevando a cabo estrategias distractoras (Corchero et al., 2012).

La DBT ha demostrado ser eficaz para disminuir el grado de depresión, la ideación y conducta suicida; asimismo, se ha comprobado que reduce el riesgo de abandono del tratamiento y de ingreso hospitalario (National Collaborating Centre for Mental Health, 2009). Las estrategias de afrontamiento son especialmente relevantes en las habilidades que se entrenan mediante esta terapia (Agüero-Gento et al., 2014). Debido a las dificultades que tienen en las relaciones interpersonales, las personas con TPL pueden evitar buscar apoyo social y emplear sobre todo la evitación como estrategia de afrontamiento (Millon & Davis, 1998). Es relevante destacar que, si se confirma que hay problemas en las estrategias de afrontamiento utilizadas, podría ser una oportunidad para enseñar habilidades de afrontamiento más adaptativas a estos pacientes (Agüero-Gento et al., 2014).

Como se ha mencionado anteriormente, la DBT es el tratamiento estándar del TPL y una intervención eficaz para disminuir conductas autolesivas y suicidas. Aunque la DBT tiene la base más sólida en el tratamiento de este trastorno, muchos profesionales han adoptado un enfoque integrador utilizando tratamientos como la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la psicoterapia analítica funcional (FAP) como complemento a la DBT (Setkowski et al., 2023; Stoffers-Winterling et al., 2022), ya que la investigación actual respalda la combinación de estas terapias para aumentar la efectividad. Tanto la DBT como la ACT y FAP se encuentran dentro de las terapias de tercera generación y trabajan desde una perspectiva funcional-contextual (Reyes-Ortega et al., 2020).

Desde el punto de vista de ACT, los síntomas del TPL y las dificultades de regulación emocional implican un problema de inflexibilidad grave impulsado por la evitación experiencial y la fusión con un *yo* conceptualizado negativamente (Morton & Shaw, 2012). Por tanto, desde esta perspectiva, se entiende que el verdadero problema no son los intensos afectos negativos, sino la evitación experiencial, la fusión con los pensamientos negativos y las elecciones que la persona toma sobre la acción, que van en contra de sus valores fundamentales (Morton et al., 2012). La autolesión y el abuso de drogas pueden verse como estrategias de evitación; la intolerancia a la angustia y la ineficacia interpersonal, como dos tipos de valores o reforzadores construidos verbalmente; y la inestabilidad de la identidad, como una fusión del *yo* contenido (Chapman et al., 2006; Morton et al., 2012).

La aplicación de ACT se enfoca en la evitación experiencial y la fusión cognitiva para apoyar un comportamiento funcionalmente flexible y desarrollar patrones de acción consistentes con los valores personales (Hayes, 2004). Por esta razón, ACT podría

beneficiar a los pacientes con TPL de estrategias para facilitar la conciencia del momento presente, la aceptación de emociones difíciles, la defusión del *yo* contenido adoptando un *yo* como contexto, la identificación de valores y la acción comprometida con estos valores. Las adquisiciones de estas estrategias permitirían a la persona una experiencia de flexibilidad y adaptación al cambio (Morton et al., 2012).

Por último, FAP es una intervención basada en las relaciones interpersonales (Kohlenberg & Tsai, 2007). Desde esta perspectiva, las conductas interpersonales problemáticas de los pacientes con TPL se mostrarán en la relación terapéutica a través de una respuesta diferencial y contingente, y el terapeuta podrá ayudar a disminuir o eliminar tales conductas en la sesión, posibilitando su generalización fuera de la sesión. Se destaca en el desarrollo del TPL el papel de un *yo* bajo control público (Kohlenberg & Tsai, 2007); es decir, la invalidación generalizada a lo largo de las experiencias vitales del individuo no permite establecer una percepción de uno mismo definida bajo control interno y los eventos privados de cada uno, lo que conlleva una percepción de autocontrol definida por señales externas, conduciendo así a experiencias crónicas de vacío, identidad inestable y graves problemas de autorregulación. Por tanto, el integrar FAP con otros tratamientos para el TPL permitiría un mayor énfasis en el funcionamiento interpersonal (Levy et al., 2006).

CONCLUSIONES

Como problema de salud mental, el trastorno de personalidad límite repercute en la vida y la comunicación de los pacientes. La impulsividad, la irritabilidad y otros problemas emocionales son las manifestaciones del TPL. Sin embargo, su importancia radica en las relaciones sociales: inestables, intensas, cargadas de ansiedad y dinámicas de “tira y afloja”. Hay evidencia científica de que, como criaturas sociales, necesitamos relaciones sociales satisfactorias, y que “caer bien” está directamente relacionado con las impresiones de la personalidad (Back et al., 2023). Por ende, llevar una vida socialmente aislada o problemática es un factor de riesgo para la mayoría de las personas. Esto nos lleva a plantearnos dos cosas. En primer lugar, puesto que el TPL puede conformarse en la infancia por estar sometido a un estrés ambiental temprano (Kleindienst et al., 2021), la investigación futura debería enfocarse en el desarrollo de la prevención del TPL en la infancia para favorecer experiencias relacionales tempranas positivas, en lugar de centrarse exclusivamente en el tratamiento del TPL. En segundo lugar, los profesionales sanitarios deben ser conscientes del reto que supone la relación con pacientes que padecen TPL, por lo que estar familiarizado con dicha psicopatología y sus características, puede ser productivo para adoptar un estilo interactivo que beneficie la relación terapéutica y evite posibles interacciones interpersonales problemáticas. En última instancia, esto favorecerá que la atención sanitaria vaya más allá del manejo de la conducta y apoye a las personas diagnosticadas de TPL con su bienestar psicológico.

Asimismo, dado que el malestar en las relaciones cercanas desempeña un papel fundamental como correlato y factor potencial de mantenimiento del TPL, las intervenciones que incluyen a las personas significativas del paciente (por ejemplo, pareja, familiares, amigos) pueden ser capaces de dirigirse de manera más directa y eficaz al trastorno y al contexto interpersonal que podría provocar los síntomas. Por tanto, es importante examinar las formas en que los otros significativos pueden incorporarse a los tratamientos del TPL, ya que algunos estudios sugieren que su inclusión puede agilizar y optimizar las intervenciones individuales existentes para el TPL (Fitzpatrick et al., 2019). En definitiva, este enfoque puede producir resultados positivos para los clientes individuales y sus relaciones cercanas.

Sin duda, para los otros significativos, es difícil ver cómo su ser querido atraviesa ciclos de autolesiones, intentos de suicidio, inestabilidad emocional y conductas de riesgo. Por ello, es totalmente comprensible que experimenten una sensación de impotencia y frustración. A esto se añade que deben hacer frente al estrés provocado por el estigma que sigue habiendo hacia los problemas de salud mental (Kirtley et al., 2019). De este modo, el TPL causa sufrimiento no solo a los afectados por el propio trastorno, sino también a toda su red de apoyo. Por esta razón, es primordial que los cuidadores puedan tener acceso a una asistencia psicológica de calidad con el fin de gestionar su propio malestar psicológico.

Por último, es un hecho que, en la actualidad, el acceso a los *smartphones* supera el acceso a la atención psicológica, y las aplicaciones para *smartphones* tienen potencial para proporcionar algún tipo de ayuda cuando otras formas de atención simplemente no están disponibles. En este sentido, se conoce que la DBT es una terapia intensiva y eficaz para el tratamiento del TPL, pero está asociada a costes elevados, disponibilidad limitada y barreras de acceso (Murphy et al., 2020). Las herramientas digitales representan una oportunidad para aumentar el acceso a la DBT, dado el creciente respaldo sobre la eficacia y seguridad de brindar psicoterapia a través de aplicaciones móviles (Ilagan et al., 2020). La DBT puede ser especialmente adecuada para trasladar componentes clínicos a formatos digitales, dado que la intervención utiliza tarjetas diarias de emociones e impulsos, apoyo en crisis disponible en todo momento, práctica de habilidades de afrontamiento y tareas semanales. Por tanto, las aplicaciones móviles pueden ser una vía prometedora para reducir la brecha de atención psicológica en el TPL, aunque es fundamental investigar cómo diseñar estas aplicaciones de manera que contribuyan a abordar funcionalmente los síntomas.

REFERENCIAS

- Agüero-Gento, L., Rodríguez-Enríquez, M., Ibarra-Uría, O., De la Fuente-Redondo, L., & Mangué-Pérez, J. J. (2014). Estrategias de afrontamiento de una muestra de pacientes con trastorno límite de personalidad en terapia dialéctico-conductual. *Apuntes de Psicología*, 32(2), 103-106. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/501>
- Ambriz-Figueroa, A. K., & Peris, L. (2017). Trastorno límite de la personalidad y patología dual. En R. Marín-Navarrete, N. Szerman & P. Ruiz (Eds.), *Monografía sobre patología dual: Co-ocurrencia entre trastornos por uso de sustancias y otros trastornos psiquiátricos* (pp. 98-107). Ediciones APM.
- Aramburú-Fernández, B. (1996). La terapia dialéctica conductual para el trastorno límite de la personalidad. *Psicología Conductual*, 4(1), 123-140. https://www.trastornolimitede.com/images/stories/pdf/TDC_para_el_trastorno_limite_de_la_perso.pdf
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2012). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: DSM-5*. Editorial Médica Panamericana.
- Back, M. D., Branje, S., Eastwick, P. W., Human, L. J., Penke, L., Sadikaj, G., Slatcher, R. B., Thielmann, I., Van Zalk, M. H. W., & Wrzus, C. (2023). Personality and social relationships: What do we know and where do we go. *Personality Science*, 4, 1-32. <https://doi.org/10.5964/ps.7505>
- Bautista-Fuentes, J., & Quiroga, E. (2005). La relevancia de un planteamiento cultural de los trastornos de la personalidad. *Psicothema*, 17(3), 422-429. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8343>
- Bellino, S., Patria, L., Paradiso, E., Di Lorenzo, R., Zanon, C., Zizza, M., & Bogetto, F. (2005). Major depression in patients with borderline personality disorder: A clinical investigation. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(4), 234-238. <https://doi.org/10.1177/070674370505000407>
- Brieger, P., Ehrt, U., & Marneros, A. (2003). Frequency of comorbid personality disorders in bipolar and unipolar affective disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 44(1), 28-34. <https://doi.org/10.1053/comp.2003.50009>
- Caballo, V. E. (2004). *Manual de trastornos de la personalidad: descripción, evaluación y tratamiento*. Editorial Síntesis.
- Cabeza-Monroy, G. M., & Palomino-Huertas, L. D. (2010). Comorbilidad en el eje I del trastorno límite de la personalidad. *Vertex*, 21(90), 97-104. <http://editorialpolemos.com.ar/docs/vertex/vertex90.pdf#page=18>
- Cardenal, V., Sánchez, M. P., & Ortiz-Tallo, M. (2007). Los trastornos de personalidad según el modelo de Millon: una propuesta integradora. *Clínica y Salud*, 18(3), 305-324. <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v18n3/v18n3a04.pdf>

- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371-394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Corchero, M., Balés, C., Olivia, C., & Puig, C. (2012). Diagnóstico, evolución y tratamiento de una adolescente con trastorno límite de la personalidad. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, (103), 55-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4393286>
- Cuevas-Yust, C., & Pérez-Díaz, A. G. L. (2012). Intervenciones psicológicas eficaces para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1), 97-114. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56023335007.pdf>
- Diamond, D., Yeomans, F. E., Stern, B., Levy, K. N., Hörz, S., Doering, S., Fischer-Kern, M., Delaney, J., & Clarkin, J. F. (2013). Transference focused psychotherapy for patients with comorbid narcissistic and borderline personality disorder. *Psychoanalytic Inquiry*, 33(6), 527-551. <https://doi.org/10.1080/07351690.2013.815087>
- Dyck, I. R., Phillips, K. A., Warshaw, M. G., Dolan, R. T., Shea, M. T., Stout, R. L., Massion, A. O., Zlotnick, C., & Keller, M. B. (2001). Patterns of personality pathology in patients with generalized anxiety disorder, panic disorder with and without agoraphobia, and social phobia. *Journal of Personality Disorders*, 15(1), 60-71. <https://doi.org/10.1521/pedi.15.1.60.18643>
- Echeburúa, E., & Marañón, I. (2001). Comorbilidad de las alteraciones de la conducta alimentaria con los trastornos de personalidad. *Psicología Conductual*, 9(3), 513-525. https://www.behavioralpsycho.com/wpcontent/uploads/2020/04/05.Echeburua_9-3oa.pdf
- Escribano-Nieto, T. (2006). Trastorno límite de la personalidad: Estudio y tratamiento. *Intelligo*, 1(1), 4-20. <https://www.trastornolimites.com/images/stories/pdf/TLP-estudio-y-tratamiento-por-tania-escribano-nieto.pdf>
- Fernández-Felipe, I., Guillén, V., Marco, H., Díaz-García, A., Botella, C., Jorquera, M., Baños, R., & García-Palacios, A. (2020). Efficacy of "family connections", a program for relatives of people with borderline personality disorder, in the Spanish population: Study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, (20), 302. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02708-8>
- Fitzpatrick, S., Wagner, A. C., & Monson, C. M. (2019). Optimizing borderline personality disorder treatment by incorporating significant others: A review and synthesis. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 10(4), 297-308. <https://doi.org/10.1037/per0000328>
- Fossa-Arcila, P. (2010). Organización limítrofe de personalidad. *Revista de Psicología GEPU*, 1(1), 32-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3987453>

- Glaser, J. P., Van Os, J., Thewissen, V., & Myin-Germeys, I. (2010). Psychotic reactivity in borderline personality disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *121*(2), 125-134. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01427.x>
- González-Guerrero, L., & Robles-Sánchez, J. I. (2005). Agresividad y delictología en el trastorno límite de personalidad. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, *5*, 107-125. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2382729.pdf>
- Gremaud-Heitz, D., Riemenschneider, A., Walter, M., Sollberger, D., Küchenhoff, J., & Dammann, G. (2014). Comorbid atypical depression in borderline personality disorder is common and correlated with anxiety-related psychopathology. *Comprehensive Psychiatry*, *55*(3), 650-656. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.11.021>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, *35*(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hellerstein, D. J., Skodol, A. E., Petkova, E., Xie, H., Markowitz, J. C., Yen, S., Gunderson, J., Grilo, C., Daversa, M. T., & McGlashan, T. H. (2010). The impact of comorbid dysthymic disorder on outcome in personality disorders. *Comprehensive Psychiatry*, *51*(5), 449-457. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2009.11.002>
- Ilagan, G. S., Iliakis, E. A., Wilks, C. R., Vahia, I. V., & Choi-Kain, L. W. (2020). Smartphone applications targeting borderline personality disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, *(7)*, 12. <https://doi.org/10.1186/s40479-020-00127-5>
- Kienast, T., Stoffers, J., Bempohl, F., & Lieb, K. (2014). Borderline personality disorder and comorbid addiction: Epidemiology and Treatment. *Deutsches Ärzteblatt International*, *111*(16), 280-286. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2014.0280>
- Kirtley, J., Chiocchi, J., Cole, J., & Sampson, M. (2019). Stigma, emotion appraisal, and the family environment as predictors of carer burden for relatives of individuals who meet the diagnostic criteria for borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, *33*(4), 497-514. https://doi.org/10.1521/pedi_2018_32_355
- Kleindienst, N., Steil, R., Priebe, K., Müller-Engelmann, M., Biermann, M., Fydrich, T., Schmahl, C., & Bohus, M. (2021). Treating adults with a dual diagnosis of borderline personality disorder and posttraumatic stress disorder related to childhood abuse: Results from a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *89*(11), 925-936. <https://doi.org/10.1037/ccp0000687>
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (2007). *FAP. Psicoterapia analítica funcional. Creación de relaciones terapéuticas intensas y curativas*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga.

- Latas, M., & Milovanovic, S. (2014). Personality disorders and anxiety disorders: What is the relationship? *Current Opinion in Psychiatry*, 27(1), 57-61. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000025>
- Levy, K. N., Meehan, K. B., Kelly, K. M., Reynoso, J. S., Weber, M., Clarkin, J. F., & Kernberg, O. F. (2006). Change in attachment patterns and reflective function in a randomized control trial of transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1027-1040. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1027>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Millon, T., & Davis, R. D. (1998). *Trastornos de la personalidad: más allá del DSM-IV*. Editorial Masson.
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., & Ramnath, R. (2006). *Trastornos de la personalidad en la vida moderna* (2.ª ed.). Editorial Masson.
- Molina-Ruiz, R. M., Alberdi-Páramo, Í., De Castro-Oller, M., Gutiérrez-Fernández, N., Carrasco-Perera, J. L., & Díaz-Marsá, M. (2019). Personalidad en pacientes con trastorno alimentario en función de la presencia/ausencia de comorbilidad con trastorno límite de la personalidad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 109-120. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.494>
- Monzón-Reviejo, S., & Fernández-Guerrero, M. J. (2016). Guía diagnóstica para el trastorno límite de la personalidad en adolescentes. *Revista de Psicopatología y Salud Mental del Niño y del Adolescente*, 28, 55-65.
- Morton, J., & Shaw, L. (2012). *Wise choices: Acceptance and commitment therapy groups for people with borderline personality disorder*. Australian Postgraduate Medicine.
- Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M., & Guymer, E. (2012). Acceptance and commitment therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527-544. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.03.005>
- Murphy, A., Bourke, J., Flynn, D., Kells, M., & Joyce, M. (2020). A cost-effectiveness analysis of dialectical behaviour therapy for treating individuals with borderline personality disorder in the community. *Irish Journal of Medical Science*, 189(2), 415-423. <https://doi.org/10.1007/s11845-019-02091-8>
- National Collaborating Centre for Mental Health. (2009). *Borderline personality disorder: Treatment and management*. British Psychological Society.
- Nurnberg, H. G., Raskin, M., Levine, P. E., Pollack, S., Siegel, O., & Prince, R. (1991). The comorbidity of borderline personality disorder and other DSM-III-R axis II personality disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 148(10), 1371-1377. <https://doi.org/10.1176/ajp.148.10.1371>

- Palomares, N., McMaster, A., Díaz-Marsá, M., De la Vega, I., Montes, A., & Carrasco, J. L. (2016). Comorbilidad con el eje II y funcionalidad en pacientes graves con trastorno límite de la personalidad. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 44(6), 212-221. <https://medes.com/publication/117378>
- Pearse, L. J., Dibben, C., Ziauddeen, H., Denman, C., & McKenna, P. J. (2014). A study of psychotic symptoms in borderline personality disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(5), 368-371. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000132>
- Puértolas-Argüelles, M. (2018). *La búsqueda de placer a través del dolor: revisión acerca de la relación entre TLP y BDSM* [Trabajo Fin de Máster, Universidad Ramon Llull]. Repositorio Institucional URL. <https://hdl.handle.net/2072/375868>
- Ramos-Quiroga, J. A., Vidal, R., Prats, L., & Casas, M. (2013). Personality disorders in adult attention-deficit hyperactivity disorder. *Minerva Psychiatry*, 54(4), 317-328. <https://www.minervamedica.it/en/journals/minerva-psychiatry/article.php?cod=R17Y2013N04A0317>
- Reyes-Ortega, M. A., Miranda, E. M., Fresán, A., Vargas, A. N., Barragán, S. C., Robles-García, R., & Arango, I. (2020). Clinical efficacy of a combined acceptance and commitment therapy, dialectical behavioural therapy, and functional analytic psychotherapy intervention in patients with borderline personality disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(3), 474-489. <https://doi.org/10.1111/papt.12240>
- Reyes-Ortega, M. A., Vargas-Salinas, A. N., & Tena-Suck, A. (2015). Modelo conductual contextual de la etiología y mantenimiento del trastorno límite de la personalidad. *Psicología Iberoamericana*, 23(2), 66-76. <https://doi.org/10.48102/pi.v23i2.119>
- Sarmiento-Suárez, M. J. (2008). Terapia conductual-dialéctica para pacientes con trastorno límite de la personalidad. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 149-163.
- Setkowski, K., Palantza, C., Van Ballegooijen, W., Gilissen, R., Oud, M., Cristea, I. A., Noma, H., Furukawa, T. A., Arntz, A., Van Balkom, A. J. L. M., & Cuijpers, P. (2023). Which psychotherapy is most effective and acceptable in the treatment of adults with a (sub)clinical borderline personality disorder? A systematic review and network meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(8), 3261-3280. <https://doi.org/10.1017/S0033291723000685>
- Sharp, C., Green, K. L., Yaroslavy, I., Venta, A., Zanarini, M. C., & Pettit, J. (2012). The incremental validity of borderline personality disorder relative to major depressive disorder for suicidal ideation and deliberate self-harm in adolescents. *Journal of Personality Disorders*, 26(6), 927-938. <https://doi.org/10.1521/pedi.2012.26.6.927>

- Soler, J., Domínguez-Clavé, E., García-Rizo, C., Vega, D., Elices, M., Martín-Blanco, A., Feliu-Soler, A., Carmona, C., & Pascual, J. C. (2016). Validation of the Spanish version of the McLean screening instrument for borderline personality disorder. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 9(4), 195-202. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2016.03.002>
- Stepp, S. D., Olino, T. M., Klein, D. N., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (2013). Unique influences of adolescent antecedents on adult borderline personality disorder features. *Personality Disorders*, 4(3), 223-229. <https://doi.org/10.1037/per0000015>
- Stoffers-Winterling, J. M., Storebø, O. J., Kongerslev, M. T., Faltinsen, E., Todorovac, A., Jørgensen, M. S., Sales, C. P., Callesen, H. E., Ribeiro, J. P., Völlm, B. A., Lieb, K., & Simonsen, E. (2022). Psychotherapies for borderline personality disorder: A focused systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 221(3), 538-552. <https://doi.org/10.1192/bjp.2021.204>
- Szerman-Bolotner, N., & Peris-Díaz, L. (2008). Cannabis y trastornos de personalidad. En F. Arias-Horcajadas & J. A. Ramos-Atance (Eds.), *Aspectos psiquiátricos del consumo de cannabis: casos clínicos* (pp. 89-103). Observatorio Drogodependencias.
- Torales, J., & Navarro, R. (2019). Trastorno límite de la personalidad y trastorno bipolar: Del solapamiento de criterios diagnósticos al solapamiento clínico. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 52(1), 59-62. [https://doi.org/10.18004/anales/2019.052\(01\)59-062](https://doi.org/10.18004/anales/2019.052(01)59-062)
- Wapp, M., Van de Glind, G., Van Emmerik-van Oortmerssen, K., Dom, G., Verspreet, S., Carpentier, P. J., Ramos-Quiroga, J. A., Skutle, A., Bu, E. T., Franck, J., Konstenius, M., Kaye, S., Demetrovics, Z., Barta, C., Fatséas, M., Auriacombe, M., Johnson, B., Faraone, S. V., Levin, F. R., ... & Mogg, F. (2015). Risk factors for borderline personality disorder in treatment seeking patients with a substance use disorder: An international multicenter study. *European Addiction Research*, 21(4), 188-194. <https://doi.org/10.1159/000371724>
- Wedig, M. M., Silverman, M. H., Frankenburg, F. R., Bradford-Reich, D., Fitzmaurice, G., & Zanarini, M. C. (2012). Predictors of suicide attempts in patients with borderline personality disorder over 16 years of prospective follow-up. *Psychological Medicine*, 42(11), 2395-2404. <https://doi.org/10.1017/S0033291712000517>
- Zimmerman, M., & Morgan, T. A. (2013). The relationship between borderline personality disorder and bipolar disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 15(2), 155-169. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2013.15.2/mzimmerman>

ÉTICA EDITORIAL

POLÍTICA EDITORIAL Y NORMAS PARA LOS AUTORES

Persona, 26 (1), junio del 2023

Universidad de Lima

Facultad de Psicología

ÉTICA EDITORIAL

Persona suscribe los estándares internacionales para investigaciones y publicaciones consignados en la sección 8 de los *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct* de la American Psychological Association (APA; <https://www.apa.org/ethics/code>) así como las *Core Practices* del Committee on Publication Ethics (COPE; <https://publicationethics.org/core-practices>).

Tomando en cuenta los lineamientos señalados, *Persona* considera necesarias las siguientes prácticas:

- **Aprobación institucional:** en caso de requerirse, se debe obtener la aprobación de la institución en la que se realiza la investigación y seguir los acuerdos establecidos con la misma.
- **Viabilidad ética:** las investigaciones presentadas a *Persona* deben contar con la aprobación de un comité de ética, salvo que, por la naturaleza de las mismas, no requieran de dicha aprobación (ensayo, revisión sistemática, metaanálisis, entre otros).
- **Consentimiento y asentimiento informado:** la decisión de participar en una investigación es tomada libremente a partir de toda la información necesaria que pudiera afectar la misma (beneficios, riesgos, duración, entre otras). En el caso de menores de edad, además del consentimiento informado de los adultos responsables, es necesario contar con el asentimiento informado de los menores adaptado a las características evolutivas de los mismos. Las situaciones de excepción (por ejemplo, ver el código de ética de la APA, artículo 8.05) deberán estar fundamentadas claramente en el trabajo.
- **Evitar el uso excesivo de incentivos:** evitar el uso de incentivos excesivos, financieros o de otra naturaleza, si estos pueden coaccionar o distorsionar la participación en la investigación.

- **Evitar los procedimientos basados en el uso del engaño a los participantes:** excepcionalmente, y de acuerdo con los estándares internacionales, el engaño podría ser utilizado solo si procedimientos alternativos no son posibles y el impacto de la investigación permite fundamentar el uso de dicho procedimiento. En estos casos, debe explicarse a los participantes el uso de dicho procedimiento lo más pronto posible, siempre antes de finalizar la recolección de datos. Se debe, además, permitir que los participantes retiren el uso de sus datos, si lo consideran conveniente.
- **Informar sobre naturaleza, resultados y conclusiones del estudio (debriefing):** se deben brindar oportunidades para que los participantes tengan información adecuada sobre la investigación realizada, salvo que pueda fundamentarse la necesidad de retrasar o retener la información. En estos casos, deben tomarse todas las medidas necesarias para minimizar la posibilidad de daño. Si los procedimientos de investigación hubiesen generado algún tipo de daño a un participante, deben tomarse todas las medidas razonables para minimizarlo.
- **Uso y cuidado de animales en la investigación:** cuando la investigación requiere del uso de animales, estos deben ser tratados respetando las normativas nacionales e internacionales, cuidando su salud y confort. En este marco, deben realizarse todos los esfuerzos razonables para minimizar el disconfort, enfermedades, infecciones o dolor. El estrés, la privación o el dolor solo se utilizarán si no hay medios alternativos y puede fundamentarse el uso dichos procedimientos a partir del impacto de la investigación.
- **Créditos de publicación:** todos y cada uno de los autores de un trabajo se responsabilizan de la totalidad del mismo. Esto incluye, en el caso de autoría múltiple, haber coordinado el orden de presentación de los autores, el mismo que debe ser seguido por el autor que realiza la gestión editorial.

Tomando en cuenta los lineamientos señalados, *Persona* considera reprobables las siguientes prácticas:

- **Plagio.** La publicación completa, parcial o en fragmentos de las ideas de otros autores publicadas en otros medios (revistas académicas o cualquier otro medio de divulgación) sin la debida referencia en el texto y al final del artículo.
- **Autoplagio.** La reedición de textos parcial o total de su propia autoría publicados en otros medios (revistas académicas o en cualquier otro medio de divulgación) sin la debida referencia en el texto y al final del artículo.
- **Plagio y autoplagio de material gráfico.** La reproducción de toda forma de expresión gráfica que no cuente con los permisos necesarios para su publicación. Esto aplica también a los casos en que el material gráfico haya sido elaborado

por los autores y publicado en otro medio. Por material gráfico entendemos fotografías, diseños, dibujos, planos, tablas y gráficos estadísticos o esquemas.

- **Multiplicación de envíos.** Postulación del mismo artículo en otras revistas académicas de manera simultánea o paralela durante el proceso de arbitraje y edición de la publicación.
- **Falsificación de datos.** La aplicación de procedimientos metodológicos fraudulentos o que falsifiquen las fuentes primarias. Asimismo, es reprobable la falta de verificación y fiabilidad de las fuentes primarias (por ejemplo, encuestas o entrevistas hechas por terceros) que el autor emplea como fuentes secundarias.
- **Tratamiento inadecuado de datos.** Los datos o fuentes en los que se basan los resultados no son accesibles. Los autores no se hacen responsables de consignar un repositorio con los datos y la adecuada garantía de la protección de datos personales. Los datos empleados en la investigación no han sido consentidos por los participantes.
- **Vulneración a los derechos de autor.** No se reconoce como autores del artículo a aquellos que hicieron una contribución intelectual significativa en la calidad del texto: elaboración de conceptualizaciones, planificación, organización y diseño de la investigación, interpretación de hallazgos y redacción del mismo. Falta de jerarquización adecuada de los autores. En caso de disputas por autoría, la revista se reserva el derecho de contactar a la/s institución/es a la/s que los autores se encuentran afiliados con el fin de aclarar la situación. Presentar artículos con autoría fantasma, por invitación o regalada (Kleinert & Wager, 2011).
- **Conflictos de interés.** Los autores tienen condicionamientos de tipo económico, profesional o de cualquier otra índole que afecten el tratamiento y neutralidad de los datos y la formulación de los resultados.

ACCIONES FRENTE A PRÁCTICAS REPROBABLES (AUTORES)

De presentarse cualquiera de las situaciones que cuestionen los principios éticos señalados anteriormente, el equipo editorial se comunicará con los involucrados (incluida la institución académica a la que pertenecen) y solicitará la información que permita aclarar la situación. Es responsabilidad de los autores facilitar la información aclaratoria. Cada caso será tratado individualmente, pero teniendo en cuenta las guías propuestas por el Committee on Publications Ethics (COPE; <https://publicationethics.org/>):

- Si el artículo cuestionado se encuentra en proceso de arbitraje, este será suspendido hasta la aclaración de los hechos. Una vez recibida la información

aclaratoria de las partes involucradas, el equipo editorial tomará la decisión de cancelar el proceso de arbitraje o continuarlo.

- Si el artículo cuestionado estuviera publicado, este será retirado de manera temporal de la versión digital de la revista hasta la aclaración de los hechos. Una vez recibida la información aclaratoria de las partes involucradas, el equipo editorial tomará la decisión de retirar definitivamente la publicación del artículo o mantenerlo en la publicación en línea y señalar las acciones correspondientes en el siguiente número impreso. Ninguna retractación de artículos ya publicados será hecha sin previo aviso.

La decisión del equipo editorial es inapelable.

COMPROMISOS DE LOS REVISORES

Persona solicita a los revisores el cumplimiento de las siguientes consideraciones éticas:

- **Conflicto de interés.** Abstenerse de evaluar un artículo si considera que existe algún condicionamiento de tipo económico, profesional o de cualquier otra índole que influya en la evaluación.
- **Falta de experiencia.** Informar al equipo editorial si consideran que no reúnen la suficiente experiencia académica y científica para evaluar el contenido del artículo.
- **Neutralidad e imparcialidad.** Desistir de la evaluación si se identifica al autor o alguno de los autores. Del mismo modo, esto aplica si han estado involucrados en la investigación de la cual deriva el trabajo, ya sea como informantes, orientadores o evaluadores.
- **Dedicación.** Garantizar el tiempo para llevar a cabo una revisión metódica, rigurosa y justa del artículo. Deben recordar que, durante el proceso de arbitraje, el artículo se encuentra en periodo de embargo y los autores, revisores y editores no pueden difundir sus contenidos.
- **Colaboración y contribución.** Sustentar de manera asertiva y constructiva sus dictámenes. No se admiten expresiones hostiles, despectivas o juicios personales. Evitarán emitir juicios basados en la nacionalidad, religión, género y otras características inferidas a partir del artículo.
- **Confidencialidad.** No difundir y discutir con otras personas o en contextos públicos los contenidos de la evaluación, ni hacer uso del contenido del artículo para fines personales o institucionales. El arbitraje es confidencial antes, durante y después del proceso.

- **Recomendaciones a los autores.** Evitar recomendaciones que afecten la neutralidad y confidencialidad del proceso de arbitraje. Está expresamente prohibido recomendar a los autores evaluados referenciar la producción científica de los revisores. Al ser la evaluación un acto de colaboración científica, se valorarán las recomendaciones que permitan la mejora del artículo sin que ello afecte el anonimato de la evaluación.
- **Aspectos éticos.** Informar en su dictamen si encuentran irregularidades de índole ética en la investigación: plagio, autoplagio, falseamiento de fuentes, faltas en el tratamiento de datos y omisiones en la protección de datos personales.

ACCIONES FRENTE A PRÁCTICAS REPROBABLES (REVISORES)

Si alguno de los revisores no cumple con las responsabilidades mencionadas anteriormente, el equipo editorial se comunicará con el revisor y le solicitará la información necesaria para aclarar el problema. Es responsabilidad del revisor facilitar la información aclaratoria. Las sanciones van desde censurar los extractos conflictivos del dictamen del revisor hasta anular y vetar al revisor. Cada caso será tratado de forma individual, pero teniendo en cuenta los lineamientos propuestos por el Committee on Publication Ethics (COPE):

- **Conflicto de interés.** Si no se declara y se descubre un conflicto de intereses, el revisor no podrá participar en la revista. Cualquier evaluación realizada será inmediatamente anulada. Asimismo, se destruirá la certificación de revisión emitida.
- **Neutralidad.** Si la neutralidad se ve comprometida y el sesgo es evidente, el equipo editorial se comunicará con el revisor para aclarar el problema.
- **Plazos.** Si el revisor no puede cumplir con los plazos, debe informar al equipo editorial al respecto. La extensión de una fecha límite está sujeta a la cantidad y necesidad de dictamen del revisor en un artículo.
 - Si el artículo en cuestión ya tiene suficientes revisiones cuando el revisor solicita una extensión, esta no será aprobada.
 - Asimismo, si un revisor envía el dictamen después de la fecha establecida, el equipo editorial se reserva el derecho de no utilizarla en caso de que ya haya completado el proceso con un revisor sustituto.
- **Comentarios peyorativos o prejuiciosos.** Los revisores deben evitar cualquier lenguaje sesgado. En caso de que esto suceda, se tomarán las siguientes acciones:

- El equipo editorial deliberará y se pondrá en contacto con el revisor para obtener aclaraciones. Si las partes en conflicto se consideran demasiado sesgadas, la opinión será anulada.
- El equipo editorial puede editar partes de la opinión del revisor para mantener el anonimato y la neutralidad.

Las decisiones del equipo editorial son inapelables.

COMPROMISO DEL EQUIPO EDITORIAL Y LOS EDITORES ADJUNTOS

Persona se compromete a llevar a cabo las siguientes prácticas:

- **Evaluación previa.** La evaluación previa llevada a cabo por el equipo editorial y los editores adjuntos se hará en base a la política editorial de la revista sin condicionamientos de otra índole como la nacionalidad, el género, el origen étnico, la religión o la opinión política de los autores.
- **Plagio.** Antes de iniciar el proceso de recepción y evaluación, someter los manuscritos a revisión del *software* antiplagio. El equipo editorial se compromete a analizar en detalle el informe del *software*. Todo artículo que supere el 20 % de coincidencias será desestimado del proceso de arbitraje y comunicado a los autores. Los editores se comprometen a mantener la confidencialidad sobre esta evaluación. Si, después de la publicación de un texto, surgiera evidencia que indique plagio realizado en él, el texto estará sujeto a retractación de acuerdo con las *pautas de retractación del COPE*.
- **Selección de revisores.** Garantizar la selección de revisores idóneos que evalúen el trabajo de manera crítica y contribuyan a la mejora del artículo.
- **Confidencialidad.** No difundir los procesos editoriales llevados a cabo.
- **Conflicto de interés.** No utilizar en sus investigaciones contenidos de los artículos enviados para su publicación sin consentimiento de los autores.
- **Responsabilidad.** El equipo editorial y los editores son responsables de todo el material publicado; asimismo, velarán por la máxima transparencia y el reporte completo y honesto del proceso editorial.
- **Acceso abierto.** Como publicación sin fines de lucro financiada únicamente por nuestra institución editorial, no tenemos cargos por procesamiento de artículos (APC) para los autores, no se otorga ninguna compensación financiera a los revisores y todos los números pasados y presentes están completamente disponibles para el público en general.

- **Erratas y correcciones.** Cualquier error o solicitud de cambios en los artículos publicados en línea deberán ser comunicados al equipo editorial, que determinará la idoneidad de la solicitud. De ser necesario, la revista emitirá una fe de erratas.
- **Derechos de autor.** *Persona* se publica bajo una licencia internacional de reconocimiento 4.0 de Creative Commons (CC BY 4.0); puede encontrar más información en el siguiente enlace: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/contratexto/about/submissions>
- **Archivado.** Nuestra institución editorial archiva la revista en servidores propios. Además, se fomenta el autoarchivo, se permite a los autores reutilizar sus trabajos publicados de cualquier forma con el requisito de reconocer su publicación inicial en nuestra revista.

REFERENCIAS

Kleinert, S., & Wager, E. (2011). Responsible research publication: International standards for editors. A position statement developed at the 2nd World Conference on Research Integrity, Singapore, July 22-24, 2010. En T. Mayer & N. Steneck (Eds.), *Promoting research integrity in a global environment* (pp. 317-328). Imperial College Press, World Scientific Publishing. https://publicationethics.org/files/International%20standard_editors_for%20website_11_Nov_2011.pdf

POLÍTICA EDITORIAL Y NORMAS PARA AUTORES

Persona es la revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima, de frecuencia semestral. Su objetivo es dar a conocer contribuciones, tanto del país como del extranjero, que constituyan un aporte significativo al conocimiento y a la comprensión de los problemas teóricos y aplicados de la ciencia psicológica, así como también al de los fenómenos psicosociales.

Persona no se adhiere ni representa a ninguna teoría psicológica en particular, sino que acepta para su evaluación aquellos manuscritos que se caractericen por la relevancia del tema, la revisión teórica exhaustiva, el cuestionamiento sistemático de supuestos y planteamientos de la psicología y, en el caso de estudios empíricos, por la rigurosidad metodológica y la discusión crítica de resultados.

Todos los manuscritos remitidos a *Persona* deben ser inéditos y enviados a través del portal de revistas de la Universidad de Lima. Una vez recibidos, serán sometidos a un proceso de revisión por pares, usual en las publicaciones académicas.

Persona recibe manuscritos para su evaluación y publicación en forma de artículos, según las pautas del *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (APA), en su séptima edición en inglés y cuarta edición en castellano. Las secciones básicas que se debe incluir son:

- **Página de presentación.** Incluye el título del trabajo (en castellano e inglés), nombre y apellido del autor(es), código ORCID, afiliación institucional y correo electrónico de contacto.
- **Resumen y abstract.** Síntesis breve y comprehensiva del contenido del artículo (máximo 250 palabras), en castellano e inglés. Se deben incluir de 3 a 5 palabras clave (en castellano y en inglés).
- **Cuerpo del artículo.** Título y texto del artículo (sin incluir los datos de los autores), organizado en subsecciones de acuerdo con el tipo de artículo.

- **Referencias.** Listado de todos los trabajos citados en el cuerpo del artículo, ordenados alfabéticamente, con sangría francesa, de acuerdo con las pautas para el manejo de citas y referencias del *Manual de publicaciones APA*.

Con respecto a los tipos de artículos recibidos, precisamos una clasificación con algunas pautas de estructuración de los mismos:

1. **Estudios cuantitativos.** Reporte de investigación original empírica cuantitativa, con diferentes tipos de diseño (experimental y no experimental). Incluye las siguientes secciones que reflejan las fases del proceso de investigación, de acuerdo con los estándares para el reporte de estudios cuantitativos de la APA:
 - **Introducción:** se establece el objetivo del estudio, la revisión de literatura y la formulación de la hipótesis de investigación.
 - **Método:** descripción de diseño de investigación, participantes (características sociodemográficas, procedimiento de muestreo, fundamentación del tamaño de la muestra), materiales (descripción de los instrumentos empleados para la recolección de datos y las evidencias de validez y confiabilidad para su uso siguiendo los estándares de la AERA, APA y NCME-2014) así como el procedimiento de recolección de datos, detallando los aspectos éticos considerados para el tratamiento de participantes en la investigación psicológica.
 - **Resultados:** se reporta y fundamenta la estrategia de análisis empleada y se presenta los resultados obtenidos de forma descriptiva y en tablas o figuras. Reportar los estadísticos descriptivos básicos y los resultados del análisis inferencial (prueba de hipótesis). Se debe incluir el nivel de significancia estadística (valor p) y los índices del tamaño del efecto pertinentes; se sugiere además reportar la potencia estadística lograda.
 - **Discusión:** síntesis del objetivo, hipótesis y principales resultados del estudio, incluyendo la evaluación e interpretación de los hallazgos, así como las limitaciones e implicancias de los resultados obtenidos.
2. **Estudios cualitativos y mixtos.** Reporte de estudios originales empíricos cualitativos, estudios de caso o mixtos. Incluye las mismas secciones que los estudios cuantitativos, adaptadas a las características propias del enfoque de investigación de acuerdo con los estándares para el reporte de investigación de la APA.
3. **Artículos metodológicos.** Presentan nuevos métodos de investigación (por ejemplo, el diseño, técnicas o instrumentos de recolección de datos), modificación de los existentes o discusión de técnicas de análisis de datos cuantitativos o cualitativos. Se usa datos empíricos (cuantitativos, cualitativos o mixtos) para

ilustrar la propuesta metodológica. En algunos casos se emplea simulaciones para demostrar cómo funcionan las técnicas bajo diferentes condiciones.

4. **Reportes breves.** Reporte de estudios originales empíricos cuantitativos y cualitativos, estudios de caso o mixtos en formato resumido. Incluye las mismas secciones que los artículos empíricos completos.
5. **Revisión de literatura.** Se proporcionan una síntesis y evaluación narrativa o sistemática de hallazgos o teorías con base en la literatura científica. En los artículos de revisión de literatura, el autor:
 - delimita el problema;
 - resume e integra resultados de investigaciones previas (cuantitativas, cualitativas o mixtas) para informar al lector acerca del estado actual de conocimiento en el área;
 - identifica relaciones, contradicciones o inconsistencias en la literatura;
 - proporciona sugerencias para futuras investigaciones.
6. **Artículos teóricos y ensayos.** Trabajos que tienen como objetivo revisar la literatura científica existente y promover su avance. En un artículo teórico, el autor rastrea el desarrollo de una teoría para expandirla y refinar sus constructos, presentar una nueva teoría o analizar una existente para señalar sus ventajas o limitaciones frente a otras propuestas. En un ensayo se plantean argumentos para sustentar una postura frente a un tema en particular.
7. **Metaanálisis.** Se refiere a un conjunto de técnicas en las que los investigadores utilizan los hallazgos de un grupo de estudios relacionados para extraer conclusiones generales (síntesis). No se emplean datos de participantes a nivel individual, sino que se analizan los resultados a nivel de estudios. Dado que el estudio es la unidad empleada en el metaanálisis, los estudios incluidos aparecen en la lista de referencias con un indicador (un asterisco, en el estilo APA) que los distingue de otras referencias utilizadas.
 - **Metaanálisis cuantitativos:** Se emplea una técnica en la que los tamaños de efecto reportados en los estudios son el insumo para el metaanálisis. También se emplea para determinar factores relacionados con la magnitud de los resultados en estudios cuantitativos, tales como el diseño, factores demográficos, etc. El reporte de artículos de metaanálisis corresponde con la estructura básica de estudios cuantitativos y contiene las siguientes secciones: introducción, método, resultados y discusión.
 - **Metaanálisis cualitativo:** Existe una variedad de aproximaciones incluyendo metasíntesis, metaetnografía, metamétodo y síntesis crítica interpretativa.

Se emplean estrategias de los análisis cualitativos primarios para sintetizar hallazgos en los estudios. Son empleados para resaltar tendencias metodológicas, identificar hallazgos comunes y brechas, desarrollar una nueva comprensión y proponer direcciones futuras para un área de investigación. La estructura es similar a la del reporte cualitativo.

Tablas y figuras

Se debe presentar las tablas y figuras siguiendo las pautas del *Manual de publicaciones de la APA*. Las tablas y figuras deberán incluirse y mencionarse en el texto. Durante la diagramación, se ubicarán en el lugar más cercano posible a la mención. Adicionalmente, en el caso de las figuras, se deberán enviar en un archivo separado; si se trata de imágenes digitales, se debe enviar el archivo en formato JPG o TIFF, con una resolución de 300 dpi.

Extensión de las contribuciones

Los manuscritos enviados deben tener una extensión máxima de 8000 palabras, incluyendo tablas y figuras, citas y referencias. En el caso de los reportes breves la extensión máxima será de 3500 palabras, incluyendo tablas y figuras, citas y referencias.

Formato de los archivos

Los manuscritos deben presentarse en formato digital (MS Word), en letra Times New Roman de 12 puntos, con interlineado 1.5, con sangría al inicio de cada párrafo, sin espacio entre los párrafos y con el texto justificado.

Envío de artículos

El envío de los artículos para su publicación en *Persona* debe realizarse mediante el portal de revistas de la Universidad de Lima: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/about/submissions>

Proceso de evaluación por pares

- Los manuscritos enviados serán sometidos a un proceso de evaluación por pares teniendo en cuenta el tipo de artículo.
- El equipo editorial evaluará la pertinencia del trabajo y el cumplimiento de las normas editoriales establecidas previamente.
- Los trabajos que no se adecúen a los requerimientos, no pasarán a la siguiente fase de evaluación y se informará a los autores de la decisión.

- Los trabajos que cumplan con los lineamientos serán revisados de manera anónima por dos evaluadores expertos que emitirán un informe con la recomendación que indique si el artículo es publicable, publicable con modificaciones o no publicable.
- Los autores serán informados de la decisión editorial. Si la recomendación es publicable con modificaciones, los autores tendrán la posibilidad de remitir nuevamente el artículo luego de resolver las observaciones.



CONTRIBUCIONES

Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis

El contacto con la naturaleza y su relación con la vitalidad y el afecto negativo en deportistas de surf: el rol mediador de las necesidades psicológicas básicas

Relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes

universitarios hondureños
Algunos apuntes sobre la contratransferencia desde la perspectiva psicoanalítica relacional

El hombre absurdo y el miedo a la libertad: resonancias kafkianas en la lectura de Erich Fromm, una premonición de nuestro tiempo

Conceptualización y tratamiento del trastorno de personalidad límite: una revisión narrativa