

CREENCIAS QUE SUSTENTAN LA GENERACIÓN DE ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS NOCIVOS

**DESACTIVA TUS
PREJUICIOS**

Y PIÉNSALO OTRA VEZ

CREENCIAS QUE SUSTENTAN LA GENERACIÓN DE ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS NOCIVOS

Investigación social realizada
con jóvenes entre 16 y 29 años.

Cómo citar:

Barral, P., Barral, L.M., Durán, M., Morano, X. (2020) Creencias que sustentan la generación de estereotipos y prejuicios nocivos. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad.
DOI: 10.5281/zenodo.3904418

© FAD, 2020

Autoría:

Pepa Barral
Luis Miguel Barral
Myriam Durán
Xavier Morano

Empírica Influentials & Research
Two Much research studio

Coordinación:

Anna Sanmartín Ortí
Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud

Maquetación:

Jorge Albert Lenze

ISBN: 978-84-17027-36-0

Centro
Reina Sofía
sobre adolescencia
y juventud

fad



CREENCIAS QUE SUSTENTAN LA GENERACIÓN DE ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS NOCIVOS

PRESENTACIÓN

Fomentar la tolerancia y el respeto hacia la diversidad es una aspiración de toda sociedad democrática que aspire a defender las libertades individuales y colectivas y los derechos humanos. Por eso, y aprovechando la trayectoria de nuestra Fundación en el ámbito educativo, hemos creído necesario poner en marcha este proyecto. Desactiva tus prejuicios, trabaja sobre la construcción de prejuicios y estereotipos entre la población joven y adolescente, para poner en cuestión los mecanismos que los producen y potenciar aquellos que ayudan a combatirlos.

Como organización, nos preocupa la generación de prejuicios en la medida en que éstos pueden derivar en conductas discriminatorias hacia grupos o sujetos que compartan ciertas características. Por eso presentamos este estudio, como antesala a un proyecto más amplio que incluye otra investigación, con un abordaje cuantitativo más amplio, y la elaboración de un programa escolar.

En estas páginas los lectores encontrarán un recorrido por relatos íntimos de un conjunto de chicos y chicas que han participado en grupos de discusión y en una comunidad digital; una serie de experiencias y narraciones introspectivas sobre cómo se ven a sí mismos y cómo entienden su relación con los demás, en un intento por entender los mecanismos que activan imágenes y percepciones que, en ciertas circunstancias, pueden derivar en la consolidación de prejuicios nocivos.

La inmersión en sus relatos y visiones del mundo nos ayudan a entenderlos mejor y a crear materiales muy ajustados a sus necesidades. Así que no nos queda más que agradecer a Facebook la oportunidad de embarcarnos en este proyecto e invitar al disfrute de la lectura de las siguientes páginas.

Beatriz Martín Padura
Directora General de la Fad

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	05
II. PRIMERA FASE: grupos de discusión y entrevistas personales.	08
1. Objetivos	09
2. Metodología y muestra.	10
3. Resultados.....	11
3.1. Diferentes ámbitos de relación.....	11
3.2. La ruta hacia la conquista de sus propias relaciones según su etapa vital.....	12
3.3. La danza entre el campo del sentimiento y el campo de la reflexión.....	19
3.4. Las relaciones en las redes sociales.	23
III. SEGUNDA FASE	26
4. Objetivos	27
5. Metodología y muestra.	28
6. Resultados.....	31
6.1. El contexto del confinamiento.	31
6.2. El reconocimiento del "prejuicio nocivo" en su vida cotidiana.....	40
6.3. La utilidad de las etiquetas que mantienen latentes los prejuicios nocivos.....	47
6.4. La reflexión, el pensar, como antídotos de los prejuicios nocivos.....	55
6.5. Foco en el uso de las redes sociales.	63
6.6. Los territorios más refractarios al prejuicio nocivo.....	70

I. INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene un propósito: conocer cuáles son las **creencias** que, en la muestra investigada, sustentan los **estereotipos y/o prejuicios nocivos** que influyen en su manera de **relacionarse** con otras personas, ya sean estas las que conforman su entorno más íntimo, que es más minoritario, o su entorno más social, que abarca un mayor número de relaciones.

Hemos comprendido que la construcción de esas creencias no llega repentinamente, sino que **se acompaña de un contexto-proceso**.

- **Es un proceso** porque las personas entrevistadas, cuando comparten su intimidad, traen a la conversación su propia biografía, **el tiempo de su vida** en el que han ido construyendo sus relaciones. Así, nos hablan de cuando eran infantes -11, 12 años-, de su adolescencia -14, 15 años-, y desde su propia "memoria biográfica" comparten su momento actual. Las/los jóvenes se ayudan al conversar del tiempo, nos relatan acerca de su pasado, su presente y lo que anhelan para el futuro más cercano en torno a sus relaciones.
- **Y es un contexto** porque sus relaciones se juegan en **lugares comunes** de encuentros, que consideramos contextos pre-existentes a ellas/ellos: familia, colegio, lugares de vacaciones, academias, universidad, trabajo, RRSS, ...; en todos estos lugares es donde se ven abocados al encuentro con otros, y es en esos lugares donde los integrantes de la muestra analizada nos sitúan sus experiencias en torno a las relaciones que establecen con otras personas.

La investigación LOGRA OBSERVAR ese cruce entre lo particular de su "tiempo biográfico" que les define en cuanto a ideas, sentimientos, gustos, etc., y entre los lugares donde se encuentran con otros compartiendo su intimidad en mayor o menor medida.

El análisis cualitativo que aquí presentamos, por tanto, profundiza en el conocimiento de dicho contexto-proceso, escuchando a las/los jóvenes sus experiencias en las relaciones que establecen, sean estas más o menos cercanas a su círculo de conocidos.

Invitamos al lector a que disfrute de un viaje por el relato que, muy generosamente nos han brindado las/los jóvenes entrevistados, y ojalá a través de la lectura se permita sorprender con lo obtenido.

El equipo investigador ha tenido la oportunidad en el encuentro con estos jóvenes de acceder a las **creencias** en las que sustentan sus "estereotipos y prejuicios nocivos" cuando tejen su red de relaciones. Ese acceso está estrechamente ligado a su **intimidad**, de ahí nuestro profundo agradecimiento a ellas/ellos.

Sin su generosidad no habiéramos comprendido sus deseos a la hora de diagramar sus vidas, así como los límites a los que se enfrentan y también los complejos ingredientes con los que se forjan: sus ideas, sueños, objetivos, prejuicios –no sólo nocivos-, referentes personales del mundo más adulto, su pasaje por la educación... y muy especialmente sus **experiencias de vida**, que son el auténtico espacio de comprobación, de ensayo-error, de contraste, con el que deciden qué es lo importante en el **cultivo de sus relaciones**.

Acceder al territorio íntimo de estas/estos jóvenes que han participado tan generosamente en el estudio, nos han posibilitado entender que los prejuicios, los estereotipos, son parte de un mecanismo de alerta que les permite alumbrar lo que de otra manera no vislumbrarían.

En este sentido, los prejuicios y estereotipos nocivos tienen una cierta función **"sanadora"**, por increíble que nos parezca en este momento de la lectura. Por ello, es interesante que el lector haga un viaje por la interpretación del discurso de las/los jóvenes, invitado a despejar de su mente las ideas y el saber que atesora acerca de la formación de prejuicios y estereotipos nocivos.

En definitiva, estamos proponiendo dejar "suspendido" durante la lectura aquello que **imaginamos que sabemos** acerca de la formación de los prejuicios nocivos en la juventud, para dejar que los hallazgos puedan fecundar una nueva mirada.

II. PRIMERA FASE

II. PRIMERA FASE

GRUPOS DE DEBATE Y ENTREVISTAS PERSONALES

Iniciamos la investigación con encuentros personales con los y las jóvenes, a través de grupos de debate y de entrevistas personalizadas.

1. OBJETIVOS

- **Comprender** desde qué creencias construyen sus propios estereotipos y prejuicios y cómo son experimentados en su vida cotidiana.
- **Identificar de qué forma se manifiestan estos prejuicios nocivos** explícita y/o sutilmente en sus vidas, con especial atención a lo que acontece en las redes sociales.

Hemos profundizado en esta primera fase explorando desde una guía de contenidos, con la que hemos obtenido:

- 1** Cuál es el relato que realizan sobre la importancia que otorgan a la creación y desarrollo de sus relaciones personales.
- 2** El acceso a diferentes niveles de la intimidad que comparten en las relaciones que establecen con sus iguales y con su red más o menos extensa de relaciones.
- 3** La comprensión de la sustancia afectiva de las relaciones que constituye esta etapa vital desde los 16 a los 29 años, para lo cual hemos diferenciado por edades, profundizando en diferentes capas a la hora de valorar sus relaciones: la de la afinidad, la de la diferencia, la de la controversia, y la del rechazo en lo que respecta a sus relaciones personales.
- 4** El conocimiento de qué experiencias propias vinculan las/los jóvenes con sus sentimientos de rechazo y/o de repulsa.

2. METODOLOGÍA Y MUESTRA

La investigación ha sido abordada mediante **metodología cualitativa** sustentada en las técnicas de grupo de discusión y entrevista en profundidad.

Durante el trabajo de campo se han realizado 6 dinámicas de grupo y 6 entrevistas en profundidad entre el 15 de enero y el 20 de febrero.

Edades de los/las participantes:

- Dos grupos de 16 a 19 años. 1 hombres y 1 mujeres
- Dos entrevistas de 16 a 19 años. 1 hombre y 1 mujer
- Dos grupos de 20 a 24 años. 1 hombres y 1 mujeres
- Dos entrevistas de 20 a 24 años. 1 hombre y 1 mujer
- Dos grupos de 25 a 29 años. 1 hombres y 1 mujeres
- Dos entrevistas de 25 a 29 años. 1 hombre y 1 mujer

Características de la muestra consultada:

- Todos los participantes son españoles.
- Todos viven en la actualidad en Madrid, si bien alguno proviene de otros lugares porque está cursando aquí sus estudios o iniciando sus trabajos.
- Todos llevan al menos dos años residiendo en Madrid, provenientes de otras zonas geográficas: Alicante, Cádiz, Estepona, EEUU, ...
- Todos pertenecen a un estatus medio amplio. No hay diferencias extremas en el estatus entre participantes.
- En la edad de 25 a 29 todos mantienen experiencias laborales esporádicas o con continuidad.
- Los participantes han sido seleccionados por vivir en diferentes áreas de Madrid Provincia.
- Ninguno de los participantes rechaza el uso de las RRSS, manteniendo una cierta continuidad en el uso de las mismas.

3. RESULTADOS

3.1. Diferentes ámbitos de relación

Las/los jóvenes nos han mostrado que visten sus relaciones con diferentes capas, todas ellas tejidas por su profundo deseo de encontrar el afecto.

* **En el ámbito de lo más íntimo** nos hablan de la importancia de *"compartir mi intimidad", "abrirme", "poder ser yo mismo", "ofrecer también mi vulnerabilidad"*. Aspectos todos ellos que tienen que ver con una faceta muy valiosa en las relaciones que establecen y es que, al encontrarse con otros, se reconocen a sí mismos.

La muestra analizada -a través del entorno más íntimo-, se reconoce descubriendo cuáles son los principios que configuran la mejor cualidad de su persona, y también aquellos otros de los que menos orgullo siente.

En el espacio íntimo van a inscribir la necesidad de seguridad. Es decir, desean asegurarse de que las relaciones se mantengan en un espacio confiable, donde la **lealtad** y la *seguridad afectiva* son los principales atributos que buscan, y evalúan en qué relaciones se dan y en qué otras no.

"Mis mejores amigas".

"Somos 4 íntimos desde la universidad".

"Quien más me conoce es mi hermana".

"Mi pareja".

* **En el ámbito de las relaciones de carácter social** inscriben el *"compartir hábitos, gustos, afinidades y curiosidades"*. Se trata de un espacio donde sienten que gestionan mejor el intercambio con otros.

Es este un espacio en el que la dosificación de la intimidad la fundamentan en el devenir de la relación. Así, es **el tiempo** el factor aliado que les permite ir conociendo a las personas con las que se relacionan para, consecuentemente, permitir que del ámbito social pasen al territorio más íntimo un selecto grupo de personas.

Decimos selecto porque tal cual nos compartieron, los eligen, los seleccionan, discriminando -gracias al devenir del tiempo en la relación- con quién sí y con quién no "arriesgar" a la hora de mostrar fundamentalmente sus afectos y, muy especialmente, la vulnerabilidad que sus emociones les acarrearán.

"... es que nunca llegas a conocer del todo a la otra persona".

"... con mi cuadrilla del verano, nos relacionamos sólo en el verano, pero ahí estamos".

"Mis amigas del instituto".

"Nos conocemos desde pequeños, por la relación que tenían nuestros padres".

"Sí, somos conocidos, pero no somos íntimos".

"No es lo mismo mis amigos más cercanos que los 500 amigos que tengo en Facebook".

"Los compañeros de trabajo con los que la relación es muy blanca, pero muy social".

3.2. La ruta hacia la conquista de sus propias relaciones

La población joven consultada reconoce que sus creencias y la estructura de su personalidad se inicia, se forja, en primera instancia, en **su familia** como lugar donde se construyen **sus ideas fijas** que van a dar lugar a **sus estereotipos más firmes**,

que no siempre son reconocidos como negativos, más bien son estereotipos que consideran "seguros", "útiles"... y que sin ninguna duda influyen en la generación de las relaciones que eligen, disfrutan y definen como propias.

Desde lo familiar se comprende el origen de la afinidad, del encuentro con otros que son afines en hábitos, gustos, valores que comparten -tal como dicen- desde lo que consideran su zona de confort.

El paso por **la educación** y muy especialmente a partir de los 16 años –instituto- les permite reconocer su propio movimiento hacia lo que ellos van a definir como "yo soy así y desde ahí me relaciono" con otras personas que, sin duda, son diferentes.

En esta etapa vital, de pasaje de la adolescencia al territorio adulto, comienzan a "mezclarse" con quienes ellos definen con claridad *"son muy diferentes a mí"* (Ej.: *personas extrañas, diferentes, con las que se vinculan porque viajan al extranjero a realizar una formación en la etapa adolescente, o porque cambia del colegio al instituto, o porque cambian de lugar de residencia, etc. ...*). Y desde esta diferencia que encuentran en otras personas, las/los entrevistados se dan cuenta de que mantienen una cierta rigidez a la hora de vincularse de la que no les es fácil desprenderse.

Es una etapa donde el pensamiento, la reflexión, se abren camino sobre lo que en su etapa infantil jamás se interrogaron: sus propios hábitos, sus creencias sobre lo que está bien y lo que no está bien. E **inician un camino por el que se hacen preguntas sobre su propia manera de concebir la realidad**, poniendo el foco en para qué me relaciono y con quién.

ENCADA CORTE DE EDAD, ASÍ COMO EN LA VARIABLE POR GÉNERO que hemos tenido en cuenta para obtener los objetivos, hemos accedido a lo similar, aunque con matices, en base a las diferencias que aportan los propios períodos de edad analizados.

DE 16 A 19 AÑOS.

Etapa de formación en el instituto, mujeres y hombres reconocen la importancia de lo grupal en sus relaciones.

- Es una etapa en la que se sirven, por su **utilidad**, de las *"etiquetas estereotipadas"* que ayudan a identificar a las personas en un cajón de sastre.

- Se practica la **polaridad**, "o eres de 'los populares' o eres de los 'pringados' ...".
- La complejidad de la persona se difumina, construyendo un **personaje** propio que es afín a un grupo determinado, estableciendo relaciones mayoritarias en donde lo divergente no se contempla.
- Las/los jóvenes son altamente influenciados por sus **pares** y conciben la **relación** como el espacio donde asegurarse el **afecto**. Así, por su propio deseo de pertenecer a un grupo afín, deciden qué hacer y/o no hacer, qué mostrar y/o no mostrar en cuanto a los aspectos que ya perciben como propios, pero que aún consideran que no van a ser aceptados por el grupo, dada la "etiqueta estereotipada" que les mantiene unidos.
- La **intimidad** en esta etapa se va **crystalizando**, en algunos casos se constituye en el "*cofre de mis tesoros*" al que se cierra con siete llaves, sintiendo que así se protegen de un entorno que, aunque es elegido, también es reconocido en momentos hostil y/o tóxico.
- En esta etapa vital quienes **más han compartido** con otras personas de entornos diferentes dicen **reconocerse más a sí mismos**. Y lo más importante, inician la ruta hacia la curiosidad, hacia "*la fricción con otros sí, pero controlada*". Eso les aporta salir de lo que expresan como "*aburrido*" en las relaciones conocidas, de siempre.

DE 20 A 24 AÑOS.

Mujeres y hombres que han cursado sus estudios, o están a punto de finalizarlos, y con incipientes experiencias laborales.

- Es una etapa en la que las/los jóvenes ya han comprendido que los "*esfuerzos por aparentar*" para ser queridos no les aportan los beneficios que buscan y/o esperan.
- Es un tiempo en el que aprenden a **cuidar sus relaciones**. Es la danza entre el dar y el recibir, compaginando la creencia subjetiva del "*yo doy más*", con la creencia objetiva del **tiempo** que cada uno de ellos dedica a sus relaciones.

- Se perfilan con mucha más claridad los **espacios íntimos** y los **espacios sociales**.
- En lo general las relaciones perduran por lealtad, por demostración de confiabilidad, si bien es una etapa en la que las relaciones con otros siguen pilotando su vida, hasta el punto de sentir la dependencia -nada sana- con personas que, hasta el momento, conformaban el grupo de los más íntimos.

"No me entendieron".

"No me dieron lo que yo necesitaba, aún así seguimos siendo amigas, pero ya no es lo mismo".

"Mis amigos, si ven que alguien me hace daño, son capaces de matar ... son muy burros".

"Yo me di cuenta de que mi amiga era muy dependiente de mi y eso me agobiaba".

"Nos hemos dado una tregua para vernos menos, porque llegó un momento en que estábamos juntas y sólo discutíamos, esas cosas pasan".

- La población entrevistada nos comparte en esta etapa que aprende a preservarse, porque la persona ya reconoce que no siempre pone en juego la mejor versión de sí misma. Es decir, **van teniendo más clara su vulnerabilidad** -sea la que sea- y empiezan a percibir: *los miedos que les atenazan, la inseguridad que les acompaña, la importancia que tiene el no decir para no dañar, la necesidad de cortar con relaciones que poco les aportan...*
- Es una etapa vital esta en la que las/los jóvenes van experimentando en las relaciones, basándose en **reconocer lo que no le gusta que le hagan**.

- Así, cada vez que comienzan por su propia decisión a relacionarse con personas diferentes, no se les hace necesario controlar tanto la fricción que esto les puede provocar. Se **atreven más** en la experimentación de las relaciones. El "yo soy así" incluye la comprensión de que **lo diferente puede estar en el terreno de las ideas, de los hábitos, pero no en el terreno del sentimiento.**

"Alguien que te quiere puede darte un grito, o responderte mal, pero no por eso deja de quererte, es posible que ese día tenga una preocupación que aún no te ha compartido, que desconoces ... y eso le está provocando ese mal tono."

- Es una etapa donde las/los jóvenes descubren la **sustancia propia de lo desconocido**: su mayor o menor capacidad para gestionar sus emociones en el día a día, la complejidad que habita en sus sentimientos, la dificultad que les genera el "ideal" de siempre estar disponibles para los demás. Y cuanto más lo perciben, más tienden a minimizar su exigencia afectiva en las relaciones.

DE 25 A 29 AÑOS.

Etapa que marca una clara diferencia con las anteriores. En estas edades las/los jóvenes sienten haber logrado claridad en lo que son y en lo que quieren y no quieren de las relaciones.

- Es un tiempo, en muchos casos, de **criba** y de mayor selección de amistades más íntimas.
- Es un tiempo en el que se experimenta más y mejor con los diferentes porque se sienten **más seguros en su piel**.
- Es una etapa, sin embargo, donde observamos que se produce una mayor fijación de **prejuicios o estereotipos** que podemos definir como "nocivos" porque establecen una frontera con el otro, se mantiene mayor firmeza a la hora de generar rechazos o exclusiones con determinadas personas.

- La investigación nos desvela un "tejado a dos aguas":
 - Las/los jóvenes que se han decidido por conservar y continuar las relaciones desde lo **más afín a sí** van a distanciarse, con rigor y "fervor" -gracias a su propia reafirmación- de lo que consideran "diferente" y que definen como *"lo que tengo claro que no quiero en mis relaciones"*.
 - Por su parte, las/los jóvenes que se sienten más proclives a **relacionarse desde las diferencias** encuentran valiosísimo estirar "su membrana relacional", valorando esa plasticidad que se permiten como un aliado para mejor profundizar en sí mismos, de alguna manera les impulsa, les motiva hacia conocerse mejor.
- Aún cuando cada participante nos muestra sus propios límites, fruto de las experiencias que han vivido hasta este momento, es en esta etapa vital que requieren **decidir** acerca de sus relaciones -no sólo desde su corazón, también desde su mente-, atendiendo así a **qué es lo conveniente** en las relaciones para su vida.
- Hombres y mujeres hablan de relaciones en las que ponen en juego: *"lo útil", "lo que suma y no resta"*, atienden a ser más eficaces en cuanto al esfuerzo que supone el cuidado de toda relación. En definitiva, se entrenan en practicar una mayor permisividad, son más tolerantes con las situaciones vitales del otro. Consideran la disponibilidad de tiempo libre de sus amigos o conocidos; sus ganas reales de encuentro y no tanto la pauta dependiente de hábitos adquiridos; combinan el encuentro de sus relaciones más afectivas con otro tipo de relaciones, ya sean laborales, familiares, de pareja...
- Con todo ello, los participantes nos hacen partícipes de que van comprendiendo que sus relaciones no merman si su número de encuentros disminuye. Concluyen y experimentan con la idea de que la **calidad en las relaciones** es mejor que la cantidad de tiempo, o la frecuencia con la que se encuentran con sus iguales.
- En este sentido, también se van alejando de aquellas relaciones que les exigen *"una cierta dependencia"*, o *"más intensidad de la que pueden ofrecer"*, o aquellas otras relaciones que *"nutren escasamente la continuidad de la amistad"*, o *"que se sustentan en la banalidad ..."*

- En definitiva, en esta etapa las relaciones son un recurso afectivo importante, pero también forman parte de la **"agenda"** de las/los jóvenes. El **tiempo** empieza a ser reconocido en esta etapa como un **bien escaso**, por lo que una relación que no les aporta tenderá a quedarse en el camino o en encuentros muy esporádicos.
- Así, los participantes nos comparten que para lograr una selección conveniente para sí mismos, se entrenan en expresar sus **límites a lo que no les es conveniente...**

*"A mí si la segunda vez me dicen que no,
ya no insisto".*

*"No puede ser que quedemos varias veces
y no te presentes, o te presentes tarde,
yo no pierdo mi tiempo".*

*"Yo he cortado con mi amiga porque cada vez
que quedábamos yo después estaba triste, sin
fuerza, hablé con ella y ahora no nos vemos".*

CON RESPECTO A LA VARIABLE POR GÉNERO.

Observamos que las diferencias no son significativas. Lo que aporta el análisis es que **hay un tempo distinto** en el transcurrir del discurso hacia lo emocional, hacia el sentir en mujeres y en hombres.

Es mucho más espontáneo en las mujeres exponerse desde el ámbito más emocional, rápidamente hablan de sus experiencias, ejemplificando sus sentimientos, compartiendo "sin pudor" qué les sucede cuando se confrontan a situaciones complejas en sus relaciones.

Ahora bien, los hombres también ingresan en el territorio emocional en esta primera fase de encuentro presencial -tanto en los debates como en la entrevista personal-, e igualmente en la fase de la Comunidad Online.

Para los varones, el territorio de las emociones, del sentir, está **más custodiado** cuando se expone a conversar espontáneamente, son más pudorosos y requieren de un espacio más confiable para exponer su intimidad.

No obstante, remarcamos que mujeres y hombres participantes en la investigación, han buceado por igual en lugares profundos de su vida, haciendo comprensible y compartiendo qué es para ellos lo verdaderamente vital en sus relaciones.

Y añadimos que para estas/os jóvenes la vida que crean, el jardín que cuidan y miman, es desde el ingrediente afectivo que les posibilitan sus relaciones.

3.3. La danza entre el sentimiento y la reflexión

De todas las dinámicas y entrevistas realizadas, es posible concluir desde la observación que las/los jóvenes realizan de sí mismos, con un esquema que nos permite aclarar el pasaje desde el territorio más emocional -más cercano al relato del sentimiento-, al territorio del pensamiento, de la reflexión.

En ese pasaje se juega una dinámica clave que nos va a permitir adentrarnos en cómo el público entrevistado soluciona, disuelve, resuelve aquellos conflictos o fricciones que se generan en las relaciones.

Las relaciones las forjan, fundamentalmente, en el área del sentimiento, por la sustancia afectiva de la que están construidas y de la que este público se siente entusiasta.

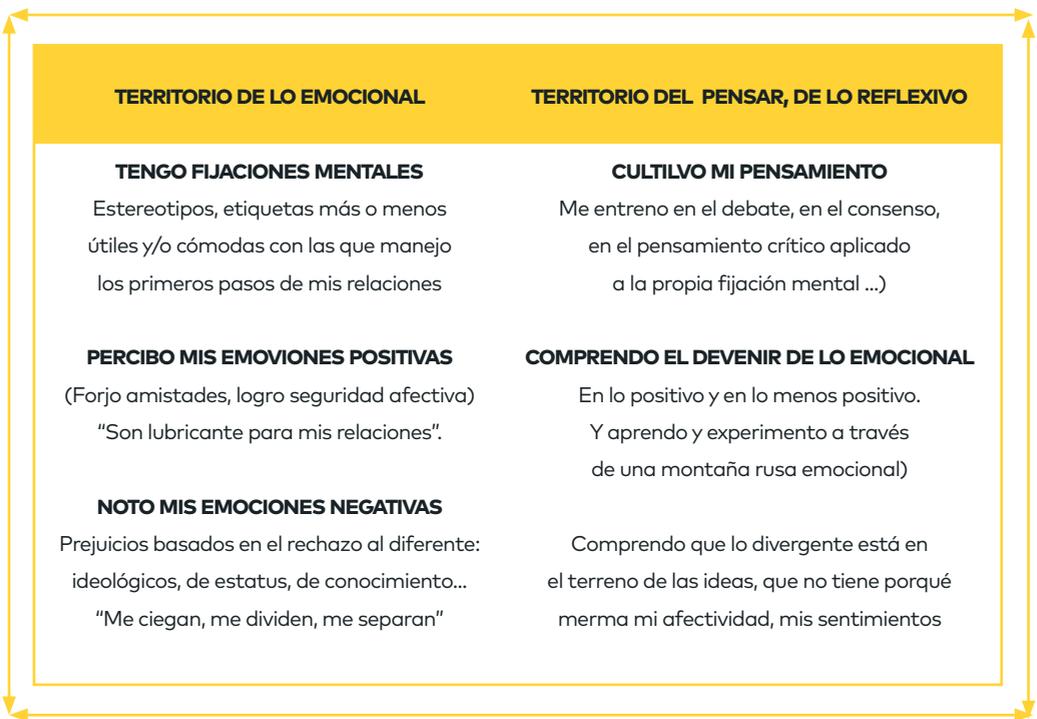
Ahora bien, hasta configurar un sentimiento continuo, cuidadoso con sus relaciones, las/los jóvenes transitan un camino a través de sus experiencias que les permite disfrutar con el cultivo de sus relaciones.

Vamos a mostrar un esquema en tres partes, si bien consideremos que con ello dibujamos una imagen estática de lo que es una dinámica en permanente movimiento en la vida de las/los jóvenes, por lo tanto, hay una cierta ficción sujeta al relato para hacerlo más comprensible.

Imaginemos por ello que en horizontal se juega el tránsito entre el territorio de las emociones y el territorio del pensar, de la reflexión; y en vertical se muestra el nivel de profundidad que el joven va transitando en sí mismo ante los aconteceres que le surgen en sus relaciones.

Iniciamos por la punta del iceberg, eso que fácilmente reconocen las/los participantes que les acontece cuando se relacionan.

La primera idea que tenemos que tomar es que no hay frontera entre ambos territorios, y que no hay frontera entre el escalado de profundidad, de ahí que añadamos las flechas como recordatorio.



Las fijaciones mentales y las emociones positivas son inicialmente ¡bienvenidas!, nadie toma recaudos ante ellas, ya que se reconoce que es el tiempo el que desvela si esas "impresiones iniciales" son certeras o no. **Las emociones negativas son más difíciles de aceptar**, de ver, de considerarlas propias...

Las/los jóvenes nos muestran que pensar, reflexionar acerca de lo que les “provocan” las relaciones que van generando, inevitablemente les conduce a interrogarse acerca de sus emociones.

Un siguiente nivel de profundidad en ambos territorios nos devela ya los lugares en los que habita el prejuicio nocivo.

En el territorio de lo emocional a las/los jóvenes se les destaca lo que les limita. Es entonces que, cuanto más entrenados están en su pensamiento y en su reflexión ante lo que les acontece en el día a día de sus relaciones, más van a sujetar ese desbordamiento –de difícil gobernanza- de sentires y emociones que pilotan sus reacciones, tal y como nos comparten las/los jóvenes.

Esta banda que coloreamos en gris es la de mayor tensión en la danza entre el Me-We que tanto desean las/los jóvenes.



Es ahí donde se disparan “las soluciones”; unas por necesidad de “descompresión”, y otras más sujetas al cultivo del pensamiento, que hacen tomar decisiones que les ayudan “cueste lo que les cueste” a decidir y a responsabilizarse de sus decisiones.

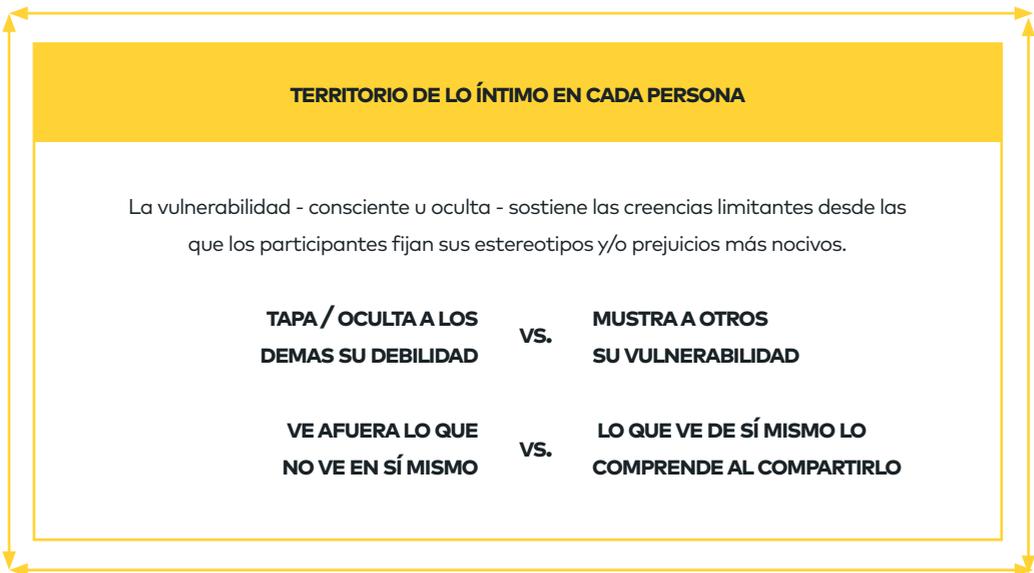
En ese trenzado que va sucediendo en la vida del joven, entre sus sentires-emo- ciones, y su entrenamiento en el reflexionar-pensar, es que se **TEJE su intimidad**.

Intimidad que atesora lo más sublime -lo que es grato de compartir con otros- y también aquello de lo que no se sienten tan orgullosos -y que tienden a ocultar en las relaciones-, muy especialmente en los inicios de las mismas.

En esa intimidad están ocultas, veladas, las **creencias limitantes** que nutren los estereotipos tóxicos que el/la joven va reconociendo en sí. Estas creencias limi- tantes destapan su vulnerabilidad. Y, como decíamos con anterioridad, las/los jóvenes deciden si la ocultan y/o la muestran.

Quienes deciden esconder su vulnerabilidad la hacen más protagonista en su vida, hasta el punto de proyectar en otros lo que en sí mismos no quieren reconocer, eso que no se interrogan para disolverlo.

Por el contrario, quienes deciden mostrar su vulnerabilidad a otros, conversarla, desmenuzarla, para así minimizarla, se están generando un muy singular sensor de interrogantes. Antes de nada, antes de cualquier decisión, estas/estos jóvenes se interrogan en **qué me pasa que me asalta esta reacción**.



Un ejemplo: *decodificando vulnerabilidad, prejuicio nocivo, creencia limitante ...*

MUJER JOVEN (16 A 19 AÑOS) RELATA ACERCA DE SUS EMOCIONES NOCIVAS

"Voy a hablar de las veces que he sentido con el autoestima baja o insegura (1). Para empezar os tengo que poner en situación. Yo desde siempre he sido una niña más grande que las demás (2), de pequeña fui la niña más alta de mi clase, siempre he estado gordita, lo cual no es algo que me suela acomplejar mucho hoy en día. Bueno, ahí van mis dos historias: la primera que se me viene a la cabeza es la presión social que yo sentía (3) al no haber tenido un novio (4) o alguna relación de ese estilo con otra persona, ya que vivimos en un mundo superficial en el que los chicos no se fijarían en una chica que pesase más que ellos o que fuese más alta que ellos (5). O por lo menos así era cuando tenía 13 - 14 años que era cuando mis amigas empezaron a dar sus primeros besos. Ver a mis amigas delgadas y esbeltas me hacía sentir insegura y me bajaba a el autoestima (6) hasta llegar a hacer dietas milagro o intentar cambiar. Nunca he tenido sobrepeso, estoy en un peso saludable pero la gente se espera que sea más delegada, además siempre he hecho deporte por lo que tengo muslos anchos de músculo y la espalda también. A la hora de relacionarme con los chicos aun tengo esa inseguridad de sentirme menos por no seguir un estereotipo físico (7)"

(1) Vulnerabilidad: baja autoestima e inseguridad
(2) Ella, por lo que tiene, es diferente a otras y eso que tiene no vale.
(3) Primer prejuicio nocivo: es la "sociedad quien la presiona" y la genera malestar, incomodidad.
(4) Por no tener lo que hay que tener: novio
(5) Segundo prejuicio nocivo: los hombres no se fijan en mujeres como yo.
(6) Creencia limitante a falsa verdad: ante mujeres delgadas y esbeltas me vuelvo "insegura" y me baja "el" autoestima.

En este caso, la joven no se interroga sobre su vulnerabilidad, haciéndose preguntas del tipo ...

"¿qué me pasa que un determinado canon de belleza me hace sentir insegura y permito reducir mi auto-estima?"

CONSECUENTEMENTE, en su vida actual se le repite ...

(7) *"A la hora de relacionarme con los chicos aun tengo esa inseguridad de sentirme menos por no seguir un estereotipo físico".*

3.4. Las relaciones en las RRSS

En todas las dinámicas y en todas las entrevistas las RRSS emergieron en espontáneo como otro campo en el que las/los jóvenes desarrollan relaciones.

Todo lo recogido en esta fase inicial tiene que ver con la espontaneidad de lo que nos ha ofrecido la muestra investigada. Se permitió que aflorara lo mejor y lo no tan bueno de sus experiencias en RRSS sin profundizar en experiencias concretas.

Los resultados que ofrecemos se corresponden con el análisis de lo explicitado en el ámbito del tema de conversación que tenía como hilo conductor avanzar sobre las relaciones en su vida.

Las RRSS emergen, por tanto, como otro ámbito donde el público investigado se expone y se orienta hacia generar relaciones, ámbito como lo es la familia, el trabajo, la universidad, ...

Destacamos, por tanto, que las RRSS forman parte de la cotidianeidad de las/los jóvenes, y que es ahí donde cosechan experiencias y abordan igualmente decisiones con las que optimizar los encuentros con otros.

Más adelante, abordaremos con más detalle, en la fase de la Comunidad Online, qué estrategias, qué recaudos usan en RRSS y por qué toman las decisiones que toman a la hora de exponerse en RRSS.

Las relaciones que hoy por hoy reconocen estar generando en las redes las fundamentan, entre otros aspectos, en los siguientes:

- Una ineludible cita con su contemporaneidad. Reconocen mayoritariamente que no se sustraen de la comunicación en RRSS; pese a ello emerge una cierta fatiga por el descubrimiento de una construcción banal de las relaciones personales en las redes.
- Una clara identificación de que las relaciones construidas en las RRSS necesitan, en su opinión, cada vez más de una mejor gestión de la privacidad, que gustan de custodiar.
- Un reconocimiento de que se sienten impelidos a crearse "personajes", a modo de avatares propios, a través de los cuales las/los jóvenes se protegen, comunicando con mayor o menor intensidad en las redes. Para lo cual "mantenerse de alguna manera anonimizados" es su principal táctica.
- Una convicción, hoy por hoy, de que su permanencia en RRSS requiere de una cierta cautela porque reconocen que sus comunicaciones "quedan registradas", "no desaparecen". Esta trazabilidad puede traer consecuencias que no desean, ni hoy, ni en un futuro.

- Una sana intuición por la cual las/los jóvenes toman de las RRSS información útil, práctica para sí mismos, volcando un tipo de información sobre su realidad de carácter más social (hobbies, gustos, preferencias ...), preservando con ello su propia intimidad, salvo en el uso de las RRSS en grupos que de alguna manera son más confiables (amigos, familia, compañeros de trabajo, ...), grupos estos en los que el propio vínculo afectivo determina el tipo de contenidos que ponen en juego.
- Un cierto vértigo ante la polarización que en RRSS se manifiesta sobre temas concretos -muy variados- a través de los cuales se abre la "temida caja de Pandora", en la que emergen las emociones más viscerales, más pasionales, más "encendidas"; aquellas que premian conductas reactivas frente a conductas de carácter más reflexivo.
- En este sentido, la muestra entrevistada reconoce la permisividad que subyace en las redes, donde hoy por hoy se puede "decir, decir, decir ... sin cuidar lo que se dice, sin considerar el efecto que genera en otros lo que se dice". Un espacio que por esta polarización se torna claramente tóxico, en opinión de las/los jóvenes.

"En mi caso estoy mucho menos activo que hace un año".

"Mi padre me dio un consejo que pusiera en las RRSS tan solo lo que pondría en el tablón de anuncios del instituto".

"Cuando recibí ese ataque de más de 300 personas insultándome, diciéndome barbaridades por subir una definición del diccionario, decidí anonimizar mi twitter".

"En las redes todo está falseado, desde tu perfil hasta lo que cuentas o dices, cosa que no entiendo porque al final si te vas a conocer, se va a descubrir", ...

III. SEGUNDA FASE:

III. SEGUNDA FASE

COMUNIDAD ONLINE

4. OBJETIVOS

Objetivos Específicos de la Comunidad Online:

En esta segunda fase invitamos a la población consultada a formar parte de una comunidad digital en la que se han expresado individual y también colectivamente. Con esta aproximación logramos:

- 1** Conocer qué mecanismos utilizan en su vida cotidiana cuando "el prejuicio más nocivo" logra ser protagonista en una relación: ¿lo niegan, lo temen, lo reconocen y lo alimentan, lo controlan, lo reprimen, lo gestionan, etc...?
- 2** En qué situaciones -lugares, espacios sociales-, reconocen que el prejuicio nocivo es más protagonista.
- 3** Avanzamos en la observación de los "antídotos" y los "recaudos" sobre los que se apoyan para minimizar sus prejuicios más nocivos.
- 4** Observamos cuáles son los lugares comunes donde proyectan ausencia y/o menor "infección" de los prejuicios nocivos.
- 5** Concluimos, estableciendo qué claves considerar en una estrategia de intervención educativa que empodere a las/los jóvenes para manejar esos estereotipos que fundamentan su "rechazo al otro", "la intolerancia", "la exclusión" en su vida.

5. METODOLOGÍA Y MUESTRA

Han participado activamente, durante el tiempo de duración de la Comunidad, un total de 21 participantes.

De 16 a 19 años:

5 mujeres

4 hombres

De 20 a 24 años:

3 mujeres

4 hombres

De 25 a 29 años:

1 mujer

4 hombres

Todas las personas habían participado en la fase previa. Cinco mujeres y 1 hombre abandonaron las actividades, por lo que sus opiniones volcadas en alguna actividad no se han tomado para el análisis.

La Comunidad se abrió el día 3 de marzo y concluyó el 12 de mayo de 2020.

Herramientas para la interacción digital

Diario: blog personal e íntimo, solo accesible para el equipo de investigación, donde el/la participante relata experiencias, argumenta opiniones, recrea universos imaginarios y realiza cualquier tarea que necesite ser individual, sin interaccionar con el grupo.

El objetivo es recoger la espontaneidad y la intimidad del sujeto.

Blog: abierto a toda la comunidad, compartiendo contenidos entre todos, para interactuar libre y espontáneamente.

Es una herramienta abierta al rol de sensores del entorno, pueden aportar lo que quieran, experiencias, actividades que realizan, cosas que les interesan, des-

cubrimientos, lo que les preocupa. Es un espacio totalmente abierto, dirigido por ellos/ellas y sin intervención por parte de los moderadores. Se configura como un termómetro social, un espacio para intimar entre sí.

Pueden complementar sus intervenciones con material gráfico, audiovisual, enlaces en Internet, etc.

Foro. Chat de debate, un espacio para compartir e intercambiar opiniones acerca de diferentes objetivos que pueda plantear la investigación. Es un espacio abierto a toda la Comunidad para interactuar.

El objetivo es ver como las posiciones y actitudes previas, identificadas en fase de diario, se argumentan desde la confrontación con otros.

Actividades realizadas en la Comunidad del 9 de marzo al 12 de mayo

1. Presentación – 9 de marzo

Los participantes fueron invitados a presentarse en el área de FORO donde cualquiera de los integrantes puede leer y responder, si lo desean, a quienes se presentan.

2. Valoración del confinamiento – 13 de marzo

Siendo absolutamente excepcional el contexto social consecuencia del coronavirus, se propuso en el FORO como actividad que nos hablaran de sus emociones desde los efectos que estaba causando el confinamiento en sus relaciones personales.

3. Historia de una emoción – 20 de marzo

Se les propone que usen EL DIARIO, espacio íntimo que otros no leen, salvo el equipo investigador. La actividad es generar un relato sobre sus emociones “más difíciles”, aquellas que les alejan de otras personas y les impiden sentirse bien o iniciar una relación.

4. Etiquetas útiles con las que prejuizo automáticamente – 27 de marzo

Se les propone, también en el espacio íntimo del DIARIO, que ubiquen de la manera más creativa que les parezca, cuáles son las etiquetas automáticas que usan en su día a día, que les dan un sentido útil para identificar a personas que, en principio, no son de su agrado.

Con estas actividades observamos los dos primeros objetivos a lograr en la comunidad online:

- Qué hacen cuando el prejuicio nocivo les irrumpe desde dentro – emoción tóxica-.
- En qué aspectos de su vida cotidiana aún “se permiten” el automatismo de prejuizar “nocivamente” a otros.

5. La reflexión como herramienta para disolver “prejuicios nocivos automáticos” – 2 de abril

Se les propone que usen EL ESPACIO DEL FORO para interactuar entre ellos, construyendo el propio proceso que siguen cuando se dan el tiempo del pensar, de la reflexión acerca de sus conductas “excluyentes”.

6. En el rol de observador de los hechos – 10 de abril

La propuesta es nuevamente en EL ESPACIO DEL BLOG donde pueden ser leídos y leer a otros. Se les ofrece la posibilidad de observar qué se produce en una conversación polarizada en twitter. Se les ubica el link: <https://twitter.com/spiriman/status/1246873342503727105>. Se les solicita que, más allá de sus opiniones acerca del tema, se “vistan de detectives” y encuentren en el enfrentamiento polarizado que se produce en la RRSS ante una declaración, qué hay de similar en las reacciones de unas y otras personas que interactúan con sus opiniones.

7. Concluimos con la invitación a que nos compartan su conducta en RRSS -17 de abril

Se les propone que usen EL DIARIO, espacio íntimo que otros no leen, para expresarse acerca de las RRSS que usan, si alguna la han abandonado, y que perfilen cuál es el tipo de conducta que ellos tienen en las redes.

Con estas tres actividades finales, exploramos en los recaudos, en las protecciones que se auto imponen en el desarrollo de sus relaciones, así como en qué les gustaría seguir profundizando:

- Qué sí y qué no, y en qué lugares lo aplican.
- En qué aspectos de las relaciones consideran que es importante recibir "pautas", "entrenamiento", ...
- Qué espacios son más confiables para ellos a la hora de sentirse protegidos de prejuicios tóxicos, ya sean que los emiten y/o que los reciben.

6. RESULTADOS

6.1. El contexto del confinamiento

Merece una reflexión previa el hecho casual de haber convocado el encuentro con las/los participantes en la Comunidad Online, en la semana previa al confinamiento por la emergencia del coronavirus.

En la primera semana se iban anotando para participar, haciendo sus presentaciones. Aún no se había decretado el estado de alarma. Así, pudimos convocar con la primera actividad, tras las presentaciones, invitando a construir el relato de la valoración de las/los jóvenes acerca de la nueva situación social.

Es literalmente un tesoro para la mirada investigadora recibir de la muestra analizada sus opiniones -tras habernos encontrado vía los grupos y las entrevistas en profundidad- en un tiempo y desde un lugar "de confinamiento" que evidencia aconteceres, sucesos, precipitaciones que -desde lo externo- "irrumper" en sus vidas.

Y tal y como nos aportaron ellas/os mismos, ***ante lo que sucede que les irrumpe en sus vidas, es que están más dispuestos a interrogarse y a interrogar qué sucede afuera y qué me sucede a mi con lo que sucede afuera.***

En este sentido, el público participante ha tomado una "responsabilidad" nueva, diferente, atípica ante los sucesos y ante su acontecer cotidiano.

La lectura de las expresiones ante la propuesta ...

¿Qué impacto está teniendo esta situación en la manera de ver al otro, qué "cosas" estamos experimentando en nuestro comportamiento con los demás, qué emociones se están disparando que nos alejan del otro?

... posibilitó, de entrada, atender a lo más estereotipado de sus opiniones, pues aún la experiencia de casi 50 días de confinamiento no estaba transitada.

Eso nos facilitó el acceso a cuáles son las creencias que sustentan el prejuicio en un sentido generalizado. Aún no sabíamos qué iba a acontecer ante una situación tan nueva, extraña, y definida.

Desconocíamos si el confinamiento iba a ser transitado desde creencias, ideas, expectativas que mantuvieran ciertas creencias tóxicas y/o útiles; pero lo que sí era claro es que enfrentaba a las/los jóvenes a responder ante una situación inesperada. Así, observamos diferentes circunstancias en cada participante, que traían cierta pluralidad y complejidad a la experiencia que estábamos iniciando.

Algunos ejemplos:

- Alguno se encontró confinado con personas con las que no quería convivir por tensiones previas preexistentes. Sin embargo, sorprendentemente, la singularidad del confinamiento les permitió establecer "una tregua" pactada.
- Se intensificó en la mayoría de los casos el uso de la tecnología como herramienta con la que mantener el contacto con la red de relaciones más íntima, más querida, más estrecha que, por las circunstancias en lo cotidiano, se imposibilitaba el encuentro presencial.
- Observamos el tránsito entre situaciones iniciales de aparente aceptación a situaciones donde las emociones negativas se agitaron de manera sorprendente, incluso entre miembros de la familia.
- Se intensificó el agradecimiento y la valoración hacia la afectividad como factor relevante en la vida de las/los jóvenes: la sustancia afectiva de la que están hechas sus relaciones "más queridas".

- Emergió el caos por la dispersión ante el qué hacer y qué pensar dado el cambio de rutinas, la facilidad para "engancharse" con quehaceres menos convenientes, la friccionada convivencia familiar, la atención hacia las instituciones que aporten soluciones, ...
- Se vivió un nuevo tiempo, sin un orden elegido por las/los jóvenes; eso les retornó a un dejarse llevar ante el suceso que les intensificaba una actitud un tanto caótica por estar viviendo una situación no elegida, no decidida.
- Se reconoció la "fatiga" y el temor producidos por el no saber qué, cuándo, cuánto.
- Se deseaba encontrar claves positivas, resolutivas, en el devenir de la situación con la esperanza de que concluyera el período de "encierro" lo antes posible.
- Hubo, en algunos casos, reconocimiento de "pérdida" de ingresos en lo económico que precipitaba al enfado, la rabia, ...
- Se disfrutó del tiempo para reflexionar, para pensar, para interrogar lo que sí y lo que no.
- En algún caso aconteció la pérdida de familiares queridos.
- Se proyectaron las incoherencias en lo externo con mucha más nitidez que las que, poco a poco, cada participante iba a ir encontrando dentro de sí mismo en su devenir por el confinamiento.

De cada una de las circunstancias y situaciones específicas que nos compartieron las/los jóvenes en estos inicios de "cuarentena", desembocamos en puntos ya analizados en la primera fase cuando el Covid.19 aún no había llegado:

- Que los más jóvenes, de menor edad, mantienen una cierta expresividad entusiasta, viendo más la oportunidad que la "calamidad".
- Que, no obstante, todos están impactados y se ven impelidos a resetear su cotidianeidad, y que en ese reseteo la relación con amigos, familia, pareja, se les hace aún más necesaria.

- Que de manera clara y contundente observan qué emiten otros ante la emergencia, y salvo quienes tienen más edad, no se permiten emociones tóxicas. Si bien, en sus discursos, emerge la necesidad de "descomprimir" lo que –todavía– intuyen es una deriva hacia una situación de deterioro.
- Que el impulso a hacer de las relaciones un lugar de conversación y profundización en esta etapa vital es "condición obligada".

"- Pues voy a empezar comentando un tema algo complicado de compartir, en mi casa tengo ciertos problemas de convivencia con una persona (yo digo que es principalmente por ciertas actitudes y negativas a solucionar las cosas por parte suya, pero tampoco os fieis al 100% que esta es mi versión), lo que **sí es cierto es que evito sistemáticamente entrar en contacto visual con dicha persona y compartir los menos espacios posibles, (...)** esta misma mañana, cuando hemos tenido un encontronazo, aunque **para mi sorpresa al rato ha venido a admitir que igual no es el mejor momento para broncas y ofrecerme una disculpa** (algo que llevaba meses sin ocurrir; la mecánica de estas broncas era generalmente esa, ataques muy agresivos por parte de esta persona (...)) **espero que esto signifique una mejora."** (Hombre, 25 -29 años)

"- Los primeros días de cuarentena estaban graciosos, todo el mundo muy cariñoso, y contento de estar con sus seres queridos en casa (...) A día de hoy la gente empieza a estar más cansada, un poco frustrada, ansiosa...y empiezan a llevarse mal con las personas que tienen a su alrededor. Hoy mismo escuché gritarse a los vecinos, una madre y un hijo adultos, cuando normalmente están muy tranquilos. Creo que el estado de ansiedad y frustración, igual que el de tranquilidad e ilusión, son muy importantes a la hora de encarar las relaciones, y en este caso van a ser claves." (Hombre, 20-24 años)

"- Están siendo unos días muy raros para todo el mundo, pero a mí, por lo menos 'me están viniendo bien' para valorar lo importante que son algunas personas en mi vida y que sin ser familia directa, son personas que me aportan muchísimas cosas buenas y a las cuales hecho de menos

en estos días en los que lo máximo que puedo hacer con ellos es una video llamada.". **(Hombre, 16-19 años)**

"- A mí me pasa un poco de todo. Llevo apenas 4 días, y bueno los dos primeros días estaba súper motivada, me puse al día con algunas asignaturas, pero bueno ayer estrenaron elite y todo eso se acabo básicamente 🤔🤔🤔🤔. me la ventile de golpe. Tengo una hermana pequeña de 15 años, y últimamente ya no pasamos todo el tiempo juntas que nos gustaría, y estos días no nos separamos, la verdad que esta siendo divertidísimo (teniendo en cuenta que mi hermana es una payasa no es difícil). Por otro lado, la relación con mis padres pues tiene sus momentos, con mi madre que es mas activa esta siendo un poco más difícil, pero nada fuera de lo normal.

Yo, en mi vida había vivido una situación similar, y bueno creo que esto puede ser muy positivo y negativo a la vez (...) creo que esto nos va hacer, a todos en general, valorar la suerte que tenemos de vivir en la sociedad que vivimos, la suerte que tenemos de poder ir por la calle libres,.". **(Mujer 16-19 años)**

"- Lo que si noto es una fatiga mental terrible, por estar siempre con el mismo tema y por estar en las mismas paredes sabiendo que no tenemos otra opción, si no queremos que esto vaya a peor,.". **(Hombre 20 a 24 años)**

"- ... me planteaba una pregunta: Celia, ¿crees que si tú vivieses tan lejos de tu familia no habrías vuelto? Mi respuesta ha sido que habría vuelto, pero siendo responsable como está siendo mi amigo que se volvió a Tenerife y no toca a su familia. La verdad es que **todo es un poco raro, pero informatizado**, lo que nos permite mantener las relaciones activas e, incluso, recuperar algunas viejas amistades. Ahora que hay tiempo, una llamada telefónica y un par de horas de distracción no están mal,.". **(Mujer 20 a 24 años)**

"- ... a nuestros abuelos los mandaron a la guerra, y a nosotros nos obligan a estar en casa'; tampoco nos vamos a quejar.) **(Hombre, 16 a 19 años)**

"- A mí la situación del virus me ha fastidiado muchísimo. Soy autónomo y con el cierre del país me ha costado mucho, mucho, mucho aceptar la situación y las medidas de los políticos, he pensado incluso que prefería tratar el problema a la británica, como Boris Johnson ...Lo que más me fastidia es que voy a perder mucho mucho dinero con la situación."
(Hombre, 25 a 29 años)

"- ... es un tiempo para explorar nuevas vías de contacto con las personas que queremos. De limpiar de nuestros círculos cercanos a los que no nos aportan nada o son tóxicos y mantenemos por rutina o tantos otros motivos. Es un tiempo para pensar y reflexionar."
(Mujer, 25 a 29 años)

"- ... creo que las irresponsabilidades no han venido solo por parte del gobierno, sino también por parte de los propios ciudadanos, que conociendo perfectamente la situación que estaba pasando el país han seguido sus vidas sin considerar las repercusiones (obvias) de sus actos. Falta de sentido común y empatía hacia el resto de personas (ya se ha podido ir viendo en comentarios de chavales y no tan chavales, por la tv y redes sociales). Y con todo, tampoco quiero quitar responsabilidad al gobierno, que como bien han dicho por arriba, no se cancelaron agrupaciones potencialmente peligrosas (8M y lo de Vistalegre), entre otros fallos."
(Hombre, 20 a 24 años)

"- Yo personalmente estoy viendo como son los comportamientos de la gente respecto a las novedades del día. gente que se toma la situación con mucha responsabilidad y gente que sigue saliendo ala calle o yendo a casas de amigos por que por que ellos se muevan una vez no va a pasar nada. Por eso me parece muy bueno el trabajo de la policía, de salir a la calle y poner multas, porque, aunque sean nuestros amigos, por alguna razón son bastante egoístas y no saben pensar en

los demás (...). A día de hoy ya estoy ``acostumbrada`` aunque a veces sigo pensando que estoy viviendo el día de la marmota, estando en un domingo constante." **(Mujer, 20 a 24 años)**

"- Hola a todos. Espero que todos vosotros este llevando lo mejor que puede la situación tan surrealista que nos ha tocado vivir. A mi me esta costando adaptarme sobre todo al hecho de tener que cambiar mis entrenamientos y hacerlos en casa. Pero si hay algo de lo que me he dado cuenta en estos días, parece que este virus nos ha hecho darnos cuenta de lo que tenemos y nos ha hecho apreciarlo y seguramente cuando todo se normalice las cosas van a ser muy distintas para bien o para mal." **(Mujer, 20 a 24 años)**

"- Propongo hacer una lista de lecturas, documentales, charlas, películas, etc. dado que mucha gente está aprovechando la cuarentena y el tiempo extra para por fin ver, leer, aprender... lo que tenía pendiente o lo que nunca tenía tiempo para hacer. Hace poco vi la película Capitán Fantástico y me flipó. Y de documentales, uno de los que más me ha marcado es Cowspiracy aunque recientemente vi The Game Changers y también me gustó mucho. Y mi propuesta es copiar y pegarla ampliando títulos y poniendo vuestro nombre para saber quién propuso cada título. Yo personalmente veo buena idea lo de identificar con nuestro nombre cada propuesta pues me ofrezco para comentar qué os ha parecido lo que yo propongo si queréis hablar tras verlo :).". **(Hombre, 25 a 29 años)**

Tras el pasaje por el tiempo en la Comunidad Online, muchas de estas expectativas tornaron en una fatiga continuada, en situaciones de larvada "depresión" ante el acontecer cotidiano.

También en dudas no resueltas, en interrogantes, por profundizar más y con más intensidad en lo que realmente es vital para el público investigado.

Para el equipo, el hallazgo fue comprobar que el inicio de la actividad se tiñó de menos etiquetas automáticas de las habituales, porque la propia emergencia imposibilitaba conocer la ruta que iba a seguir el confinamiento.

Así, la muestra analizada emitió un sentir cercano a la reflexión por la necesidad de apoyarse en información que diera sentido a su vivencia.

No obstante, cada participante partió de un prejuicio imaginario que, durante el tiempo compartido, ha tornado en una inevitable agitación emocional, y en una reflexión que, dado el tema por el que han sido convocados, les ha llevado a ir más allá de las preguntas que en circunstancias más habituales, o no se las hacen, o las dejan dormidas.

"- Antes de que desconectemos de esta experiencia única, quería despedirme y daros las gracias a todos por compartir vuestras opiniones, de abriros y enseñarme cosas nuevas. Y, también, a vosotras ... que **me habéis hecho reflexionar acerca temas que nunca lo habría hecho. De todo esto me llevo las reflexiones, ...Me voy muy contenta :)**". (Mujer, 16 a 19 años)

"- Últimamente (y gracias a esta plataforma a la que estaré eternamente agradecida por hacerme pensar) he estado con mucha más ansiedad que de costumbre (...) aunque sueñe extraño, he aprendido un montón como de un grupo de personas desconocidas hemos compartido opiniones desde el respeto y educación y sintiéndonos casi "amigos virtuales" porque estas charletas con estos temas son de lo que hablo con mis amigos. Es una pena tener que deciros adiós... :)". (Mujer, 20 a 24 años)

"- Gracias por hacernos ver muy dentro de nosotros mismos y experimentar y darnos cuenta de cosas que hasta ahora no sabíamos.". (Mujer, 20 a 24 años)

"- Dicho esto, voy con como creo que voy a ser a partir de la cuarentena. Creo que esta situación es la más atípica que hemos vivido los más jóvenes y nos esta haciendo reflexionar bastante. En mi opinión este debería ser un punto de inflexión para cambiar nuestro país, que cada uno se lo tome como quiera, si a derechas o izquierdas (...) No es normal en la situación en la que estamos, vemos derrumbarse parte de nuestro futuro aquí. No quiero que suene pesimista, al contrario, debe ser un

mensaje de cambio y creo que eso debe ser en mi, A partir de aquí tener menos miedos, ser más atrevido y más proactivo aún, ir a por todas por que no sabes como pueden venir dadas. Tampoco quiero sonar como si me hubiese comido mr. Wonderfull, esto no es un speech emocional, sino que es más un replantearse el punto de vista, hay que echarle más h**os, ya que esta claro que, si dejamos nuestra soberanía en inútiles, tanto los inútiles líderes como los que hacen oposición al líder vamos mal. Otras cosas en la que creo que cambiaré es en como manejo mis relaciones, ya que yo soy de un grupo de amigos en el que somos 4 y dos son pareja, osea somos un núcleo muy cerrado (...) Me he extendido mucho, pero creo que el concepto de describirse post cuarentena puede ser interesante por si alguien más lo quiere hacer antes de que esto acabe. Un saludo!!". **(Hombre, 20 a 24 años)**

"- Quería despedirme de manera un poco especial, y qué mejor manera que compartiendo con vosotros lo que me ha parecido este gran proyecto. Lo primero de todo quería dar las gracias al equipo Sensors, por que creo que han hecho un gran trabajo. Lo segundo es que, me ha encantado participar, me ha hecho pensar y darme cuenta de muchas cosas, como que escribir no esta tan mal, y de vez en cuando ayuda a sacar lo que tienes dentro, así que en ese sentido chapó. Creo que los temas planteados han sido muy interesantes, ...Un saludo a todos.

PD: ¿Esta plataforma se cerrará, o podremos entrar cada vez que queramos?". **(Mujer, 16 a 19 años)**

"- Acabo de ver el último mensaje en el que se dice que se está acabando el proceso. Y me gustaría hacer una reflexión final y daros las gracias a todos por esta experiencia. Primero decir que he intentado leer la mayoría de cosas que se han puesto en la plataforma, con algunas estuve de acuerdo y con otras no, sin embargo, todas me hicieron reflexionar y plantearme mis pensamientos. Por ello os doy las gracias,". **(Hombre, 20 a 24 años)**

6.2. El reconocimiento del "prejuicio nocivo" en su vida cotidiana

Partíamos de una hipótesis inicial obtenida del análisis de la fase primera mediante grupos de discusión y entrevistas en profundidad.

Habíamos establecido EL ESPACIO DE LA INTIMIDAD de las/los jóvenes como el cofre de tesoros donde "guardan" bajo siete llaves su vulnerabilidad cada vez que se exponen a iniciar nuevas relaciones.

En este sentido, aportamos reflexiones de participantes que MUESTRAN en qué medida, el trabajo reflexivo primero y compartido después sobre sus "emociones nocivas", les movilizó la sustancia tóxica que habita en la Caja de Pandora de cada joven.

Las emociones nocivas que nos comparten:

- "Es así como **sentí con fuerza, incluso con rabia, el rechazo** a mi amigo".
- "Con toda la cuarentena las que más siento es **rabia o impotencia ya que no puedo hacer** mucho para mejorar la situación".
- "**Miedo al futuro** por la situación económica que se nos viene"
- "**Baja autoestima, inseguridad**"
- "Proyectar **mi futuro** desde lo que me dicen, y no desde lo que deseo".
- "**Frustración que deviene en rabia** y en rechazo por la persona cuando no (me) consideran mis contribuciones,".
- "**En ese momento sentí miedo**, miedo por ellos, miedo por la situación (referida a una enfermedad de un ser querido)".
- "**Intolerancia** a lo que considero que está por fuera de la moral en la conducta de otros: maltrato animal, consumir alimentos derivados de animales, ...".
- "**Agresividad** ante comportamientos crueles, atacar a los más vulnerables"

- **"Sentirme intimidada** porque me provoca inseguridad, no soy yo..."
- "Soledad. No quiero estar sola, pero para sobrevivir tengo que lograrlo. A veces dudo si soy capaz o no y **tengo miedo.**"
- Impotencia. **"Me produce mucha rabia** ya que veo a mi grupo totalmente dividido y yo me encuentro en ese medio, **no quiero 'fallar' o decepcionar** ya que para mi son personas realmente importantes en mi entorno"
- **Rabia**, la asocio y es más fuerte cuando llego a un punto en el que **me callo todo y ya no puedo más."**
- **"La Admiración a otros** que casi te esclaviza"
- **"La envidia, los celos** a quien tiene más genialidad que yo".

De todo lo compartido por la muestra, estas emociones y sus sentires derivados son las emociones centrales que están directamente relacionadas con un bloqueo, una desafectación, una fricción y/o un rechazo a quienes les representan su vulnerabilidad, bien porque se la activan (*"mi pareja me engañó"*), bien porque alguien de su entorno se la recuerda (*"reconozco que es un tipo que tiene mucha genialidad"*), o bien porque aún no han logrado dar una respuesta que sea una solución óptima para todas las partes (*"siento que les decepciono si se lo digo"*).

Reconocidas las emociones tóxicas, las/los jóvenes nos aportan que es a partir de sostenerse en su creencia limitante que mantienen "viva", activa, su vulnerabilidad.

En la Comunidad hemos profundizado con las/los participantes en la toxicidad que les producen dichas creencias limitantes. Podríamos decir que la totalidad de la muestra investigada mantiene una cierta creencia secundaria al considerar que, o no les es fácil disolver esa emoción que "les asalta", o inician un camino de aceptación de tales emociones que comparten, tan sólo, con los más íntimos.

Para ejemplificar lo que aquí anotamos, aportamos en las páginas siguientes dos expresiones más extensas de quienes representan ambas creencias. Por un lado, la asunción de "no puedo cambiarla", y de otro quienes representan que –al menos- al compartirla se les hace más clara y les permite ir disolviendo la fuerza de la emoción, si bien aún no logra disolverla en su totalidad.

En el primer caso, el relato mental que sujeta la emoción nociva es el haber sido víctima de bullying en su infancia. El segundo relato mental alimenta que, si se dirige a lo que desea, daña a quien quiere. Uno y otro caso mantienen el mismo "enganche tóxico".

La solución que encuentran en uno y otro caso, sin embargo, es diferente. Hablan de las emociones tóxicas, pero en un caso encuentra justificación para sentirla, y en el otro al expresarla quiere encontrar con qué disolverla.

NECESIDAD DE ACEPTAR LA TOXICIDAD

"-. He escogido **la emoción de autoestima muy baja** ya que creo que es una sensación **que llevo teniendo la mayor parte de mi vida. Cuando era pequeña**, iba a sexto de primaria creo recordar, **me hicieron cyberbullying y bullying en el colegio. Ahí fue donde empecé a ser una persona insegura** ya que las personas que me hicieron bullying eran "mis mejores amigas". **Con el paso del tiempo, esa inseguridad no se ha ido, se ha escondido solo un poco más dentro de mí ...** me separaron de todas esas personas y me metieron en una clase con gente totalmente nueva que solo había visto por los pasillos. Empecé a sentir otra vez la inseguridad de saber si les podría caer bien o no, veía que todos ellos estaban más avanzados que yo, eran más guapos, graciosos... **Todo desencadenó en problemas de autoestima tanto con mi personalidad como con mi cuerpo que a día de hoy creo que sigo arrastrando.** Como comenté en la reunión, **yo casi no tengo amigos.** Tengo a mis dos mejores amigos, a mi novio y a los amigos de mi novio que poco a poco son mis amigos también (...) **Esto me genera bastante ansiedad porque no me veo capaz de poder formar una amistad que dure,** todas se van perdiendo en el camino por h o por b... El otro día una persona a la que quería muchísimo me había estado mintiendo (ahí entran las emociones de rabia y cólera) y hubo un viejo amigo que me describió a la perfección: "es increíble como con el paso de los años has cambiado muchas cosas malas que tenias, pero tienes una coraza que es imposible quitarte". Creo que nunca me he sentido tan identificada con algo. **Debido a las inseguridades, a primera vista soy una persona borde, directa y sin sentimientos. Pero soy todo lo contrario y mucha gente se da cuenta, pero otras no.** La verdad es que **estoy intentando trabajar en mejorar todo esto, pero el proceso es bastante complicado.**". (Mujer. 20-24 años)

NECESIDAD DE DISOLVER LA TOXICIDAD

"- Todo eso hasta el día de hoy, que **la conversación con mis padres y mi hermana en la mesa ha vuelto a aflorar. El dichoso tema de mi futuro.** Hoy he tratado de plantarle cara, pero con poco éxito. **He tratado de explicarles a mis padres, que no sé que quiero, que lo único que sé es que me encanta mi carrera, y que me llena.** Y solo he encontrado caras de decepción, **mi hermana me ha dicho que soy una cobarde porque estoy dejando de intentar mi sueño.** Mi padre que nunca he tenido vocación y que nunca realmente he querido ser militar, y todo esto a la vez que negaba con la cabeza y guardaba su plato en el lavaplatos, y por último, mi madre. **Mi madre me ha dicho que me deje de gilipolces y que espabile que se me acaba el tiempo.** En definitiva, que, **que decepcionante soy,** o por lo menos **así me lo he tomado yo.** Y ahora me hallo en mi cuarto frente al ordenador y por alguna extraña razón me ha dado por escribir aquí (...) No sé muy bien cómo identificar lo que siento ahora mismo, pero son muchas cosas. Siento una especie de rabia, impotencia y confusión. **Siento que haga lo que haga, luche por lo que luche nunca es suficiente. Siento tristeza. Siento decepción conmigo misma.** Siento que decepciono. Siento una impotencia que me consume. Siento necesidad refugiarme entre mis libros, mis ecuaciones y no salir de ahí hasta que tenga algo claro. Siento como mis lágrimas afloran de mis ojos cada vez que escribo más. Y a la vez siento que no siento nada. **Llevamos muchos días ya de cuarentena, y siento que, si no trabajo, estudio y no mantengo la cabeza ocupada voy a caer en el bucle de darle vueltas a la cabeza y no quiero eso,** porque no sé ni lo que quiero. Suena contradictorio, lo es, es que mi vida esta llena de contradicciones. **Soy una montaña rusa de emociones, y se controlarlas, o eso creo, pero como pierda el control un momento se me viene todo mi mundo abajo (...)** Creo que esto de escribirlo me ayuda, estos días he estado escribiendo en mis cuadernos y libretas reflexiones y mira que jamás me ha gustado escribir, pero creo que esto me ayuda, que me ayuda a sacar lo que llevo dentro, que **me ayuda a estructurarme las ideas en la cabeza, que me ayuda a poner sobre un papel los acontecimientos, y que me ayuda al releerlo a pensar con un poco más de claridad.** Y creo que voy a tomar el hábito de escribir de vez en cuando, lo que me pasa, como me siento, e incluso animarme a plasmar que es lo que quiero (si consigo tenerlo claro algún día). Esta es mi aportación del día, no espero que sea útil, simplemente **quería contarte que efecto he descubierto que tiene esto de escribir, como me**

ayuda, y sobretodo como me siento y como actúo. Soy una niña de 18 años, que apenas sabe nada de la vida, y que a veces también se hunde. Espero con los años, aprender a canalizar mis emociones y aprender a saber actuar.”. (Mujer. 16-19 años)

De lo hasta aquí considerado estamos comprendiendo que hay un tipo de emoción nociva que nace por alguno de estos motivos:

- Alguien “me hace daño”
- Alguien señala que con mi comportamiento “yo daño”.

Este tipo de emoción nociva penetra porque desde el exterior acontece algo que condiciona a la persona.

Ocurre, entonces que ...

- **Las creencias que limitan al joven son percibidas como factores “protectores” de su vulnerabilidad.** Que, además, están sujetas a una emoción nociva que, a lo largo del tiempo, puede devenir en un sentimiento que confirma la creencia limitante de las/los jóvenes.
- **Dichas creencias limitantes siempre están vinculadas con la sustancia afectiva en la que sostienen las/los jóvenes sus relaciones personales.** Así, *“no voy a ser aceptada, querida, amada, valorada, ... porque arrastro esta limitación en mí”* es nutriente para su vulnerabilidad, de tal manera que, si la persona sigue manteniendo el mismo relato, la vulnerabilidad reconocida tiene lugar en su vida, pasa a tener una función, se significa como útil.

Las/los jóvenes la vislumbran, la detectan, pero eso no implica que tengan el deseo, el impulso de disolverla. Es más, al aceptarla desde un sentido de “inevitabilidad” están rechazando en alguna medida la posibilidad de liberarse de ella.

- **Quienes se revelan con mayor “empuje” ante las emociones nocivas que les limitan** tampoco atienden a interrogarse acerca de si realmente esa creencia limitante es propia o se la ha “etiquetado” algún otro al que le tiene confiabilidad. Es decir, les da crédito a otras personas que de alguna manera

les señalan su vulnerabilidad que, casi siempre, está en relación con el no cumplimiento de las expectativas que quienes les "quieren" tienen de ellas/ellos.

Ahora comprendamos el otro polo de las emociones nocivas. Aquellas que surgen en las/los jóvenes como una **decisión firme** y que requiere de una "defensa" en el entorno, o de una mayor ocultación ante la idea de que determina una conducta que no está en el orden de "lo políticamente correcto".

En ese otro polo se juegan las emociones de "rabia", "enojo", "agresividad" hacia el exterior donde las/los jóvenes tienen identificadas las fricciones en sus relaciones.

Estas emociones nocivas, que en sí mismos reconocen las/los participantes son "armas defensivas" –aunque políticamente incorrectas- y que siempre encuentran a alguien sobre quien proyectarlas.

En estos casos, ven en otras personas lo que en ellas existe para "combatir" a quienes son inmorales, perversos, intolerantes, etc.; o bien ven en otros lo que en ellas/ellos desean que exista y por lo que no se les reconoce ...

"-. Narraré brevemente algo que para mi es muy importante que es **la admiración hacia otra persona**. Tengo un amigo creativamente genial ... Siempre ha habido momentos en los que, al ser ambos músicos, hemos sufrido envidias o hemos tenido problemas de poder relacionados con la música, pero un día me di cuenta de que la admiración que ambos sentíamos por la calidad e ingenio creativo del otro eran enormes y por ello surgían estos problemas entre nosotros, (...) La segunda anécdota está relacionada con dos profesores que me dieron clase de música hace un par de años. No tardé en darme cuenta de que la admiración que yo sentía por ellos me hacía relacionarme con ellos de una forma muy peculiar, (...) De estas dos experiencias saco la conclusión de que la admiración por la persona con la que te relacionas es muy condicionante en la forma en la que te relacionas con ella. En el primer caso resultó dar como fruto envidias y problemas y en el segundo dio como fruto una excesiva atención que rozaba lo ridículo...". **(Hombre. 20-24 años)**

"-. **La emoción con la que más veo que mis relaciones es la rabia**, o al menos creo que esa, **ya que lo que la provoca es la frustración**, de hecho, cuando algo me frustra es cuando más se descontrolan mis emociones. Una situación que se me ha repetido en bastantes ocasiones es **cuando comparto alguna historia o evento importante para mí con algún miembro de mi familia y a los pocos días no lo recuerda, eso me genera mucha frustración y desánimo**, especialmente cuando es una situación que se repite, **y acabo generando rabia y rechazo hacia la persona**, lo cual me causa la pérdida de confianza en esa persona en parte ...". (Hombre, 25 a 29 años)

"-. **Era un momento delicado y vulnerable para mí**, por lo que mi actitud empezó a ser distinta con él a medida que transcurrían los hechos descritos, **que en mi creaban una gran contradicción por pensar que era un amigo y una persona de verdad, pero yo no iba a asumir que el precio de tener un amigo fuese ese. Es así como sentí con fuerza, incluso con rabia, el rechazo**". (Hombre. 20-24 años)

"-Voy a continuar con la rabia ya que creo que es del que más puedo hablar. Diría que **lo que más rabia me da son las situaciones en las que se juega con personas totalmente vulnerables**; por ejemplo, **los curanderos que prometen tratamientos alternativos a personas en sus últimos meses de vida** a cambio de todo su dinero, por ejemplo, **las personas que hacen daño a los bebés y a los niños**; en general ese tipo de cosas. (...) **A menor escala y en situaciones que he vivido he podido sentir rabia de ciertas actitudes de algunas personas, gente intolerante** sobretodo (soy arbitro y he tenido que oír comentarios de todo tipo), **gente mentirosa** (que en este caso este sentimiento está proporcionado principalmente por mi mismo al sentir que le he dado mi confianza a alguien que no debía habérsela dado más que por el hecho de la mentira en sí.) (...) creo que es más difícil que uno sea capaz de elegir lo que de le de rabia o no, ya no depende de relación. **En mi vida personal, a no ser que sean los casos extremos que comenté anteriormente que en esos casos acabarían desembocando en la mayor de las agresividades si lo viviese en mi piel**, puedo convivir felizmente con ella.". (Hombre. 16-19 años)

"-. En este espacio donde tengo la oportunidad de contar la historia de una emoción vivida y que me aleja de los demás, me gustaría hablar del rechazo, narrando un contexto personal y unas vivencias que me llevaron a sentir esta emoción y a alejarme de personas, que en ese momento, eran próximas a mi entorno –cuenta una historia personal con un amigo de la universidad – (...)(Creo esto porque creo que no se ha dado la reciprocidad en la relación entre ambos, ... me di cuenta que era egoísta; lo cual no se contempla en mi manera de sentir una amistad (...)) Sin embargo, con el tiempo acabas conociendo realmente a las personas. (...) Él sabía de sobra que con su actitud me estaba perjudicando, personalmente, físicamente por el esfuerzo que me requería, y por consecuencia, anímica y emocionalmente. Él sabía que yo emocionalmente estaba pasando un periodo difícil conmigo mismo. Traté de hablar con él e indirectamente hacerle saber que me estaba perjudicando; aunque eso él ya lo sabía. Tras estos intentos de ver su respuesta o de encontrar un cambio de actitud en él respecto a nuestra amistad; el siguió comportándose de la misma manera (...) El era completamente consciente de mi situación física y emocional, muy compleja entonces, y pensó en el mismo tratando de mentirme con algo tan miserable como lo del dinero y estar perjudicándome a conciencia constantemente durante todas las prácticas clínicas en el Hospital. Eso acabó creando en mi una sensación de rechazo inmenso hacia él, después de todo lo que yo me había implicado emocionalmente por él cuando en otros momentos estaba sufriendo. **Era un momento delicado y vulnerable para mí, por lo que mi actitud empezó a ser distinta con él a medida que transcurrían los hechos descritos, que en mí creaban una gran contradicción por pensar que era un amigo y una persona de verdad, pero yo no iba a asumir que el precio de tener un amigo fuese ese. Es así como sentí con fuerza, incluso con rabia, el rechazo". (Hombre. 20-24 años)**

6.3. La utilidad de las etiquetas que mantienen latentes los prejuicios nocivos.

El análisis revela que, aún cuando las/los participantes han hecho actividades, encontrando sus emociones nocivas, reconociéndolas, evaluando que son limitantes, cuando han de responder ante qué hacen para "frenar el automatismo"

a la hora de disparar etiquetas nocivas sobre otras personas, nos brindan un "arsenal" de justificaciones que dan cabida al etiquetado.

Es un arsenal que siguen utilizando para etiquetar –en la mayoría de las veces muy banalmente- porque les es útil y porque de alguna manera les "protege" de confrontarse con el que realmente es considerado "extraño", "diferente", de difícil confiabilidad hasta que no se demuestre lo contrario.

Si bien reconocen que las etiquetas estereotipadas que usan en sus primeras impresiones, al conocer a las personas son fallidas, siguen usándolas, siguen disparándolas. Son un "mal hábito" justificado por toda la muestra investigada.

Etiquetas útiles, que ayudan a las/los jóvenes a alejarse de lo que pre-juzgan "nocivo":

- "Personas que se creen que están por encima del bien y del mal"
- "Personas que mienten por no hacer frente a sus miedos"
- "Personas que imponen ideas, pensamientos, ..."
- "Inmorales, arrogantes, irresponsables, mentirosos, cobardes".
- "Etiqueto según habla la persona y según su sentido del humor"
- "Egoístas, prepotentes, ansiosos de poder, débiles"
- "Gente borde, falsa, interesada ..."
- "Entorno no deconstruidx, sí deconstruidx"
- Todas las relacionadas con el ámbito de la política: facha, conservador, rojo, podemita...
- Las que relacionan el campo del género: machista, feminista, feminazi...
- "Homosexuales exagerados"

Las etiquetas podríamos decir que "han venido para quedarse" en la cotidianidad del mundo joven. Son puestas en activo, y lo más importante, no se mantiene mucho recaudo sobre ellas.

Así como la emoción nociva está adscrita a una creencia limitante, personal, nítida, que hace a la persona sentirse -cuanto menos incómoda-, la mayor parte de las veces temerosa porque "desnuda" su vulnerabilidad, el "etiquetado automático" tiene mejor prensa, es como el "familiar" prejuicioso que, por su banalidad, su facilidad de trato, su usabilidad -en este caso- es admitido y de alguna manera se le consienten maneras, formas, modos.

Por otra parte, las etiquetas tienen un poderoso anclaje para ser aceptadas porque revelan una cualidad de "filtro" rápido y ágil que a priori no tiene por qué sustentarse en contenidos nocivos y/o tóxicos. No obstante, las/los participantes reconocen que las etiquetas automáticas tienen el aroma del prejuicio instalado, que van ligadas a proyectar en el otro una "falta" por la que evitarse cualquier situación tensa que pudiera llegar a derivarse.

Las etiquetas, por tanto, son también un juego de la intuición, de esa idea gozosa de "atinar" con lo percibido y no sólo excluir a quien es etiquetada/o por lo que percibo de ella/él. Por otra parte, la etiqueta automática tiene el don de ser dinámica, cambiante, evolucionada en el sentido dinámico del término.

En las expresiones de la muestra analizada esta variabilidad que facilita la usabilidad de las etiquetas está claramente manifestada, aunque también tal y como hemos visto anteriormente, las etiquetas que usan en su cotidianidad tienen una escritura de trazo grueso, burdo e incluso brutal, que no se corresponde con la ingenuidad con la que se las define, y mucho más aún teniendo en cuenta el escaso conocimiento que por lo general se tiene de la persona a la que se etiqueta.

"-. A lo largo de estos años han ido cambiando las etiquetas que me frenan para conocer a alguien. En la adolescencia sufrí acoso escolar y una etiqueta que me frenaba era la de 'pijo/a'. Esto era superficial, solo lo dirigía hacia un tipo de estética concreta. Con los años fue evolucionando y esa simple etiqueta desencadenó en otras diferentes que no están relacionadas con una estética determinada, sino con comportamientos. Aunque en muchas situaciones este comportamiento

lo base solo es una forma de hablar, en los gestos, el modo de mirar o en sus ideas, esto si es que llegamos a tener una conversación donde tenga la oportunidad de etiquetar a la persona. Estas nuevas etiquetas son:

- Tóxico/a – Desagradable - Falso/a - Mentiroso/a - Cínico/a - Centro de atención - Facha - Machista

Las tres últimas las identifico fácil, aunque hay ocasiones en las que nos gastan una mala pasada, porque van a ligadas a factores sociales y económicos que no siempre se cumplen. Las primeras son subjetivas. Una situación, por ejemplo, que me ha pasado con varias personas es que en los relatos que contaban había algo que me hacía sospechar que era mentira. Es una sensación. Seguramente me hayan mentido muchas veces y no sea consciente. Sin embargo, con este tipo de personas tengo la sensación que su vida, desde el minuto uno, es una fábula. Es una situación que me tira totalmente para atrás a la hora de conocer a alguien en cualquier plano. Me gustaría compartir una reflexión a través de un artículo. Las etiquetas articulan nuestro modo de pensar. También pienso que nos limitan a la hora de conocer personas como a nosotros mismos. Y, siendo condicionantes, nos sirven para no caer en situaciones que no deseamos...". **(Mujer, 25 a 29 años)**

<https://lamenteesmaravillosa.com/las-definiciones-limitan/>

"-. Estos días en la cuarentena y pasando más tiempo del que me gustaría con mi familia, he escuchado todo tipo de barbaridades. Noto que la gente suele prejuzgar mucho más por los ideales políticos, véase "comunista", "podemita", "facha", "rojo"... Son términos que poco a poco y debido a la situación que últimamente se está viviendo se han metido a fondo en nuestros lenguajes. Por otro lado, creo que es importante destacar con qué facilidad nos podemos dirigir a una persona homosexual véase maricón o bollera como etiquetas principales o teniendo comentarios bastante ¿!gtbofobos? u homófobos como "marica el último" o "vaya mariconada". Es cierto que yo puedo mantener conversaciones con cualquier persona sin prejuzgar a nadie a pesar de tener pensamientos o creencias diferentes esa persona, pero si que es cierto que en ciertos momentos y con ciertos temas, me cansa bastante debatir. Entiendo

que se tenga que hacer y que cada uno quiera expresar su opinión, pero todo eso pasa en las noticias toooooooooodos los días y a todas horas y lo único que se quiere a veces es desconectar de todo y volver erre que erre con el mismo tema... Jolín, aburre.". **(Mujer, 20 a 24 años)**

"- ... sobre las etiquetas, diría que he ido evolucionando a lo largo de mi vida. Soy un chico de un pueblo grande de Andalucía, y durante mi infancia - adolescencia (década de los 00s) he vivido en un entorno de lo que, por aquel entonces, se denominaban canis. Personas por lo general de poco nivel educativo, con gustos bastante distintos a los míos, digamos más 'mundanos' (telebasura, reggaeton de la época, ropa de deportes, motos y SEAT león amarillos), que claramente señalaban a todo lo que se saliera de su esquema y que llegaban a agredir físicamente a todo el que fuera diferente. Yo, por aquél entonces, puse etiquetas a esos 'canis', con los que no quería saber nada. Sin embargo, con el tiempo, me he dado cuenta de que con esos "canis" tenía mucho más en común de lo que creía: un mismo contexto, unos orígenes familiares similares, unos niveles de renta muy parecidos y estábamos influenciados por el mismo entorno. Esto me ha hecho, con el tiempo, sentirme mucho más identificados con ellos que con otros grupos a priori más afines.

Dicho esto, otra etiqueta por la que siento mucho rechazo es con ciertos posicionamientos políticos. Siempre me he considerado de izquierdas, no sólo por decisión propia sino porque mi entorno me ha hecho así: soy consciente de que sin un estado del bienestar mínimamente decente no hubiera llegado a donde está ahora. Sin embargo, **muestro mucho rechazo con las personas que se consideran "hechas a sí mismas", como si fueran una especie de superhombres que han luchado contra todo sin ayuda de nadie y que no deben nada a nadie. Y esto me genera mucha aversión.** Yo soy consciente de que, si soy quien soy, es porque mis padres me han ayudado en el camino, he tenido profesores que me han ayudado y un estado detrás que me ha respaldado. Por supuesto, yo he tenido que poner de mi parte y tengo algo de mérito, pero no se me escapa que en un contexto diferente yo no hubiera llegado hasta donde estoy ahora. Sin embargo, **veo en muchas de estas personas un sentimiento de superioridad que me repugna.** No son conscientes de sus privilegios, y ven al resto como si todos hubieran tenido las mismas oportunidades que ellos. Por ejemplo, personas que no entienden que haya familias

que vivan al día, diciendo que "si no ahorran es porque no quieren y no saben", cuando hay realidades materiales que evidencian que, con unas determinadas rentas, no hay manera de salir a flote. **Y no es cuestión de envidas. A mí me parece correcto que ellos hayan tenido privilegios, y no pido que los rechacen. Lo que sí pido es un poco de empatía por el resto de gente.** Que entiendan cuál es su posición en la sociedad y que hay gente (en la que no me incluyo a día de hoy, afortunadamente) que realmente lo pasa muy mal. Asimismo, soy incapaz de entender que se ponga una bandera por delante de las condiciones de vida de la gente. Que se enfoque un debate de una problemática concreta (por ejemplo, el conflicto catalán) en base al mantenimiento de un supuesto "sentimiento español" por encima de problemas reales de la mayoría social. Por ello, **no puedo evitar tener un rechazo a gente de un determinado sector de la derecha. Acepto que tengo ese prejuicio,** en parte entiendo fundado, y que radica principalmente en la falta de empatía por una mayoría social.". **(Hombre, 20 a 24 años)**

"-... hemos llegado al punto en el que se te etiqueta por absolutamente todo, además de que se te ponen etiquetas a raíz de otras, quiero decir, cuando una persona dice que ama a España ya se le clasifica como "facha", y se añaden otras como "conservador", "taurino" entre otras más, siempre con connotaciones negativas. (...) Nos pasamos el día etiquetando a la gente, si dices que eres feminista ya tienes que "odiar a los hombres", si dices que eres lesbiana ya te tienes que "ser masculina". Las etiquetas, solo hacen que creamos una idea de una persona sin conocerla (...) **intento evitar etiquetar a las personas, pero me sale inconscientemente, (...) me he llevado sorpresas muy grandes con la gente que había etiquetado mal de primeras.**" **(Mujer. 16-19 años)**

"-. Pienso que las etiquetas son fundamentales, a nivel psicológico nos ayudan tanto positiva como negativamente a la hora de evaluar a personas de nuestro entorno. Por esta misma cuestión no sabría decir si realmente existen etiquetas negativas, diría más bien que al ser tan necesarias, todas las etiquetas son buenas. Pero como creo que he entendido la pregunta haré una pequeña lista de etiquetas negativas basadas en la personalidad cuando has tenido ya al menos un contacto breve con una persona:

Persona poco empática: Persona que en seguida demuestra desinterés en la otra persona sin querer mostrarlo activamente.

Persona egoísta: Persona que, al conocer a alguien nuevo, prefiere poner sus intereses por encima de la otra persona, aún sin conocerla. Casi como método de defensa.

Persona prepotente: Persona que como mecanismo de defensa personal para preservar su autoestima o para no sentirse amenazada, prefiere poner en duda de forma patente la credibilidad/integridad de la otra persona en un estadio muy temprano de la relación.

Persona 'ansiosa de poder': Parecida a la persona prepotente, analiza la escala de carisma y poder social de las dos personas, y se dispone a entablar una lucha sea cual sea el medio, para quedar por encima de la otra persona.

Persona débil o insuficiente: Persona que por ciertos rasgos de su personalidad, muestra voluntariamente en los primeros estadios de una relación una debilidad excesiva o una falta de autonomía emocional muy notoria. Muchas veces como mecanismo de defensa, o para intentar ligar emocionalmente a la otra persona a sí misma."
(Hombre, 20 a 24 años)

"-, Los filtros se los pone uno mismo, y uno mismo es el encargado del filtrado. Pero ¿en qué se sustenta el filtrado? Los pilares del filtrado son las propias etiquetas que damos a las personas, y ver si estas se acercan a las que querríamos de una persona que se encontrase en nuestro entorno. Poniendo un ejemplo, algo muy de fácil de filtrar y etiquetar sería una persona con un tatuaje de una esvástica. Antes de nada, yo ya habría decidido que no quiero una persona con esa ideología en mi vida. Generalmente los filtros que uno se pone están muy bien definidos, el problema llega cuando las etiquetas que ponemos a las personas, que será lo que posteriormente será filtrado, no son para nada buenas." **(Hombre, 16-19 años)**

"Entre las etiquetas que más suelo utilizar se encuentran la gente borde, falsa, interesada... No se el porqué, pero todas las opiniones que me dan suelen ser malas, el ser humano es curioso, siempre se fija en

lo negativo y muy pocas veces da paso a lo bueno. Con estas opiniones cuando converso con alguien suelo ir con cuidado, pero no me comporto de manera distinta que con el resto, ya que lo que me han dicho no lo puedo considerar mi verdad hasta conocerlo. Es distinto cuando ya conoces a alguien, ahí es más fácil descubrir que tipo de persona es, aunque sea con una conversación de un minuto, hay gestos y frases que te vas a definir por siempre. A no ser que me vaya a perjudicar en mi desarrollo como persona no suelo apartarlas de mi. Aún con esta visión del mundo que tengo siempre hay alguien que te puede llegar a sorprender.". (Mujer, 16-19 años)

"-,. Me vinieron desde las típicas etiquetas o frases hechas para denominar a una persona que creo que usamos todos, como 'ya esta la lista/el listo' 'mírale que sobrado' 'uyyyy esta que suelta' 'la top model' 'el pijo/la pija' 'el falso/la falsa'.....etc. y me he dado cuenta que casi todas son negativas, y la verdad que no me ha sorprendido tanto y te estarás preguntando por qué. Pues bien creo que los seres humanos tendemos a siempre criticar o llevarnos peor a aquel que no es afín a nosotros, con esto quiero decir que normalmente no criticamos o le ponemos una etiqueta, o por lo menos una etiqueta negativa, a nuestros amigos, sino a aquellos que no lo son.

Creo que hay una serie en particular, muy conocida, que muestra las etiquetas que nos ponemos la gente más joven hoy en día. Es ELITE. Pero creo que las etiquetas no solo se pueden ver, sobretodo, entre los mas jóvenes, sino en todos los ámbitos de la vida. Por ejemplo, los estereotipos al fin y al cabo son etiquetas o el partido al que votes también es una etiqueta, o del equipo de futbol que eres, en todo tenemos etiquetas.". (Mujer 16-19 años)

"-. La primera etiqueta que se me ha ocurrido es: **No deconstruidx'**. Hay una frase que me marcó que dice algo así como 'violencia es violencia sin distinciones sexistas, racistas, clasistas, especistas, etc.' ampliable a sin distinciones de orientación sexual, de género, etc. Es una etiqueta esa de 'no deconstruidx' que **para mí significa 'falta de interseccionalidad de luchas', 'espacio no seguro'... Lo ligo con un entorno donde se van a poder escuchar comentarios machistas o micromachismos** y lo mismo

con otras opresiones es decir comentarios racistas, especistas, etc. o microracismos, microespecismos, etc. Y no sólo lo relaciono con eso sino también con que el espacio no va a ser seguro o cómodo para poder señalarnos esas cosas y estar abiertas a aprender unas de otras, a revisarnos, a corregirnos comportamientos, sin más, es decir simplemente a escuchar a la otra parte y analizar lo que se nos señala. (...) También veo que cuando estoy en un entorno 'no deconstruidx' voy a estar más alerta o voy a tener que dar explicaciones y por ende, en un entorno sí deconstruidx me siento más cómodo, más como yo mismo soy y más relajado al fin y al cabo. Y también considero que en ese entorno no deconstruidx con esas otras etiquetas asociadas las inquietudes de la gente y los temas de conversación y sus deseos, aspiraciones, etc. van a ser muy diferentes a las del entorno sí deconstruidx en general y con esto último me siento más afín y con más ganas de unirme y participar y relacionarme.". (Hombre, 25 a 29 años)

6.4. La reflexión, el pensar, como antídotos de los prejuicios nocivos

Explorar con la muestra analizada acerca de la reflexión como herramienta que ellos mismos nos habían ofrecido en las dinámicas de grupo y las entrevistas en profundidad era un objetivo con el que queríamos profundizar en la Comunidad.

Para ello generamos dos propuestas de actividades:

Una primera, acerca del proceso que siguen cuando detectan una emoción nociva y/o se ven ante etiquetas en las que están latentes prejuicios nocivos.

"Qué procesos seguimos cuando nos damos el tiempo de pensar, de reflexionar, qué pasa en ese tiempo más íntimo con nosotros mismos en el que profundizamos sobre nuestras conductas más "excluyentes", acerca de las diferencias que "no nos gustan" de otras personas".

Una segunda, que consistió en realizar un ejercicio desde el rol de observadores sobre un link que les introducía en una conversación polarizada en twitter, <https://twitter.com/spiriman/status/1246873342503727105> con el objetivo de

encontrar que similitudes hay en las formas de opinar de las distintas personas que interactúan en la conversación, aún cuando las opiniones sobre el tema sean contrarias.

Al realizar ambas actividades la muestra analizada nos compartió la capacidad que les aporta la reflexión y el pensamiento analítico para desgranar los elementos que sustentan los prejuicios que impiden a la persona mantener un mayor cultivo de sus relaciones.

El proceso de reflexión es reconocido por todos como la mejor fórmula para desactivar el automatismo del prejuicio que, en su mayoría, se basan más en sensaciones que en datos portadores de certezas.

Las/los jóvenes definen el proceso de reflexión como un espacio mental que requiere de un tiempo pausado, donde la continuidad, la constancia, son base para el entrenamiento en la observación que hacen de sus propias ideas y emociones contenidas en los prejuicios y/o estereotipos que automáticamente se les disparan.

Así, nos aportan que el acto reflexivo es un viaje para el que se requiere ...

- **El hábito** de dedicar un tiempo diario al pensamiento, a la reflexión, es una vía directa para comprender qué es lo que hacen cuando prejuzgan.
- **Decidir y atreverse** a darle la vuelta a los modos de pensar habituales, descomponer las ideas prefijadas, deconstruir la reflexión y generar nuevos modos de ordenar el pensamiento, atendiendo a una mayor empatía con quienes forman parte de la situación conflictiva, ya sea personal o en relación con otros.
- **Reconocer** que las creencias que les limitan conforman la toxicidad que genera estereotipos y prejuicios nocivos.
- Decidir destapar y conocer **cuáles son los miedos** que les atenazan y para eso se requiere una cierta dosis de heroísmo y perseverancia.
- Aprender a discriminar de qué lado están los elementos distorsionantes que friccionan en una situación, si tienen que ver con experiencias anteriores de la propia persona y/o están provocados por un acontecer ajeno a ellas/ellos.

- Dejarse penetrar por el descubrir tras un proceso reflexivo, de pensamiento profundo, porque en ese descubrir las/los jóvenes dicen que se reconocen a sí mismos y que expanden sus propios límites.
- Frecuentar la conversación con personas "confiables", que no les juzgan, con las que compartir y profundizar en la "objetividad" de los hechos acontecidos que les generan disconformidad, malestar, fricción en lo que respecta a las relaciones.

El proceso que sigue el joven mediante el pensamiento reflexivo es valorado y evaluado como una herramienta óptima para pulir, y en ocasiones disolver, las creencias que les hacen vulnerables.

"-. Para concluir, quería decir que en mi caso el acto de reflexión es un momento sólo para mí al que le dedico al menos un ratito al día, creo que, si yo estoy bien, el resto de cosas me irán bien. Todo es la actitud con la que lo hacemos. Y para aquellos que no se dedican un momento al día los animo a ello, de verdad que os descubriréis a vosotros mismos."
(Mujer, 25 a 29 años)

"-, Me está resultando complicado compartir mis pensamientos en comunidad, pero creo que está siendo positivo. **Llevo ya tres años evaluando casi diariamente mi 'rueda de la vida'**. Es una herramienta de coaching que me ha resultado muy útil **para escapar un poco de mi propia toxicidad. Me ha costado mucho reconocermé a mí misma que tengo un miedo al rechazo muy grande**, que me freno a crear relaciones fuertes por el **pánico a la pérdida**. (...) En estos momentos de aislamiento, en los que no tengo la oportunidad de salir a relacionarme sin control, he descubierto también que eso que no me gusta, es simplemente que no me gustaba mi actitud. Me reconcomía la culpa... estaba y estoy aún algo reprimida, pero creo que la clave para eliminar eso que 'no nos gusta' es definir qué persona ideal queremos ser, trabajar en ello y nuestras relaciones irán acomodándose. **Creo que es un proceso muy complejo, que requiere mucha valentía y madurez porque nunca estamos completamente satisfechos y tenemos que enfrentarnos a nuestros demonios, pero desde luego, es muy gratificante**." **(Mujer, 20 a 24 años)**

"-. En mi opinión lo más importante para reflexionar a cerca de temas que nos afectan directamente, sobretodo, tenemos que intentar abstraernos de nosotros mismos, ya que conseguir la objetividad necesaria con uno mismo, es bastante complicado. Por eso cuando tengo que reflexionar solo a cerca de un tema lo primero que hago es ver los hechos sobre ese tema e intentar poder sacar una conclusión objetiva de los mismos para después moldearlos con la mía propia. Aún así **creo que más importante que todo esto, es tener un núcleo de confianza con los que poder consultar estos temas, para que te den una versión sincera**". (Hombre 20 a 24 años)

"-... creo que **tener un núcleo cercano, alguien en quien confiar tus sentimientos y opiniones sin sentirte juzgado es una parte vital**, porque ahí no solo tienes tu propio enfoque sino el de alguien ajeno, y por tanto creo que objetivo. Creo que compartir tus pensamientos, tanto positivos como negativos es una manera de quitarte ese peso de encima, y compartirlo.". (Mujer 16-19 años)

"-. Yo creo que hay muchos momentos en los que ni nosotros mismos sabemos cuando estamos reflexionando y cuando no. **Para mí reflexionar realmente es darle la vuelta a los pensamientos de forma activa, decidiendo hacerlo**. Digamos que normalmente nosotros estamos pensando cosas, pero **el momento de 'reflexionar' es cuando te paras a analizar todas esas cosas apostas por así decirlo, a veces incluso darles la vuelta completamente y descomponer tu pensamiento totalmente para acabar pensando lo contrario, como convenciéndote a ti mismo**. Pienso que la personalidad es lo que juega el papel fundamental en estas cosas, como han dicho anteriormente a veces se busca en otras personas algo muy similar a nosotros, y otras se busca algo que nos sorprenda, casi opuesto. Ambos casos reflejan una personalidad muy diferente. Por no enrollarme mucho diría que **mis pasos a seguir son: análisis de la cuestión, enfoque personal, relativizar/objetivar la cuestión, y por último comparar el enfoque personal que tenía sobre ella antes y después de objetivarla. A veces el resultado es el mismo que al principio, reforzando mi enfoque personal, y otras ha cambiado gracias a objetivar la situación**. Este es el mecanismo que uso yo al intentar objetivar una cuestión y es el que sigo también al intentar empatizar con los demás y al analizar las situaciones sociales.". (Hombre 20 a 24 años)

“- En mi caso si que dedico un tiempo a reflexionar cuando etiqueto a alguien o siento emociones negativas. Lo describiría como las fases de descubrimiento. Me explicó con esto, al principio es automática la manera en que clasifico, creo que en base a experiencias anteriores lo hacemos de forma automática. Cuando noto que me estoy dejando llevar por una emoción o etiqueta negativo pienso si esa situación viene del exterior (es por la persona en cuestión) o esta marcada por mi experiencia personal. Cuando llego a este punto entro en una fase de reflexión y observación. Analizo qué me lleva a sentirme así cuando conozco a alguien. Por ejemplo, la última vez que me pasó fue en el trabajo con una compañera... **cuando entré en este periodo de reflexión lo que hice fue ponerme el su lugar y hablar con ella.** Esto hizo que por mi parte se calmaran estas emociones negativas y cambiara la idea sobre ella. Otras ocasiones, tras reflexionar, he visto que sí había motivos para desconfiar de la persona, que no sólo era una apreciación mía. **Aprender a reflexionar es vital, para las relaciones, para el trabajo, para todo. Si vivimos con el piloto automática nos perdemos oportunidades,** nos acercamos a lo que conocemos o a lo que creemos que va a ser igual a lo que conocemos, a lo que ya es parte de nuestra zona de confort. **A veces esas emociones y etiquetas que enumeramos son un mecanismo de defensa y hay que desmontarlo.”.** (Mujer 25 a 29 años)

Junto al pensamiento y la reflexión, emerge otra herramienta de interés para las/los jóvenes: **la observación de los hechos** con la que sostienen claridad en la amalgama de emociones y sentires a los que les llevan los prejuicios y estereotipos nocivos.

Comprender qué está aconteciendo en una situación dada, implica no polarizarse ante argumentaciones contrarias. El ejercicio de observar qué de idéntico mantienen quienes polemizan ante un tema específico, demuestra que este público –cuando no se permite vincularse emocionalmente con un tipo de opinión- gusta del debate sin que tenga que concluir en un combate de ideas.

Las/los jóvenes fueron capaces de reconocer que los “combates discursivos” seguidos en RRSS les provocan hartazgo, si bien también valoran que son una sustancia tóxica de la que han de mantenerse a recaudo. Su diagnóstico sobre este tipo de “combates” es claro:

- Se producen con opiniones radicales en ambos polos de la argumentación.
- Se generan comentarios tóxicos, "faltones", "insultantes".
- Se caracterizan por la ausencia de argumentación reflexiva, no hay aportes de información que trate de encontrar certezas.
- Activan las "emociones" más instintivas: ira, rabia, falta de respeto, intolerancia, ... emociones estas que protagonizan la conversación.
- Se agrade al que piensa diferente.
- Los bandos de la conversación son entre ellos un espejo que refleja la misma fórmula emocional, sin que aflore argumentación, contenido que aporte información veraz.
- El tipo de argumentación convoca a que la gente se sitúe en lugares contrarios desde los que combaten. Es un modo de actuar en las redes sociales en el que *"no me gustaría encontrar a mis amigos"*.

Es clara la conclusión para la totalidad de la muestra. Desde la herramienta de la observación, se comprende que ambos polos enfrentados están identificados con la ausencia de reflexión, la desconexión del tema para conectar con las emociones que generan polémica, se evacúa tensión sin que se cultive y respete el valor de la información.

"-, Tras leer los comentarios del hilo de Twitter saco estas conclusiones:

- **La similitud entre ellos es la polarización de sus posturas.** Critiquen de forma positiva o negativa, teniendo presente que algunos son comentarios tóxicos para ambas partes, **son radicales.**

- **No me parecen argumentos reflexionados.** No hay por ejemplo datos que demuestren o contrastan la información que se da. **Son opiniones automáticas,** que se dan como muestra de apoyo hacia alguien que se conoce o no, se está de acuerdo con su discurso o no.

- Dentro de que hay comentarios de todo tipo, **abundan los comentarios tóxicos y faldones hacia el que piensa de un modo diferente.** Más que una conversación, es una charla en la que intentan imponerse unos por encima de otros, intentando que todos creen que su opinión es la única y verdadera. Desde el propio personaje que aparece en el vídeo utilizando un lenguaje insultante hasta quienes le apoyan no están contra su opinión.

- Por la manera de faltar al respeto tanto a la persona del vídeo como entre quienes participan en la conversación, creo que **bastantes respuestas están ligadas con emociones tóxicas como ira o rabia.** Por ejemplo, quienes están a favor de este señor y comentan que ojalá atienda a algunos de los que están en su contra porque se iban a enterar. Me parece una expresión cargada de venganza.". **(Mujer, 25 a 29 años)**

"- Realizan una argumentación instantánea sobre lo que piensan, que carece de reflexión y que juzga en base a lo que han podido ver en una RRSS basando su mensaje en algo vano y con poca solidez.

- Emplean un tono agresivo y arrogante con la intención de descalificar a través de la burla y haciendo de la intimidación medio de defensa de su opinión.

- Lo más tóxico es el argumento de la utilización del 'yo' como mecanismo de imponer la opinión o el mensaje de cada uno respecto a la del resto de participantes.". **(Hombre, 16-19 años)**

"- Yo sobretodo veo falta de lógica en ambos bandos, inicio de politización y sesgo -la mayoría de argumentaciones son las fáciles y rápidas, solo poner la tontería a ver quien me hace caso. Poca gente reflexiona si tiene razón o no, prefieren el morbo -yo diría que el tono es muy variado, ... considero que la mayoría son burlones -sobretodo he visto usada la palabra 'vergüenza', pero lo que más destaca es el insulto y los memes, recortes de periódico y los gifs.". **(Hombre, 16-19 años)**

"- Algunas de las palabras observadas en los comentarios, que se puedan considerar tóxicas podemos resumirlas en la frase de 'desear la muerte'. Si eso es, desear la muerte creo que es suficientemente tóxica". **(Mujer, 16-19 años)**

"- En resumen, la relación entre comentarios en contra y a favor es tan grande porque creo que es más sencillo soltar bilis en RRSS que ponerse a construir un argumento firme y objetivo. OJO, que no digo que el grupo en contra tenga menos razón, sino que son muchos menos los que argumentan en contra siguiendo un procedimiento más reflexivo". **(Hombre, 20 a 24 años)**

"- ...a gente en las redes sigue siendo muy agresiva, la verdad es que no soy especialmente activo en las redes, pero de vez en cuando entro para informarme de algunos temas de actualidad y siempre veo lo mismo, que es lo que he podido ver en la conversación, la mayoría no argumentan, tono muy irrespetuoso llegando al insulto y las amenazas de muerte, además de que en muchos casos se puede ver como las personas que se insultan son como si fueran un espejo el uno del otro, algunos llegan incluso a copiar el mismo argumento que en la conversación anterior han criticado, así que además del breve resumen quiero compartir una pequeña teoría de por qué puede ocurrir esto, las redes sociales sirven para conectar personas con intereses e ideas comunes, lo que está muy bien, pero tiene un peligro, cuando una persona se rodea de personas que opinan lo mismo puede perder la capacidad de debatir con personas que no opinan lo mismo, puede llegar a ver cualquier opinión distinta como un ataque hacia ellos mismo, así que reaccionará de manera agresiva, lo que sumado al anonimato de las redes les impulsa a usar las formas que vemos en esta clase de conversaciones, por otra parte la sociedad tiene (por así decirlo) déficit de atención, así que muchas veces ni siquiera se fijan en lo que está diciendo el otro, por lo que tampoco ven la opinión real de otros, sino que se forma una idea de lo que piensa el otro y ataca a esa versión parodiada en vez de comentar la idea de verdad,". **(Hombre, 20 a 24 años)**

"- Odio injustificado a las personas que no tienen su misma opinión y, ya sean de un lado o de otro, comentarios radicales. Es una argumentación idealizada por los ideales que venden los políticos más afines a sus

pensamientos, por lo que está automatizada y etiquetada por un pensamiento. (...) "soplapollas", "hijo de puta", "es una puta amenaza" ... Creo que no se debe faltar el respeto a nadie y mucho menos en un vídeo que sabes que va a ser polémico y va a llegar a miles de personas." **(Mujer, 20 a 24 años)**

"-...Realmente, la discusión es tan surrealista que parece una caricatura. Es una discusión que no aporta ningún fondo más que generar odio. Me parece un ejemplo fantástico de discusión tóxica que no aporta nada positivo." **(Hombre, 25 a 29 años)**

"-. La verdad es que me encanta Twitter, me lo paso genial viendo las discusiones de la gente, nunca participo, pero es muy curioso ver como funciona la mente humana, sobre todo me gustan las respuestas coherentes, pero si hay algo que me gusta más es ver como se echan mierda unos a otros, siempre es el mismo patrón pero hay comentarios muy originales que me hacen gracia, en cuanto al resto es como las discusiones de Instagram, se crean dos bandos y cada uno intenta destruir al otro, no importa como. Doy gracias por tener los amigos que tengo, porque me encuentro que alguno de ellos se dedica a estas cosas (todo lo malo que he nombrado de la Red social) y puedo decir que cambiaría la forma en que lo veo, hasta el punto de perder el contacto." **(Mujer, 20 a 24 años)**

6.5. Foco en el uso de las redes sociales

- Las RRSS enmarcan al público joven en un nuevo contexto relacional con reglas propias sobre las que se construye una biografía alternativa, la digital, que por momentos puede estar en convergencia con las relaciones en los entornos off line (grupos privados) y por momentos puede ser divergente (nuevo campo al que se abre para explorar por sí mismo).
- Según nos manifiestan las/los participantes, a lo largo de su experiencia en RRSS han ido asimilando, aprendiendo, contrastando este contexto, generando trayectoria vital donde el encuentro con el otro y con uno mismo tiene biografía, tiene tiempo de "vida virtual".

- Las/los jóvenes reconocen que las reglas del juego en redes sociales son dinámicas, y diferentes a los modos de relación en el entorno off line. Su expresión entra en el terreno de lo escrito, de la imagen, de lo meditado, de lo buscado y lo observado.

Las/los participantes nos comparten sus diversos comportamientos y conductas en las redes, que detallamos a continuación, partiendo de una toma de conciencia generalizada según la cual,

Las RRSS son un espacio de enriquecimiento, un pedestal donde observar el mundo en su diversidad contemporánea.

CUANDO A TRAVÉS DE LAS RRSS CONTRASTO QUE "MIS LÍMITES RESIDEN EN MI PERSONALIDAD".

En las RRSS las/los jóvenes también experimentan con los círculos más íntimos.

El contexto digital que permite, desde la deslocalización, seguir alimentando vínculos ya creados con los amigos más íntimos y cercanos (perfiles privados de Instagram). Un espacio de mayor confiabilidad donde se sienten más proclives a mostrar la vulnerabilidad.

Además, las RRSS posibilitan al joven un campo donde generar vínculos nuevos, una relación que se inicia en el contexto digital y que puede convertirse en un espacio confiable, donde encontrar lealtad y seguridad afectiva, elementos ambos que ansían cuando se relacionan también con desconocidos (Tinder), y que no están exentos de "recaudos" cuando se observan conductas no deseadas de intimidación.

De otra parte, las RRSS son el espacio ideal para mantener relaciones en el ámbito de lo social, donde las palabras compartir y conocer adquieren amplificación desde un contexto digital. Acceder a la instantaneidad compartiendo momentos desde la deslocalización y también al acceso a la información/personas a través de la "cuasi – infinitud" de la Red.

El público joven experimenta en redes con un nuevo concepto relacional, social vinculado a sus aficiones, a sus contenidos de interés y también al entretenimiento, poniendo en juego tanto aspectos más condicionados (el postureo en Instagram) como expansivos (el desahogo de Twitter).

"MI HUELLA DIGITAL"

La posición del joven en las RRSS evoluciona como un meteorito, la rápida evolución tecnológica (stories de Instagram, videollamadas, etc...) unido a los malos usos identificados en las redes (como el ciberbullying, hackeo de datos, etc...), obligan a nuevos "recaudos" relacionados con su privacidad y la huella digital que deja inscrita en cada exposición que realizan.

Para la muestra analizada es importante encontrar espacios digitales donde afianzarse y encontrarse seguros/as porque valora su reputación social. Encuentra necesario dejar una huella positiva, donde quede registrado lo mejor de uno mismo, su coherencia, su necesidad de moderación, como conductas que dicen en el presente y en un futuro próximo de quiénes son.

"LA IMPORTANCIA DE MI REPUTACIÓN DIGITAL"

Padres y educadores marcan las reglas del juego: *sé discreto (no te dispaes), observa (conoce el terrero), no seas falso (no te sientas tentado).*

El mundo adulto invita al joven a sostener control de su intimidad/privacidad. La muestra analizada, en su totalidad, y más allá de las experiencias que han tenido más o menos escabrosas en las redes, muestra cautela sin perder el entusiasmo por su uso.

Se siente libre y abierto a experimentar todo lo que el territorio digital le puede aportar y que es, en mucho, diferente al territorio off line.

A veces, las redes son un lugar de refugio, donde expresarse y reconocerse. Otras veces son un lugar donde proyectarse desde el anonimato tras su personaje avatar.

LAS RRSS COMO UN CONTEXTO MÁS DONDE ENCONTRAR 'LO DIFERENTE'

Las/los jóvenes, desde su biografía y su intensidad en el uso de las RRSS, van afianzándose en un estado más adulto.

Su relación con las RRSS es abierta y crítica:

- Han crecido inmersos en la conectividad que proporciona el mundo digital.
- Mantienen una larga trayectoria personal de exposición en las redes.
- Se reconocen expertos en el manejo de las RRSS porque entran y salen de ellas con absoluta naturalidad.
- Consideran que tienen un posicionamiento digital determinado por su capacidad de controlar hasta la propia dinámica cambiante que subyace en lo digital.
- Realizan cada vez más un uso eficaz y útil de las RRSS.
- Se sienten cómodos en un contexto donde se encuentran con la diversidad.
- Establecen sus recaudos ante las situaciones que no desean.
- Si se fatigan, descansan de un uso más intenso.

"- Creo que todas las redes sociales son diferentes, que al final en unas hay un tipo de personas y en las otras pues otras 😂. Instagram que es la que más uso es como un mundo ideal, todo el mundo muestra su mejor lado, sus fotos más favorecidas, sus viajes, y sus maravillosos novios. (Seguro que luego no todo lo que reluce es oro) Luego esta Facebook, que bueno la verdad que no lo uso apenas, pero parece que sobretodo esta la gente de 30 para arriba. La otra generación que digo yo, y lo usan para retomar contacto con gente con la que hace mucho que no hablan. En twitter me he metido alguna vez, y he de decir que me parece muy curioso, porque hay gente con un ingenio y un humor que me dejó alucinada. Ya lo he dicho, pero la que más uso es Instagram, me

entretiene muchísimo. Y bueno si se puede considerar una red social, me gusta mucho Youtube.". **(Mujer, 16 a 19 años)**

"-. Personalmente, dedico muchas horas de mi vida a estar en redes sociales. Mi favorita es twitter por la variedad de opiniones y el ingenio de la gente, también me siento más identificada y no me siento acomplejada en ningún momento mientras leo. Yo en twitter no suelo twittear nada, soy de las que se dedican a dar rt y mg a todo. Creo que twitter es una red social más "intimista" por decirlo de algún modo, ya que a medida que vas leyendo lo que escribe una persona o los tweets con los que interactúa puedes aprender mucho de ella. Por otro lado, también invierto muchas horas en Instagram aunque me gustaría invertir menos. Suelo ver a la gente perfecta, con vidas perfectas, piel perfecta y cuerpos perfectos que pueden llegar a causar inseguridades (...) Gracias a las redes puedes aprender cosas nuevas, enterarte de eventos, noticias, ves distintos puntos de vista en un mismo tema, puedes llegar a conocer gente nueva con tus mismas aficiones o simplemente gente con la que te vas a acabar llevando bien. Conozco gente que ha empezado a salir con gente que conoció en Twitter.". **(Mujer, 16-19 años)**

"- La única red social que uso es Instagram y como objetivo principal la uso para ver cosas que me interesan y no tanto para exponerme, por ejemplo, no subo muchas fotos, y de las pocas que he subido, nunca he subido una diciendo donde estoy, o que estoy comiendo o cosas del estilo. Como dije una cosa que limito bastante es la sobreexposición. Doy rienda suelta a escribir tal cual hablé cuando trato con mis amigos ya que ellos me conocen y son capaces de entender las bromas y las ironías e intento llevar a menos confusión cuando sé que el mensaje puede ser leído por una persona que no me conozca tanto.". **(Hombre, 16-19 años)**

"- Creo que las redes sociales más importantes que utilizo son: WhatsApp y Telegram para conversaciones (aunque Telegram también para enterarme de algunas ofertas, series, algunas noticias anticipadas de algún cantante...) y, después, Instagram y Twitter publicando yo contenido y, sin publicarlo, TikTok. Creo que en TikTok puedo aplicar la actividad

de "observador", allí hay de todo y todo tipo de comentarios. Buenos, malos, graciosos, comparaciones (malas), homófobos, racistas, críticas (constructivas y no tan constructivas...) Creo que en TikTok hay demasiada gente de poca edad a los que les pueden perjudicar estos comentarios. Por otro lado, Instagram y en Twitter son las redes sociales que más utilizo. Instagram para publicar alguna foto y Twitter para ver noticias y escribir de vez en cuando alguna cosa porque normalmente suelo observar y compartir más que escribir. En Instagram la verdad que antes publicaba más cosas, ahora me limito a alguna historia normal.". **(Mujer, 20 a 24 años)**

"- A día de hoy, yo hago un uso de las redes sociales mayoritariamente de ocio y entretenimiento. Antes, a lo mejor participaba en redes sociales donde expresaba una opinión respecto a temas sociales, políticos, compartía gustos... Sin embargo, ahora me he alejado casi al completo de lo que implica participar de manera personal en ellas y las utilizo para informarme, para seguir noticias, seguir grupos e información de música, disfrutar de contenido deportivo, interesarme por artistas urbanos... He cambiado el uso que les doy ya que personalmente he cambiado alguna opinión respecto a ellas, condicionado también por el uso que le dan la gran mayoría de personas.". **(Hombre, 20 a 24 años)**

"-. Como reflexión final decir que, aunque parezca que llevamos toda nuestra vida usando las rrss, considero que acaban de pasar su adolescencia, algunas se resisten a morir como Snapchat o Facebook. Otras las tenemos tristemente olvidadas, Tuenti es el mayor ejemplo. Y twitter e Instagram están en su mejor momento. Sin embargo, la aplicación del futuro, de nuestro futuro, todos sabemos que es LinkedIn ya que si quieres trabajar la necesitas, es lo primero que van a ver de ti y por eso hay que tener cuidado con lo que ponemos en las rrss, o no te mojas o lo haces, pero eres consecuente y lógico, además de no ser un hooligan de tus ideas". **(Hombre, 20 a 24 años)**

"- Con los años y su evolución, la utilidad que les doy ha cambiado. FB ha quedado como un repositorio de imágenes de los años de universidad. Instagram la ha sustituido, la utilizó para seguir a grupos de música, amigos/

así y conocidos/as. Casi tienen una función profesional, son un escaparate para mostrar la parte de ti que quieres potenciar (no sólo el físico). En mi caso me ha servido para conocer a gente de la industria de la música, donde me gustaría trabajar en un futuro, y para hacer contactos.

En los últimos dos años las RRSS me han servido para conocer a mis últimas parejas. En las conversaciones a través de ellas me suelto, mi timidez queda a un lado, no tengo a la persona delante y siento que mi libertad para expresarme es mayor. ". **(Mujer, 25 a 29 años)**

"- dejé de usar Twitter. Y, es más, ahora con la oposición, dejé también fb e ig y fue diría una liberación y un ahorro de tiempo y energías brutal y eso que ya en esas dos últimas rrss había dejado de intervenir en debates y conversaciones tóxicas como esta.

En particular, considero que de esas tres rrss, Twitter es la más llena de haters, trolls y demás en un cóctel tóxico cuanto menos. Todo ello con gente escondida tras una pantalla defendiendo posturas sin esgrimir argumentos, usando argumentaciones poco reflexionadas, atacándose sin necesidad, usando un tono hiriente y para nada conciliador, con una intención ofensiva o de pasar el tiempo y no de debatir o aprender, etc. Me parece que sus posturas al respecto sólo quedan en mal lugar cuando su mejor argumento o la mejor defensa o justificación de dicha postura es un ataque vacío, un insulto... es decir ningún estudio, ni explicación ni nada sólido, fundamentado, reflexionado. Por eso yo personalmente dejé Twitter y dejé ese tipo de espacios yermos donde las discusiones no sirven para debatir y aprender sino, en mi caso, para frustrarme y perder tiempo y energía y fe en la humanidad.". **(Hombre, 25 a 29 años)**

"-. En las redes sociales solo muestro una parte de mi, la que yo quiero. Creo que es un poco natural, pero, por mi trabajo, me encuentro con mucha gente con la que me relaciono por redes y en la que la imagen en las redes es fundamental (actores, músicos, etc.) Entonces, desde que tengo este tipo de relaciones lo que hago es mostrar solo una parte de mi, es como si fuera un escritor que hace una novela autobiográfica pero no incluye todos y cada uno de los detalles de su vida. A lo mejor ese escritor está casado y en la novela no, ¿por que? porque le ayuda a contar su historia.". **(Hombre, 25 a 29 años)**

LAS ETIQUETAS QUE ADSCRIBEN A LAS REDES SOCIALES

- Las RRSS entendidas como espacios relacionales online están fuertemente estereotipadas.
- Durante la conversación en la Comunidad las/los jóvenes etiquetaron a las RRSS, identificando dos redes que a día de hoy adquieren el mayor protagonismo entre las/los jóvenes participantes en el estudio.

Instagram y Twitter son las más nombradas por la totalidad de la muestra.

Twitter: el ingenio, la inteligencia, el desahogo, las pasiones... *"la RRSS social intimista"*, el debate más inteligente.

Se llega a Twitter desde un perfil de observador y se evoluciona hacia papeles más activos con la madurez del joven, que no teme expresarse y/o que se presupone de coherencia discursiva.

Instagram: Una RRSS con dos caras.

La cara A de la superficialidad claramente identificada del perfil público, la relación con los otros, desde el reality, el magazine de celebrities, influencers, etc. Las/los jóvenes la perciben como "el termómetro de la autoestima personal".

La cara B de la comunicación privada, donde las relaciones presenciales se ponen en juego, se cultivan y se relacionan desde nuevos formatos (el boom de stories compartidas sólo en grupos).

6.6. Los territorios más refractarios al prejuicio nocivo

Si algo esta investigación ha revelado es que el prejuicio y estereotipo nocivo está sustentado en creencias limitantes que nutren la vulnerabilidad de las/los jóvenes. Dicha vulnerabilidad acompaña al público joven en todo el despliegue

vital que realiza en su día a día. Es una parte sustancial de su "arquitectura personal" con la que desarrolla sus relaciones.

Es por tanto conclusión de la investigación que los **territorios temáticos** (identidades de género, orientación sexual, origen étnico, política, migración, religión, discapacidad, sostenibilidad, situación económica, etc.) **no son propulsores, ni generadores** de estereotipos nocivos.

Aún con mayor rigor podemos concluir que los temas son efímeros, pasajeros, pueden nacer y morir a la velocidad de la luz; pueden ser emergentes –el caso del confinamiento y el coronavirus lo demuestran- y ocupar el 100% de la atención social durante un breve o prolongado espacio de tiempo.

Sí, por el contrario, podemos afirmar que el **territorio de las relaciones personales** es el terreno de fertilización donde las/los jóvenes se enfrentan tanto al uso propio que hacen de los prejuicios nocivos, como al impacto que reciben con los etiquetados prejuicios en los que se descubren inmersos cuando otros se los asignan.

El prejuicio nocivo es un virus –nos valemos de la actualidad- que se nutre de la relación entre personas, ya sean estas relaciones de carácter amistoso, familiar, laboral, educacional, de pareja, ... y es igual de penetrante en las amistades más íntimas que en los primeros inicios de relación.

Es un virus que se instala en LA INTIMIDAD del joven, en el cofre donde guarda sus secretos, ahí donde habitan sus vulnerabilidades más o menos develadas, más o menos intuidas, más o menos ocultas al proceso reflexivo de las/los jóvenes.

El virus está alojado en la intimidad, pero se le detecta en la inter-relación, y se le comprende en la danza entre el Yo y el Nos-Otros (Me-We). Y este Me-We es un territorio que el público joven ama por sobre todas las cosas. Y más cuanto más joven es.

Esta generación investigada vive las relaciones como la "chispa que enciende el fuego de su vida", por lo tanto, aunque **les cueste**, se expondrán una y otra vez, se infectarán con la dinámica de prejuicios nocivos una y otra vez, pero no renunciarán a relacionarse porque en eso también se juega su propia decisión adulta de qué sí y qué no desean.

Por tanto, todo terreno de relación es el campo de juego al que las/los jóvenes se entregan para de ahí obtener la sustancia afectiva que les ayuda a distanciarse de "lo familiar", generando la afinidad con aquello que descubren, que les entusiasma, que les hace más expansivos. Aquello con lo que se siente crecer.

Todo encuentro con los otros diferentes es una oportunidad de encuentro con un territorio desconocido de sí mismos. Y hay quien lo afronta desde un cierto carácter guerrero, heroico; y a quien se vive más débil y temeroso, sea cual sea la etapa vital que está atravesando desde su experiencia –desde los 16 a los 29 años- y sea cuál sea su género: mujeres y hombres.

Este viaje, ahora, se dirige hacia su próxima parada: el uso y comportamiento en redes sociales del que daremos cuenta en el siguiente paso de la investigación. Indagando en Twitter haremos el mapa de la expresión pública que toman los prejuicios nocivos en la juventud española: cuáles son los temas principales y, dentro de ellos, la detección de usuarios clave.

CREENCIAS QUE SUSTENTAN LA GENERACIÓN DE ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS NOCIVOS.

