

PREGUNTAS TENEMOS MUCHAS. LO DIFÍCIL ES CON QUIÉN HABLAR.

“Preguntas tenemos muchas, lo difícil es encontrar con quién hablar”, es una frase dicha por una adolescente en una entrevista reciente. Invita a detenernos en algo que no siempre sabemos cómo nombrar: el deseo y la necesidad de hablar de lo que nos pasa, de lo que confunde, desborda o entusiasma. En algunos relatos aparece la sensación de que tanto los malestares como las alegrías se viven en soledad, aun en contextos de constante intercambio digital y de participación en espacios presenciales de socialización. La presencia de otras personas –en redes, escuelas, clubes o grupos– no garantiza, la posibilidad de hablar de lo que duele, confunde o entusiasma, ni de encontrar un espacio de escucha y cuidado.

Nos preguntamos: ¿qué condiciones hacen posibles conversaciones que acompañen, contengan y amplíen lo que cada quien vive? La soledad de adolescentes y jóvenes no es un problema individual: es parte de una crisis social que se expresa en estas búsquedas silenciosas. Atrevemos a contar lo que nos pasa nos ubica en un lugar de posibilidad, pero para que eso ocurra hacen falta personas e instituciones dispuestas a escuchar.



¿Qué estamos delegando en lo técnico?

<https://www.instagram.com/ianmorahumor/reels/#>

@ianmorahumor

Como expresa Skliar (2007), educar es establecer una conversación sobre qué haremos con el mundo y con nuestras vidas. Este módulo se sitúa justamente en ese lugar: pensar qué conversaciones necesitamos habilitar para que las adolescencias no transiten en soledad lo que viven en sus cuerpos, en sus vínculos y en sus mundos digitales.

Esa pregunta nos lleva a pensar los cuerpos como espacios donde se integran experiencias, percepciones, sentimientos, presiones y mandatos sociales, entre otras cosas. La autonomía corporal no se construye del mismo modo en todos los contextos: la pertenencia cultural, las tradiciones familiares, la disponibilidad —o no— de espacios de salud y educación, las distancias geográficas, los entornos rurales o urbanos y las desigualdades económicas inciden en las posibilidades reales de preguntar, nombrar, decidir o buscar ayuda.

En muchos testimonios aparece una dificultad frecuente: encontrar personas adultas que puedan escuchar con atención, sin apresurarse a dar un consejo, sin minimizar la experiencia y sin prejuizar. Esto ocurre incluso en contextos donde hay intercambio constante —presencial o digital—, pero no siempre espacios de escucha habilitantes. No se trata de cuestionar la disponibilidad adulta, sino de reconocer que para muchas personas adolescentes no siempre es fácil encontrar un lugar donde poner en palabras lo que están viviendo.

Ese diálogo, cuando ocurre, puede marcar la diferencia entre quedarse a solas con una sensación o un pensamiento, o poder transformarlo para estar mejor. La conversación con escucha ayuda a encontrar palabras para nombrar lo que se siente. La autonomía se va construyendo en esos diálogos donde otras personas acompañan sin pretender tener el control de lo que pasa, reconociendo la diversidad de experiencias y trayectorias que atraviesan los cuerpos en la adolescencia.

Acompañar no implica enseñar a regular emociones de manera individual, sino habilitar espacios relacionales donde lo que aparece pueda ser nombrado, pensado y sostenido con otras personas. Las emociones no constituyen tareas a cumplir ni desajustes a corregir: forman parte de entramados vinculares y sociales que requieren escucha, tiempo y presencia adulta disponible.

Desde esta perspectiva, lo emocional no puede pensarse como un asunto privado o aislado de las condiciones en que se vive. Separar las emociones de los vínculos y de los contextos sociales invisibiliza las experiencias compartidas, las desigualdades, las violencias y las múltiples presiones que producen malestares. Acompañar supone, entonces, reconocer ese entramado y crear condiciones para que lo que se siente pueda ponerse en palabras sin ser reducido a un problema individual.



Desde la perspectiva propuesta, la afectividad, salud mental y la autonomía corporal forman una tríada inseparable: no hay autonomía corporal sin salud mental, ni sin poder hablar de lo que pasa. La salud emocional es parte del derecho a la salud integral, y muchas decisiones sobre el cuerpo están atravesadas por estados emocionales que, cuando no son acompañados, pueden volverse fuentes de sufrimiento.

Hablar de afectividad y de salud mental no es un agregado opcional para la tarea educativa, sino que es un componente fundamental. Se trata de reconocer que las emociones, los vínculos y los modos en que nombramos lo que sentimos, forman parte de la vida cotidiana de las personas y que su abordaje en el aula se torna indispensable para el desarrollo integral de las adolescencias.

En la pubertad y la adolescencia se despliegan transformaciones biológicas, subjetivas y sociales que no ocurren aisladas entre sí. Los cuerpos cambian, pero también cambian las maneras de mirarnos, de sentir, de pertenecer y de ubicarnos frente a las expectativas familiares, escolares, comunitarias y digitales. No se trata sólo de “cambios hormonales”, sino de un proceso donde se reorganizan certezas, se ensanchan deseos, se abren preguntas nuevas y se tensionan los modos aprendidos de habitar el mundo y habitar el cuerpo. En ese movimiento, las referencias adultas no siempre resultan disponibles o significativas, y las voces de pares pueden ser un sostén tan valioso como inestable. Comprender este entramado es clave para quienes acompañan: no para ofrecer respuestas rápidas, sino para crear condiciones donde hablar sea posible, donde las palabras circulen sin miedo al juicio y donde los silencios permitan también pensar y sentir lo que se va sembrando. Espacios donde las dudas y los malestares puedan nombrarse sin vergüenza, y donde las alegrías y descubrimientos también encuentren un lugar. Acompañar, en este sentido, implica habilitar conversaciones que permitan ordenar lo que se siente, disminuir la soledad con la que muchas veces se transita la adolescencia y abrir perspectivas para mirar lo que ocurre desde otros lugares.

Las tecnologías moldean nuestras formas de pensar, sentir y vincularnos. No existe una vida fuera de ellas; son un ambiente de existencia que atraviesa todos los vínculos. Al mismo tiempo, las formas de relación a través de redes sociales pueden intensificar ciertas sensaciones de exposición y, a la vez, de desconexión. No se trata de afirmar que así ocurre siempre, sino de reconocer que las tecnologías no funcionan como un “mundo aparte”: son parte del ambiente donde hoy se viven los vínculos, los deseos, los miedos, las comparaciones, y donde cada quien configura su presencia en el mundo. Conectarnos no siempre es lo mismo que comunicarnos —como advierte Sherry Turkle (2016)— y muchas veces habitamos una suerte de “soledad atestada”: siempre conectadas y conectados, pero con pocas oportunidades de encuentros profundos o significativos. En ese escenario, la pregunta no es si las pantallas “dañan” o “mejoran” la vida, sino cómo acompañar en un entorno donde lo digital es una dimensión más de la experiencia, ayudando a distinguir, a poner límites, a pedir ayuda y a construir sentidos propios.

En este mismo contexto, la imagen del cuerpo como territorio —tomada de Lorena Cabnal, quien sostiene que “el primer territorio que habitamos y que ha sido históricamente colonizado es el cuerpo” (Cabnal, 2010)— ofrece un modo fértil de observar cómo se entrecruzan cambios corporales, emociones, expectativas y vínculos. No buscamos utilizarla como categoría fija, sino como una forma de lectura que dialoga con otras

perspectivas críticas. Desde estos enfoques, el cuerpo aparece como un lugar de inscripción de experiencias, memorias, silencios y mandatos que se actualizan en cada época.

Los aportes de Judith Butler (2002) permiten pensar que los cuerpos no solo “están ahí”: se configuran en relación con normas sociales, con miradas externas y con aquello que cada contexto considera aceptable, deseable o legítimo. Desde estas lecturas, el cuerpo puede pensarse como un territorio en movimiento, un territorio de sensibilidad, donde conviven zonas de exploración, de incertidumbre y de tensión entre lo que se siente y lo que se supone “debería ser”.

Las miradas de pares, las normas sociales implícitas en escuelas y en las familias, los mandatos de género, las expectativas estéticas y las lógicas de comparación permanente en redes sociales tiñen de sentidos múltiples la forma en que cada adolescente se reconoce, se oculta o se expone. En este paisaje se vuelven centrales también los filtros y ediciones de la propia imagen en redes sociales, que pueden llevar a vivir con vergüenza el cuerpo real o a desear modificarlo para parecerse a una versión filtrada. La presión por ajustarse a esos modelos hegemónicos se enlaza con decisiones sobre el propio cuerpo –como dietas extremas, rutinas extenuantes de ejercicio o cirugías estéticas– que muchas veces aparecen desligadas de su dimensión emocional y relacional. Más que ofrecer diagnósticos, proponemos abrir la posibilidad de observar cómo se van configurando allí experiencias de bienestar, de incomodidad o de búsqueda. Recuperar la propia historia y el origen que contiene cada cuerpo no como una nostalgia, sino como un modo de recordar que cada quien llega hasta aquí con experiencias únicas que merecen ser miradas con cuidado, respeto y ternura.

Pensar el cuerpo como territorio permite captar esta complejidad: un territorio es algo que se habita, se recorre, se cuida, se disputa; un espacio donde conviven presencias, presiones, límites y posibilidades. En esta metáfora, el cuerpo aparece como un lugar donde se inscriben también desigualdades sociales y expectativas culturales que no siempre son visibles a primera vista. La escuela puede convertirse en un ámbito significativo para acompañar estas preguntas, no desde la corrección o el control, sino desde la escucha y la disponibilidad para conversar. En este marco, la autonomía corporal no se reduce a una decisión individual sobre el cuerpo, sino que incluye el ejercicio del consentimiento, la posibilidad de poner límites, la capacidad de pedir ayuda y el derecho a proteger los propios proyectos de vida frente a formas de violencia —incluidas la violencia estética y la violencia sexual digital— que intentan apropiarse del cuerpo y de la imagen.

En los relatos que recuperamos para este módulo aparece con fuerza la escena de ELI, la adolescente del video inicial, que frente a dudas intensas –“¿me puedo operar las tetas?”, “¿cómo le explico a mi novio?”, “¿será que soy lesbiana?”, “¿esto que siento es depresión?”– decide buscar respuestas en un chat de inteligencia artificial. No es que ELI esté sola en el mundo: tiene amistades, escuela, vínculos. Pero muchas adolescencias vienen señalando que, aun con personas adultas cerca, no siempre encuentran espacios donde conversar sin ser juzgadas, sin recibir discursos morales o sin sentir que lo que cuentan se convierte en preocupación o alarma.

En ese escenario, las IA se vuelven una opción más dentro del repertorio cotidiano: un lugar donde ensayar preguntas difíciles, explorar una duda o buscar cierta claridad antes de animarse a hablar con alguien. Que este tipo de preguntas sobre temas muy sensibles sean cada vez más frecuentes, no es un problema en sí



mismo, pero sí una invitación a reflexionar: ¿qué conversaciones están faltando? ¿Qué espacios de escucha necesitamos fortalecer? ¿Qué señales están dando las adolescencias cuando buscan, en simultáneo, respuestas humanas y digitales?

Esto nos invita a reflexionar sobre cómo estamos habilitando, o no, espacios de conversación y de escucha en las familias, en las escuelas y en las comunidades educativas. La cuestión no es oponerse a la IA, sino pensar cómo convivimos con ambas presencias, y qué implica acompañar en un tiempo donde lo digital también se vuelve ámbito, referencia y espejo. Restringir o limitar el acceso puede dar una sensación momentánea de tranquilidad, pero no enseña a acompañar lo que realmente ocurre. Lo digital no se aborda únicamente desde el control: necesitamos abrir conversaciones que permitan diferenciar, hacer preguntas y tomar decisiones con más criterios y herramientas.

A partir de la escena de ELI, aparece otra pregunta que este módulo se propone abrir: ¿y los varones? ¿Qué le están preguntando a la IA?

En talleres con adolescentes, algunos varones mencionaron el miedo a “no rendir” en lo sexual, la vergüenza por los cambios corporales, la incomodidad de mostrarse vulnerables o el temor a no encajar en las expectativas del grupo. Esto coincide con tensiones ya expresadas por Connell (1995), quien describe cómo la masculinidad hegemónica establece normas estrictas sobre fuerza, éxito y autocontrol; Tajer (2019) muestra que estas presiones quedan muchas veces sin conversación institucional; y estudios de FUSA (2023) evidencian que los varones adolescentes enfrentan mayores dificultades para pedir ayuda emocional. En los entornos digitales proliferan discursos que ofrecen respuestas rápidas y pertenencias fuertes a cambio de reforzar estereotipos y resentimientos. Byung-Chul Han (2014) explica que, en la cultura de la exposición permanente, el reconocimiento se vuelve una forma de rendimiento que exige mostrarse, competir y agradecer.

Más allá de las diferencias entre los géneros, hay un patrón que atraviesa hoy a las adolescencias: la necesidad de agradar, de sentirse vistas, de recibir reconocimiento. No es algo “nuevo”, sino un aspecto profundo del desarrollo juvenil donde la mirada de pares ocupa un lugar central. Le Breton (2019) señala que la identidad adolescente se construye “en diálogo permanente con la mirada del otro”, una mirada que funciona como espejo para confirmar pertenencias, valoraciones y expectativas.

Las redes sociales no inventaron esta búsqueda, pero sí la transformaron: volvieron la aprobación una métrica evidente —likes, seguidores, vistas— y amplificaron la comparación permanente. Morduchowicz (2020) muestra que para muchas adolescencias el reconocimiento digital es parte del modo en que se construyen la autoestima y la pertenencia.

En este cruce —cuerpos que cambian, mandatos que presionan, redes que amplifican la mirada del entorno, inteligencias artificiales siempre disponibles y que no juzgan— se vuelve clave pensar cómo habilitamos espacios reales de conversación, donde sea posible poner en palabras lo que pasa (y nos pasa). En un escenario donde el celular puede funcionar casi como una “religión”, prometiendo conexión inmediata y una sensación constante de pertenencia, una pregunta pedagógica sencilla puede abrir mucho: “¿Qué hiciste hoy



en internet?” (Faro digital). No para controlar, sino para abrir la conversación y reconocer que lo que ocurre en línea también es parte de la vida que merece cuidado.

Hablar de todo esto conduce también a pensar la salud mental como una dimensión que se construye en múltiples planos: lo personal, lo relacional, lo escolar y lo comunitario. Las conversaciones de confianza no resuelven por sí mismas aquello que preocupa o duele, pero sí pueden ofrecer un sostén valioso para comprender mejor lo que sucede y evitar que ciertas experiencias queden completamente aisladas o en silencio. Contar con personas adultas que escuchan sin juzgar, que habilitan la palabra y reconocen la complejidad de lo que se vive, puede abrir caminos para buscar ayuda cuando es necesario y para transitar con menos soledad los cambios propios de esta etapa.

En este marco, resulta sugerente lo que plantea Michael Serres (2013) cuando describe a *Pulgarcita* como la joven generación cuya relación con el mundo, los vínculos y el aprendizaje se reconfigura por la presencia constante de lo digital. Es una generación que ya no piensa ni percibe “con los mismos cuerpos ni con las mismas cabezas” (Serres, 2013), lo que invita a que las personas adultas acompañen con mayor disponibilidad y escucha, reconociendo que hoy las experiencias, incluidas las emocionales, se tramitan en condiciones distintas y requieren otros modos de cuidado.

Al pensar estas transformaciones, también aparece otro rasgo cada vez más frecuente: muchas personas adolescentes recurren a sistemas de inteligencia artificial para ordenar lo que sienten, buscar orientación o animarse a formular preguntas que no encuentran dónde realizar. Lejos de demonizar esa práctica, puede convertirse en una puerta de entrada para conversar sobre cómo se informan, qué dudas les preocupan y cómo interpretar críticamente las respuestas que reciben. En ese sentido, uno de los desafíos para quienes acompañan es favorecer ambientes donde hablar sea posible, donde estas búsquedas puedan ponerse en común sin temor y donde la inquietud por comprender lo que se vive encuentre un sostén humano disponible.

En este escenario, resulta importante recuperar el valor del encuentro humano como condición de bienestar psíquico y social. Las experiencias colectivas —talleres, proyectos, producciones culturales, tiempos compartidos— son prácticas que contribuyen al bienestar integral, porque crean sentidos, pertenencia y comunidad. Frente a un mundo que tiende a la autoexplotación, la comparación permanente y la exigencia de agradar, estas experiencias devuelven algo esencial: la posibilidad de estar con otros y otras sin filtros y sin necesidad de mostrarse “perfectos”. Pensar el cuerpo como territorio de derechos implica, también, garantizar estas condiciones sociales y comunitarias para el cuidado, porque la autonomía corporal no se ejerce en soledad, sino en tramas de vínculos y apoyos.

En esa misma línea, los Módulos 4 y 5 del curso retomarán este horizonte: ofrecer caminos de encuentro. Caminos donde, desde equipos de salud y ámbitos educativos, se puede comprender qué necesitan las adolescencias para sentirse más cuidadas, cómo se organiza institucionalmente una cultura de cuidados, cómo intervenir sin alarmismo y cómo acompañar sin invadir. Tal como propone la pedagogía del cuidado, se trata de construir instituciones que sostengan, que habiliten la palabra, que tejan redes y que amplíen horizontes; instituciones que no sólo informen, sino que produzcan experiencias que ayuden a vivir mejor.

Estos módulos invitan a pensar que cuidar la salud integral no es solo un asunto individual, sino también una responsabilidad compartida que se teje en vínculos, decisiones pedagógicas y acuerdos institucionales.

Por eso, volver a la escena de ELI -esa adolescente que decide preguntarle a una IA lo que le cuesta decir en voz alta- permite hacernos preguntas sin demonizar la tecnología. Las IA y los espacios digitales vinieron para quedarse, son parte del paisaje donde hoy se buscan certezas, espejos, orientación y compañía. El desafío no es excluirlos, sino garantizar que no queden como la única opción. Ninguna persona debería recorrer en soledad el territorio que es su propio cuerpo; la clave es que existan vínculos donde conversar sea posible y donde las preguntas encuentren un lugar.

Si preguntáramos qué ocurre cuando, además de un chat digital, una adolescencia encuentra una persona adulta dispuesta a escuchar sin juzgar, una escuela que habilita la palabra y un grupo donde compartir miedos y deseos, la respuesta se vuelve más clara. Allí donde hay encuentro, afecto, conversación, juego, cultura y comunidad, aparece también bienestar. Ese es el horizonte que abren los próximos módulos: sostener las preguntas, ampliar las posibilidades y ofrecer experiencias humanas que permitan habitar el cuerpo, el tiempo y los vínculos.

Referencias bibliográficas

- Butler, J. (2002). Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del “sexo”. Paidós.
- Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya-Yala. ACSUR-Las Segovias.
- Connell, R. (1995). Masculinities. Berkeley: University of California Press.
- Fundación para la Salud del Adolescente – FUSA. (2023). Varones y masculinidades: Informe sobre prácticas, creencias y desigualdades de género en adolescentes y jóvenes. FUSA.
- Han Byung-Chul (2014) La sociedad de la transparencia. Herder.
- Le Breton, D. (2019). La sociología del cuerpo. Ediciones Nueva Visión. Skliar, C. (2007). La educación (que es) del otro. Noveduc.
- Morduchowicz, R. (2020). Los adolescentes y las redes sociales. Fondo de Cultura Económica.
- Serres, M. (2013). Pulgarcita. Fondo de Cultura Económica.
- Skliar, C., & Larrosa, J. (2002). Pedagogías de las diferencias. Paidós.
- Tajer, D. (2019). Subjetividades y violencias: Aportes para una clínica con perspectiva de género. Paidós.
- Turkle, S. (2016). En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital.