

"EL PAPEL DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES DE 10 A 19 AÑOS, MEDIANTE UN ANÁLISIS DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD EAN Y EL COLEGIO INSTITUTO PSICOLÓGICO INTEGRAL IPS"

AUTORES

**ANYI ALEJANDRA GARCIA LOZANO
PAULA XIMENA SILVA ROVAYO**

TRABAJO INVESTIGATIVO PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE PROYECTOS

PROFESORA

LEIDY NATALIA ZAPATA RESTREPO

**UNIVERSIDAD EAN
BOGOTÁ
2024**

RESUMEN

Los jóvenes representan el futuro de nuestra sociedad, por lo que es crucial implementar estrategias para proteger su Salud mental y evitar consecuencias negativas en su bienestar Psicológico y emocional. La tendencia preocupante de sacrificar actividades físicas e intelectuales debido a la falta de sueño, motivada por un mayor tiempo de conexión a redes sociales, requiere atención urgente.

El deterioro del rendimiento académico y la interrupción de actividades sociales y físicas pueden tener consecuencias a largo plazo en el desarrollo y bienestar de los adolescentes. Abordar este problema requiere una perspectiva multidisciplinaria que considere tanto los aspectos psicológicos como los contextuales de esta dinámica.

Esta investigación tiene como objetivo informar estrategias de intervención para mitigar los efectos negativos del uso problemático de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Se busca comprender mejor los mecanismos subyacentes del fenómeno del "vamping" y su relación con problemas de salud mental como ansiedad, depresión y autoestima.

Según el Primer Estudio de Salud Mental en Bogotá (2023), el 12.4% de los residentes consideran que su salud mental es "muy mala", "mala" o "regular". Además, una encuesta del Ministerio de Salud indicó que el 66.3% de los colombianos han enfrentado algún problema de salud mental en algún momento de sus vidas. Esta evidencia subraya la importancia de comprender y abordar estas condiciones para promover una mayor conciencia pública y desarrollar intervenciones efectivas.

El estudio "Los adolescentes bogotanos dejan de leer y dormir por utilizar redes sociales" de la Universidad de La Sabana (2024) utilizó una metodología mixta, combinando encuestas y entrevistas con 510 jóvenes de Bogotá de entre 13 y 17 años. Se exploraron diversos aspectos de comportamiento y percepciones relacionadas con su salud mental, identificando patrones preocupantes de comportamiento en línea.

Resultados Clave

Frecuencia de Uso: La mayoría de los jóvenes utilizan las redes sociales con alta frecuencia, integrándolas en su vida diaria.

Plataformas Populares: TikTok y YouTube son las plataformas más populares, seguidas de Instagram y WhatsApp.

Impacto del Contenido: El contenido de influencers y amigos tiene un impacto significativo en la experiencia de los jóvenes.

Patrones de Comportamiento: El 95% de los encuestados utilizan redes sociales durante su tiempo libre, con muchos practicando el "vamping" y afectando su rendimiento académico y social.

Consciencia del Problema: Los jóvenes son conscientes de que sacrifican actividades físicas e intelectuales por estar en redes sociales, especialmente durante la noche para evitar la supervisión de los padres.

Estrategias de Intervención

Participación de Padres y Educadores: Involucrar a padres y educadores en la educación digital, brindándoles recursos para supervisar y apoyar el uso seguro de las redes sociales.

Gestión del Tiempo: Limitar el tiempo de uso de redes sociales a 30 minutos por día y fomentar actividades fuera de línea.

Educación Digital: Promover programas de alfabetización mediática para enseñar a los jóvenes a evaluar la veracidad de la información en línea y ser conscientes de los riesgos del uso excesivo.

Actividades Educativas: Diseñar actividades sobre privacidad en línea, manejo de información y reconocimiento de conductas de riesgo, incluyendo presentaciones, estudios de casos, rol-playing y planes de acción.

Mitigación del "Vamping": Promover límites de tiempo para el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, organizar "cafés digitales" y fiestas del pijama sin pantallas para fomentar la desconexión digital y la interacción social.

La implementación de estrategias educativas y de intervención es fundamental para fomentar un uso saludable y responsable de las redes sociales entre los jóvenes, mitigando los efectos negativos en su salud mental y bienestar emocional. Es crucial seguir investigando y desarrollando enfoques multidisciplinarios para abordar este problema de manera efectiva.

TABLA DE CONTENIDO

"EL PAPEL DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES DE 10 A 19 AÑOS, MEDIANTE UN ANÁLISIS DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD EAN Y EL COLEGIO INSTITUTO PSICOLÓGICO INTEGRAL IPS" ...	1
AUTORES.....	1
ANYI ALEJANDRA GARCIA LOZANO.....	1
PAULA XIMENA SILVA ROVAYO	1
TRABAJO INVESTIGATIVO PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA DE PROYECTOS	1
PROFESORA.....	1
LEIDY NATALIA ZAPATA RESTREPO	1
UNIVERSIDAD EAN	1
BOGOTÁ.....	1
2024	1
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.	8
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	9
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	11
OBJETIVOS GENERAL	11
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
CONVENIENCIA DE LA INVESTIGACIÓN	12
JUSTIFICACIÓN	13
ANTECEDENTES	15
MARCO TEORICO	16

INTRODUCCIÓN:	16
JUSTIFICACIÓN	18
CONTEXTO:	19
TEORÍAS CON RELACIÓN	20
TEORÍA DE LA EXPOSICIÓN SELECTIVA	25
TEORÍA DE LA INFLUENCIA SOCIAL	26
TEORÍA DEL ESTRÉS	28
MARCO DE REFERENCIA	31
MARCO CONCEPTUAL:	31
MARCO TEÓRICO	32
MODELO DE VULNERABILIDAD-ESTRÉS DE DIÁTESIS:	32
FACTORES HISTÓRICOS	33
MOVIMIENTOS DE DERECHOS CIVILES Y DE DERECHOS HUMANOS:	33
PLANTEAMIENTO METODOLOGICO	34
POBLACIÓN Y MUESTRA	37
PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS:	38
INSTRUMENTOS Y MEDIDAS:	39
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. ENCUESTA	42
ENCUESTA COLEGIO INSTITUTO PSICOLÓGICO INTEGRAL IPSI	42
ENCUESTA UNIVERSIDAD EAN	43
ENTREVISTA A PSICÓLOGO/A	44
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	46

Planteamiento del Problema

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de los jóvenes, proporcionándoles una plataforma para interactuar, comunicarse y construir su identidad. Sin embargo, la creciente preocupación se centra en cómo el uso de estas plataformas puede afectar el bienestar de su salud mental.

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental. Estos trastornos representan el 13% de la carga mundial de morbilidad en este grupo de edad.” 1. Organización

Mundial

de la Salud. Año 2021 *“Informe sobre la salud mental de los jóvenes”*. Ginebra: Autor.

Global Health Data Exchange.

Lo cual genera la pregunta de ¿Cómo influye el uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes? y de acuerdo a esta problemática cuáles son las soluciones, abordando ¿Qué estrategias y acciones pueden implementar los jóvenes y qué medidas pueden tomarse para promover un uso saludable?

Antecedentes del problema.

“En la actualidad, las redes sociales han adquirido un papel fundamental en la vida de los jóvenes, brindándoles una plataforma integral para interactuar, comunicarse y desarrollar su identidad. Ante este panorama, surge la necesidad de comprender el impacto que el uso de estas plataformas tiene en la salud mental de esta población.

De acuerdo al estudio elaborado por la Universidad Nacional de Colombia (UNAL, 2023) y la secretaria de educación de Bogotá, identificaron el aumento de Suicidios en población de 12 a 18 años. Revela que 1 de cada 8 estudiantes de secundaria ha pensado en hacerse daño, y 1 de cada 34 ha intentado suicidarse.

Cifras de la secretaria de Educación en junio del 2023 se reportaron 775 conductas suicida en menores de 12 a 17 años, por antecedentes de rupturas amorosas, maltrato y abandono de sus familias. Secretaría de Educación. (2023, Junio). *Estudio revela deterioro de la salud mental de niños y adolescentes en Bogotá: autor, Lauren Franco.*

Una preocupación común de los padres es la depresión y la ansiedad de los adolescentes que pasan mucho tiempo en línea generando aislamiento de la vida social generando cambios en sus personalidades, alrededor del 5% de los adolescentes y se ha descrito como una adicción más adictiva que el consumo de alcohol y cigarrillos (Jenner,2015; Hofmann, Vohs, Baumeister, 2012). Jenner, M. (2015). *Adolescentes y adicción a Internet: Un estudio sobre la depresión y la ansiedad*. Ciudad de
Publicación: Editorial.

Las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70% en los últimos 25 años gracias al desarrollo y evolución de estas plataformas. Grupo
Recordar. (Año de publicación). *Cómo afectan las redes sociales a la salud mental de los jóvenes*. Año 2023 Autor Faridhe Pontón Gattáss

Descripción del problema

¿Cuál es la influencia del uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes? y
¿Cuáles son las estrategias de acciones que pueden implementarse para fomentar un uso saludable de las redes sociales entre esta población?

El público objetivo de esta investigación se centra en los jóvenes de 10 a 19 años residentes en Bogotá, que utilizan redes sociales. Entre estos aspectos se incluyen el tiempo dedicado a estas plataformas, la frecuencia de uso, los tipos de actividades realizadas y las plataformas específicas utilizadas.

Es importante destacar que, si bien otros factores externos pueden incidir en la Salud mental de los jóvenes, como el entorno familiar, la presión académica o los problemas económicos, esta investigación se enfoca exclusivamente en el impacto del uso de las redes sociales dejando fuera del alcance de estudio dichos aspectos externos.

Con este enfoque, se espera obtener una comprensión más clara y específica sobre cómo el uso de las redes sociales afecta la salud mental de los jóvenes en Bogotá, así como identificar estrategias efectivas para promover un uso saludable de estas plataformas en esta población.

Un estudio de Kids Corp reveló que las redes que utilizan para chatear son Whatsapp con el 74%, Facebook 21%, Instagram 7% Telegram 7% y Discord 6% Y Postean estados en un 38%, Fotos 36% Videos 22% Cuentos 8%, Reels 7% y noticias el 6%. Kids Corp. Año 2024. *Estudio sobre el uso de redes sociales por parte de los jóvenes, Autor JULIANA VALENTINA ARENALES.*

El uso excesivo de las redes sociales va a generar adolescentes con trastornos de depresión, ansiedad, Afectaciones en la autoestima, problemas de concentración y memoria generando problema de salud por malos hábitos de sueño, hasta el punto de crear nomofobia, lo cual consiste en ser dependiente de un móvil o estar conectado a internet

Pregunta de investigación.

¿Cómo afecta el uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes en términos de ansiedad, depresión y autoestima, y cuáles son los mecanismos subyacentes y los factores de protección que influyen en esta relación?

Se espera que los hallazgos de esta investigación proporcionen una comprensión más profunda de cómo las redes sociales afectan la salud mental de los jóvenes, así como información valiosa sobre los mecanismos subyacentes y los factores de protección involucrados. Estos resultados podrían tener importantes implicaciones para el desarrollo de intervenciones a promover un uso saludable.

Objetivos General

Proponer estrategias de educación digital, sobre uso de redes sociales en jóvenes de 10-19 años del Colegio Instituto psicológico integral IPSI y la Universidad EAN la ciudad de Bogotá, como mecanismo gestión de trastornos psicopedagógicos.

Objetivos Específicos.

1. Identificar los hábitos de uso de redes sociales en jóvenes, detallando la frecuencia de acceso, el tiempo empleado, el tipo de contenido consumido,
2. Identificar las plataformas más utilizadas y las actividades llevadas a cabo en estas plataformas.
3. Analizar las estrategias de intervención y recomendaciones vigentes destinadas a fomentar un uso saludable de las redes sociales entre jóvenes, con especial énfasis en la educación digital, el respaldo emocional y la gestión del tiempo en la red
4. Diseñar una serie de actividades educativas sobre el uso responsable de las redes sociales, dirigidas a jóvenes y sus familias, que aborden aspectos como la privacidad en línea, el manejo de la información y la identificación de conductas de riesgo.
5. Identificar estrategias existentes de intervención dirigidas a mitigar los efectos negativos del fenómeno del "*vamping*" en la salud mental y el bienestar emocional y social de los jóvenes.

Conveniencia de la Investigación

Los resultados de esta investigación proporcionarán una comprensión más profunda de cómo el uso de las redes sociales impacta en la salud mental de los jóvenes, permitiendo desarrollar estrategias efectivas para promover un uso saludable de estas plataformas.

Esto no solo beneficiará el bienestar emocional de la juventud, sino que también tendrá implicaciones prácticas al proporcionar a padres, educadores y profesionales de la salud herramientas para abordar este problema creciente.

El enfoque metodológico del proyecto puede servir como modelo para futuras investigaciones sobre el tema, mientras que el valor teórico radica en su contribución al conocimiento sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, destacando la importancia de intervenir en esta área para promover un

JUSTIFICACIÓN

Los jóvenes representan el futuro de nuestra sociedad, por lo que es importante implementar estrategias para cuidar su salud mental y evitar consecuencias negativas en su bienestar psicológico y emocional. Esto implica abordar la tendencia preocupante de sacrificar actividades físicas, intelectuales, a raíz de falta de sueño, por estar más tiempo conectados a las redes sociales.

El deterioro del rendimiento académico y la interrupción de las actividades sociales y físicas pueden tener consecuencias a largo plazo en el desarrollo y bienestar de los adolescentes. Por lo tanto, es imperativo abordar este problema desde

una perspectiva multidisciplinaria que tenga en cuenta tanto los aspectos psicológicos como los contextuales de esta dinámica.

La importancia de esta investigación radica en su capacidad para informar estrategias de intervención dirigidas a mitigar los efectos negativos del uso problemático de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Al comprender mejor los mecanismos subyacentes del fenómeno del "vlamping".

Según el primer Estudio de Salud Mental en Bogotá 2023, el 12,4% de las personas que residen en Bogotá consideran que su salud mental es “muy mala”, “mala” o “regular. Estudio de Salud Mental en Bogotá. (2023). Primer Estudio de Salud Mental en Bogotá. Bogotá: Autor. Cindy Castiblanco Herrera.

El ministerio de Salud realizo una encuesta Online por invitación a través de SMS, donde identifico que 93,7% de los encuestados considera importante que la salud mental esté incluida en el sistema de salud, identifican que el 66,3% de los colombianos en algún momento de su vida ha enfrentado algún problema de salud mental.

Esta investigación realizada por el Ministerio de Salud, está reconociendo la importancia que tiene la salud mental y buscan comprender mejor estas condiciones, identificar sus causas y desarrollar intervenciones efectivas para abordarlas, promover una mayor conciencia pública

Así como identificar los mecanismos y los factores de protección que pueden mitigar o agravar esta relación. Esta investigación se centra en responder preguntas

cruciales como: ¿Cómo afecta el uso de las redes sociales en términos de ansiedad, depresión y autoestima en los jóvenes de Bogotá?, y ¿cuáles son los factores que pueden influir en esta relación?

ANTECEDENTES

Una investigación realizada por la universidad de la Sabana titulado “*Los adolescentes bogotanos dejan de leer y dormir por utilizar redes sociales*” examinó la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental, con una muestra de 510 jóvenes de Bogotá pertenecientes al grupo de edad de 13 a 17 años. Universidad de la Sabana (2024). Los adolescentes bogotanos dejan de leer y dormir por utilizar redes sociales. Informe de investigación. Bogotá, Colombia.

Mediante el uso de una metodología mixta que combinaba encuestas y entrevistas, el estudio exploró diversos aspectos del comportamiento, así como sus percepciones y experiencias relacionadas con su salud mental, identificando que el 80 % de los adolescentes no quieren que sus padres se involucren en el uso de las redes sociales.

Se identificaron patrones preocupantes de comportamiento en línea, el 95% de los encuestados utilizan redes sociales para pasar el tiempo libre, adquieren comportamientos de *vlamping*, relacionado a estar bajo las cobijas navegando por internet, evitando las horas de sueño necesarias, causando bajo rendimiento académico, social y otras actividades.

Sin embargo, el estudio también destacó que los jóvenes son conscientes que dejan sus actividades físicas e intelectuales para estar conectados a redes sociales, agregando que el horario de conexión es en altas horas de la noche o la madrugada, para no tener control de sus padres, por esta razón es su hora predilecta para conectarse.

Es crítico tener en cuenta las circunstancias personales únicas y las particularidades de las plataformas de redes sociales que los jóvenes utilizan. Al evaluar su impacto en la salud mental. Estos hallazgos subrayan la necesidad de una investigación más amplia y detallada que examine los mecanismos que influyan positivamente en la salud mental de los jóvenes.

Es fundamental explorar y desarrollar estrategias efectivas de intervención para contrarrestar los impactos negativos del fenómeno del "vamping" el cual se ha identificado como una causa de preocupación significativa debido a sus repercusiones

Psicológicas, emocionales y sociales. Universidad de La Sabana. (2021). *Los adolescentes bogotanos dejan de leer y dormir por utilizar redes sociales, revela estudio de la Universidad de La Sabana.*

MARCO TEORICO

Introducción:

Las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que las personas se comunican, interactúan y acceden a la información. Estas plataformas han generado un entorno virtual donde los jóvenes encuentran oportunidades para expresarse, conectarse con otros. Sin embargo, junto con sus beneficios, las redes sociales también plantean desafíos significativos, especialmente en lo que respecta a la salud mental de los jóvenes.

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes ha sido objeto de creciente preocupación y estudio en los últimos años. Se ha observado que el uso excesivo o inadecuado de estas plataformas puede contribuir a una serie de problemas emocionales y psicológicos, como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima, la soledad y el cyberbullying. Estos efectos pueden ser especialmente pronunciados en los jóvenes, cuyo desarrollo cognitivo, emocional y social se encuentra en una etapa crucial.

La constante exposición a imágenes idealizadas, la comparación social, la presión por obtener likes y seguidores, así como la falta de regulación en el contenido compartido, son solo algunos de los factores que pueden influir en la salud mental de los jóvenes en el contexto de las redes sociales. Es importante comprender cómo estos elementos interactúan y afectan el bienestar psicológico de esta población, especialmente en entornos urbanos como Bogotá.

En este contexto, esta investigación se propone explorar en profundidad la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes de Bogotá, entre los 10 a 19 años. Al analizar las diferentes teorías y evidencias disponibles, se busca

identificar factores de riesgo y protección, así como diseñar estrategias y políticas que promuevan un uso responsable y saludable de las redes sociales entre los jóvenes de la ciudad.

Justificación

Bogotá, como una de las ciudades más grandes y pobladas de América Latina, enfrenta desafíos significativos en cuanto al impacto de las redes sociales en la salud mental de sus jóvenes ha experimentado un rápido aumento en el acceso a Internet y el uso de redes sociales entre los jóvenes, este crecimiento ha llevado a una mayor exposición a los riesgos y beneficios asociados con estas plataformas, lo que demanda una comprensión más profunda de su impacto en la salud mental.

Existen preocupaciones crecientes sobre el estado de la salud mental de los jóvenes en Bogotá, incluyendo tasas elevadas de ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos. La influencia de las redes sociales en estos problemas es una variable importante que merece una investigación exhaustiva.

La etapa adolescente es crucial para el desarrollo socioemocional de las personas. La influencia de las redes sociales puede tener consecuencias a largo plazo en la autoestima, la identidad, las habilidades sociales y el bienestar emocional de los jóvenes. Bogotá es una ciudad diversa, con una mezcla de culturas, identidades y realidades socioeconómicas.

Esta investigación es fundamental para abordar un problema emergente y complejo que afecta a la población entre 10 y 19 años de Bogotá. La comprensión de la relación entre las redes sociales y la salud mental permitirá diseñar intervenciones y políticas más efectivas, dirigidas a promover un uso responsable y saludable de las redes sociales, y a mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes en la ciudad.

Contexto:

La mayoría de los jóvenes en Bogotá tienen acceso a dispositivos digitales como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras, lo que facilita su participación activa en redes sociales. Existen diversas plataformas como lo son:

- Facebook: Aunque esta plataforma ha perdido popularidad entre los jóvenes en algunos países, aún es utilizada por una parte significativa de los jóvenes en Bogotá, especialmente para mantenerse en contacto con familiares y amigos.
- Instagram: Es una de las plataformas más populares entre los jóvenes para compartir fotos, videos e historias.
- TikTok: Ha ganado rápidamente popularidad entre los jóvenes en Bogotá, ofreciendo contenido de entretenimiento a través de videos cortos y desafíos virales.
- Snapchat: Aunque su uso ha disminuido en algunos lugares, sigue siendo utilizada por muchos jóvenes para compartir mensajes y contenido visual.

- WhatsApp: Aunque es una aplicación de mensajería, muchos jóvenes la utilizan para crear grupos y compartir contenido multimedia.

Estas redes sociales son utilizadas principalmente para Mantenerse en contacto con amigos y familiares, compartir fotos, videos y experiencias, ver con contenido viral y obtener información sobre eventos, noticias y tendencias.

Aunque las redes sociales ofrecen numerosas oportunidades, también presentan riesgos y desafíos los cuales conllevan exposición a contenido inapropiado o dañino, presión por obtener likes y seguidores, Cyberbullying y acoso en línea, comparación social y ansiedad por imagen corporal y uso excesivo y adicción a la tecnología.

La red social entre jóvenes de 10 a 19 años en Bogotá refleja una integración profunda de la tecnología digital en sus vidas cotidianas, con una variedad de plataformas utilizadas para diversos propósitos sociales, de entretenimiento e informativos. Sin embargo, es importante abordar los riesgos asociados con este uso para promover un entorno digital más seguro y saludable. La República. (2024). Los niños y jóvenes colombianos usan internet tres horas y media al día

TEORÍAS CON RELACIÓN

TEORÍA DE LA AUTOESTIMA Y LA IDENTIDAD

La teoría de la autoestima sostiene que la percepción que tenemos de nosotros mismos (auto concepto) influye directamente en nuestra autoestima. En el contexto en línea, los jóvenes están constantemente expuestos a la construcción de su

identidad a través de perfiles sociales, publicaciones e interacciones en plataformas digitales. Esto puede influir en cómo perciben su autoimagen y, por ende, su autoestima.

La comparación social en línea, los jóvenes a menudo se comparan con sus pares en términos de apariencia, logros, popularidad y estilo de vida. Esta comparación puede afectar su autoestima si sienten que no cumplen con ciertos estándares o si experimentan presión para mantener una imagen idealizada en línea.

La construcción de la identidad en línea forma parte de la identidad global de los jóvenes en la actualidad. El cómo se presentan en las redes sociales, qué comparten, qué les gusta y cómo interactúan contribuye a su sentido de identidad, tanto en línea como fuera de ella.

Si bien la identidad en línea puede ofrecer oportunidades para expresarse, conectarse y aprender, también conlleva riesgos como el cyberbullying, la exposición a contenidos perjudiciales y la presión para mantener una imagen idealizada. Estos riesgos pueden impactar negativamente en la autoestima y la construcción de la identidad de los jóvenes.

El estudio de “*Redes sociales y salud mental en adolescentes*” examina cómo el uso de las redes sociales afecta la salud mental de los adolescentes. Se destaca que las redes sociales pueden tener tanto efectos positivos como negativos en la salud mental. Los efectos positivos incluyen la posibilidad de conectarse con otros, compartir intereses y recibir apoyo social. Sin embargo, también se mencionan los

riesgos como el ciberacoso, la adicción a las redes sociales y la comparación constante con los demás, lo que puede llevar a problemas de autoestima y ansiedad.

El estudio sugiere que los adolescentes deben ser educados sobre el uso responsable de las redes sociales, incluyendo el manejo de la privacidad, la verificación de fuentes de información y el equilibrio entre el tiempo en línea y fuera de línea. También se enfatiza la importancia de la comunicación abierta entre padres e hijos para abordar estos temas. Escola Salut. Año 2023. *El rol de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*.

El estudio "*Uso excesivo de redes sociales y su impacto en la salud mental de los adolescentes*" investiga cómo el uso excesivo de redes sociales afecta la salud mental de los adolescentes en Lima, Perú. El objetivo principal del estudio es determinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, en esta población.

Se realizó una investigación cuantitativa utilizando cuestionarios como instrumento de recolección de datos. Los resultados mostraron que un porcentaje significativo de adolescentes encuestados reportaron un uso excesivo de redes sociales, con una correlación estadísticamente significativa entre este uso y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión.

El estudio concluye que el uso excesivo de redes sociales está asociado de manera significativa con problemas de salud mental en los adolescentes, destacando la importancia de abordar este tema en intervenciones preventivas y programas de educación para promover un uso saludable de las redes sociales en esta población. Carbone Carrasco, G. M. Año 2021 relación entre adicción al Internet y autoestima en Adolescentes escolares de lima.

El estudio "*Autoestima como base para una buena salud mental*" explora la relación entre la autoestima y la salud mental, destacando la importancia de una autoestima saludable en el bienestar psicológico de las personas.

El estudio comienza analizando la definición de autoestima, que se refiere a la percepción y valoración que una persona tiene de sí misma. Se argumenta que una autoestima positiva se relaciona con una mayor capacidad para enfrentar desafíos, manejar el estrés y mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

Además, se discute cómo la autoestima influye en diversos aspectos de la salud mental, como la ansiedad, la depresión y la autoeficacia. Se destaca que una autoestima baja puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental, mientras que una autoestima alta puede actuar como un factor de protección.

El estudio también aborda estrategias para mejorar la autoestima, como el autocuidado, la práctica de pensamientos positivos, el establecimiento de metas realistas y el desarrollo de habilidades sociales. Se enfatiza la importancia de fomentar una autoestima saludable desde edades tempranas y de promover la auto-

aceptación y el autoconocimiento como componentes fundamentales de la salud mental.

En resumen, el estudio resalta la importancia de la autoestima como base para una buena salud mental, subrayando su impacto en el bienestar psicológico y ofreciendo pautas para promover una autoestima saludable en la población.

SOM360. Año2022. *Autoestima como base para una buena salud mental.*

El estudio "*Redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes*" y fue publicado en la Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento. El objetivo de la investigación es analizar la relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes.

La metodología utilizada fue un estudio correlacional, en el cual se aplicaron cuestionarios a una muestra de adolescentes escolarizados de una ciudad argentina. Los cuestionarios incluyeron medidas para evaluar el uso de redes sociales y la autoestima de los participantes.

Los resultados del estudio mostraron que existe una correlación significativa entre el uso de redes sociales y la autoestima en los adolescentes. Específicamente, se encontró que un uso excesivo de redes sociales se asociaba con niveles más bajos de autoestima en esta población.

El estudio concluye que el uso de redes sociales puede tener un impacto en la autoestima de los adolescentes, sugiriendo la importancia de investigar y comprender

cómo las interacciones en línea afectan la percepción de uno mismo en esta etapa crucial del desarrollo. Gómez Campos, R., Urra Albornoz, C., Vidal Espinoza, R., Riveros., Opazo, O., Rivera Portugal, M., Urzua Alul, L., Cossio Bolaños, M., & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud (i)Ciencia, 24(6)*

TEORÍA DE LA EXPOSICIÓN SELECTIVA

La teoría de la exposición selectiva sugiere que las personas tienden a seleccionar información que confirma sus creencias, intereses y preferencias, mientras evitan aquella que contradice sus puntos de vista. En el contexto en línea, los jóvenes pueden elegir seguir cuentas, unirse a grupos y consumir contenido que se alinea con sus intereses y valores, formando así una burbuja informativa que refuerza su perspectiva del mundo.

Los jóvenes también curan activamente su contenido en línea al decidir qué compartir, qué publicaciones dar "like", qué fotos subir y cómo presentarse a sí mismos en sus perfiles sociales. Esta curación puede ser consciente o inconsciente y está influenciada por su deseo de obtener validación, atención y aceptación de su comunidad en línea.

Impacto en el bienestar mental: La selección y curación del contenido en línea pueden tener varios impactos en el bienestar mental de los jóvenes.

Validación y autoestima: Obtener likes, comentarios positivos y reconocimiento en línea puede aumentar la autoestima y la sensación de validación.

Por otro lado, la falta de interacción o experiencias negativas en línea puede afectar negativamente la autoestima y el estado de ánimo.

Comparación social: La curación del contenido también puede impulsar la comparación social, ya que los jóvenes tienden a mostrar una versión idealizada de sus vidas en línea. Esto puede generar sentimientos de inferioridad, envidia y presión por mantener una imagen perfecta en las redes sociales.

Cyberbullying y críticas: La exposición selectiva puede aumentar la vulnerabilidad a experiencias negativas en línea, como el cyberbullying, los comentarios ofensivos y las críticas, lo cual puede afectar significativamente la salud mental de los jóvenes.

TEORÍA DE LA INFLUENCIA SOCIAL

La Teoría de la Influencia Social se refiere al estudio de cómo las acciones, actitudes y creencias de las personas son influenciadas por otros individuos o grupos. Esta teoría tiene una gran relevancia en el contexto de las redes sociales debido a la naturaleza interactiva y conectada de estas plataformas.

Influencia Normativa: Se refiere a la presión social para conformarse a las normas y expectativas del grupo. En las redes sociales, esto se evidencia a través de la tendencia de las personas a adoptar comportamientos, opiniones o estilos de vida similares a los de sus contactos o seguidores. Por ejemplo, la moda en redes sociales, la adopción de ciertas tendencias en fotografía o la participación en desafíos virales son ejemplos de influencia normativa.

Influencia Informativa: Se relaciona con la aceptación de la información y las creencias de otros como correctas. En las redes sociales, esto se ve en la difusión de noticias, opiniones y conocimientos entre los usuarios. La vitalización de contenidos, la propagación de desinformación y la formación de burbujas de filtro son ejemplos de cómo la influencia informativa puede tener un impacto significativo.

Influencia de Padres: Se refiere al impacto que tienen los grupos de pares sobre las decisiones y comportamientos individuales. En las redes sociales, esto se manifiesta en la adopción de hábitos de consumo, gustos musicales, preferencias políticas y hábitos de uso de la plataforma influenciados por lo que observan en sus amigos, seguidores o comunidades en línea.

La relevancia de la Teoría de la Influencia Social en el contexto de las redes sociales radica en su capacidad para explicar cómo se forman las opiniones, cómo se difunden las ideas y cómo se desarrollan las interacciones en línea. Comprender esta teoría es fundamental para diseñar estrategias efectivas de comunicación, promover comportamientos saludables y fomentar la responsabilidad en el uso de las redes sociales, especialmente entre los jóvenes y adolescentes.

En el estudio *Cómo influyen las redes sociales en la salud mental* En esta editorial, los autores exploran el impacto de las redes sociales en la salud mental. Aquí están los puntos clave:

Prevalencia de Problemas de Salud Mental: Los problemas de salud mental y comportamentales afectan el pensamiento, el comportamiento y el estado de ánimo de las personas. Estos problemas pueden ser influenciados por factores biológicos,

culturales y sociales. La ansiedad y la depresión son especialmente comunes y afectan significativamente la calidad de vida.

Uso de las Redes Sociales: El uso de plataformas de redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter y YouTube ha aumentado significativamente. Sin embargo, el tiempo dedicado a estas redes puede llevar al aislamiento del mundo real y contribuir al desarrollo de trastornos mentales.

Contenido y Efectos en la Salud Mental: El tipo de contenido publicado y consumido en las redes sociales es crucial. Publicaciones que refuerzan el narcisismo, los estándares de vida y consumo, y el estatus pueden aumentar la prevalencia de trastornos psiquiátricos como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima.

Impacto de las “Fake News”: Las “fake news” (noticias falsas) también afectan la salud mental. Estas noticias están diseñadas para provocar respuestas emocionales fuertes, como ira, miedo, ansiedad y tristeza. Reconocer una noticia como falsa también puede generar estrés.

TEORÍA DEL ESTRÉS

La teoría del estrés aplicada al contexto de las experiencias estresantes en redes sociales, como el cyberbullying, proporciona una comprensión profunda de cómo estas situaciones afectan la salud mental de los jóvenes.

El cyberbullying y otras formas de interacciones negativas en línea son experiencias estresantes que pueden incluir acoso, discriminación, difamación y otras conductas dañinas. Cuando los jóvenes experimentan cyberbullying u otras formas de

hostigamiento en las redes sociales, suelen experimentar una respuesta de estrés que puede manifestarse en emociones como ansiedad, miedo, tristeza o ira.

Estas experiencias estresantes pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes. Pueden causar problemas como depresión, baja autoestima, trastornos de ansiedad, aislamiento social y pensamientos suicidas. Los jóvenes pueden desarrollar diferentes mecanismos de afrontamiento para lidiar con el cyberbullying y el estrés asociado.

Algunos pueden buscar apoyo social, hablar con adultos de confianza o buscar ayuda profesional. Otros pueden recurrir a estrategias menos saludables, como el uso excesivo de las redes sociales, el aislamiento o el consumo de sustancias, es crucial implementar intervenciones efectivas para abordar el cyberbullying.

Apoyar la salud mental de los jóvenes. Esto puede incluir programas de prevención del acoso en línea, educación sobre el uso responsable de las redes sociales, acceso a servicios de salud mental y fomento de entornos en línea seguros y positivos.

Los jóvenes utilizan una variedad de estrategias de afrontamiento para hacer frente al estrés en línea, especialmente en situaciones como el cyberbullying y otras formas de hostigamiento en redes sociales. Aquí hay una revisión de algunas de estas estrategias:

1. **Búsqueda de Apoyo Social:** Los jóvenes a menudo recurren a amigos, familiares o personas de confianza en línea para buscar apoyo emocional y consejos sobre

cómo manejar el estrés en línea. Esto puede incluir compartir sus experiencias, buscar consuelo y obtener perspectivas externas sobre la situación.

2. Ignorar o Bloquear a los Agresores: Algunos jóvenes optan por ignorar los comentarios o mensajes negativos en línea, o bloquear a los agresores para evitar la interacción con ellos. Esto puede ayudarles a reducir la exposición al estrés y proteger su bienestar emocional.
3. Reportar el Comportamiento: Los jóvenes pueden utilizar las herramientas de reporte y denuncia disponibles en las plataformas de redes sociales para informar sobre comportamientos inapropiados, como el cyberbullying. Esto les permite tomar medidas proactivas para abordar la situación y buscar ayuda de los administradores de la plataforma.
4. Desconexión Temporal: En ocasiones, los jóvenes eligen desconectarse temporalmente de las redes sociales o limitar su tiempo en línea como una forma de reducir el estrés y recuperar su bienestar emocional. Esto puede incluir períodos de descanso digital o actividades offline para distraerse y relajarse.
5. Desarrollo de Autoestima y Resiliencia: Trabajar en el desarrollo de una autoestima positiva y habilidades de resiliencia puede ser una estrategia efectiva a largo plazo para hacer frente al estrés en línea. Esto implica fortalecer la confianza en uno mismo, aprender a manejar críticas y enfrentar desafíos de manera constructiva.
6. Buscar Recursos y Apoyo Profesional: En situaciones más graves o persistentes, los jóvenes pueden buscar ayuda profesional, como asesoramiento psicológico o

terapia, para aprender estrategias de afrontamiento más efectivas y trabajar en la gestión del estrés en línea.

MARCO DE REFERENCIA

Marco Conceptual:

Para comprender la salud mental de los jóvenes, en relación con términos como depresión, ansiedad, vamping, cyberbullying y ciberacoso, se centra en entender cómo estos fenómenos interactúan y afectan el bienestar psicológico de esta población vulnerable. A continuación, se desarrolla el contexto que integra estos elementos.

Depresión: trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, apatía y pérdida de interés en actividades que solían resultar placenteras.

Ansiedad: trastorno caracterizado por preocupación excesiva, nerviosismo, inquietud y síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y dificultad para respirar.

Vamping: se refiere al hábito de quedarse despierto por la noche utilizando dispositivos electrónicos, Este comportamiento puede estar asociado con un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como depresión y ansiedad

Cyberbullying: el uso de tecnologías de comunicación digital, como redes sociales, mensajes de texto y correos electrónicos, para acosar, intimidar o humillar, debido a su alta exposición a las plataformas en línea.

Ciberacoso: comportamientos agresivos en línea, que pueden incluir el envío de amenazas, difamación, exclusión social y el robo de identidad en el entorno digital.

Se reconoce la interconexión entre estos términos y se destaca su impacto en la salud mental de los jóvenes. La comprensión de estos fenómenos es fundamental para desarrollar estrategias de prevención e intervención efectivas que promuevan un entorno digital seguro y saludable para esta población.

Marco Teórico

Teoría del Desarrollo Socioemocional de Erikson:

Esta teoría, propuesta por Erik Erikson, postula que el desarrollo psicosocial ocurre a lo largo de toda la vida y está marcado por una serie de crisis psicosociales. En la etapa de la adolescencia, la tarea principal es la formación de la identidad.

Los jóvenes que experimentan dificultades para resolver esta crisis pueden enfrentar problemas de salud mental. Erikson, E. H. (1950). *Infancia y sociedad*. Fondo de Cultura Económica.

Modelo de Vulnerabilidad-Estrés de Diátesis:

Este modelo sugiere que la vulnerabilidad biológica y psicológica, combinada con factores estresantes del entorno, aumenta el riesgo de desarrollar trastornos mentales. En los jóvenes, esta vulnerabilidad puede manifestarse a través de factores genéticos, experiencias tempranas adversas y características de personalidad, y puede

interactuar con el estrés relacionado con la adolescencia para influir en su salud mental.

Estas teorías ofrecen diferentes perspectivas sobre la salud mental en los jóvenes, destacando la importancia de considerar una amplia gama de factores biológicos, psicológicos y sociales en la comprensión de su bienestar psicológico.

Aaron Beck (1970). Libro Terapia cognitiva de la depresión

Factores Históricos

Revolución en el cuidado de la salud mental

En el siglo XX, se produjo una revolución en el cuidado de la salud mental, con un cambio gradual de los tratamientos institucionales hacia enfoques más comunitarios e integrados. Esto ha tenido implicaciones importantes para los jóvenes, especialmente en términos de acceso a servicios de salud mental y la promoción de enfoques más centrados en el bienestar y la recuperación. *Andrew Scull (2015). Libro revolución en el cuidado de la salud mental"*

Movimientos de derechos civiles y de derechos humanos:

Los movimientos de derechos civiles y de derechos humanos han promovido una mayor conciencia y defensa de los derechos de las personas con trastornos mentales, incluidos los jóvenes. Esto ha llevado a cambios en las políticas y prácticas relacionadas con la salud mental, con un mayor énfasis en la inclusión, la igualdad de acceso y la participación de los jóvenes en la toma de decisiones sobre su atención y tratamiento.

Estos factores históricos han contribuido a la compleja interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que influyen en la salud mental de los jóvenes a lo largo del tiempo. Su comprensión es fundamental para abordar los desafíos actuales y desarrollar estrategias efectivas de prevención e intervención en este campo. (1960). Libro "Revolución en el cuidado de la salud mental" autor desconocido

PLANTEAMIENTO METODOLOGICO

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Para abordar esta pregunta de investigación, se propone emplear métodos mixtos, considerando el tiempo limitado disponible para la investigación. Se establece un enfoque cualitativo debido a su flexibilidad y adaptabilidad, el cual es especialmente adecuado para explorar un fenómeno tan multifacético como el impacto de las redes sociales en la salud mental.

Centrados en niños y adolescentes de 10 a 19 años pertenecientes al Colegio Instituto Psicológico Integral IPS y la Universidad EAN, la muestra poblacional es reducida, comprendiendo únicamente a 54 estudiantes de estas instituciones. Debido a este tamaño limitado, la muestra carece de la amplitud necesaria para alcanzar resultados estadísticamente significativos.

Por consiguiente, se opta por un enfoque de investigación propositiva para abordar el desafío de generar propuestas concretas que puedan aplicarse en la práctica para crear un cambio positivo.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESULTADOS
<p>Identificar los hábitos de uso de redes sociales en jóvenes, detallando la frecuencia de acceso, el tiempo empleado, el tipo de contenido consumido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y ejecución de entrevistas individuales y en grupo con jóvenes para explorar en detalle sus experiencias y comportamientos en las redes sociales. • (Entrevista Individual 20 jóvenes en diferentes rangos de edad de 10 a 19 años; Entrevista grupal en el colegio IP.SI en grado 7° rango de edad de 11 a 13, grado 8° de 13 16 Aproximadamente por salón son 32 niños) Entrevista Universidad Ean en dos Pregrados rango de edad de 17-19 años. 	<ul style="list-style-type: none"> * Obtener información cualitativa sobre motivaciones, preferencias, percepciones relacionadas con el uso de redes sociales y frecuencia de uso. * Estadísticas de las plataformas más usadas en ranking y tiempo

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RESULTADOS
<p>Identificar las plataformas más utilizadas y las actividades llevadas a cabo en estas plataformas.</p>	<p>*Elaboración y ejecución de entrevistas individuales (Entrevista Individual 20 jóvenes en diferentes rangos de edad de 10 a 19 años; Entrevista grupal en el colegio IP.SI en grado 7° rango de edad de 11 a 13, grado 8° de 13 16 Aproximadamente por salón son 32 niños) Entrevista Universidad Ean en dos Pregrados rango de edad de 17-19 años.</p> <p>*Análisis de datos de redes sociales: Utiliza herramientas de análisis de datos para recopilar información sobre las plataformas más populares entre los jóvenes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtener información cualitativa sobre las plataformas más utilizadas y actividades. • Analizar los datos de plataformas para identificar las más utilizadas por cada grupo de edad. Examina métricas como la cantidad de usuarios activos, el tiempo promedio de uso, las actividades principales realizadas en cada plataforma.

<p>Analizar las estrategias de intervención y recomendaciones vigentes destinadas a fomentar un uso saludable de las redes sociales entre jóvenes, con especial énfasis en la educación digital, el respaldo emocional y la gestión del tiempo en la red.</p>	<p>* Consulta de expertos en psicología, salud mental y comportamiento con herramienta de entrevista. (acompañamiento psicólogos de centro orientación Familia Bolívar elaboración de Entrevista) *Identificar las estrategias y recomendaciones con mayor evidencia científica o consenso entre los expertos.(validación de estudios)</p>	<p>*Obtener información sobre las estrategias de intervención más efectivas para fomentar un uso saludable de las redes sociales en jóvenes.</p>
<p>Diseñar una serie de actividades educativas sobre el uso responsable de las redes sociales, dirigidas a jóvenes y sus familias, que aborden aspectos como la privacidad en línea, el manejo de la información y la identificación de conductas de riesgo.</p>	<p>*Identificar estrategias para una comunicación efectiva. Generación de confianza, respeto mutuo para resolución de conflictos y problemas relacionados con las redes sociales. (Familia- Jóvenes mediante app y IA. *Identificación de películas y estructura de foros educativos enfocados en el uso responsable de las redes sociales en diferentes plataformas.</p>	<p>* Identificar Hábitos saludables, equilibrio entre el mundo online y offline. *Identificar Herramientas tecnologías para la gestión del tiempo online y comunicación efectiva.</p>
<p>Identificar estrategias existentes de intervención dirigidas a mitigar los efectos negativos del fenómeno del "vamping" en la salud mental y el bienestar emocional y social de los jóvenes.</p>	<p>* Investigar y recopila información de fuentes confiables como estudios científicos, artículos académicos, informes de organizaciones de salud y bienestar, y recursos gubernamentales relacionados con el "vamping" y sus efectos en la salud mental de los jóvenes. *Entrevistas a expertos: Realiza entrevistas con profesionales de la salud mental, (psicólogos) para obtener sus perspectivas sobre el "vamping" y las estrategias de intervención efectivas para abordarlo.</p>	<p>*Identificar de manera precisa las estrategias más efectivas, basadas en evidencia científica sólida, para mitigar los efectos adversos del "vamping". * Extraer lecciones claves y recomendaciones prácticas para informar el desarrollo e implementación de programas y políticas dirigidas a promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología digital entre los jóvenes.</p>

	<p>*Análisis de programas existentes: Examina programas y proyectos previos dirigidos a mitigar los efectos negativos del "vamping" en jóvenes. Evalúa su efectividad, los enfoques utilizados, los resultados obtenidos.</p>	
--	--	--

(Tabla 1” Diseño Metodológico) Elaboración propia

Población y Muestra

La población objetivo se define por criterios de edad, ubicación geográfica y pertenencia institucional. Dada la limitación de tiempo y recursos, se opta por una muestra de 54 estudiantes seleccionados al azar dentro del rango de edad especificado.

Se enfatiza la importancia de equilibrar la representatividad con la factibilidad del estudio, y se promete un enfoque ético en la investigación para comprender el fenómeno y proponer soluciones efectivas.

Justificación del tamaño de la muestra: Debido a limitaciones de tiempo y recursos, se opta por una muestra limitada de 54 estudiantes.

Criterio de inclusión: Estudiantes de entre 10 y 19 años matriculados en el Colegio Instituto Psicológico Integral IPS y la Universidad EAN en Bogotá.

Criterio de exclusión: Estudiantes que no se encuentren dentro del rango de edad especificado o que no estén inscritos en estas instituciones.

Proceso de selección: Se obtiene una lista de estudiantes matriculados en el Colegio y la Universidad EAN en Bogotá que cumplen con los criterios de edad. Por selección aleatoriamente 54 estudiantes de esta lista.

Confidencialidad: Se garantizará la confidencialidad de la información recopilada, utilizando códigos de identificación en lugar de nombres reales en los datos recopilados.

Protección de datos personales: Se asegurará que los datos personales de los participantes sean utilizados exclusivamente para fines de investigación y se almacenarán de manera segura, cumpliendo con las regulaciones de protección de datos vigentes.

Este proceso garantiza una selección de muestra aleatoria y transparente, con el debido respeto a las consideraciones éticas para la protección de los participantes.

Procedimiento de Análisis de Datos:

Se empleará el enfoque de análisis temático para examinar las encuestas con los datos recopilados. Este método permite identificar patrones, temas recurrentes y variaciones en las percepciones de los participantes con respecto a las redes sociales.

Se realizará un análisis comparativo entre los datos de la encuesta y las entrevistas para identificar similitudes, diferencias y tendencias comunes en las respuestas de los participantes.

Los hallazgos del análisis serán presentados de manera clara y concisa en un informe final, que incluirá gráficos, tablas y citas relevantes para respaldar las conclusiones obtenidas; las entrevistas serán grabadas en su totalidad y luego transcritas de manera textual para preservar la integridad de los datos y facilitar el análisis.

Se busca retroalimentación experta sobre la idoneidad, relevancia y eficacia de los instrumentos y técnicas propuestas para abordar la problemática del uso saludable de las redes sociales. Los especialistas en psicología poseen un conocimiento profundo y experiencia práctica en este campo, lo que los convierte en evaluadores clave para determinar la validez y utilidad de los enfoques propuestos.

Durante las entrevistas de validación, se presentarán a los especialistas los instrumentos de recolección de datos diseñados para el estudio, como cuestionarios, escalas de medición, y posiblemente guías de entrevistas estructuradas o semiestructuradas.

Se solicitará a los especialistas que revisen estos instrumentos y proporcionen retroalimentación detallada sobre su claridad, relevancia y exhaustividad en la evaluación del comportamiento y la percepción de los jóvenes en relación con el uso de las redes sociales.

Instrumentos y Medidas:

El instrumento principal será una encuesta diseñada para explorar las percepciones de los estudiantes sobre diversos aspectos de interacción con las redes sociales frente a la relación entre el tiempo y contenido consumido por lo jóvenes

identificando actividades necesarias para el cumplimiento de los objetivos de la investigación como:

Objetivo 1 y 2: Para identificar los hábitos de uso de redes sociales en jóvenes y plataformas más utilizadas, se empleará un instrumento de medición consistente en una encuesta compuesta por 11 preguntas. Este instrumento se implementará a una muestra de 54 estudiantes.

De los cuales 20 pertenecen a la Universidad Ean y 34 al Colegio Instituto Psicopedagógico Integral IPSI. Los participantes tienen edades comprendidas entre los 10 y los 19 años, la encuesta se realizará por medio electrónico y no se reclutará datos personales.

Objetivo 3: Para el análisis de las estrategias de intervención y recomendaciones sobre el uso de las redes sociales, se validará con expertos en psicología, educación digital y salud mental juvenil, mediante una entrevista a dos expertos, los cuales son del Centro de orientación Familiar de Seguros Bolívar.

La entrevista se realizará presencial o por video llamada de acuerdo a disponibilidad del profesional, explorando las percepciones y experiencia de los psicólogos en el campo de la salud mental, se espera que durante la entrevista proporcionen una perspectiva informada y reflexiva sobre diversos aspectos relacionados con el uso de las redes sociales.

Objetivo 4: Para diseñar actividades educativas sobre el uso responsable de las redes sociales dirigidas a jóvenes y sus familias, con el propósito de mejorar la

privacidad, el manejo de la información y la identificación de conductas de riesgo, se llevará a cabo una serie de pasos.

En primer lugar, se realizará una revisión exhaustiva de la literatura para identificar los temas y contenidos claves que deben ser abordados en estas actividades. Además, se complementará esta revisión de encuestas a jóvenes y de entrevistas a profesionales, con el objetivo de enriquecer y validar los contenidos propuestos.

Estas actividades podrán ser realizadas a cabo tanto de manera individual como en grupo, brindando así flexibilidad para adaptarse a las necesidades y preferencias de los participantes.

Objetivo 5: Para llevar a cabo la identificación de estrategias dirigidas a contrarrestar los efectos perjudiciales del "vamping" en la salud mental y el bienestar emocional y social de los jóvenes, se empleará una revisión sistemática de la literatura como método clave. Esta herramienta metodológica nos permitirá sumergirnos en el vasto cuerpo de conocimientos científicos disponibles sobre el tema, recopilando, evaluando y sintetizando de manera exhaustiva la evidencia disponible.

A través de esta revisión sistemática, se podrá obtener una comprensión integral y rigurosa de las estrategias de intervención existentes para abordar el fenómeno del "vamping" entre los jóvenes. Esto implicará la búsqueda de estudios, investigaciones y programas que hayan sido diseñados específicamente para

contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo de dispositivos electrónicos, especialmente durante las horas nocturnas, en la salud mental y el bienestar de los jóvenes.

Al utilizar esta herramienta metodológica, se podrá identificar de manera precisa las estrategias más efectivas, basadas en evidencia científica sólida, para mitigar los efectos adversos del "vamping". Además, se podrán extraer lecciones claves y recomendaciones prácticas para informar el desarrollo e implementación de programas y políticas dirigidas a promover un uso saludable y equilibrado de la tecnología digital entre los jóvenes.

Instrumento de Investigación Cualitativa.

Encuesta

Encuesta abierta para los estudiantes de la universidad EAN y el Colegio Instituto psicológico integral IPSI con el fin de identificar uso de redes sociales, plataformas más utilizadas en redes sociales.

Encuesta Colegio Instituto psicológico integral IPSI

1. ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?
2. ¿Qué tipo de contenido sueles ver en tus redes sociales?
3. ¿Qué redes sociales son las más populares entre tus amigos?
4. ¿Crees que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo?

5. ¿Has experimentado situaciones de ansiedad o estrés relacionadas con las redes sociales?
6. ¿Crees que las redes sociales influyen en la forma en que te percibes a ti mismo/a?
7. ¿Has tenido experiencias positivas o negativas en las redes sociales que hayan afectado tu bienestar emocional?
8. ¿Crees que las redes sociales impactan en cómo te ves a ti mismo/a?
9. ¿Has experimentado comparaciones con otras personas en las redes sociales que hayan afectado tu autoestima?
10. ¿Cuánto tiempo pasas en promedio al día utilizando redes sociales?
11. ¿Crees que las redes sociales pueden ser útiles para encontrar recursos y apoyo en situaciones difíciles?

Encuesta Universidad EAN

1. ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?
2. ¿Cuánto tiempo sueles pasar en las redes sociales diariamente?
3. ¿Qué tipo de contenido consumes con mayor frecuencia en las redes sociales?
4. ¿Crees que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo y bienestar emocional?
5. ¿Has experimentado situaciones de estrés, ansiedad o depresión relacionadas con las redes sociales?
6. ¿Cómo crees que las redes sociales influyen en tu autoestima y percepción de ti mismo/a?

7. ¿Qué papel juegan las redes sociales en tus relaciones sociales, tanto con amigos como con familiares?
8. ¿Has experimentado cambios en tus relaciones interpersonales debido al uso de redes sociales?
9. ¿Has experimentado comparaciones con otros/as en las redes sociales que hayan afectado tu autoestima?
10. ¿Cómo crees que las imágenes idealizadas en las redes sociales afectan la percepción de tu propia imagen corporal?
11. ¿Has tomado medidas para un uso más consciente y saludable de las redes sociales?

Entrevista a Psicólogo/a

1. ¿Desde tu experiencia clínica, ¿cuál es tu percepción sobre la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes en Bogotá, especialmente aquellos en edades de 10 a 19 años?
2. ¿Qué tipos de impactos emocionales has observado en tus pacientes jóvenes relacionados con el uso de redes sociales?
3. ¿Cómo crees que las redes sociales afectan el bienestar emocional y la autoestima de los jóvenes?
4. ¿Cómo influyen las interacciones en línea en las relaciones sociales y familiares de los jóvenes?
5. ¿Has observado cambios en la autoimagen de los jóvenes debido a la exposición a contenido en redes sociales?

6. ¿Qué estrategias recomiendas a los jóvenes y sus familias para un uso más saludable y consciente de las redes sociales?
7. ¿Cómo pueden los padres y educadores apoyar a los jóvenes en el manejo adecuado de las redes sociales desde el punto de vista psicológico?
8. ¿Crees que la educación sobre el uso responsable de redes sociales debería ser parte de los programas educativos?
9. ¿Qué iniciativas o programas de prevención consideras efectivos para abordar los posibles impactos negativos de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes
10. ¿hay algún consejo o mensaje que te gustaría compartir con los jóvenes y sus familias en relación con el uso de redes sociales y su impacto en la salud mental?

SUPUESTO:

Se llevará a cabo un estudio centrado en explorar los hábitos de uso de redes sociales en jóvenes, así como en identificar estrategias de intervención efectivas para contrarrestar los efectos negativos del "vamping" en su salud mental y bienestar emocional y social.

Basado en la evidencia teórica que sugiere una asociación entre el uso excesivo de redes sociales y problemas de salud mental en jóvenes, se identifica que el tiempo dedicado a las redes sociales está relacionado de manera significativa con niveles más altos de ansiedad y depresión en los jóvenes.

Este supuesto se fundamenta en teorías psicológicas que sugieren que el uso excesivo de redes sociales puede contribuir a sentimientos de incomodidad, comparación social y falta de satisfacción con la vida.

Dado que el entorno del colegio y el universitario puede ser un período crítico en el desarrollo de la identidad y la salud mental de los jóvenes, entender cómo el uso de redes sociales influye en su bienestar psicológico es fundamental para desarrollar estrategias de intervención y promoción de la salud mental en los jóvenes.

La implementación de programas educativos y estrategias de intervención centradas en promover un uso saludable de las redes sociales entre jóvenes, con la participación activa de padres y educadores, así como el fomento de actividades fuera de línea y el establecimiento de límites de tiempo en línea.

Contribuirá a mitigar los efectos negativos del 'vamping' en la salud mental y el bienestar emocional y social de los jóvenes. Se espera que estas medidas reduzcan la prevalencia del 'vamping', mejoren la calidad del sueño de los jóvenes y fortalezcan sus habilidades para afrontar los desafíos asociados con el uso excesivo de las redes sociales.

Análisis y discusión de los resultados

El análisis y discusión de los resultados de esta investigación cualitativa se centra en proponer estrategias de educación digital sobre el uso de redes sociales para jóvenes de 10 a 19 años del Colegio Instituto Psicológico Integral (IPSI) y la Universidad EAN en Bogotá. Este estudio busca afrontar los trastornos

psicopedagógicos asociados con el uso de redes sociales, identificando patrones, experiencias y necesidades específicas de esta población.

Metodología

Se utilizó un enfoque cualitativo basado en entrevistas semiestructuradas a la Psicóloga Laura Salcedo y Andrés Hernando Villamizar. La recopilación de datos de las entrevistas se realizó a través de sesiones grabadas y transcritas, asegurando la confidencialidad y el consentimiento informado de todos los involucrados.

Se realizaron encuestas a estudiantes de ambas instituciones aleatoriamente mediante formulario de google para identificar temas recurrentes y patrones significativos en las respuestas.

Entrevista Psicóloga

¿Desde tu experiencia clínica, cuál es tu percepción sobre la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes en Bogotá, especialmente aquellos en edades de 10 a 19 años?

Psicóloga Laura Salcedo: Desde mi experiencia, las redes sociales tienen un gran impacto en la salud mental de los jóvenes. He observado un aumento en la ansiedad y depresión relacionada con la presión de mantener una imagen perfecta en línea. Los jóvenes se sienten constantemente evaluados y comparados, lo cual puede ser perjudicial para su bienestar emocional.

Psicólogo Andrés Hernando Villamizar: Las redes sociales pueden ser una fuente de apoyo y conexión para algunos jóvenes, pero también pueden intensificar

sentimientos de soledad y exclusión para otros. La exposición a contenido negativo o a la idealización de vidas ajenas puede provocar problemas de autoestima y autoimagen entre los jóvenes.

¿Qué tipos de impactos emocionales has observado en tus pacientes jóvenes relacionados con el uso de redes sociales?

Psicóloga Laura Salcedo: Muchos jóvenes experimentan ansiedad y depresión debido a la presión de estar constantemente disponibles y de responder rápidamente a sus amigos. Además, la comparación constante con los demás puede llevar a sentimientos de insuficiencia y baja autoestima.

Psicólogo Andrés Hernando Villamizar: Algunos jóvenes muestran signos de dependencia y adicción a las redes sociales, lo que interfiere con sus responsabilidades académicas y personales. También he identificado casos de ciberacoso que resultan en traumas emocionales significativos.

¿Cómo crees que las redes sociales afectan el bienestar emocional y la autoestima de los jóvenes?

Psicóloga Laura Salcedo: Las redes sociales afectan a los jóvenes al crear expectativas poco realistas sobre la vida y la apariencia física. Las publicaciones pueden hacer que los jóvenes sientan que no están a la altura, afectando su autoestima.

Psicólogo Andrés Hernando Villamizar: La búsqueda constante de aprobación a través de "likes" y comentarios puede hacer que dependan de la

validación externa para sentirse bien consigo mismos. Esta dependencia puede disminuir su autoestima y hacerlos vulnerables a críticas y comentarios negativos.

¿Cómo influyen las interacciones en línea en las relaciones sociales y familiares de los jóvenes?

Psicóloga Laura Salcedo: Reducen el tiempo de calidad para compartir en familia. Los jóvenes pueden elegir interactuar con sus amigos en línea en lugar de participar en actividades familiares, lo que puede causar distanciamiento.

Psicóloga Andrés Hernando Villamizar: Las redes sociales pueden afectar las relaciones sociales de los jóvenes al fomentar una comunicación superficial. Aunque están más conectados, estas conexiones suelen ser menos profundas y significativas, lo que puede llevar a una sensación de soledad y aislamiento.

¿Has observado cambios en la autoimagen de los jóvenes debido a la exposición a contenido en redes sociales?

Psicóloga Laura Salcedo: Sí, he observado que la muestra constante de imágenes idealizadas y cuerpos perfectos en las redes sociales puede distorsionar la autoimagen de los jóvenes. Muchos desarrollan juicios negativos de su propio cuerpo y apariencia, lo que puede derivar en trastornos alimentarios y problemas de salud mental.

Psicóloga Andrés Hernando Villamizar: La presión por cumplir con estándares de belleza promovido en redes sociales ha llevado a muchos jóvenes a experimentar insatisfacción con su apariencia física. Esto puede resultar en una

búsqueda constante de cambios estéticos, a menudo innecesarios y dañinos para su salud mental.

¿Qué estrategias recomiendas a los jóvenes y sus familias para un uso más saludable y consciente de las redes sociales?

Psicóloga Laura Salcedo: Recomiendo establecer límites de tiempo para el uso de redes sociales y fomentar actividades de bienestar como el ejercicio físico y hobbies creativos. Es importante tener conversaciones abiertas sobre los peligros de las redes sociales y cómo manejarlos.

Psicólogo Andrés Hernando Villamizar: Sugiero que los jóvenes hagan una "desintoxicación digital" periódica y seleccionen cuidadosamente a quién seguir en sus redes para asegurarse de que están expuestos a contenido positivo. Las familias deben fomentar una comunicación abierta y sincera sobre las experiencias en línea de los jóvenes.

¿Cómo pueden los padres y educadores apoyar a los jóvenes en el manejo adecuado de las redes sociales desde el punto de vista psicológico?

Psicóloga Laura Salcedo: Los padres y educadores deben educarse sobre el funcionamiento y el impacto de las redes sociales para guiar mejor a los jóvenes. Fomentar un ambiente de confianza y apoyo, donde los jóvenes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias en línea.

Psicólogo Andrés Hernando Villamizar: Es esencial que los padres y educadores modelen un uso saludable de las redes sociales. Pueden establecer reglas

claras sobre el uso de dispositivos electrónicos y promover actividades que no involucren pantallas para ayudar a los jóvenes a desconectarse y disfrutar de interacciones cara a cara.

¿Crees que la educación sobre el uso responsable de redes sociales debería ser parte de los programas educativos?

Psicóloga Laura Salcedo: Absolutamente, la educación sobre el uso responsable de redes sociales debería integrarse en los programas educativos. Los jóvenes necesitan herramientas y conocimientos para navegar el mundo digital de manera segura y saludable, y la escuela es un entorno ideal para impartir esta educación.

Psicólogo Andrés Hernando Villamizar: Sí, incluir la educación sobre redes sociales en el currículo escolar ayudaría a los jóvenes a desarrollar habilidades críticas para evaluar el contenido en línea y manejar sus interacciones digitales de manera saludable. Esto también podría prevenir problemas de salud mental asociados con el uso excesivo de redes.

¿Qué iniciativas o programas de prevención consideras efectivos para abordar los posibles impactos negativos de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes?

Psicóloga Laura Salcedo: Programas de concientización y educación sobre ciberacoso y uso seguro de internet son cruciales. Iniciativas que promuevan el bienestar digital y la resiliencia emocional, como talleres y sesiones de apoyo grupal,

pueden equipar a los jóvenes con las herramientas necesarias para manejar los desafíos en línea.

Psicólogo Andrés Hernando Villamizar: Iniciativas que involucren a padres y educadores, proporcionando recursos y capacitación para apoyar a los jóvenes en su uso de redes sociales, son muy efectivas. Programas que fomenten habilidades sociales y emocionales, y que promuevan la auto aceptación y la autoestima, también son esenciales.

¿Hay algún consejo o mensaje que te gustaría compartir con los jóvenes y sus familias en relación con el uso de redes sociales y su impacto en la salud mental?

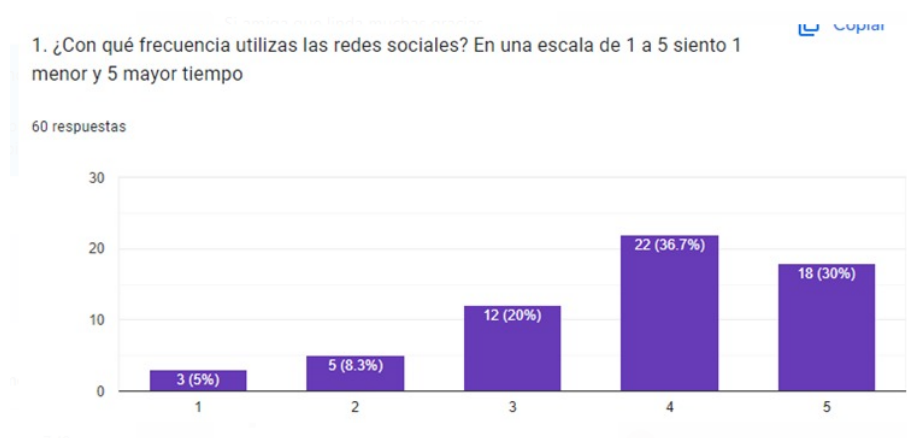
Psicóloga Laura Salcedo: Les aconsejo que recuerden que las redes sociales no reflejan la realidad completa. Es importante tomar descansos regulares de las redes, enfocarse en actividades que les hagan sentir bien consigo mismos y no compararse con los demás.

Psicólogo Andrés Hernando Villamizar: A los jóvenes y sus familias, les recomiendo cultivar una comunicación abierta sobre las experiencias en redes sociales. Reconozcan los signos de estrés y ansiedad relacionados con su uso y busquen apoyo si es necesario. La salud mental debe ser siempre una prioridad.

ENCUESTA COLEGIO INSTITUTO PSICOPEDAGÓGICO INTEGRAL I.PS.I

Se realizaron encuesta a 60 estudiantes, 11 preguntas de las cuales se recopilaron la siguiente información:

Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales? En una escala de 1 a 5 siendo 1 menor y 5 mayor tiempo.



Elaboración propia

Conclusión: la mayoría de los jóvenes encuestados utilizan las redes sociales con alta frecuencia. El 66.7%. Este patrón es preocupante, dado que el uso excesivo de redes sociales puede estar asociado con problemas de salud mental como ansiedad, depresión y trastornos psicopedagógicos.

Pregunta 2: ¿Qué tipo de contenido sueles ver en tus redes sociales?



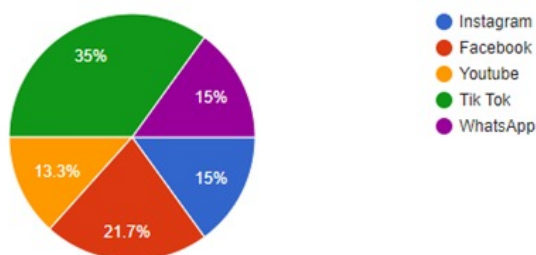
Elaboración propia

Conclusión: Los resultados revelan una diversidad en los tipos de contenido que los jóvenes en Bogotá prefieren ver en sus redes sociales. La predominancia de las publicaciones de influencers y el contenido relacionado con hobbies personales destaca la importancia del entretenimiento y las figuras de influencia en la vida de estos jóvenes.

Pregunta 3: ¿Qué redes sociales son las más populares entre tus amigos?

3. ¿Qué redes sociales son las más populares entre tus amigos?

60 respuestas



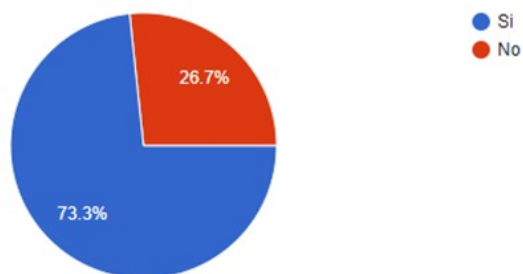
Elaboración propia

Conclusión; Los resultados indican que TikTok es la red social más popular entre los jóvenes, seguida de YouTube. La preferencia por estas plataformas sugiere que los jóvenes valoran el contenido visual y de corta duración. Sin embargo, Instagram y WhatsApp también mantienen una presencia significativa, reflejando su importancia en la comunicación visual y diaria.

Pregunta 4: ¿Crees que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo?

4. ¿Crees que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo?

60 respuestas



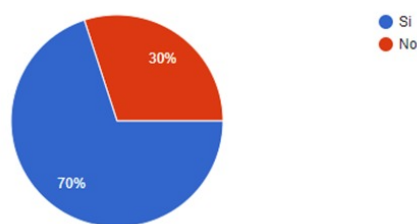
Elaboración propia

Conclusión El 73.3% de los jóvenes perciben que las redes sociales tienen un impacto en su estado de ánimo, lo que recalca la necesidad de intervenciones educativas y de apoyo psicológico. Implementar estrategias que promuevan un uso consciente y equilibrado de las redes sociales puede ayudar a mitigar los efectos negativos y fomentar un bienestar emocional más saludable entre los jóvenes.

Pregunta 5: ¿Has experimentado situaciones de ansiedad o estrés relacionadas con las redes sociales?

5. ¿Has experimentado situaciones de ansiedad o estrés relacionadas con las redes sociales?

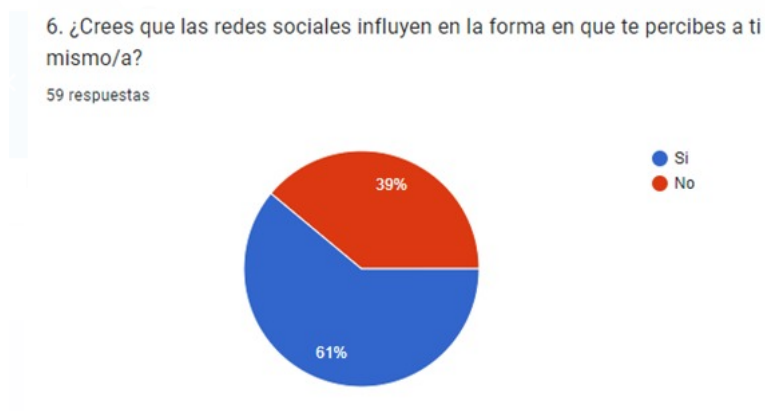
60 respuestas



Elaboración propia

Conclusión El 73% de los jóvenes experimenta ansiedad o estrés debido al uso de redes sociales

Pregunta 6: ¿Crees que las redes sociales influyen en la forma en que te percibes a ti mismo/a?



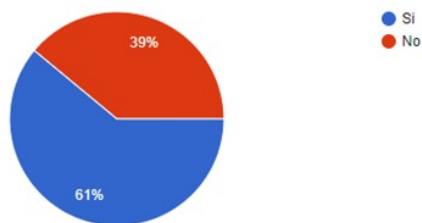
Elaboración propia

Conclusión El 61% de las redes sociales influyen en su auto-percepción. Esto destaca la necesidad de abordar cómo las plataformas digitales afectan la autoimagen y la autoestima, promoviendo una visión más saludable y realista de sí mismos.

Pregunta 7: ¿Has tenido experiencias positivas o negativas en las redes sociales que hayan afectado tu bienestar emocional?

6. ¿Crees que las redes sociales influyen en la forma en que te percibes a ti mismo/a?

59 respuestas



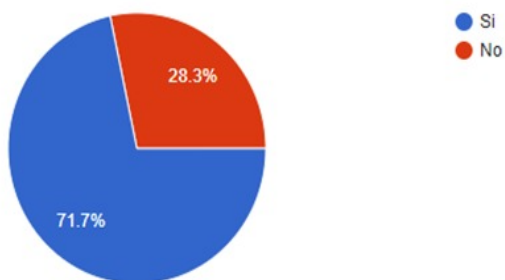
Elaboración Propia

Conclusión Las redes sociales tienen el potencial de afectar significativamente el bienestar emocional de las personas el (61%) informa haber experimentado efectos negativos.

Pregunta 8: ¿Crees que las redes sociales impactan en cómo te ves a ti mismo/a?

8. ¿Crees que las redes sociales impactan en cómo te ves a ti mismo/a?

60 respuestas



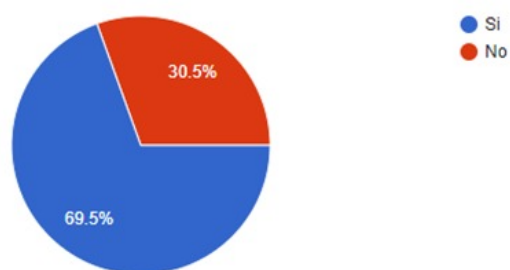
Elaboración propia

Conclusión Las redes sociales ejercen una influencia significativa en la percepción que las personas tienen de sí mismas, como lo demuestra el alto porcentaje (71.7%) que cree que estas plataformas impactan en su autoimagen.

Pregunta 9: ¿Has experimentado comparaciones con otras personas en las redes sociales que hayan afectado tu autoestima?

9. ¿Has experimentado comparaciones con otras personas en las redes sociales que hayan afectado tu autoestima?

59 respuestas



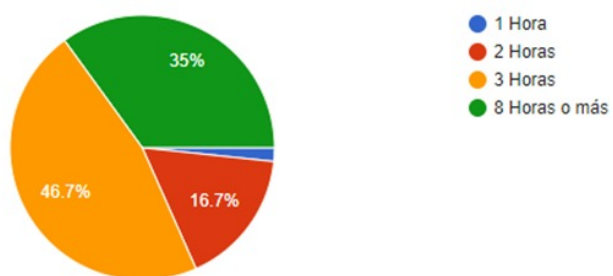
Elaboración propia

Conclusión El 69.5% de las personas encuestadas han experimentado comparaciones con otras personas en las redes sociales que afectaron su autoestima es un hallazgo significativo. Esto indica que la tendencia a compararse con otros en entornos digitales es bastante común y puede tener un impacto negativo en la percepción de uno mismo.

Pregunta 10: ¿Cuánto tiempo paso en promedio al día utilizando redes sociales?

10. ¿Cuánto tiempo pasas en promedio al día utilizando redes sociales?

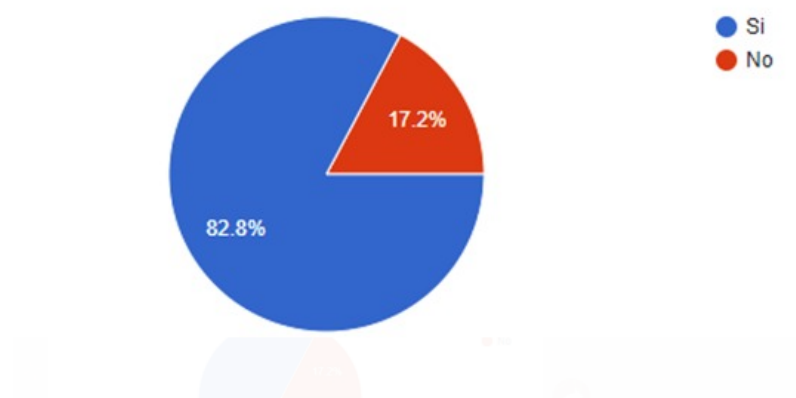
60 respuestas



Elaboración propia

Conclusión El 35% de los estudiantes pasan 8 horas o más al día en redes sociales es particularmente notable y puede indicar un uso excesivo que puede impactar en otros aspectos de la vida diaria, como el trabajo, los estudios o las relaciones personales.

Pregunta 11: ¿Crees que las redes sociales pueden ser útiles para encontrar recursos y apoyo en situaciones difíciles?

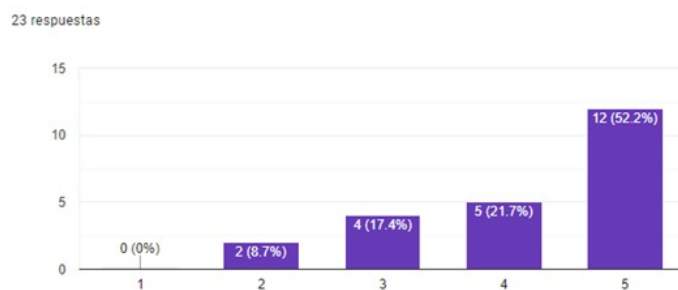


Elaboración propia

Conclusión El 82.2% de las personas encuestadas creen que las redes sociales pueden ser útiles para encontrar recursos y apoyo en situaciones difíciles es un resultado significativo. Esto sugiere que la mayoría de las personas reconocen el valor de las redes sociales como herramientas para acceder a información, conectar con otros individuos y encontrar comunidades de apoyo.

ENCUESTA UNIVERSIDAD EAN

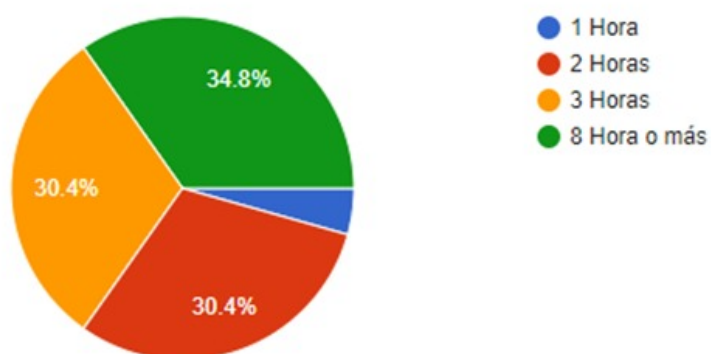
Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?



Elaboración propia

Conclusión La mayoría de los encuestados utilizan las redes sociales con una frecuencia alta o muy alta, como lo demuestra el 52.2% que puntúa su uso como un 5 en la escala del 1 al 5.

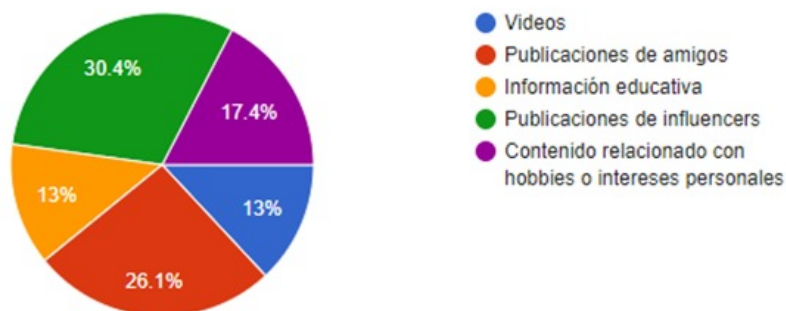
Pregunta 2: ¿Cuánto tiempo sueles pasar en las redes sociales diariamente?



Elaboración propia

Conclusión El tiempo dedicado a las redes sociales puede variar ampliamente entre los individuos, pero en general, parece que una parte importante de la población pasa una cantidad significativa de tiempo en estas plataformas entre 3 o más de 8 horas.

Pregunta 3: ¿Qué tipo de contenido consumes con mayor frecuencia en las redes sociales?

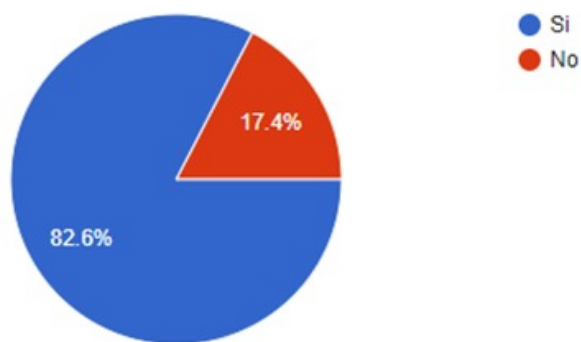


Elaboración propia

Conclusión: El 30.4% de los encuestados consume con mayor frecuencia publicaciones de influencers y contenido patrocinado indica una tendencia hacia el consumo de contenido generado por personalidades destacadas en las redes sociales. Esto sugiere que el contenido influencer tiene un impacto considerable en la experiencia de los usuarios en estas plataformas.

Además, el 26.1% que consume con mayor frecuencia publicaciones de amigos indica la importancia de las relaciones personales y la interacción social en la experiencia de las redes sociales. Esto resalta el papel central que juegan las conexiones personales en la forma en que las personas utilizan y disfrutan de las redes sociales.

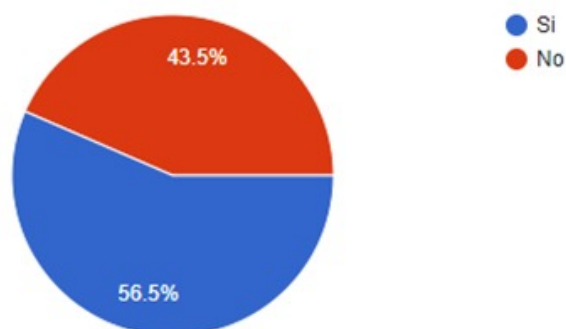
Pregunta 4: ¿Crees que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo y bienestar emocional?



Elaboración propia

Conclusión: el 82.6% de las personas encuestadas creen que el uso de redes sociales afecta su estado de ánimo y bienestar emocional es un resultado significativo. Esto indica que una gran mayoría de los encuestados perciben que hay una relación entre su actividad en las redes sociales y su salud emocional.

Pregunta 5: ¿Has experimentado situaciones de estrés, ansiedad o depresión relacionadas con las redes sociales?

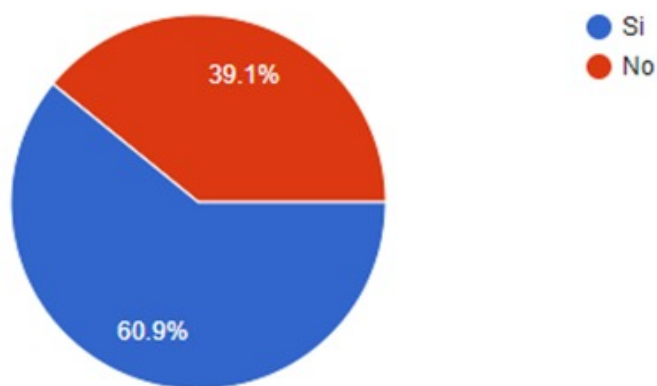


Elaboración propia

Conclusión: El 56,5% de los estudiantes encuestados han experimentado situaciones de estrés, ansiedad o depresión relacionadas con las redes sociales, lo que

subraya la importancia de abordar los impactos negativos de estas plataformas en la salud mental de los usuarios

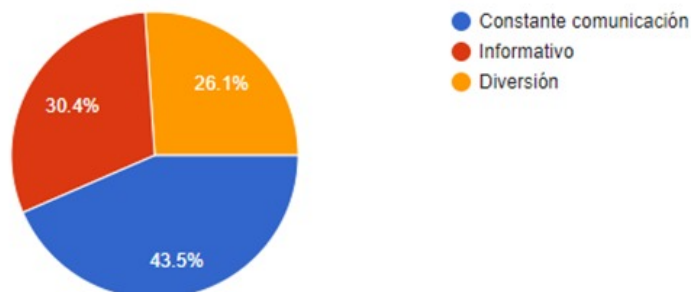
Pregunta 6: ¿Crees que las redes sociales influyen en tu autoestima y percepción de ti mismo/a?



Elaboración propia

Conclusión: La encuesta revela que el 60.9% de los participantes cree que las redes sociales influyen en su autoestima y percepción de sí mismos/as. Esto indica una percepción generalizada de la influencia de las redes sociales en la imagen personal y la autoestima de los usuarios. Por otro lado, el 39.1% que no percibe esta influencia sugiere una diversidad de opiniones y experiencias en relación con el impacto de las redes sociales en la autoestima.

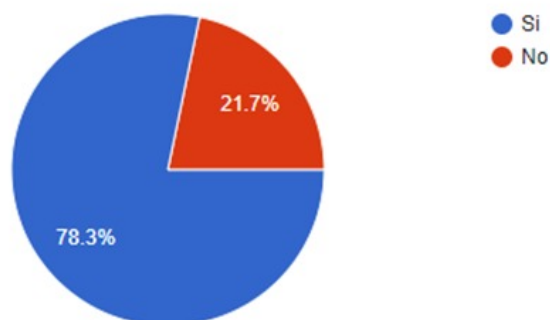
Pregunta 7: ¿Qué papel juegan las redes sociales en tus relaciones sociales, tanto con amigos como con familiares?



Elaboración propia

Conclusión: La encuesta muestra que las redes sociales desempeñan diferentes roles en las relaciones sociales de los participantes. Para el 43.5%, son herramientas de comunicación constante con amigos y familiares. Además, el 30.4% las utiliza como fuentes de información, mientras que el 26.1% las percibe como medios de entretenimiento.

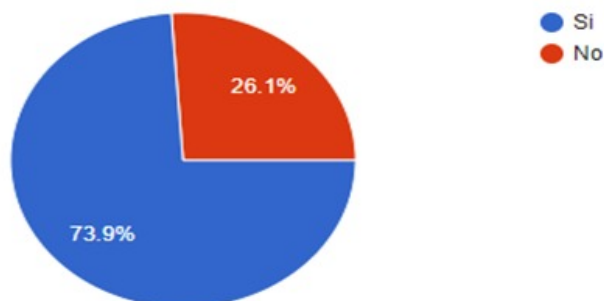
Pregunta 8: ¿Has experimentado cambios en tus relaciones interpersonales debido al uso de redes sociales?



Elaboración propia

Conclusión: La encuesta indica que el 78.3% de los participantes ha experimentado cambios en sus relaciones interpersonales debido al uso de redes sociales. Esto sugiere un impacto significativo de las plataformas digitales en la dinámica y la calidad de las relaciones personales. Por otro lado, el 21.7% que no ha experimentado tales cambios representa una minoría que parece mantener relaciones estables o menos afectadas por el uso de redes sociales.

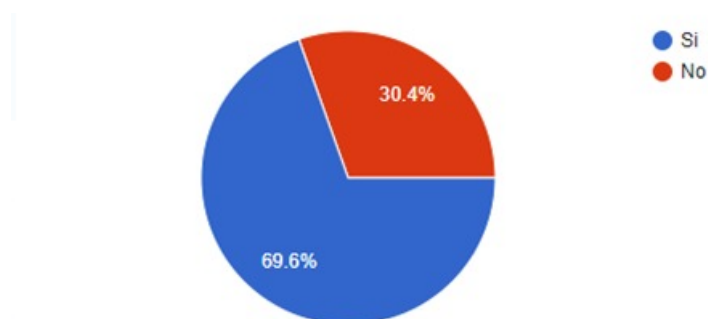
Pregunta 9: ¿Has experimentado comparaciones con otros/as en las redes sociales que hayan afectado tu autoestima?



Elaboración propia

Conclusión: La encuesta muestra que el 73.9% de los participantes ha experimentado comparaciones con otros/as en las redes sociales que han afectado su autoestima. Esto refleja un impacto significativo de las comparaciones en línea en la percepción personal y la autoestima. El 26.1% que no ha experimentado estas comparaciones indica una minoría que parece estar menos afectada por este fenómeno, resaltando la variedad de experiencias en el uso de las redes sociales.

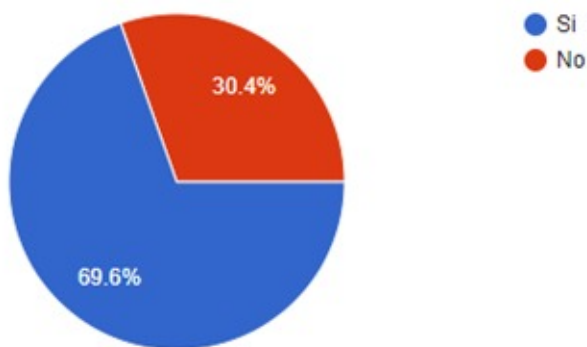
Pregunta 10 ¿Crees que las imágenes idealizadas en las redes sociales afectan la percepción de tu propia imagen corporal?



Elaboración propia

Conclusión: La encuesta revela que el 69.6% de los participantes cree que las imágenes idealizadas en las redes sociales afectan la percepción de su propia imagen corporal. Esto indica una preocupación significativa sobre el impacto negativo de las redes sociales en la autoestima y la imagen personal. El 30.4% que no comparte esta percepción sugiere que, aunque la mayoría se siente afectada, hay una porción considerable de personas que no experimenta este efecto, lo que destaca la diversidad de experiencias y percepciones entre los usuarios.

Pregunta 11 ¿Has tomado medidas para un uso más consciente y saludable de las redes sociales?



Elaboración propia

Conclusión La encuesta muestra que el 69.6% de los participantes ha tomado medidas para un uso más consciente y saludable de las redes sociales, lo que indica una creciente conciencia sobre su impacto en la salud mental. Sin embargo, el 30.4% que no ha tomado estas medidas sugiere la necesidad de continuar con esfuerzos educativos y de apoyo para promover hábitos digitales más saludables entre todos los usuarios.

Conclusión general de la investigación:

De acuerdo a los resultados obtenidos en relación con el primer objetivo de identificar los hábitos de uso de redes sociales en jóvenes, se puede llegar a varias conclusiones:

Alta frecuencia de uso: La mayoría de los jóvenes encuestados utilizan las redes sociales con una alta frecuencia, lo que sugiere que estas plataformas son una parte integral de sus vidas diarias.

Variación en la frecuencia de uso: Si bien la mayoría de los encuestados utilizan las redes sociales con una frecuencia alta o muy alta, también se observa una variedad en la frecuencia de uso entre los individuos, con algunos pasando hasta más de 8 horas al día en estas plataformas

Impacto del contenido influencer y las relaciones personales: El consumo de contenido influencer y el contenido generado por amigos destacan como dos aspectos importantes en la experiencia de los jóvenes en las redes sociales. Esto subraya la influencia tanto de las figuras de influencia como de las conexiones personales en la forma en que las personas utilizan y disfrutan de estas plataformas

Para el segundo objetivo de Identificar las plataformas más utilizadas y las actividades llevadas a cabo en estas plataformas.

Popularidad de TikTok y YouTube: Los resultados indican que TikTok es la red social más popular entre los jóvenes, seguida de YouTube. Esta preferencia por plataformas que ofrecen contenido visual y de corta duración sugiere una inclinación hacia el consumo de entretenimiento rápido y fácilmente consumible. Además, la presencia significativa de Instagram y WhatsApp refleja su importancia en la comunicación visual y diaria de los jóvenes.

Diversidad en el tipo de contenido preferido: Los jóvenes muestran una diversidad en los tipos de contenido que prefieren ver en sus redes sociales. La predominancia de las publicaciones de influencers y el contenido relacionado con hobbies personales resalta la importancia del entretenimiento y las figuras de influencia en sus vidas.

Para el tercer objetivo Analizar las estrategias de intervención y recomendaciones vigentes destinadas a fomentar un uso saludable de las redes sociales entre jóvenes, con especial énfasis en la educación digital, el respaldo emocional y la gestión del tiempo en la red, de acuerdo a la investigación y recomendación de las encuestas realizadas a los psicólogos.

Participación de padres y educadores: Involucrar a padres y educadores en la educación digital de los jóvenes, brindándoles recursos y orientación sobre cómo supervisar y apoyar el uso de las redes sociales de manera segura y saludable.

Realizando Sesiones informativas y talleres Organizar sesiones informativas y talleres para padres y educadores sobre los riesgos y beneficios de las redes sociales, así como sobre estrategias para supervisar y apoyar el uso de estas plataformas de manera segura y saludable.

Los padres y educadores pueden servir como modelos de comportamiento digital positivo para los jóvenes, demostrando un uso responsable y equilibrado de las redes sociales y mostrando cómo interactuar de manera segura y respetuosa en línea.

Fomentar el diálogo abierto y la comunicación entre padres, educadores y jóvenes sobre los desafíos y preocupaciones relacionadas con el uso de las redes sociales.

Gestión del tiempo y uso equilibrado de las redes sociales: Brindar orientación sobre cómo gestionar el tiempo en línea de manera efectiva y establecer límites saludables para el uso de las redes sociales, el tiempo máximo de conexión en

redes sociales de acuerdo a una investigación realizada por científicos de la Universidad de Pensilvania, “el uso de las redes sociales se debería limitar a 30 minutos por día, unas cifras que están por encima de la media”. Estudio científico elaborado por Redacción HuffPost, Publicado el 22/07/2023 a las 19:20

Fomentar actividades fuera de línea, como el ejercicio físico, la lectura de realizar actividades que conecten con el ser y la participación en actividades sociales, para promover un equilibrio entre la vida en línea y la vida real,

Por ejemplo, el libro “Como salir del Pozo “de Andres Oppenheimer quien busca orientar a la felicidad, libro de gran ayuda para los jóvenes y los padres, como un buen manual.

Educación digital y alfabetización mediática: Promover programas educativos que enseñen a los jóvenes habilidades digitales y alfabetización mediática. Esto incluye enseñarles cómo evaluar la veracidad y la fiabilidad de la información en línea.

Fomentar la conciencia sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales, como el ciberacoso, la exposición a contenido inapropiado y la pérdida de privacidad.

Para el cuarto objetivo Diseñar una serie de actividades educativas sobre el uso responsable de las redes sociales, dirigidas a jóvenes y sus familias, que aborden aspectos como la privacidad en línea, el manejo de la información y la identificación de conductas de riesgo

Actividad: Identificación de conductas de riesgo en línea

Objetivo: Ayudar a los jóvenes y sus familias a reconocer y responder a conductas de riesgo en línea, como el ciberacoso y la interacción con extraños en línea.

Desarrollo de la actividad:

- Presentación sobre conductas de riesgo: Discutir diferentes tipos de conductas de riesgo en línea y sus posibles consecuencias.
- Estudio de casos: Presentar casos de situaciones de riesgo en línea y guiar a los participantes para que identifiquen las señales de advertencia y discutan cómo podrían responder de manera segura.
- Rol-playing: Realizar escenarios de rol donde los participantes practiquen cómo responder ante situaciones de riesgo en línea, como recibir mensajes amenazantes o solicitudes de información personal.
- Desarrollo de un plan de acción: Trabajar juntos para crear un plan de acción que incluya pasos específicos para responder a situaciones de riesgo en línea y buscar ayuda cuando sea necesario.
- Como otras alternativas la creación de contenidos multimedia: Invita a los jóvenes y sus familias a crear contenidos multimedia (videos, infografías, memes) que aborden temas como la importancia de la privacidad en línea y cómo identificar y evitar conductas de riesgo.
- Foros de discusión y debates: Organiza foros de discusión y debates donde los participantes puedan compartir sus experiencias, opiniones y preocupaciones sobre el

uso de redes sociales. Facilita la conversación sobre estrategias para un uso más responsable y seguro.

Para el quinto objetivo Identificar estrategias existentes de intervención dirigidas a mitigar los efectos negativos del fenómeno del "vamping" en la salud mental y el bienestar emocional y social de los jóvenes.

Promoción de límites de tiempo en línea: Alentar a los jóvenes a establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos electrónicos, especialmente antes de acostarse, y proporcionar herramientas para monitorear y limitar su tiempo en línea, como aplicaciones de control parental y funciones de límite de tiempo en dispositivos.

Organizar eventos regulares de "cafés digitales" donde padres y adolescentes puedan reunirse para discutir temas relacionados con el uso saludable de la tecnología y las redes sociales. Ofrecer actividades interactivas, como debates, juegos de mesa temáticos y demostraciones de aplicaciones útiles para promover la comunicación abierta y el intercambio de ideas entre padres e hijos.

Mediante juego de adivinanzas, mímica con papeles, clases de mindfulness y técnicas de relajación antes de dormir para ayudar a los jóvenes a desconectar de sus dispositivos electrónicos y prepararse para una noche de sueño reparador.

Organizar fiestas del pijama sin pantallas donde los jóvenes puedan disfrutar de actividades divertidas y relajantes antes de acostarse, como juegos de mesa, manualidades, lectura de cuentos y actividades de expresión artística. Proporcionar un ambiente acogedor y relajado donde los jóvenes puedan desconectar

de sus dispositivos electrónicos y disfrutar de la compañía de sus amigos y familiares.

Referencias

1. [Ficha informativa]. de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health> American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2018). Children and adolescents and social media.
2. Así vamos en Salud. (s. f.). ¿Qué papel juegan las redes sociales en la salud mental de las personas? [Artículo]. <https://www.asivamosensalud.org/publicaciones/noticias-de-interes/que-papel-juegan-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-las> ASIVA MOS (Asociación Valenciana de Investigación y Estudios sobre Salud Mental). (2022, 29 de marzo). ¿Qué papel juegan las redes sociales en la salud mental de las personas jóvenes? <https://asivamosensalud.org/publicaciones/noticias-de-interes/que-papel-juegan-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-las>
3. BBC News Mundo. (2017). Las redes sociales y su impacto en la salud mental de los Jóvenes. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-39974688> Centro Bonanova.(2023). Salud mental y redes sociales. <https://www.centrobonanova.com/salud-mental-y-redes-sociales/>.
4. Cerda-Molina, A. L., González-Casanova, I., Leyton-Díaz, F., Henríquez-Ch, G., & Acevedo-Ruiz, P. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 30(2),

- 327-339.http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902021000200327
5. Child Mind Institute. (2023, 14 de noviembre). ¿Causan depresión las redes sociales?. https://www.consalud.es/pacientes/redes-sociales-videojuegos-depresion-internet-ayuda-curar_71487_102.html.
 6. Child Mind Institute. (s. f.). Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes [Artículo]. de <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>
 7. Ciencia y Salud. (2022, marzo 28). Los científicos encuentran que el impacto de las redes sociales en el bienestar varía a lo largo de la adolescencia. de <https://cienciaysalud.cl/2022/03/28/los-cientificos-encuentran-que-el-impacto-de-las-redes-sociales-en-el-bienestar-varia-a-lo-largo-de-la-adolescencia/>
 8. Clínica San Felipe. (s. f.). Las redes sociales y nuestra salud mental: una relación compleja [Artículo]. <https://clinicasanfelipe.com/articulos/las-redes-compleja#:~:text=El%20uso%20desmedido%20de%20las%20redes%20sociales%20ha%20sido%20asociado,entre%2016%20y%2026%20a%C3%B1os.>
 9. Clínica San Felipe. (s.f.). Las redes sociales y nuestra salud mental: Una relación compleja. [compleja#:~:text=El%20uso%20desmedido%20de%20las%20redes%20sociales%20ha%20sido%20asociado,entre%2016%20y%2026%20a%C3%B1os.](https://clinicasanfelipe.com/articulos/las-redes-compleja#:~:text=El%20uso%20desmedido%20de%20las%20redes%20sociales%20ha%20sido%20asociado,entre%2016%20y%2026%20a%C3%B1os.)
 10. Elgueta, M. (2023, 27 de julio). ¿Cómo Instagram está afectando la salud mental de los adolescentes?. La Tercera. <https://www.latercera.com/piensa-digital/noticia/como-instagram-esta-afectando-la-salud-mental-de-los-adolescentes/TB7SVEUM45C37AKSWIQY5ZO5D4/>.
 11. Escola Salut SJD. (2023). El rol de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. <https://www.noticiasdenavarra.com/opinion/2023/05/28/jovenes-redes->

[sociales- salud-mental-6857911.html](#).

12. Foro Económico Mundial. (2022, julio). Han realizado un estudio sobre 14 innovaciones que abordan los retos de la salud mental de los jóvenes [Mensaje en un blog]. de <https://es.weforum.org/agenda/2022/07/estas-14-innovaciones-abordan-los-retos-de-la-salud-mental-de-los-jovenes/>
13. García, M. D. M., & Fernández, J. F. (2019). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: un estudio longitudinal. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 45-58.
14. Grupo Recordar. (Marzo 2023). ¿Cómo afectan las redes sociales a la salud mental de los jóvenes? <https://gruporecordar.co/es/blog/como-afectan-las-redes-sociales-a-la-salud-mental-de-los-jovenes> Health <https://mcpres.mayoclinic.org/mental-health/the-pros-and-cons-of-social-media-on-mental-health/>.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-
15. <https://clincasanfelipe.com/articulos/las-redes-sociales-y-nuestra-salud>
16. <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/05/las-redes-sociales-y-la-salud-mental-de-los-adolescentes-cual-es-la-relacion>
17. https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina_Manzano_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. <https://www.larepublica.co/empresas/youtube-la-plataforma-favorita-en-75-de-ninos-y-adolescentes-le-sigue-whatsapp-3487650>

19. <https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/las-redes-sociales-y-su-relacion-con-la-salud-mental/>
20. HuffPost. (s/f). ¿Cuánto tiempo debes emplear las redes sociales al día?
[Artículo en línea]. Recuperado de
<https://www.huffingtonpost.es/tecnologia/cuanto-sano-redes-sociales-dia.html#:~:text=%C2%BFcu%C3%A1nto%20tiempo%20debes%20emplear%20las,por%20encima%20de%20la%20media.>
21. Iberdrola. (2023). Cómo afectan las redes sociales a los jóvenes.
<https://www.iberdrola.com/sala-comunicacion/redes-sociales>
22. Infobae (2023, 25 de marzo). Por qué las redes sociales afectan la salud mental de los jóvenes.<https://www.infobae.com/tecno/2023/03/25/por-que-las-redes-sociales-afectan-la-salud-mental-de-los-jovenes/>
23. Infobae. (2023, marzo 25). Por qué las redes sociales afectan la salud mental de los jóvenes [Artículo]. <https://www.infobae.com/tecno/2023/03/25/por-que-las-redes-sociales-afectan-la-salud-mental-de-los-jovenes/>
24. La República. (2022). YouTube, la plataforma favorita en 75% de niños y adolescentes;le sigue WhatsApp.
25. Martínez, A. G., & Sánchez, L. C. (2020). Uso problemático de las redes sociales y su relación con el bienestar emocional en jóvenes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 18(1), 65-80.
26. *mental-una-relacion-compleja* mentes Abiertas Psicología. (s. f.). El mal uso de las redes sociales y su repercusión en la psicología adolescente [Artículo

- de blog].de https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/el-mal-uso-de-las-redes-sociales-y-su-repercusion-en-la-psicologia-adolescente#google_vignette
27. Morales, J. F., & Villamil-Pérez, C. (2020). Influencia de las redes sociales en el desarrollo de la identidad en adolescentes. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(1),1-17.
28. My Psychiatrist. (2023). The Pros and Cons of Social Media on Mental
29. NARP (Asociación Nacional de Psicólogos). (s.f.). El impacto de las redes sociales en la salud mental. <https://narapsicologia.es/publicaciones/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental/>
30. National Geographic. (2023, febrero). Cómo puede afectar al cerebro el uso de las redes sociales. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/02/como-puede-afectar-al-cerebro-el-uso-de-las-redes-sociales>
31. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021, 10 de marzo). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
32. Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Salud mental del adolescente [Ficha informativa].<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
33. Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Salud mental del adolescent

34. Ramírez, E. J., & González, R. M. (2022). Impacto de la exposición a contenido violento en redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Revista de Psicología Social y Comunitaria*, 9(2), 123-136.
35. RECaV. (s.f.). Redes sociales y salud mental. <https://www.recavar.org/redes-sociales-y-salud-mental>
36. Revista Científica Sanum. (s. f.). Impacto de las redes sociales en [Tipo de documento]. https://revistacientificasanum.com/new/wpcontent/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf
37. Salud Siempre VC. (2023, 25 de noviembre). Redes sociales y la salud mental de los adolescentes. <https://www.saludsiemprevc.org/ninos-y-adolescentes>.
38. Sánchez, A. M., & López, C. D. (2023). Influencia del uso intensivo de redes sociales en la percepción de soledad en jóvenes: un estudio cualitativo. *Revista de Psicología y Salud*, 12(3), 210-225
39. Sanz de Bremón, I. (2020). Análisis de la influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y su relación con la autoestima. Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324
 - a. [sociales-y-nuestra-salud-mental-una-relacion](#)
40. Universidad de La Sabana. (2023, 9 de marzo). Las redes sociales y su relación con la salud mental.
41. Universidad del Pacífico. (2020, 17 de septiembre). ¿Cuál es la influencia del uso de las redes sociales en las adolescentes?. PrepaUP Femenil. <https://blog.up.edu.mx/prepaup/femenil/cual-es-la-influencia-del-uso-de-las-redes-sociales-en-las-adolescentes>.

42. Universidad Nacional de Colombia. (Octubre 2023). Estudio revela deterioro de la salud mental de niños y adolescentes en Bogotá: ¿Qué está pasando?
[https://periodico.unal.edu.co/articulos/estudio-revela-deterioro-de-la-salud-mental- de-ninos-y-adolescentes-en-bogota-que-esta-pasando](https://periodico.unal.edu.co/articulos/estudio-revela-deterioro-de-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes-en-bogota-que-esta-pasando)
43. University of Utah Health. (2023, 31 de enero). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.