

Informe Final Proyecto de Investigación

Elaborado por:

Jessica Lorena Gómez Mejía

Lina Jimena Ocampo Arias

Cesar Augusto Cucaita Urbina

Cesar Andrés Cuevas Carrillo

Omar Fabian Diaz Acosta

Joseph Alejandro Parraga Jaime

Universidad EAN

Escuela de Formación en Investigación

Seminario de Investigación de Posgrado

Bogotá

29/10/2025

Tabla de contenido

<i>Resumen</i>	3
<i>Problema de Investigación</i>	3
<i>Causas u origen del problema</i>	4
<i>Síntomas o situaciones anómalas</i>	4
<i>Pronóstico de la situación</i>	4
<i>Control pronóstico</i>	5
<i>Pregunta de investigación</i>	5
<i>Objetivos</i>	5
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos	6
<i>Justificación</i>	6
<i>Marco Teórico</i>	9
<i>Metodología</i>	20
<i>Población y Muestra</i>	22

Resumen

La investigación examina la influencia del uso intensivo de redes sociales en la salud mental de adolescentes de 13 a 17 años en Bogotá, reconociendo que la digitalización contemporánea facilita la interacción, pero también expone a riesgos significativos. El propósito es describir los patrones de uso, identificar las principales manifestaciones emocionales y establecer la relación con síntomas de ansiedad, depresión, baja autoestima y alteraciones del sueño. La investigación se desarrolla con un **enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional**, mediante la aplicación de los instrumentos SMUIS y DASS-21 a una muestra de **82 estudiantes** de instituciones educativas públicas y privadas. El marco conceptual incorpora la teoría de la comparación social, la perspectiva ecológica y marcos de promoción de la salud, destacando la educación socioemocional y la alfabetización digital crítica como estrategias preventivas orientadas a la salud colectiva.

Palabras clave: adolescentes, redes sociales, salud mental, educación socioemocional, ciberacoso, Bogotá.

Problema de Investigación

En la actualidad, el uso de redes sociales se ha convertido en una práctica cotidiana entre los adolescentes, alcanzando niveles de masificación que preocupan a la salud pública. En Bogotá, la amplia disponibilidad de dispositivos móviles y el acceso constante a internet han fomentado que los jóvenes de 13 a 17 años permanezcan conectados durante gran parte del día. Esta dinámica, aunque ofrece beneficios en términos de comunicación e información, también ha traído consigo efectos negativos sobre el bienestar emocional y social de esta población.

Causas u origen del problema

El origen del problema se relaciona con el uso intensivo y poco regulado de redes sociales, que expone a los adolescentes a dinámicas de interacción basadas en la comparación constante, la búsqueda de validación inmediata y el contacto con contenidos que no siempre son saludables. Además, factores como la ausencia de alfabetización digital, la falta de acompañamiento de padres y docentes y la carencia de políticas educativas preventivas en Bogotá acentúan esta situación.

Síntomas o situaciones anómalas

Entre las consecuencias más frecuentes de este fenómeno se encuentran la ansiedad, la depresión, la baja autoestima, las dificultades para conciliar el sueño y la exposición al ciberacoso. Estos síntomas no solo afectan a los jóvenes de manera individual, sino que también tienen un impacto colectivo al deteriorar la convivencia escolar, debilitar los lazos familiares y afectar el rendimiento académico. De esta forma, se evidencia cómo una práctica cotidiana puede convertirse en un factor de riesgo que limita el desarrollo integral de los adolescentes.

Pronóstico de la situación

Si la problemática continúa sin intervención, es probable que se incremente la prevalencia de trastornos de salud mental en adolescentes, lo que a su vez repercutirá en la calidad de vida de las familias y en el sistema educativo. Además, la evidencia internacional señala que los problemas emocionales que no son atendidos oportunamente durante la adolescencia suelen prolongarse hasta la vida adulta, generando consecuencias sociales y económicas más amplias.

En un contexto urbano como Bogotá, esta proyección resulta especialmente preocupante, ya que podría intensificar las desigualdades en el acceso a oportunidades de aprendizaje y bienestar.

Control pronóstico

Una alternativa de solución radica en el diseño de estrategias pedagógicas que promuevan un uso responsable y crítico de las redes sociales. Programas basados en la educación inclusiva, social y emocional han demostrado que es posible reducir la vulnerabilidad de los adolescentes frente a la exposición excesiva a estas plataformas. La implementación de estas estrategias en el entorno escolar y comunitario permitiría no solo mitigar los riesgos asociados, sino también aprovechar las redes sociales como herramientas para el aprendizaje y la participación ciudadana.

Pregunta de investigación

¿De qué manera el uso de las redes sociales impacta la salud mental de los jóvenes bogotanos entre 13 y 17 años y cómo pueden las estrategias de educación inclusiva, social y emocional contribuir a mitigar dichos efectos en el marco de la salud colectiva?

Objetivos

Los objetivos de la presente investigación se orientan a determinar el alcance del estudio y a definir la ruta metodológica que permitirá dar respuesta a la pregunta de investigación planteada. Se presentan en dos niveles: un objetivo general que expresa la finalidad principal del trabajo y unos objetivos específicos que detallan las acciones concretas para alcanzarlo.

Objetivo general

Analizar la relación entre el uso de redes sociales en la salud mental de adolescentes bogotanos entre 13 y 17 años, a partir de la aplicación de encuestas estandarizadas, con el fin de orientar estrategias educativas que fortalezcan la salud mental colectiva.

Objetivos específicos

1. Caracterizar los patrones de uso de redes sociales en adolescentes bogotanos entre 13 y 17 años, mediante la aplicación de instrumentos cuantitativos validados..
2. Identificar las principales manifestaciones emocionales asociadas al uso de las redes sociales en la población participante, a partir del análisis de los resultados obtenidos en las encuestas.
3. Analizar la relación entre los patrones de uso de redes sociales y los indicadores de salud mental (depresión, ansiedad y estrés), utilizando las técnicas estadísticas descriptivas y correlacionales.
4. Proponer lineamientos educativos orientados al fortalecimiento de la salud mental colectiva, con base en los hallazgos cuantitativos del estudio u los marcos conceptuales de promoción de la salud y educación socioemocional.

Justificación

El creciente uso de redes sociales entre adolescentes constituye un fenómeno de alto impacto en los entornos escolares y familiares, pues aunque estas plataformas facilitan la comunicación y la socialización, también se asocian con riesgos que afectan la salud mental, tales como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y los trastornos del sueño. En este contexto, resulta pertinente analizar de manera objetiva la relación entre el uso intensivo de redes

sociales y el bienestar emocional de los adolescentes bogotanos, a fin de generar evidencias que orienten estrategias de prevención y promoción de la salud mental colectiva.

La investigación se sustenta en la necesidad de comprender desde una perspectiva cuantitativa los patrones de uso digital y su asociación con indicadores psicológicos, considerando que los adolescentes representan un grupo poblacional altamente expuesto a los efectos del entorno virtual. La aplicación de instrumentos estandarizados como la Social Media Use Integration Scale (SMUIS) y la Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) permite obtener datos válidos y comparables sobre la frecuencia de uso, los comportamientos digitales y las manifestaciones emocionales vinculadas al uso de redes sociales.

El ajuste metodológico, que implica la reducción de la muestra a 82 participantes y la eliminación de técnicas cualitativas, responde a criterios de factibilidad y disponibilidad de recursos, sin comprometer la coherencia del diseño ni el cumplimiento de los objetivos propuestos. Aunque las conclusiones no serán generalizables a toda la población adolescente, los resultados permitirán identificar tendencias y relaciones estadísticas relevantes que contribuyan a la comprensión del fenómeno desde una perspectiva exploratoria.

Finalmente, el estudio aporta insumos para el diseño de estrategias educativas preventivas, orientadas al fortalecimiento de la salud mental y al uso responsable de las redes sociales. Estas acciones se enmarcan en la promoción de la educación socioemocional y la

alfabetización digital crítica, componentes esenciales para una formación integral que favorezca el bienestar psicológico y la convivencia digital saludable.

La importancia social del estudio es notable, teniendo en cuenta que la adolescencia constituye una etapa de desarrollo crítico en la que se consolidan la identidad de las personas e individuo, las competencias socioemocionales y la resiliencia. El uso intensivo de redes sociales, aunque favorece la conectividad, también se relaciona con riesgos de ansiedad, depresión, baja autoestima, alteraciones del sueño y trastornos de la conducta alimentaria (Troya-Fernández et al., 2023)

Los efectos impactan inmediatamente a los individuos, dado que afectan la convivencia familiar, el rendimiento académico y la salud pública en general. En efecto, la investigación se encuentra alineada con la filosofía sostenible de la Universidad EAN, que busca generar proyectos que permitan generar impactos positivos a la sociedad que permitan un aporte al bienestar integral y al desarrollo sostenible.

La investigación permite generar estrategias educativas y preventivas que ayuden a las instituciones educativas, familias y comunidades orientar un uso crítico y saludable de las redes sociales en la sociedad; las estrategias aportarán para llevar a cabo los objetivos planteados en la investigación que permitan fortalecer la salud colectiva y a mitigar los riesgos asociados al uso excesivo de estas plataformas digitales que se encuentran afectada la salud mental de los jóvenes de la ciudad de Bogotá.

La información de la investigación se enfoca en el aporte del conocimiento que se tiene en relación con las redes sociales y salud mental en Colombia a lo cual no se tiene mucha información con estudios de este tipo de problemática a nivel nacional; razón por la cual se tiene

la importancia de generar la investigación que contribuya a enriquecer la literatura con evidencias contextualizada, integrando enfoques de pedagogía inclusiva, salud colectiva y gerencia de proyectos.

Desde el enfoque metodológico, se proyecta el diseño de encuestas estructuradas con foco cuantitativos, lo que permitirá un análisis integral de los patrones de uso y sus efectos. De esta manera se puede fortalecer las competencias investigativas, el cual constituye un ejercicio práctico del área de gestión de gestión de proyectos que ayuda a servir de referencia para futuras investigaciones orientadas al bienestar de este tipo de población adolescente.

Finalmente, la investigación se enmarca en el campo de Pedagogía Didáctica y Contemporánea, en el grupo de investigación Ambientes de Aprendizaje y en la línea de Educación inclusiva, social y emocional de la Universidad EAN. Por esta razón, se asegura la coherencia con los lineamientos institucionales y se aporta al propósito de la universidad en generación de conocimiento que promueva la transformación social sostenible.

Marco Teórico

Las transformaciones derivadas del uso intensivo de redes sociales han modificado de manera significativa la vida cotidiana de los adolescentes. En esta etapa del ciclo vital, marcada por la búsqueda de identidad y la construcción de relaciones, las plataformas digitales ofrecen oportunidades de interacción, pero también riesgos que afectan el bienestar psicológico. Investigaciones recientes coinciden en señalar que, junto a beneficios comunicativos y sociales, se presentan desafíos como la exposición al ciberacoso, la comparación social constante y la disminución de horas de sueño. Este escenario ha motivado el interés por comprender, desde la evidencia empírica, las formas en que estas experiencias influyen en la salud mental juvenil.

A partir de la revisión teórica y empírica, se justifica la necesidad de profundizar en la evidencia local mediante un estudio cuantitativo que permita describir los patrones de uso de redes sociales y su relación con indicadores de salud mental en una muestra representativa de adolescentes bogotanos. Este enfoque facilita obtener resultados objetivos y comparables, aun con una muestra reducida, garantizando la validez del análisis estadístico.

Panorama internacional y consensos

En la última década, los organismos internacionales han resaltado que el uso de redes sociales en la adolescencia constituye un fenómeno de impacto social y sanitario que requiere atención urgente. La American Psychological Association (2023) emitió un *health advisory* en el que advierte que la exposición temprana y no regulada a redes sociales puede incrementar la vulnerabilidad emocional, especialmente cuando los adolescentes aún no han desarrollado plenamente sus capacidades de autorregulación. La recomendación de promover la alfabetización digital y la supervisión parental no solo alude a controlar el tiempo de uso, sino también a orientar a los jóvenes en la interpretación crítica de los contenidos, la gestión de emociones ante la interacción en línea y el fortalecimiento de habilidades sociales fuera del espacio virtual. He U.S. Surgeon General's Advisory (2023) advirtió que las redes sociales representan una amenaza emergente para la salud mental juvenil, dado que sus algoritmos están diseñados para captar y retener la atención mediante la exposición a contenidos altamente emocionales o incluso nocivos, lo cual intensifica la comparación social y eleva la ansiedad o la insatisfacción.

En esta línea, la Organización Mundial de la Salud World Health Organization (2025) amplió la discusión al introducir el concepto de *determinantes digitales de la salud mental*, señalando que el bienestar de los jóvenes no depende solo de factores biológicos o sociales tradicionales, sino también de la calidad de los entornos digitales, donde influyen elementos como el diseño de las plataformas, la accesibilidad y la exposición a discursos de odio o ciberacoso.

Finalmente, la evidencia recogida por UNICEF (2019) confirma que uno de cada tres adolescentes en más de 30 países ha sido víctima de ciberacoso. Este hallazgo no solo visibiliza la magnitud del problema, sino que lo sitúa como una prioridad de salud pública global, al asociarse con consecuencias graves como el aislamiento social, la depresión y, en casos extremos, la ideación suicida. Por ello, el ciberacoso ha dejado de concebirse como un fenómeno aislado para ser entendido como un desafío estructural de la vida digital de los jóvenes.

Figura 1

A young person in Indonesia demonstrates how to be U-Reporter using WhatsApp application and become an agent of change



Nota: Adaptado de Bronfenbrenner (1979) <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>

Magnitud de los efectos

Los hallazgos sobre la relación entre redes sociales y salud mental adolescente no son unánimes y, en muchos casos, se contraponen. Por un lado, Orben & Przybylski (2019) sostienen que el tiempo de pantalla explica apenas una fracción mínima de la varianza en el bienestar, lo que sugiere que el impacto promedio de las redes sociales puede ser mucho menor de lo que a menudo se afirma en el discurso público. En contraste, el meta-análisis de Shannon et al. (2022) documenta que el uso problemático de estas plataformas guarda una asociación robusta con síntomas de depresión, ansiedad y estrés, lo que evidencia que no todos los patrones de interacción digital tienen el mismo peso ni las mismas consecuencias.

Entre estos dos enfoques se ubica la revisión Keles et al. (2020), que muestra cómo los adolescentes con un consumo intensivo presentan mayores niveles de depresión y ansiedad, con especial vulnerabilidad en mujeres y en usuarios de plataformas visuales. Estos resultados tienden a conciliar las dos perspectivas: si bien el tiempo de uso aislado no explica de manera significativa la salud mental, la forma y la intensidad del consumo sí generan diferencias sustanciales.

Finalmente, estudios longitudinales como el de Coyne et al. (2020) confirman que, aun cuando los efectos puedan parecer mínimos en el corto plazo, su acumulación a lo largo del tiempo puede traducirse en impactos relevantes sobre el bienestar psicológico de determinados

grupos de adolescentes. De este modo, la literatura evidencia que la magnitud de los efectos no es homogénea y depende de cómo, cuánto y en qué contextos se utilizan las redes sociales.

Otros Hallazgos de la Investigación Previa

Los antecedentes de la investigación revelan que el uso de redes sociales es casi universal entre los adolescentes: el 95% de los jóvenes de 13 a 17 años las emplea. Quienes superan tres horas diarias de uso duplican el riesgo de ansiedad y depresión. Investigaciones recientes muestran vínculos con baja autoestima, problemas de sueño y ciberacoso. Este consumo excesivo puede favorecer la comparación social permanente, el miedo a la exclusión y el deterioro de la autoestima. Estas dinámicas no solo afectan al individuo, sino que generan repercusiones colectivas que impactan el rendimiento académico y la convivencia escolar.

El artículo "Buenas prácticas en el uso de las redes sociales" refuerza estos hallazgos, subrayando que las redes pueden aumentar la ansiedad y reducir la autoestima debido a la falta de comunicación no verbal y la presión por proyectar una imagen idealizada.

A pesar de la evidencia global, se ha identificado un vacío en estudios locales que permitan dimensionar con precisión cómo estas prácticas digitales afectan la salud mental de los adolescentes en Bogotá. Esta falta de análisis y de estrategias pedagógicas y preventivas amplifica la vulnerabilidad de los jóvenes.

Panorama de Teorías, Modelos y Marcos Conceptuales

Para abordar el problema, se propone una perspectiva teórica que integra diversos modelos y teorías que explican el impacto de los medios digitales en la salud mental y colectiva.

Teoría de la Comparación Social

Esta teoría es fundamental para entender cómo el uso de redes sociales afecta la salud mental de los jóvenes. El documento señala que el uso intensivo puede favorecer la comparación social permanente. El artículo de Child Mind Institute confirma que la exposición a imágenes de "vidas perfectas" en redes sociales contribuye a la baja autoestima. Esta teoría es clave para entender cómo los adolescentes evalúan su propia valía al compararse con otros en línea, lo que impacta directamente en su bienestar emocional.

Teoría Ecológica de los Sistemas (Bronfenbrenner)

Esta teoría conceptualiza el desarrollo humano dentro de sistemas interconectados. El problema planteado afecta al adolescente a nivel individual y genera repercusiones colectivas al impactar el rendimiento académico, la convivencia escolar y las dinámicas familiares y comunitarias. El documento identifica un desafío para la salud pública y el sistema educativo. Esta perspectiva es pertinente porque permite un análisis integral, considerando las múltiples dimensiones que influyen en la salud mental de los jóvenes.

Marco de Promoción de la Salud Mental

Este marco conceptual, ligado a la salud pública y la educación inclusiva, se enfoca en la prevención de riesgos y la promoción de un bienestar integral. El documento identifica la necesidad de fortalecer las políticas educativas y de promoción de salud mental desde un enfoque integral para favorecer la resiliencia digital y el bienestar emocional. La investigación se considera conveniente porque aborda una problemática creciente y busca generar evidencia local para orientar políticas públicas y estrategias escolares.

Tabla 1. Síntesis de revisiones y meta-análisis (2015–2023)

Autor(es)	Año	Ámbito / Muestra	Principales hallazgos
Hamm et al.	2015	Revisión global	Ciberacoso asociado a depresión y ansiedad.
Huang	2017	Meta-análisis	Tiempo en redes con efectos pequeños en bienestar.
Keles et al.	2020	Revisión sistemática	Uso intensivo relacionado con síntomas depresivos.
Orben & Przybylski	2019	Estudios poblacionales	Efectos reducidos; crítica al alarmismo.
Shannon et al.	2022	Meta-análisis	Uso problemático asociado a depresión, ansiedad, estrés.
Valkenburg et al.	2022	Revisión narrativa	Mecanismos: comparación social, FoMO, tipo de uso.

Fuente: Elaboración propia.

Mecanismos mediadores

Diversos trabajos recientes han puesto en evidencia los procesos a través de los cuales el uso de redes sociales influye en la salud mental de los adolescentes. Estos mecanismos permiten comprender que no es únicamente el tiempo de exposición lo que importa, sino las dinámicas específicas de interacción digital.

Comparación social y uso pasivo. Verduyn et al. (2015) demostraron que el consumo pasivo reduce el afecto positivo por medio de la comparación social ascendente. Yue et al. (2022) confirmaron que este efecto se asocia con menor autoestima y dificultades en la regulación emocional.

Ciberacoso. Según Hamm et al. (2015), entre 20 % y 40 % de adolescentes reporta haber sufrido ciberacoso, fenómeno vinculado con depresión e ideación suicida. En Latinoamérica, Bottino et al. (2015) documentaron una prevalencia significativa en países como Brasil y México.

Privación del sueño. Scott et al. (2019) identificaron que el uso nocturno de redes interfiere directamente en la duración y calidad del sueño, al retrasar la conciliación y aumentar la activación cognitiva. A su vez, esta alteración del descanso se relaciona con mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos y dificultades en el rendimiento académico.

FoMO y diseño persuasivo. El *Fear of Missing Out* constituye un factor de riesgo que explica el uso compulsivo de las redes. Przybylski et al. (2013) mostraron que los adolescentes con altos niveles de FoMO tienden a presentar más ansiedad, hallazgo reforzado por estudios posteriores que señalan el papel de algoritmos y notificaciones en intensificar estas conductas Bayer & LaRose (2018).

Contexto latinoamericano y colombiano

En Colombia, la Política Nacional de Salud Mental (Alfonso et al., 2024) reconoce los riesgos digitales como parte de los factores emergentes a considerar en promoción y prevención. El ICBF (2023) ha ejecutado programas dirigidos a la prevención del ciberacoso, mientras que el Ministerio de Educación Nacional (2025) ha emitido orientaciones para la prevención y atención

del acoso escolar en contextos digitales, reforzando el papel de las instituciones educativas en la promoción de la convivencia y el bienestar estudiantil.

Tabla 2. Políticas y programas en Colombia y Latinoamérica

Institución	Documento/Programa	Año	Enfoque principal
MinSalud	Política Nacional de Salud Mental	2024	Prevención y promoción de salud mental.
ICBF	Gestión y resultados	2023	Programas para niñez y adolescencia.
MEN	Orientaciones sobre convivencia escolar y ciberacoso	2025	Prevención escolar del ciberacoso.
Rial et al.	Artículo en Revista de Psicología y Educación	2022	Panorama iberoamericano sobre redes sociales.

Nota. Elaboración propia

Educación socioemocional y mitigación

El aprendizaje socioemocional (SEL) se ha consolidado como una de las estrategias preventivas más efectivas frente a los riesgos asociados al uso de redes sociales. El meta-análisis de Durlak et al. (2011), basado en más de 200 programas escolares, mostró que estas intervenciones fortalecen el bienestar psicológico, mejoran el rendimiento académico y reducen conductas de riesgo. Su relevancia radica en que permiten preparar a los adolescentes para

enfrentar de manera más equilibrada las dinámicas emocionales derivadas de su interacción digital.

El SEL promueve cinco competencias centrales autoconciencia, autorregulación, habilidades sociales, toma de decisiones responsable y conciencia social— que, aplicadas al entorno digital, se traducen en reconocer la comparación social, manejar la frustración de la exclusión en línea, establecer límites de uso y responder de forma constructiva al ciberacoso. En este sentido, no se trata solo de transmitir conocimientos, sino de dotar a los adolescentes de prácticas sostenidas que fortalezcan su resiliencia y capacidad de autorregulación frente a los estímulos digitales.

De forma complementaria Freeland et al. (2022) subrayan la importancia de integrar la alfabetización digital crítica en estos programas. Esta propuesta amplía lo planteado Durlak et al. (2011) al enfatizar que los jóvenes necesitan comprender cómo operan los algoritmos, detectar sesgos en la información y reconocer la naturaleza persuasiva de las plataformas. En conjunto, ambas perspectivas destacan que la combinación de SEL con competencias digitales críticas constituye un enfoque preventivo robusto, capaz de reducir vulnerabilidades y promover un uso más consciente y saludable de las redes sociales.

Síntesis

Efectos en salud mental

- No existe consenso sobre la magnitud de los impactos.
- Orben & Przybylski (2019): efectos promedio reducidos.
- Shannon et al. (2022) y Keles et al. (2020): uso intensivo o problemático vinculado con depresión y ansiedad.

- Coyne et al. (2020): efectos pequeños que se acumulan en el tiempo y afectan a subgrupos específicos.

Mecanismos explicativos

- Comparación social pasiva → menor bienestar y autoestima
- Ciberacoso → depresión e ideación suicida
- Privación del sueño → más ansiedad y bajo rendimiento académico
- FoMO y diseño persuasivo → uso compulsivo y mayor ansiedad

Factores diferenciales

- Impactos no homogéneos: dependen de género, edad y apoyo familiar (Kelly et al., 2018)

Contexto regional y nacional

- En Iberoamérica faltan programas escolares de prevención Rial et al. (2014)
- En Colombia existen políticas (Alfonso et al., 2024; ICBF, 2023), pero los esfuerzos son aún limitados frente a la magnitud del problema

Enfoques preventivos

- SEL Durlak et al. (2011): fortalece bienestar, rendimiento y resiliencia.
- Alfabetización digital crítica (Odgers & Jensen, 2020): capacita para comprender algoritmos, sesgos y dinámicas persuasivas.
- La combinación SEL + alfabetización digital constituye un enfoque sólido de prevención.

Las transformaciones derivadas del uso intensivo de redes sociales han modificado de manera significativa la vida cotidiana de los adolescentes. En esta etapa del ciclo vital, marcada por la búsqueda de identidad y la construcción de relaciones, las plataformas digitales ofrecen oportunidades de interacción, pero también riesgos que afectan el bienestar psicológico.

Investigaciones recientes coinciden en señalar que, junto a beneficios comunicativos y sociales, se presentan desafíos como la exposición al ciberacoso, la comparación social constante y la disminución de horas de sueño. Este escenario ha motivado el interés por comprender, desde la evidencia empírica, las formas en que estas experiencias influyen en la salud mental juvenil.

Metodología

Enfoque, alcance y diseño de la investigación

Para responder la pregunta de investigación y cumplir con los objetivos planteados, este estudio adopta un enfoque **cuantitativo**. Dicho enfoque permite describir los patrones de uso de redes sociales y analizar su relación con los indicadores de salud mental en adolescentes.

El alcance es **correlacional**, pues busca identificar asociaciones entre la frecuencia, intensidad y finalidad del uso de redes sociales y los niveles de ansiedad, depresión y estrés percibidos.

El diseño es **no experimental y transversal**, ya que las variables no son manipuladas, sino observadas en su contexto natural en un único momento de tiempo, mediante la aplicación de cuestionarios estructurados.

Definición de Variables

Para este estudio se han definido dos variables centrales, su definición conceptual y operacional se presenta en la siguiente tabla No 3:

Tabla No 3. Definición de Variables

Variable	Patrones de uso de redes sociales	Indicadores de Salud Mental
Definición Conceptual	Modo, frecuencia, intensidad y finalidad con la que un individuo utiliza las plataformas de redes sociales digitales (Instagram, TikTok, Facebook, etc.).	Estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad Mental Health Organization (2022).
Definición Operacional	Se medirá mediante una adaptación de la escala Social Media Use Integration Scale (SMUIS) y la inclusión de ítems específicos sobre hábitos de consumo. Incluirá preguntas de opción múltiple y escalas tipo Likert.	Se medirá mediante la aplicación de la escala DASS 21 (n.d.), un instrumento estandarizado y validado que evalúa sintomatología en las tres dimensiones.
Dimensiones (Indicadores)		<p>1. Sintomatología Depresiva: Estado de ánimo bajo, desesperanza, pérdida de interés.</p> <p>2. Sintomatología de Ansiedad: Nerviosismo, arousal fisiológico, sensación de pánico.</p> <p>3. Sintomatología de Estrés: Niveles de</p>

Variable	Patrones de uso de redes sociales	Indicadores de Salud Mental
		irritabilidad, dificultad para relajarse, sobreexcitación.

Fuente: Elaboración Propia

Población y Muestra

La población objetivo para este estudio está conformada por adolescentes entre 13 y 17 años, matriculados en instituciones educativas públicas y privadas de Bogotá, D.C, que sean usuarios activos de al menos una red social. Según proyecciones del DANE - Proyecciones de Población (2024) se estima que esta población supera los 500,000 individuos.

La población objetivo está conformada por adolescentes entre 13 y 17 años matriculados en instituciones educativas públicas y privadas de Bogotá D.C.

Debido a limitaciones logísticas, el estudio se aplicó a una muestra final de 82 adolescentes seleccionados por conveniencia, garantizando la participación de distintos contextos escolares y socioeconómicos.

Si bien la muestra no permite generalizar los resultados a toda la población adolescente de Bogotá, sí ofrece una aproximación empírica útil para identificar tendencias y asociaciones preliminares entre el uso de redes sociales y la salud mental.

Debido a la extensión de la población, se utilizará un muestreo probabilístico por conglomerados en dos etapas. En la primera etapa, se seleccionarán aleatoriamente 5 colegios (públicos y privados) de diferentes localidades de Bogotá que representen diversidad

socioeconómica. En la segunda etapa, dentro de cada colegio seleccionado, se elegirán al azar grupos de los grados 8° a 11°, todos los estudiantes que cumplan con los criterios de inclusión y cuente con el consentimiento informado serán invitados a participar en la investigación.

Para el componente cualitativo, se seleccionará una submuestra intencionada de aproximadamente 15-20 adolescentes, buscando representar una diversidad de perfiles de uso y niveles de afectación en salud mental.

El tamaño de la muestra para el componente cuantitativo se calculó usando la fórmula para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 95% ($Z = 1.96$), un error máximo admisible de del 5% y una varianza poblacional conservadora ($p = q = 0.5$). El cálculo según la siguiente formula nos da un resultado mínimo de 385 participantes. Previendo una posible tasa de no respuesta, se buscará reclutar alrededor de 450 adolescentes.

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{500000 * (1.96)^2 * (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 * (500000 - 1) + (1.96)^2 * (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{480200}{1250.975}$$

$$n \approx 384$$

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{500000 * (1.96)^2 * (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 * (500000 - 1) + (1.96)^2 * (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{480200}{1250.975}$$

$$n \approx 384$$

Selección de métodos o instrumentos para recolección de información

La recolección de datos se va a realizar con los siguientes instrumentos para poder garantizar una recolección de datos coherentes, válida y confiable.

Cuestionario de Patrones de Uso de Redes Sociales

La recolección de datos se realizó a través de dos instrumentos cuantitativos:

- Cuestionario de Patrones de Uso de Redes Sociales: Adaptación de la escala Social Media Use Integration Scale (SMUIS), complementada con preguntas sobre frecuencia de uso, plataformas más utilizadas y finalidades principales.
- Escala DASS-21: Instrumento estandarizado de 21 ítems que evalúa síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

Ambos instrumentos fueron aplicados de forma anónima y voluntaria en formato digital a la muestra de 82 participantes.

Instrumento cuantitativo diligenciado por los adolescentes donde se incluirán: a) Datos sociodemográficos; b) Adopción de escalas validadas (SMUIS) para medir integración del uso en la vida diaria; c) Preguntas específicas sobre frecuencia, plataformas preferidas y tipo de actividades.

Escala DASS-21

Cuestionario estandarizado de 21 ítem, indicando su acuerdo o desacuerdo sobre una afirmación con una escala Likert de 4 puntos (0 a 3), este instrumento es ampliamente usado y ha demostrado ser una fuente válida y confiable en diferentes contextos, incluida la población adolescente.

Guía de Entrevista Semiestructuradas y Grupo Focal

Instrumentos cualitativos para la submuestra. El contenido serán preguntas abiertas buscando explorar experiencias, percepciones, sensaciones y anécdotas con el uso de redes sociales y su impacto en el bienestar emocional.

Todos los instrumentos quedarán incluidos en el apartado de Anexos en el documento final del proyecto.

Técnicas de análisis de datos

Para realizar un análisis de toda la información obtenida, se usarán diferentes métodos para los datos cuantitativos y los cualitativos.

Cuestionario de Patrones de Uso y DASS-21

Se usará Microsoft Excel para organizar y entender los números. Para el análisis descriptivo se calcularán medidas de frecuencia (conteos, porcentajes), tendencia central (media, mediana) y dispersión (desviación estándar, rango) para caracterizar la muestra y cada

una de las variables de estudio. Para el análisis inferencial se aplicarán pruebas de correlación, por ejemplo, se analizará si los jóvenes que reportan usar más horas las redes sociales también tienen puntajes más altos en las escalas de ansiedad o estrés.

Entrevistas y Grupos Focales

Se analizarán las conversaciones y respuestas de los jóvenes mediante un proceso de organización por temas, se transcribirán todas las entrevistas a Microsoft Word para tener toda la información por escrito. Se seguirá el siguiente proceso: 1) Familiarización con los datos; 2) Generación de códigos iniciales; 3) Búsqueda de temas; 4) Revisión de temas; 5) Definición y nombrado de temas; 6) Redacción del reporte, este proceso no ayudará a entender las razones y experiencias detrás de los números que obtengamos en la encuesta.

Al final se unirán ambos análisis para tener una visión completa, los datos cuantitativos nos mostrarán que está sucediendo y las entrevistas nos ayudarán a entender por qué y cómo les está afectado a ellos en su vida diaria.

En síntesis, el diseño metodológico actualizado se ajusta a los recursos y condiciones disponibles, manteniendo la validez científica del estudio. A través del análisis estadístico de las 82 encuestas aplicadas, se busca aportar evidencia local sobre la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental adolescente en Bogotá, generando insumos para futuras investigaciones con muestras ampliadas.

Lista de referencias

- Alfonso, G., Martínez, J., Hernán, J., Rodríguez, U., Alberto, L., Saldarriaga, M., Salas, R. E., Secretario, F., Pilar, Y., Castro, T., De Gestión, G., Para, I., Mental, L. S., Parra, A., Danna, D., Ruiz, L. M., Carolina, N., Martínez, R., Carolina, A., ... Rojas, T. (2024). *Política Nacional de Salud Mental 2024-2033*.
https://www.minsalud.gov.co/Anexos_Normatividad_Nuevo/Document-2025-01-17T111829_306.pdf
- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Bayer, J. B., & LaRose, R. (2018). Technology habits: Progress, problems, and prospects. *The Psychology of Habit: Theory, Mechanisms, Change, and Contexts*, 111–130.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-97529-0_7
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00036114>
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160.
<https://doi.org/10.1016/J.CHB.2019.106160>
- DASS 21. (n.d.). Retrieved September 6, 2025, from <https://maic.qld.gov.au/wp-content/uploads/2016/07/DASS-21.pdf>

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B.

(2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/J.1467-8624.2010.01564.X>

Freeland, L., O'reilly, M., Fleury, J., Adams, S., & Vostanis, P. (2022). Digital Social and Emotional Literacy Intervention for Vulnerable Children in Brazil: Participants' Experiences. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(1), 51–67. <https://doi.org/10.32604/IJMHP.2022.015706>

Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and Effect of Cyberbullying on Children and Young People: A Scoping Review of Social Media Studies. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 770–777. <https://doi.org/10.1001/JAMAPEDIATRICS.2015.0944>

ICBF. (2023). *Proceso Direccionamiento Estratégico Informe De Gestión 2023*.

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/a1.pl8_.de_informe_de_gestion_2023.pdf

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851;CTYPE:STRING:JOURNAL>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Ministerio de Educación Nacional. (2025, March 7). *Cómo prevenir y actuar frente al acoso escolar en los entornos educativos.*

<https://www.mineducacion.gov.co/portal/salaprensa/Comunicados/423735:Como-prevenir-y-actuar-frente-al-acoso-escolar-en-los-entornos-educativos>

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(3), 336–348.

<https://doi.org/10.1111/JCPP.13190>,

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). *Adolescent Well-Being and Digital Technology 1 The association between adolescent well-being and digital technology use.*

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30944443/>

Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.014>

Rial, A., Gómez, P., Braña, T., & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642–655. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>

Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2019-031161>

Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022).

Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review

- and Meta-analysis. In *JMIR Mental Health* (Vol. 9, Issue 4). JMIR Publications Inc.
<https://doi.org/10.2196/33450>
- The U.S. Surgeon General's Advisory. (2023). *Social Media and Youth Mental Health*.
- Troya-Fernández, J. C., Sánchez-Movellan-Pérez, P., & Periñan-Sotelo, N. (2023). *El impacto de las redes sociales en la salud mental*. 18–28.
- UNICEF. (2019). *UNICEF poll: More than a third of young people in 30 countries report being a victim of online bullying*. <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/XGE0000057>,
- World Health Organization. (2025). *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/381496/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685-eng.pdf?sequence=2>
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, *127*.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050>