

**Redes Sociales y su relación con el suicidio en Jóvenes**

**Asignatura:**

**Trabajo de Grado**

**Diana Alexandra Lotero Atehortua.**

**María del Pilar Ramírez Betancur.**

**Jhosseline Suaza Piedrahita.**

**Shirley Milena Toro Álvarez**

**Tutor:**

**Maria Victoria Restrepo Tobón**

**Programa de Psicología**

**Facultad de Psicología**

**Universidad Católica Luis Amigó**

**2021**

**Título:** Redes Sociales y su relación con el suicidio en Jóvenes

**Prefacio:** “Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa: la libertad de elegir cómo responder a esas circunstancias” Victor Frankl

**Resumen:** Esta investigación tiene como objetivo describir y analizar la relación entre la conducta suicida y las redes sociales. Se realizó desde el modelo investigativo cualitativo con enfoque fenomenológico, el cual se centra en la descripción de las experiencias vividas por una persona. Para lograr llevar a cabo este análisis se realizó un rastreo bibliográfico y una entrevista semiestructurada aplicada a 10 personas en edades comprendidas entre los 20 y 40 años usuarios de redes sociales como facebook, instagram y telegram, que por medio de sus experiencias permitieron la identificación de factores de riesgos y factores protectores asociados a la conducta suicida y la forma en que las redes promueven a la prevención o el riesgo de la conducta. Los principales hallazgos fueron la influencia de los estereotipos de belleza, éxito y felicidad mostrados en redes sociales donde se pretende mostrar perfección, y al no tenerse genera baja autoestima e insatisfacción; relaciones familiares que se ven afectadas por falta de comunicación asertiva impidiendo estabilidad en el desarrollo de cada integrante; preocupaciones emocionales que actúan como estresores y que tienden a intensificarse por medio de la presión social. Se concluye que las redes sociales se comportan como factor de riesgo o protector y esto dependerá de diferentes aspectos como el estado de ánimo, contenido visualizado y las dinámicas actuales de interacción en redes.

**Palabras Claves:** Suicidio, Redes sociales, internet, Factor social, Factores psicológicos y muerte.

## Summary

This research aims to describe and analyze the relationship between suicidal behavior and social networks.

This investigation was carried out from the qualitative investigation model, with the phenomenological approach, which is focused on the living experiences of one person.

To carry out this analysis, was necessary to make a bibliographic search and an applied semi structural interview to 10 people between 20 and 40 years of age, users of social networks like Facebook, Instagram and Telegram, that through their experiences allow identifying risk factors and protect factors associated with suicidal behavior and the way that social networks promote the prevention or the risk of the behavior.

The main findings were the influence of stereotypes of beauty, success and happiness shown on social networks where is intended to show perfection, and when it is not found, generates low self-esteem and dissatisfaction; familiar relationship that are affected due to the lack of assertive communication preventing stability in the development of each member; emotional worries that act as a stressors and are intensified through the social pressure.

It summarized that social networks behave as a risk factor or protector factor and that will depend on different aspects like mood, visualized content and the current dynamic of social networks interaction.

**Key words:** Suicide, social networks, internet, social factor, Psychological factors and death

## Introducción

El suicidio se define como un acto global, que tiene diferentes puntos de vista a nivel de las culturas, este se comprende como el hecho que tiene como resultado un desenlace fatal.

Cañón Buitrago, S. C., & Carmona Parra, J. A. (2018)

Historicamente el suicidio ha sido abordado desde diversas culturas comenzando por la Grecia Antigua donde Aristoteles y Platón realizaron un analisis sociológico-filosófico y político y determinaron que este es un acto que se debe castigar, seguido a esta postura se considera que el suicidio es un acto de mera supervivencia en el que los adultos mayores, personas con desfiguración anatómica o algún tipo de enfermedad se sacrificaban por su aldea para brindar un mejor racionamiento de alimentos pero a su vez este acto era considerado como un delito que podia ser sancionado con mutilaciones, entierros solitarios además el deshonor para la familia de la persona que cometiera el acto.

En la actualidad se conmemora el día mundial sobre la prevención del suicidio el 10 de septiembre de cada año, este día según la OMS está destinado a la prevención pues según las estadísticas las muertes por suicidio han tenido un incremento del 60% durante los últimos 50 años.

Los antecedentes de intento de suicidio son indicados como aquel componente que augura más factiblemente la probabilidad de que en el futuro se cometa un acto de suicidio o próximos intentos fallidos, así mismo, el que exista una aparición de desórdenes mentales es considerada como un pronóstico de conducta suicida y su peligro crece según aumenta la cantidad de dictámenes mentales; los pronósticos que más relación tienen son los del estado de ánimo, depresivos, bipolares, el uso, abuso de sustancias psicoactivas, alcohol, trastornos

de personalidad, ansiedad y por último esquizofrenia, gran parte de trastornos mentales vienen concebidos con un riesgo de suicidio aumentados. (Beautrais, 2001; Haukka, Suominen, Partonen, & Lönnqvist, 2008; Hawton & Van Heeringen, 2009; Suominen, Isometsä, Suokas, Haukka, Achte, & Lönnqvist, 2004)

Con la era digital la conducta suicida y el internet, se relacionan por la publicación masiva de notas o post de carácter suicida, esto induce a los jóvenes a estas conductas autolesivas que inician de manera jocosa pero terminan siendo fatales pp. 6 Mendoza, K. & Mera, G. (2019). La campaña antisuicidio liderada por comisarías de policía desde Massachusetts una de las más exponentes y grandes en cuanto a alertas y vigilancia ante amenazas de suicidio otorgan a facebook una gran oportunidad de exponerse ante el mundo, más teniendo en cuenta que le apunta a una de las principales causas de muerte según informes presentados con estadísticas compartidas desde la Organización Mundial de la salud, entre estas características de intento de suicidio y suicidio consumado resaltan las labores de la plataforma al contribuir con el proceso de atención frente a la prevención del suicidio. Facebook cuenta con equipos de rastreo que cumplen la función para chequear a los usuarios por medio de sus interacciones y a su vez identificar cuándo hay un trance referente al querer quitarse la vida, éstas son filtradas y direccionadas por las áreas especializadas quienes ponen en sobre aviso a las autoridades competentes. Singer, N. (2019).

Según Paredes, S (2014), la internet es un medio que facilita la búsqueda de información donde se detallan de manera gráfica las muertes auto infligidas de algunas personas, a través de este medio se da lugar al bullying, insultos e instigación. Con la aparición de las redes sociales se ha incrementado el suicidio, viéndose más afectada la población adolescente, siendo estos más influenciados por la población adulta, así mismo

quienes son víctimas de bullying o consumen algún tipo de sustancia como el alcohol o tienen algún trastorno mental recurren a este acto suicida.

Las tecnologías de la información definen la época actual, son el medio de comunicación prevalente en la sociedad, además reúne todos los medios existentes, audio, llamada, texto, imagen, video llamada entre otros. Además es importante destacar que son un medio de comunicación ampliamente participativo y multidireccional, en el cual se cumplen varios roles al tiempo pp. 188, Agurto, C. B. (2017)

El modo de comunicación de los jóvenes de hoy está directamente relacionado con las redes sociales, pues esto facilita la interacción, pero también ese compartir pensamientos negativos de la existencia, esto aumenta el riesgo de casos de suicidio por imitación, pues las redes y su modo de interacción entre usuarios promueven este tipo de situaciones pp. 70

Zafra, S. & Gómez, J., & Navarro, B. (2017)

Los hashtag más frecuentes en usuarios con tendencia suicida tienden a ser de este tipo, #noaguantomas de acuerdo a esa clasificación de palabras se hizo un listado de las más frecuentes relacionadas con suicidio, #muerte y #prosuicida estas palabras terminan siendo un inicio que da clave de búsqueda en redes. pp. 67 Zafra, S. & Gómez, J., & Navarro, B. (2017)

Los foros encontrados en internet dan ideas de formas de suicidio, incluso con búsqueda personalizada como métodos rápidos, indoloros y medicamentos intravenosos, con fines eutanásicos de manera no legal. Pp 189 Agurto, C. B. (2017)

El Cibersuicidio resulta ser la influencia de lo encontrado en internet, ideas, información, imágenes y demás y la incidencia de estas en los suicidios de quienes consumen esa información, esto con el agravante de que hoy existen juegos, música y chistes para

suicidas, además de foros para discutir y debatir sobre métodos suicidas, pp. 189, Agurto, C. B. (2017)

La investigación realizada da cuenta de los sobre factores de riesgo y protección para la ideación suicida en los adolescentes de 15 a 17 años que usan redes sociales como facebook y ask realizada en Colombia en el año 2020, se efectuó con el fin de reconocer qué influencia a los adolescentes a adquirir tal conducta suicida y de qué manera las redes sociales aportan a estas ideaciones, debido a que, en las diferentes redes sociales se encuentran los tan mencionados retos, juegos o promesas colectivas y la información que se puede visualizar en dichas redes que aportan a que los jóvenes adopten las ya mencionadas conductas suicidas.

La adolescencia se caracteriza por ser una fase de la evolución humana en la cual el adolescente se toma de todos los medios para lograr llegar al desarrollo social, además que esta etapa se caracteriza por afianzar la identidad, menguando de la etapa de infancia a la de la adultez. Gálvez, K. T., Durán, D. R. M., & López, G. O. (2020).

En una de las investigaciones realizadas en los últimos cinco años sobre la prevalencia de la conducta e ideación suicida realizada por la Universidad Cooperativa de Colombia en el año 2016, "se encontró que en Colombia mueren más hombres que mujeres a causa del suicidio coincidiendo con las estadísticas mundiales y nacionales que corresponde a 4:1 hombres: mujeres. Lo que llama la atención, al encontrar explicación en los estereotipos sociales marcados para el género masculino en inexpresividad emocional, fuerza y agresividad. ¿Puede realmente la cultura influir tanto como para generar un comportamiento como el suicidio? Totalmente, el comportamiento humano se ve influenciado a diario por la sociedad, y más en este caso, porque Colombia es un país machista, en donde se impulsa y promueve conductas determinadas tanto para el género masculino como para el género femenino." Castañeda,k., Piñerez,S. ( 2016) pp.33

Según Castañeda, los hombres tienden a atentar de manera más violenta y perjudicial buscando así una muerte segura, lo hacen con armas de fuego y método de ahorcamiento, mientras que las mujeres adoptan el envenenamiento y la intoxicación siendo así menos severos ya que buscan llamar la atención. En consecuencia, observaciones reveladas informan los métodos utilizados para cometer el acto de atentar ante la vida propia, por medio de estudios y test comprendemos los mismos y tenemos en cuenta que no solo afecta a un género como tal. Castañeda,k., Piñerez,S. ( 2016). Los grupos de mayor riesgo son jóvenes, adolescentes, adultos de 40 años en adelante, personas solteras, pacientes con trastornos mentales y comunidades expuestas a conflicto armado pp. 187 - 188 Benavides, V., Villota, N. & Villalobos, F. (2020).

En la etapa de la adolescencia es fundamental el apoyo familiar, debido al proceso de afrontamiento y reconocimiento de sí mismo, el adolescente sería más endeble a tener conductas inadecuadas como el intento suicida dado que una situación sencilla puede tornarse frustrante para el adolescente. Por ello la importancia de trabajar de manera preventiva en las dimensiones social, familiar y personal. Pantoja-Chamorro F, Rodríguez-Villota AX, Urbano-Urbano J, Cabrera-Bravo N (2018)

### **Justificación**

Según la Regional para las Américas de 2014, se considera que el suicidio en Colombia es la cuarta causa de muerte violenta, la cual ha tenido un incremento significativo en los últimos años, además se identifican como factores de riesgo asociados a este comportamiento: violencia intrafamiliar, nivel socioeconómico, mala alimentación, estrés académico, baja autoestima, consumo de sustancias psicoactivas, abuso sexual y desesperanza.

Dos de las causas más comunes asociadas al comportamiento suicida y consideradas como detonante, son la soledad y el abandono, (Shapiro y Freedman, 1987; Buie y Maltzberger, 1989). En la etapa de la adolescencia es donde generalmente más soledad se padece debido a las múltiples transformaciones evolutivas que conlleva esta etapa (Hafen y Frandsen, 1986), es importante considerar este aspecto y estudiar su relación con el suicidio, al reconocer en las personas factores de riesgo individuales como problemas de salud mental, factores psicológicos, rasgos de personalidad, enfermedad física o discapacidad, factores genéticos, edad (adolescencia y edad avanzada), orientación sexual. Aspectos sociofamiliares como historia familiar del suicidio, falta de apoyo sociofamiliar, discriminación, nivel socioeconómico y situación familiar. Además aspectos contextuales como la facilidad de acceso a medios letales, exposición a violencia, situaciones traumáticas y abusos.

Se pueden trazar estrategias de intervención que permitan prevenir la conducta suicida y mitigar la mortalidad por esta causa, dentro de estas estrategias de prevención podemos destacar la identificación y acto seguido el tratamiento temprano de la enfermedad mental, manejo responsable de la información relacionada con la conducta suicida por parte de los medios de comunicación, capacitación del personal de salud no especializado en la evaluación y gestión de conductas suicidas, seguimiento a la atención prestada a personas que intentaron suicidarse y apoyo comunitario a quienes han perdido a seres queridos que se han suicidado.

La internet es un medio de comunicación masivo de alta influencia, que al tener un uso indebido puede llegar a proporcionar información inadecuada como fotografías, comentarios, videos, transmisiones en vivo de autolesiones y suicidios, aumentando la exposición a esta y por ende la probabilidad de casos por imitación o por ideación existente, al encontrar métodos y grupos que incentivan a cometer el acto.

La psicología es llamada a formar parte del grupo interdisciplinario de prevención del suicidio, debido a que cuenta con bases teóricas que permiten identificar los signos y síntomas que dan cuenta de enfermedad mental, además tienen herramientas que indagan sobre los antecedentes familiares y sociales, que permiten abordar al sujeto de manera integral, logrando reconocer los factores de riesgo suicida.

Además es importante abordar desde la psicología la incidencia y la relación entre la conducta suicida y las redes sociales, debido al incremento de cifras de mortalidad por él mismo, siendo este reportado por la OMS en los últimos cinco años como tema de impacto a nivel mundial.

Las redes sociales son medios de comunicación, que nos permiten implementar estrategias de educación y prevención en cuanto a la conducta suicida, estas son determinantes a la hora de prevenir el suicidio gracias a los modelos de interpretación de lenguaje natural, por medio de algoritmos que identifican el sentido positivo o negativo de las palabras y activa rutas de apoyo de acuerdo a las búsquedas y publicaciones relacionadas con la conducta suicida.

La presente investigación se planteó con la pregunta ¿Existe relación entre la conducta suicida y las redes sociales?, el objetivo general planteado busca caracterizar a partir de una encuesta los factores de riesgo inmersos en las redes sociales asociados a la conducta suicida, además tiene como objetivos específicos; Elaborar una entrevista que permita la identificación de factores de riesgo y factores protectores en redes sociales asociados a la conducta suicida y también describir factores de riesgo asociado al uso de las redes sociales en relación con la conducta suicida.

## **Diseño Metodológico**

Según Sampiere, R.H, 2014, p 358) la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto.

Autores como Taylor y Bogdan (1992) señalan que lo que define la metodología es simultáneamente tanto la manera cómo enfocamos los problemas, como la forma en que le buscamos las respuestas a los mismos.

Esta investigación se basa en un modelo investigativo desde fenomenología empírica la cual se enfoca menos en la interpretación del investigador y más en describir las experiencias de los participantes. Por ejemplo, en ciencias de la salud, describir la esencia de las experiencias de los pacientes (Wilson, 2007).

Desde la fenomenología se describen los significados de las experiencias que han sido vividas por una persona o varias con respecto a un concepto determinado y se preocupa por los aspectos esenciales de la experiencia vivida. Briceño V., Gabriela. (2018).

La técnica que utilizaremos para la recolección de la información es la encuesta, la cual es definida por García Ferrando como «una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características». Para Sierra Bravo la observación por encuesta consiste igualmente en la obtención de datos de interés sociológico mediante la interrogación a los miembros de la sociedad, es el procedimiento sociológico de investigación más importante y el más empleado.

La población seleccionada para llevar a cabo esta encuesta será de 10 personas en edades comprendidas entre los 20 y 40 años usuarios de la red social Instagram miembros activos de los grupos depresión y tristeza

## **Resultados**

Con el objetivo de realizar una descripción y análisis de relación entre la conducta suicida y las redes sociales, en primer lugar se presentan los resultados relativos Factores de riesgo y posteriormente los referentes a Factores protectores, que describen las conductas relacionadas a la utilización de dichas redes.

### **Redes sociales como factor de riesgo para el comportamiento suicida.**

Según lo mencionan los autores (Pérez Olmos & Telléz Cruz et al.) “Los factores de riesgo asociados con comportamiento suicida son múltiples y se interrelacionan unos con otros; se pueden categorizar en cuatro grupos: individuales, familiares, socioambientales y estresores de la vida diaria.

Dentro de los factores individuales se encuentran descritos los genéticos y los psicopatológicos, estos últimos se han estudiado por medio de autopsias psicológicas, entre factores familiares se destacan: el comportamiento suicida de algún miembro de la familia, la historia de enfermedad mental en los padres- sobre todo de depresión y el uso de sustancias psicoactivas-, la alteración en la relación padres e hijos, no convivir con ambos padres, la comunicación conflictiva, los altos niveles de control parental y la disfunción familiar, como factores de riesgo socioambientales y estresores figuran el bajo estrato socioeconómico, los problemas académicos y la pérdida de desafíos escolares, ser víctima o autor de matoneo, ser víctima de violencia o abuso sexual, sufrir pérdidas amorosas, la pérdida de alguno de los padres, el fácil acceso a armas de fuego y la imitación suicida”(p.28).

Las redes sociales como lo mencionó la psicóloga Lina María Saldarriaga, directora de contenidos e investigación de Red PaPaz “pueden llegar ser una trampa para los jóvenes si no son vistas de forma crítica” convirtiéndose así en un factor de riesgo para las personas que frecuentan las redes sociales. De manera frecuente se logra evidenciar la masiva difusión de estereotipos frente a figura del cuerpo humano y a su vez el agravamiento que respecta a la baja autoestima llevando consigo un enganche más repetitivo a las redes sociales pasando así los jóvenes la mayor parte del tiempo en conexión en constante comparación. Desde la óptica analítica queda sin duda alguna la necesidad de proyectos instructivos y pedagógicos que promuevan un nexo entre el bienestar alimenticio, la conciencia y la autoestima en aras de que los jóvenes encuentren en las redes sociales un goce y no un factor de riesgo que pueda afectarlos en su presente.(p.1).

En el entorno de las relaciones interpersonales las capacidades impulsan el autoestima en vínculos con las otras personas sin embargo se dificulta en la producción y creación de un mundo virtual ficticio que contrapone lo real, es necesario que las relaciones interpersonales sean adecuadas sin inhibir e interponer. (p.443)

En relación a lo estipulado en la Ley 1616, menciona en el artículo 4 que, “El Estado a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud garantizará a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, atención integral e integrada que incluya diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud para todos los trastornos mentales.” Se ha priorizado a niños, niñas y adolescentes debido a que en este ciclo de vida es más factible identificar algún padecimiento mental que deteriore sus funciones cognitivas. En la adolescencia los factores de riesgo más frecuentes suelen ser las preocupaciones emocionales, el suicidio, baja autoestima, depresión, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión

sexual, consumo de sustancias psicoactivas, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos del aprendizaje (Páramo, 2011).

Si hablamos de una manera de contrarrestar los efectos y consecuencias de los factores de riesgo podríamos entonces mencionar los factores protectores que cumplen un papel vital en el Desarrollo del ser humano protegiendo así su integridad y mejorando la salud mental, algunos de estos pueden ser: Alta autoestima, redes de apoyo estables, proyecto de vida elaborado, locus de control interno bien establecido y otros. (Burak, 2001).

Según lo mencionado por las autoras Molina & Restrepo (2018) “Los factores de riesgo que contribuyen a conductas autolesivas y suicidio incluyen vulnerabilidad genética, factores psiquiátricos, psicológicos, familiares, sociales y culturales. Los efectos de los medios de comunicación y el contagio son también importantes” (p.33). Lo anterior se relaciona con la respuesta de una de las doce mujeres que participó en la encuesta publicada en las redes sociales como Facebook, la cual fue utilizada para la recolección de información, donde se pregunta sobre la manera en que las redes sociales se convierten en un riesgo para considerar el suicidio, ante esta pregunta la informante 6 responde “La presión social para mostrar lo mejor de sí, la mejor foto, el mejor pie de foto, la mejor historia en el lugar, la chévere de la ciudad, cosas así”, partiendo desde la respuesta de esta informante se puede indicar que las redes pueden ser un medio que genera presión donde el individuo se conecta con otras personas y crean relaciones queriendo mostrar vidas perfectas. A su vez es de resaltar que existen diferentes factores asociados a la causa del suicidio no solamente los trastornos cognitivos sino también circunstancias relacionadas con la familia, así mismo la exposición a situaciones violentas o de abuso sexual.p.13. Por otro lado las autoras Molina & Restrepo mencionan que “el uso del internet es calificado hoy, bajo ciertas circunstancias de uso, como factor de riesgo para el desarrollo de conductas suicidas en población

adolescente”. Esto se relaciona con la posibilidad que brinda de dar información al instante, vinculada con conductas suicidas, a través de textos, imágenes, videos y la interacción con otros usuarios que comparten situaciones similares relacionadas, por medio de salas de chats, foros y blogs. Así mismo las autoras proponen “que los adolescentes son susceptibles a la conducta suicida como resultado del aprendizaje sobre el comportamiento suicida de otros”.

Conviene subrayar la participación de la informante 10 que aduce que la manera en que las redes sociales se convierten en un riesgo para considerar el suicidio aumenta debido a que “Crean la idea de vidas perfectas, refuerzan los estereotipos de vida y metas, haciendo sentir a quienes no cumplen con esos estereotipos como menos y sin valor, además es una buena fuente de odio para que otros ataquen sin ningún tipo de filtro” Cabe mencionar en las observaciones indicadas, las cuales dan cuenta que las redes sociales como Instagram, Whatsaap, Telegram, Tik Tok, siendo estas las mas usadas por la informante 10, pueden llegar a contener información que pone en riesgo la salud mental y exponen a los jóvenes a ser víctimas del ciberacoso donde según lo describe la unicef “como acoso o intimidación por medio de las tecnologías digitales puede ocurrir en las redes sociales, las plataformas de mensajería, las plataformas de juegos y los teléfonos móviles. Es un comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas”, permitiendo incorporar elementos asociados a factores de riesgo como la agresividad, abatimiento, impulsividad e impedimentos de comunicación, siendo estos posibles desencadenantes de la ideación suicida. A sí mismo la respuesta de la informante 15 se relaciona con lo mencionado por la anterior informante, dando como respuesta “Estereotipos de cuerpos perfectos y familias implacables "según fotos ”. De acuerdo con lo anteriormente expuesto por las informantes se infiere que la exhibición recurrente de fotografías en las redes sociales contribuyen a la insatisfacción personal cuando se hace un símil con el otro, magnificando el efecto de la

presión social, cabe resaltar la importancia del uso adecuado de las redes sociales las cuales no siempre muestran la realidad.

Echeburúa y Corral, (2010) consideran que las redes sociales son facilitadoras de fomentar conductas narcisistas, histriónicas y deformadoras de la realidad en los adolescentes, también se resalta la relación que tiene la dependencia a las redes con la baja autoestima y carencia de habilidades sociales, los cuales son predictores para la adicción de las redes sociales. Se considera que la adicción a las redes sociales, está ligada a los trastornos obsesivos compulsivos por la repetición incontrolada de conducta problema que se evidencia en el adolescente, el estar conectado a las redes sociales, ratifica Salas, E. & Escurra, M (2014). De acuerdo a lo anterior cabe resaltar que el uso constante de las redes sociales contribuye al pensamiento cambiante que tienen las personas sobre la realidad , presentándose ideas que ocasionan distorsiones de tipo obsesivo lo que influye a una constante comparación con el otro al seguir estereotipos sociales y de belleza . Tanto que la informante 13 expresa que las redes sociales influyen en el pensamiento sobre el suicidio debido a que “Debilitan el pensamiento y la fuerza emocional de las personas”

Por otro lado, Guerri menciona que “hoy en día, las redes sociales se han convertido en un medio de comunicación de uso diario, en las que personas de todas las edades, especialmente jóvenes, comparten fotos, ideas, momentos de su día a día, etc. La mayoría de las publicaciones con las que nos encontramos son alegres y positivas, lo que ha provocado que estos medios de comunicación se consideren irreales, pues muestran un mundo en el que todo es perfecto y donde no hay cabida a momentos malos o vidas no tan perfectas como las que estamos acostumbrados a ver a diario. La otra cara de las redes sociales son aquellas

publicaciones que suelen pasar inadvertidas, donde una persona pide ayuda a través de las redes sociales, normalmente esperando encontrar una reacción de ayuda por parte de un amigo, familiar, o de cualquier persona”. Como lo menciona la informante 7 ”He visto grupos de adolescentes, dónde comparten imágenes "depresivas", creo que ese tipo de grupos puede influenciar mucho” a su vez la informante 14 quién también aduce que “Postear cosas depresivas y dado el estado de ánimo, más le llega a uno y uno va cayendo.”

Según Christine Elgersma “No es una novedad que cuando los adolescentes ven a mucha gente usando, haciendo o diciendo algo, ellos también quieren probarlo”. En la actualidad es común encontrar retos virales en las redes sociales, algunas personas se sienten atraídas y presionadas por quienes participan en los retos, por ende acceden también a participar por miedo a quedarse por fuera de algo popular conocido en las redes y los buscadores como “FOMO”. En concordancia con lo manifestado por la informante 16 la cual responde “Creo que mediante modas o retos” las redes sociales influyen el pensamiento sobre el suicidio, seguido de la informante 8 quien manifiesta que “Al mostrar absolutamente todo lo que pasa con pelos y señales” puede ser un factor de riesgo que influya y debilite el pensamiento de las personas. Por otra parte cabe mencionar que algunos estudios realizados sobre las principales condiciones de riesgo que atraviesan los jóvenes (entendiendo jóvenes a personas en edades de 15 a 29 años) y que son desencadenantes para conductas suicidas son: comunicación nula o poca con los demás, problemas escolares, embarazos no deseados, falta de recursos emocionales, económicos o materiales, ausencia de relaciones afectivas estables, dificultades en relaciones con los padres, entre otras” (Antón-SanMartín et al., 2013; Barrón & Krmpotic, 2016; Camacho, 2011; Cañón et al., 2012; Chávez et al., 2011; Montes & Montes, 2009; Rubiano et al., 2007; Sánchez-Loyo et al., 2014). Citados por González-Sancho, R., & Picado Cortés, M. (2020) (p. 52).

En relación a la pregunta qué pensamientos y/o situaciones ha tenido que lo llevan a autolesionarse, la informante 5 indica que “La pérdida del año escolar en el pasado, la pérdida de un familiar, complicaciones económicas, no tener ganas de seguir adelante”; esto concuerda con lo mencionado anteriormente por los autores, debido a que existen situaciones específicas relacionadas a ese riesgo de la conducta suicida; estas condiciones de riesgo fueron nombradas en la entrevista por las informantes, por su parte la informante 1 menciona que “La presión social y familiar se hacen difíciles de manejar y más cuando la desestabilidad mental es tan grande, por otro lado la depresión y ansiedad se convierten en un problema tan grande que en ocasiones se llega a pensar que sería más fácil solo dejar de lidiar con todo” a sí mismo la informante 12 aduce que “Terminar con alguien” de modo que esta respuesta tiene relación con el recurso de ausencia de relaciones afectivas estables y estabilidad emocional. Finalmente es importante destacar que estos recursos nombrados por las informantes y los autores en mención revelan los riesgos que deben mitigarse de manera específica, por consiguiente la forma como se puede disminuir este riesgo es fomentando las relaciones sociales y familiares por medio del diálogo, a sí mismo buscando ayuda profesional, esto para brindarles herramientas y disminuir los factores de riesgo que se identifiquen.

Según Aguilera Arzuaga, C. R. (2018). Una de las variables operacionalizadas es “Persona sin apoyo social y familiar: soledad y falta de apoyo emocional de su familia u otras personas con las que convive.” (p.378), esta variable identificada por la autora da cuenta de la importancia de tener redes de apoyo establecidas, que tengan función de factor protector en la prevención del suicidio; en este sentido la informante 2 menciona que “ La soledad, sentimientos de culpa, tristeza” y la informante 4 indica que “ Rabia, tristeza, desilusión,

soledad” ambas convergen en nombrar la soledad como una de las situaciones que las lleva a autolesionarse.

Según Aguilera Arzuaga, C. R. (2018). Otra de las variables operacionalizadas es “Sentimiento de culpa y desesperanza: sensación de imposibilidad absoluta de obtener una determinada cosa o de que ocurra un cambio en el medio que lo rodea, unido a la pasividad total del paciente.” (p.378). Esto indica que en la conducta suicida los sentimientos que rodean el no controlar el entorno genera de manera recurrente frustración, e incita a la conducta suicida. En el caso de la informante 2 refiere “La soledad, sentimientos de culpa, tristeza” nombra el sentimiento de culpa como una elemento que la lleva a autolesionarse, siendo este un factor de riesgo a tener en cuenta. Lo anterior muestra la relación de la autolesión con las variables identificadas por la autora.

Aunque autolesionarse en muchos de los casos no sea un intento de suicidio, esto puede acrecentar el riesgo a que suceda debido a los conflictos emocionales que estas conductas pueden desatar y este patrón de querer dañar deliberadamente el cuerpo en momentos o situaciones de angustia aumentan la probabilidad de suicidio, algunos de los metodos de autolesion mas frecuentes son: Sobredosis de drogas, envenenamiento, cortes; Otras formas de automutilación son: golpes, pellizcos, rasguños, mordeduras, quemaduras, dispararse a sí mismo, ahorcamiento, saltar de lugares de gran altura, saltar a un pozo (intentos suicidas no letales y autolesiones no suicidas) (Greydanus et al, 2009)

De acuerdo a lo anterior, la actitud suicida se da por una combinación de factores, que provienen desde temas como el estrato socioeconómico, su capacidad intelectual, problemas en su entorno familiar hasta situaciones netamente asociadas a su parte mental e incluso heredada de parientes con esta misma tendencia.

## **Redes sociales como factor de protector para el comportamiento suicida**

Hay que destacar que los factores protectores de la conducta suicida se pueden clasificar en tres tipos de factores; los factores protectores personales o asociados al sujeto, factores sociales/medioambientales y los factores protectores asociados a la resiliencia. Para Almaraz (2011) los factores protectores según los tres modelos mencionados anteriormente son: Los factores protectores personales o asociados al sujeto los cuales se relacionan con la habilidad en la solución de problemas, habilidad para relaciones sociales, tener confianza en uno mismo, flexibilidad cognitiva, hábitos de vida saludable, percepción de la autoeficacia y actitud y valores positivos; a su vez están los factores sociales o medioambientales relacionados con apoyo familiar y social (fuerza y calidad), integridad social, creencias y prácticas religiosas, espiritualidad y valores positivos, recibir tratamiento integral y a largo plazo (pacientes con trastornos mentales, enfermedad física o abuso de alcohol), Disponer de sistema de ayuda y recursos. (Red de apoyo). Por último están los factores protectores relacionados con la resiliencia como capacidades y procesos cognitivos y creencias y actitudes. Arcos Rodríguez, 2016 (p.18-19)”

Con base a lo anterior, los tres factores protectores están asociados e influyen directamente sobre la conducta suicida, cuando uno o varios de ellos presentan debilidades, el riesgo sobre el individuo crece; no es posible tener un muy buen entorno social como sucede por ejemplo en países de alto nivel de desarrollo, si un factor como la resiliencia presenta falencias y no se es capaz de sobreponerse a situaciones que en otras latitudes son prácticamente normales en el entorno. Hoy en día es común encontrar personas que carecen de compañía de forma voluntaria o involuntaria y aunque la soledad suele estar asociada a la angustia y a la tristeza también puede tener connotaciones positivas y se ha normalizado esta circunstancia como una elección de vida.

Segun González-Sancho, R., & Picado Cortés, M.(2020 )los factores protectores han sido analizados de manera menos frecuente, pero se ha logrado identificar que en algunos casos la presencia o combinación de ciertos elementos que nombraremos a continuación pueden ser claves en la prevención de la conducta suicida y pueden aportar a la desaparición del riesgo; estos elementos son una red social fuerte, dinámicas familiares que favorezcan la autoestima, apoyo de los padres, Relaciones de pareja estables, Prácticas y creencias religiosas, aceptación de los defectos en caso de hombre y en caso de mujeres ausencia de percepción de rechazo (Antón-San-Martín et al., 2013; Gonzalez-Fuentes & Andrade, 2013; Hernández & Villarreal, 2015; Ulate-Gómez, 2013) Citados por González-Sancho, R., & Picado Cortés, M. (2020) (p. 54).

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, la respuesta de la informante 2 da cuenta de la importancia de estos elementos en las redes sociales, ante la pregunta ¿De qué manera las redes sociales se convierten en un apoyo para superar alguna situación difícil ?, ella indica “Permiten distraerse, hay mensajes que alientan, personas conocidas o desconocidas que demuestran apoyo”, finalmente parece que las redes sociales brindan elementos para establecer redes de apoyo fuertes, y en relación a la ausencia de percepción de de rechazo en casos de mujeres también permite lo nombrado por la informante como mensajes que alientan y también muestras de apoyo.

Para finalizar según Benavides-Mora, V. K., Villota-Melo, N. G., & Villalobos-Galvis, F. H. (2019). en una revisión de estudios realizados en Colombia sobre la conducta suicida se identificaron los siguientes factores protectores: “a) Familia: Funcionalidad familiar (11.3%); b) Personalidad: alta autoestima (7%); estado de ánimo positivo, regulación e inteligencia emocionales (6%), resiliencia (3.4%), razones para vivir (2.2%), estabilidad del vínculo afectivo (2.2%), Estrategias de supervivencia y afrontamiento (2.2%) e ideas positivas frente

al futuro; c) Sociodemográficos: Pertener a una religión (7%), mayor edad (2.2%)” p.186 en este sentido retomamos la información dada por el informante 13 “Fácil puesto que puedes contactarte con esa persona de confianza o que te hace pensar mejor las cosas.” pues las redes sociales en su caso son un factor protector, pues permite contactar con personas importantes que te apoyan esto da cuenta de los factores protectores mencionados por el autor, entre los cuales se nombran familia, vínculos afectivos y estrategias de afrontamiento, siendo estas las relacionadas con el informante.

“Es muy importante que las plataformas actúen. Que una persona que esté pensando en acabar su vida pueda encontrar ayuda en internet, que pueda apoyarse en sus familiares y encontrar protocolos de atención en lugares como el colegio”, puntualizó la psicóloga Lina Maria Saldarriaga.

## Conclusiones

Se logró identificar en las mujeres entrevistadas, que los factores de riesgo suelen estar relacionados son los desajustes emocionales, acoso, estereotipos e idealización. En la actualidad las redes sociales se han convertido en un refugio y escudo social de las emociones, así identificamos que en su cotidianidad pueden encontrar a través de un hashtag e historias populares todo aquello que manifestaron llegando a la conclusión del autoconcepto como un factor de influencia psicológico, emocional social y corporal.

Si bien es cierto que existen algoritmos en las redes sociales para identificar contenido sensible relacionado con la conducta suicida, este tiene ciertas limitaciones que permite la filtración de información, lo cual impide una total regulación de las redes sociales.

El uso recurrente de la tecnología no es un factor de riesgo que se encuentre asociado a la conducta suicida, sin embargo el uso excesivo de algunas aplicaciones pueden generar adicción y con esto ocasionar problemas de salud mental como la ansiedad, depresión, estrés psicológico, entre otros. A lo largo de esta investigación se pudo concluir que los jóvenes son la población más vulnerable de ser influenciados y presentar conductas suicidas, debido a que se encuentran atravesando una etapa en la que no se cuenta con una madurez suficiente para discernir ante alguna situación y estos acuden a la internet en búsqueda de información e interacción instantánea. Este es un medio que puede actuar como factor de riesgo o factor protector ante esta conducta, debido a que en este se logra la divulgación inmediata de contenido positivo o negativo referente a la conducta suicida.

Finalmente es importante hacer promoción y prevención de la salud mental a través de redes sociales, para llegar específicamente a este público joven expuesto a contenido relacionado con la conducta suicida en el cual encuentran métodos e ideas para cometer el acto. De esta manera las redes sociales cumplen función de factor protector, al brindar información regulada y verificada con un fin específico. También es importante idear nuevas estrategias que permitan la identificación de señales de riesgo en las redes, estas deben ser relacionadas directamente con las dinámicas actuales de interacción en redes.

## Referencias

- Arzuaga, C. R. (2018). *La conducta suicida y sus factores de riesgo en Holguín, Cuba*. Holguín: Correo Científico Médico de Holguín.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-4381201800030003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-4381201800030003)
- Buitrago, S. C., & Parra, J. A. (2018). *Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pediatr Aten Primaria.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322018000400014&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322018000400014&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Cano, A. R., Chamorro, M. I., Meza, A. M., Serrano, Y. V., & Gallardo, L. F. (2017). *Factores Psicosociales Asociados A La Conducta Suicida En Adolescentes*. Villavicencio: corporación Universitaria del caribe.  
<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2017/CECAR>
- Díaz, R. E. (2020). *Caracterización de información disponible sobre suicidio en internet, de páginas en español en Colombia*. Bogotá: Universidad Nacional De Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/75519>
- Echeburúa, Enrique; de Corral, Paz. *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. *Adicciones*, [S.l.], v. 22, n. 2, p. 91-96, jun. 2010. ISSN 0214-4840. Disponible en:  
 <<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>>. Fecha de acceso: 26 oct. 2021 doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>..
- Elgersma, C. (14 de mayo de 2019). *commonsensemedia*. Obtenido de commonsensemedia.org:  
<https://www.commonsensemedia.org/espanol/blog/13-retos-virales-de-internet-que-tus-hijos-ya-conocen#>
- Ferreira, K. K., & Quintero, J. S. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*. Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12494/747>

- Gálvez, K. T., Durán, D. R., & López, G. O. (2020). Factores De Riesgo Y Protección Para La Ideación Suicida En Los Adolescentes De 15 A 17 Años Que Usan Redes Sociales Como Facebook Y Ask. Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina.<http://fundacionlasirc.org/images/Revista/REVISTALASIRCVolumenI.No.5.pdf>
- González-Sancho, R., & Cortés, M. P. (2020). *Revisión sistemática de literatura sobre suicidio: factores de riesgo y protectores en jóvenes latinoamericanos 1995-2017*. San Pedro Montes de Oca: Act.Psi vol.34.  
<http://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i129.34298>
- Guajardo, G. (2017). Suicidios contemporáneos: vínculos, desigualdades y transformaciones socioculturales. Ensayos sobre violencia, cultura y sentido. Santiago de Chile: FLACSO-Chile.
- Guerri, M. (1 de Mayo de 2021). *psicoactiva*. Obtenido de [psicoactiva.com](https://www.psicoactiva.com):  
<https://www.psicoactiva.com/blog/como-actuar-ante-publicaciones-suicidas-en-las-redes-sociales/>
- Mendoza-Palma, K. H., & Mera-Holguín, G. L. (2019). Adicción a las redes sociales y conducta suicida en los adolescentes de Montecristi. *Revista Científica y Arbitrada de Psicología NUNA YACHAY*-ISSN: 2697-3588., 2(3), 2-14  
<https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/nuna-yachay/article/view/113>.
- Hunt, K. (9 de septiembre de 2019). *CNN*. Obtenido de [cnn.espanol.com](https://cnn.espanol.com):  
<https://cnn.espanol.com/2019/09/09/una-persona-se-suicida-cada-40-segund-dos-segund-la-oms/>
- K, V., G, B.-M. N., Villota-Melo, H., & Villalobos-Galvis, F. (2019). *Conducta suicida en Colombia: Una revisión sistemática*. San Juan de Pasto: Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. doi: 10.5944/rppc.24251
- Márquez, S. R. (2014). *El Cibersuicidio A Través De Las Tic: Un Nuevo Concepto*. [derechocambiosocial.https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=54702](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=54702)

- Mayoclinic. (16 de Noviembre de 2017). *Mayoclinic*. Obtenido de Mayoclinic.org:  
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/self-injury/symptoms-causes/syc-20350950>
- Minsalud. (2 de Abril de 2019). *minsalud*. Obtenido de minsalud.gov.co:  
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/suicidio.aspx>
- Molina, M. J., & Restrepo, D. (2018). *Internet y comportamiento suicida en adolescentes: ¿cuál es la conexión?* Medellín: Universidad CES  
<https://doi.org/10.14295/pediatr.v51i2.109>
- Narváeza, N. N., Bustamantea, P. S., Burrón, M. S., Fernández, R., & Abeldaño, R. A. (2017). *Funcionamiento familiar e intentos de suicidio en un hospital público de Argentina*. Santiago del Estero: Psychological Research Records.
- Ñungo, L. F., Morales, A. M., & Romero, H. G. (2017). *El intento de suicidio en Ibagué: el silencio de una voz de auxilio*. Bogotá, Ibagué y Medellín: Revista Criminalidad.
- Odriozola, E. E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- P.Aparicio-Martínez, A.J.Perea-Moreno, M.P.Martinez-Jimenez, Varoc, b.-V., & M.Vaquero-Abellánd. (2017). *Social networks' unnoticed influence on body image in Spanish university students*. ELSEVIER.
- Perez-Olmo, I., Cruz, D. L., Traslavina, A. L., & Ibáñez-Pinilla, M. (2012). *Caracterización de factores asociados con comportamiento suicida en adolescentes estudiantes de octavo grado, en tres colegios bogotanos*. Bogotá: Asociación Colombiana de Psiquiatría.
- Rodríguez, Á. A. (2016). *TFG: Proyecto De Investigación Sobre El Suicidio*. San Cristóba: Universidad de La Laguna.
- Sanjuan, L. M. (17 de junio de 2018). *as*. Obtenido de as.com:  
[https://as.com/deporteyvida/2018/06/17/portada/1529233373\\_090278.html](https://as.com/deporteyvida/2018/06/17/portada/1529233373_090278.html)

Singer, N. (3 de enero de 2019). El monitoreo de Facebook para prevenir suicidios causa controversia. *The New York Times*, págs. 1-2.

Steinmetz, L. C. (2017). *Factores Psicopatológicos De Riesgo En Intentos De Suicidio*. Buenos Aires: Ciencias Psicológicas.

Villamizar, K. L., & Cruz, S. N. (2016). *Análisis De Literatura Sobre La Prevalencia De Conducta E Ideación Suicida Con Relación Al Género En Colombia*. Bucaramanga: Universidad Cooperativa De Colombia.

Zafra Cremades, S., Gómez Sorian, J. M., & Navarro-Colorado, B. (2020). *Diseño, compilación y anotación de un corpus para la detección de mensajes suicidas en redes sociales*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Molina, M. J., & Restrepo, D. (2018). Internet y comportamiento suicida en adolescentes: ¿cuál es la conexión? *Internet y comportamiento suicida en adolescentes: ¿cuál es la conexión?*, 51(2), 30–39.  
<https://doi.org/10.14295/pediatr.v51i2.109>