

**Reflexiones en Salud Mental Universitaria:  
Prácticas y Discursos de universitarios Sobre Contenidos Informativos en  
Plataformas Sociales Digitales.**

**Reflections on Mental Health within University Life: Practices and Discourses  
on Informative Content on Digital Social Platforms**

*Juanita Cárdenas Cano*

*Maria Eugenia García Henao*

*Sofía Granada Montoya*

*Valentina Monsalve Puerta*

*Lorena Velásquez Ruiz*

**Resumen**

El acceso fácil y gratuito a las plataformas sociales digitales, junto con su uso prolongado, ha favorecido el desarrollo de prácticas y discursos en torno a la salud mental. En este contexto, la investigación buscó comprender las prácticas y discursos que asumen los jóvenes universitarios de 21 a 24 años de la Universidad Católica Luis Amigó respecto a los contenidos informativos en salud mental a través de las plataformas sociales digitales. Utilizando un enfoque fenomenológico interpretativo, el estudio analizó cómo las narrativas y acciones en estas plataformas influyen en las decisiones y en la construcción discursiva en salud mental. Se identificó que Facebook, TikTok, Instagram y Twitter son las plataformas más consultadas. TikTok se destaca por ofrecer contenido informativo

rápido y por servir como modelo para establecer rutinas, mientras que Instagram proporciona información más detallada y útil para orientar prácticas y discursos en salud mental. Los jóvenes universitarios ajustan sus prácticas y discursos en salud mental según los contenidos informativos obtenidos en estas plataformas sociales digitales.

### **Palabras clave**

Plataforma digital, salud mental, discurso, acceso a la información, prácticas.

### **Abstract**

The easy and free access to social networks, together with their prolonged use, has favored the development of practices and discourses around mental health. In this context, the research sought to understand the practices and discourses assumed by young university students between 21 and 24 years of age at the Universidad Católica Luis Amigó with respect to information content on mental health through digital social platforms. Using an interpretative phenomenological approach, the study analyzed how narratives and actions on these platforms influence decisions and discursive construction in mental health. Facebook, TikTok, Instagram and Twitter were identified as the most consulted platforms. TikTok stands out for offering quick informative content and serving as a model to establish routines, while Instagram provides more detailed and useful information to guide practices and discourses in mental health. Young university students adjust their mental health practices and discourses according to the informative content obtained from these digital social platforms.

### **Keywords**

Digital platform, mental health, discourse, access to information, practices.

## **Introducción**

En Colombia, las personas pasan aproximadamente 10 horas diarias frente a una pantalla, de las cuales alrededor de 3 horas y 45 minutos se destinan al uso de plataformas sociales digitales; este fácil acceso, combinado con la gratuidad y privacidad de las plataformas digitales, ha facilitado la formación de prácticas y discursos en salud mental (Kemp, 2022). Las plataformas sociales digitales se han convertido en un espacio fundamental para la difusión de información en salud mental; a través de estas plataformas, las personas comparten sus experiencias y reflexionan sobre su bienestar emocional. Esto denota cómo las plataformas sociales digitales se han integrado de manera significativa en las prácticas y discursos de los jóvenes universitarios.

Teniendo en cuenta el contexto actual, resultó importante establecer que la exposición a estas plataformas sociales digitales y su fácil acceso, ha llevado a adoptar prácticas y discursos que no se ajustaban a la realidad de cada estudiante. Dichos contenidos los habían llevado a experimentar sentimientos de insuficiencia, ya que, al intentar orientar sus acciones acordes a la información encontrada en estas plataformas, no se daban de manera satisfactoria (Chau & Edge, 2012). Estos medios pudieron haberse entendido como entornos saturados de información, en los que la opción más prudente habría sido el distanciamiento, dado que las nuevas fuentes de difusión en salud mental favorecieron la divulgación de contenidos en bienestar, sin un filtro adecuado, lo que podría propiciar la divulgación de información que carece de evidencia científica.

Por ello, el objeto de estudio se hallaba orientado en comprender las prácticas y discursos que asumen los jóvenes universitarios de 21 a 24 años de la Universidad Católica Luis Amigó respecto a los contenidos informativos en salud

mental a través de las plataformas sociales digitales. Para ello, se describieron los contenidos informativos en salud mental disponibles en las plataformas sociales digitales asociados a las prácticas y discursos de los jóvenes universitarios. Asimismo, se identificaron las prácticas y discursos que adoptan los jóvenes universitarios con relación a los contenidos informativos en salud mental que se encuentran en plataformas sociales digitales. Finalmente, se analizaron estas prácticas y discursos desde una perspectiva teórica en salud mental, teniendo en cuenta los contenidos informativos que se encuentran en las plataformas sociales digitales.

Para identificar datos previos sobre el tema, se realizó una revisión documental en la que se encontraron hallazgos relevantes como los presentados por Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., y Pereira Castillo, J.I. en su estudio titulado *Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática*, publicado en 2022 en Chile. Este estudio reveló que la mayoría de los jóvenes universitarios están profundamente inmersos en el internet y los medios tecnológicos, lo que convierte a las plataformas sociales digitales en una fuente de información accesible y cercana para ellos, así como en un nuevo canal de interacción social.

También se encontró el informe del *Centre for Mental Health* (2018), en el que se examinó el impacto tanto positivo como negativo de las plataformas sociales digitales en el bienestar de los jóvenes universitarios. El informe señala que las plataformas sociales digitales pueden tener efectos beneficiosos en la salud mental al contribuir a la construcción de capital social; esto implica la creación y

mantenimiento de conexiones entre personas, promoviendo una comunicación activa y, en consecuencia, reduciendo la sensación de soledad.

Asimismo, se halló una investigación realizada por Orosa Duarte, Á., Fernández Liria, A., y Rodríguez Vega, B., publicada en el artículo *Psicoterapia en los Tiempos de Instagram: Las Redes Sociales en la Construcción de Narrativas* en la *Revista de Psicoterapia* en 2019, España, la cual reveló cómo la llegada de las plataformas sociales digitales ha transformado las interacciones humanas. Este cambio se manifiesta claramente al analizar el comportamiento social de la generación que ha crecido con Internet, que presenta tendencias como dormir menos, salir con menor frecuencia y posponer sus primeros encuentros (Orosa et al., 2019).

La investigación realizada partió del entendimiento de la salud mental como el resultado de una interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos y sociales, con influencias contextuales que van más allá del individuo, donde los estudios revisados indican que la exposición a estresores sociales son un factor relevante en el desarrollo de trastornos mentales. En particular, las tasas más altas de trastornos mentales se asocian con desventajas sociales como bajos ingresos, educación limitada y situación laboral inestable. Además, factores psicosociales como la falta de apoyo social, eventos estresantes, desempleo y la desigualdad de ingresos aumentan el riesgo de problemas de salud mental (Silva et al., 2016).

Asimismo, se abordó la salud mental como la necesidad de establecer políticas y directrices sociales que promuevan la paz social, destacando la relación entre el individuo y la sociedad. Este enfoque subraya que una sociedad puede crear condiciones que lleven a una existencia alienada. Asimismo, la salud mental se vincula con la noción de *capital global*,

dentro de un marco de derechos y desarrollo humano, considerándola un problema de bienestar político y económico. En este sentido, se otorga mayor prioridad a la acción sobre la teoría, al denunciar las consecuencias de la vida moderna y los elementos del sistema social y económico que generan malestar. Este enfoque tiene una larga tradición en las ciencias sociales, que ha abordado cómo las estructuras sociales y económicas influyen en el bienestar mental (Miranda, 2018).

Se identificaron las prácticas y discursos basados en criterios externos, enfocándose en una exploración de las expresiones y los efectos de verdad que emergen en su desarrollo. En este proceso, las orientaciones y significados de las interacciones discursivas se transforman, ya que los enunciados dejan de ser simples expresiones de procesos guiados por una conciencia trascendental o un sujeto-autor. El estudio explora las posiciones expresivas dentro de la dinámica relacional generada por las prácticas discursivas, analizando las dinámicas de conservación, transformación, producción y control. Esta transformación desafía la concepción de una racionalidad implícita que antes orientaba los procesos discursivos (Britos, 2003).

Se reconoció la configuración, organización y funcionamiento discursivo dentro del contexto de las prácticas, impactando la realidad y formando parte de su complejidad como una práctica más. Las interacciones de verdad que configuran las estrategias discursivas no son simplemente conexiones de concordancia entre diversos órdenes, sino que representan fuerzas inherentes a las prácticas, las cuales se interpretan y se codifican en los efectos de su propio desarrollo (Britos, 2003).

Las plataformas sociales digitales fueron comprendidas como una membrana de proyección, donde fotos, publicaciones, likes, comentarios y otros contenidos

crean percepciones, las cuales son fundamentales en la relación entre el yo y los demás en estas plataformas, influenciadas por la internalización de comandos que se desean cumplir (Amezaga et al., 2022).

La juventud se analizó desde una perspectiva sociocultural, en la que se reconoció su configuración diversa en un contexto específico de espacio y tiempo. Se consideraron las distintas formas en que se han constituido las juventudes a lo largo de la historia, revelando diversas maneras de ser y diferentes escalas de poder social. Este análisis mostró un sistema polifacético y dinámico, desarrollado entre individuos, comunidades, géneros y cohortes (Fernández, 2021).

Asimismo, se consideró el fenómeno que señala el impacto de las plataformas sociales digitales en los discursos y prácticas relacionadas con la salud mental, así como en los contenidos informativos difundidos a través de estas plataformas, surgió la inquietud sobre cómo se presentan estas situaciones en el contexto universitario de la Universidad Católica Luis Amigó. A partir de ello, se formuló la siguiente pregunta: ¿Qué prácticas y discursos tienen los jóvenes estudiantes entre 21 y 24 años de la Universidad Católica Luis Amigó respecto a los contenidos informativos en salud mental a través de plataformas sociales digitales?.

## **Metodología**

La modalidad de esta investigación fue de corte fenomenológico con un enfoque interpretativo, centrado en las nociones de prácticas y discursos, y se enmarca dentro de un análisis cualitativo cuyo objetivo es comprender los significados asociados a la experiencia vivida. Este enfoque, ampliamente utilizado en el campo de la psicología, busca ofrecer una descripción detallada de las experiencias tal como son percibidas y entendidas por cada individuo, sin estar limitado por el tiempo o por consideraciones morales y éticas, lo que

resulta fundamental para el estudio. De esta manera, las prácticas y discursos fueron tomados en cuenta sin distinción alguna, respetando fielmente los discursos de los participantes.

El análisis fenomenológico interpretativo adopta un enfoque ideográfico, enfocándose en casos únicos e individuales que se estudian en un contexto específico, lo cual implica la participación de un número reducido de personas (Duque & Aristizábal, 2019). Este método se orienta a explorar las vivencias personales en relación con un acontecimiento desde la perspectiva del individuo, permitiendo indagar en los aspectos más intrínsecos de la experiencia humana, más allá de lo que puede ser cuantificado (Fuster, 2019).

En el estudio realizado, se utilizó el enfoque fenomenológico interpretativo con el objetivo de explorar las experiencias de los jóvenes universitarios, específicamente aquellas relacionadas con las prácticas y discursos sobre los contenidos informativos en salud mental a través de plataformas sociales digitales. Este enfoque permitió comprender diversos significados a través de narrativas, historias y relatos, cuyo carácter está vinculado al contexto en el que se desarrollan.

Por otro lado, la etnometodología como herramienta para operativizar el enfoque, según Garfinkel (1967), se centra en el análisis de las acciones prácticas y las situaciones cotidianas, así como en el estudio sociológico de estas prácticas. Al otorgar igual importancia a las actividades ordinarias de la vida diaria y a los eventos excepcionales, busca considerar ambos como hechos significativos. En relación con el objeto de estudio, se implementó el enfoque etnometodológico para acercarse a la cotidianidad de las personas; se asocia así con las prácticas y discursos en torno a los contenidos informativos en salud mental en plataformas sociales digitales. Por consiguiente, se emplearon técnicas

de recolección de información cualitativa que permiten una comprensión profunda y específica de fenómenos sociales y psicológicos, así como una exploración detallada de los temas analizados.

En primer lugar, se utilizó la metodología de grupo focal, que convoca a diversos individuos para discutir un tema específico en un contexto grupal. Estas sesiones son guiadas por un moderador, quien formula preguntas abiertas para fomentar un diálogo constructivo entre los participantes (Hamui & Varela, 2013). En el contexto de esta investigación, se utilizaron técnicas interactivas dentro del grupo focal, tales como: Caso Experiencial, Salto de Emociones: Carrera de Redes Sociales, Wallpaper Interactivo y El Show de las Estrellas: Salud Mental y Contenidos Informativos. Además, se aplicó la metodología de entrevistas, la cual, según Pantoja y Placencia (2016), se basa en la interacción oral. Este enfoque permite acceder a los aspectos cognitivos de los participantes, así como a su percepción de factores sociales o personales que influyen en su realidad. En particular, las entrevistas semiestructuradas ofrecen mayor flexibilidad, comenzando con una pregunta que se puede adaptar según las respuestas de los entrevistados. Por último, se utilizó la metodología de rastreo bibliográfico, que según Gómez et al (2014) permite asegurar la obtención de la información más relevante en el campo de estudio. Este proceso implica estrategias de búsqueda, organización y análisis de documentos, lo que permite sistematizar y estructurar la información para analizar las principales características del conjunto de documentos revisados.

### ***Procedimiento de Organización y Análisis de la Información***

La investigación se llevó a cabo utilizando tres instrumentos de recolección de información. En primer lugar, se empleó un grupo focal, para el cual se utilizaron grabaciones de audio y notas de observación, con el objetivo de conservar los discursos de

los participantes tal como son expresados. La segunda estrategia consistió en entrevistas, en las que también se utilizaron grabaciones y la transcripción de las mismas para captar el discurso de cada persona de la forma más exacta posible. La tercera herramienta fue el rastreo bibliográfico, que se ordenó y clasificó en función de las categorías del objetivo. Asimismo, en esta investigación se empleó la categorización y codificación abierta, en la que los códigos funcionan como etiquetas breves derivadas de la interacción con los datos. Estos códigos pueden aplicarse de forma lineal, abarcando párrafos, incidentes o historias. Posteriormente, se agrupan en categorías que tienen un significado específico relacionado con problemas, estrategias y procesos. La categorización implica asociar cada código a una categoría particular, lo que facilita tanto la organización como el análisis de la información (Vives & Hamui, 2021).

### ***Población***

En esta investigación, se trabajó con una muestra poblacional compuesta por 11 jóvenes de la Universidad Católica Luis Amigó, cuyas edades oscilan entre 21 y 24 años y que residen en estratos socioeconómicos 2, 3 y 4. Además, se tuvo en cuenta que estos jóvenes universitarios utilizarán plataformas sociales digitales, excluyendo a aquellos que están cursando la carrera de psicología, evitando así la influencia de conocimientos previos en psicología que podrían sesgar los resultados. La selección de esta población se realizó a través de una técnica de muestreo no probabilístico, en la que no se requirieron operaciones estadísticas ni se calculó la probabilidad para generalizar los resultados obtenidos (Hernández, 2021). La intención fue llevar a cabo un muestreo teórico o intencionado; cada investigadora buscó a los participantes de acuerdo con criterios específicos, seleccionando a aquellos que se ofrecieron como voluntarios. Posteriormente, se llevó a cabo un proceso de avalancha, en el que se recopiló información de los pocos miembros de la población objetivo

inicialmente identificados, lo que facilitó la localización de otros participantes (Crespo & Salamanca, 2007).

## **Hallazgos**

Las plataformas sociales digitales son claves para alcanzar objetivos como generar ingresos, construir comunidades y difundir información. Este escrito describe cómo los usuarios de estas plataformas utilizan diversos tipos de contenido como los formatos visuales (videos, imágenes, reels), para conectar emocionalmente, unirse a tendencias y expresar sus experiencias personales. Estos formatos, a menudo orientados a la vivencia práctica y la emocionalidad, permiten a los jóvenes identificarse con ciertos discursos y orientar sus prácticas en torno a temas como la salud mental, basándose en la información que encuentran en dichas plataformas. Estos contenidos tienen un impacto en las rutinas y el bienestar de los jóvenes, presentando tanto beneficios como desafíos. El artículo relata la importancia de un consumo crítico, enseñando los posibles riesgos de adoptar modelos que no se ajusten a la realidad de cada persona, el estigma que rodea la búsqueda de ayuda profesional y la necesidad de adoptar un enfoque selectivo frente a la saturación de información disponible.

Actualmente se considera que TikTok e Instagram son las plataformas más efectivas para compartir contenido, ya que permiten alcanzar objetivos como: aumentar ventas, construir comunidades y ofrecer información. Como señala el Entrevistado #2 (entrevista creadora de contenido, comunicación personal, 08 de octubre de 2024) "las redes sociales que hoy en día más se consumen son TikTok e Instagram. Estas plataformas están repletas de contenido diverso, pero si sigues una tendencia específica, verás más contenido relacionado con eso"

Los contenidos publicados en las plataformas sociales digitales buscan tener enfoques innovadores y creativos, para de esta forma ser tendencia y volverse virales, lo cual, a su vez, podría generar oportunidades de ingresos, según señala Villegas (2022):

La mayoría de los creadores de contenido buscan obtener visibilidad a través de un gran número de seguidores, con el objetivo de transformar esa visibilidad en rendimiento económico. Esto puede lograrse de manera directa mediante la monetización en las plataformas o de forma indirecta a través de colaboraciones y acuerdos con marcas (p.3).

Asimismo, se encuentran contenidos más específicos, como los relacionados con la salud mental que presentan una perspectiva más informativa, con el fin de aumentar la conciencia sobre temas relevantes en este ámbito. Como explica el Entrevistado #2 :

El principal motivo por el cual creo contenido sobre salud mental es generar conciencia sobre ciertos conceptos en este campo. Esto no significa que todos se vean impactados de la misma manera, pero a través del contenido que comparto, ya sea mucho o poco, mi intención es fomentar la reflexión sobre estos temas  
(Entrevista creador de contenido, comunicación personal, 08 de octubre de 2024)

Los formatos más utilizados de las publicaciones en las plataformas sociales digitales son los visuales, como imágenes y vídeos, con un tono empático. Puesto que esto permite generar una mayor interacción y facilitar que los usuarios se sientan identificados con este contenido, como menciona el Entrevistado #1 (entrevista creadora de contenido, comunicación personal, 30 de septiembre de 2024):

Las dos estrategias que más me funcionan son, por un lado, las imágenes con frases, que representan el contenido de valor que ofrezco en la página. Esto incluye, por ejemplo, frases para enamorados y mensajes para amigas, con los que mis usuarios

pueden identificarse. Por otro lado, utilizó una venta indirecta, mediante un reel o un video que incluye un mensaje; por ejemplo, un desayuno de fondo con la frase: “Mándaselo a tu novio si te gustaría que fuera más detallista”.

Aunque algunos contenidos en plataformas sociales digitales pueden haber sido desarrollados por personas que tomaron cursos para mejorar sus habilidades, sus logros se basan principalmente en la experiencia adquirida a través de la interacción con los usuarios. Como refiere Entrevistado #1 (entrevista creadora de contenido, comunicación personal, 30 de septiembre de 2024), "he tomado demasiados cursos, creo que muchos de ellos no me han servido; la experiencia es lo que realmente me avala, pero para llegar a donde estoy, he tomado varios cursos de diferentes personas".

Además, los contenidos en las plataformas sociales digitales permiten a los jóvenes universitarios conectar con personas que comparten gustos e intereses similares, lo que les ayuda a sentir que pertenecen a un grupo. Esta dinámica, como señala Herrera (2012), satisface una necesidad fundamental del ser humano: la de pertenecer a comunidades con intereses y características comunes; esta búsqueda de pertenencia se vincula con la teoría de las necesidades de Maslow (1943), la cual hace referencia a una pirámide de necesidades y componentes que están categorizados de manera jerárquica y ascendente, considerando su relevancia para la supervivencia y la motivación.

En conclusión, las plataformas sociales digitales como TikTok e Instagram se han consolidado como herramientas clave no solo para la creación y difusión de contenido, y la monetización de su visibilidad, sino también para generar un impacto en la salud mental de los jóvenes universitarios, al promover la conciencia sobre este tema. En estos espacios digitales, se utilizan enfoques emocionales, informativos y prácticos que facilitan la identificación de los usuarios con las narrativas presentadas, invitándolos a modelar sus

prácticas y discursos, particularmente en áreas relacionadas con el bienestar emocional. No obstante, aunque estas plataformas pueden ofrecer recursos valiosos, también existen casos en los que el contenido carece de una fundamentación teórica sólida y se limita a opiniones personales de quienes lo publican, lo que resalta la necesidad de que los consumidores adopten un enfoque crítico y selectivo acerca del contenido que consumen. En última instancia, el contenido en las plataformas sociales digitales no solo satisface la necesidad de pertenencia, sino que también influye en las experiencias y rutinas diarias de los jóvenes, convirtiéndose en un espacio donde conviven tanto beneficios como desafíos.

Las plataformas sociales digitales han influido positivamente en algunas de las prácticas de los jóvenes universitarios quienes reconocen haber intentado implementar rutinas inspiradas en el contenido visto en estas plataformas. Aquí se destaca lo particular de cada persona: mientras la mayoría no logra integrar estas prácticas de manera efectiva, lo que parece contribuir a un mayor malestar, una minoría expresa que ha logrado adaptar las ideas que encuentra en plataformas sociales digitales a su rutina diaria de manera flexible: “sobre los hábitos, uno no necesariamente tiene que hacer lo que hace la otra persona, pero, sí un hábito que muestra una persona en redes me puede funcionar en mi estilo de vida, trato de adaptarlo, lo cual me ha permitido adoptar hábitos sostenibles, como leer cinco minutos al día, lo que mejora mi bienestar” (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024).

La comunidad coincide en que el contenido relacionado con prácticas y rutinas puede ser útil si se consume de manera crítica y selectiva, como mencionan los participantes: “uno a veces sí puede sacar alguna cosa buena de las redes sociales, pero también es como empezar a caracterizar qué es lo bueno y que no es lo bueno” (Grupo Focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024).

Destacan entre los aspectos positivos el uso de los contenidos informativos en salud mental para aprender nuevos conocimientos y habilidades difíciles de encontrar en otros lugares, proporcionando información valiosa. Sin embargo, sostienen que la clave está en discernir qué contenido puede ser aplicado de manera realista y sostenible en su vida diaria, evitando seguir pautas rígidas o incongruentes con su estilo de vida. Como señalan los participantes:

Y es que las redes sociales las podemos utilizar como una base para tener un conocimiento general en cuanto a las emociones que uno siente o uno busca podcast, métodos de respiración, son cosas que nos pueden ayudar, aunque no son un tratamiento (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024).

El contenido relacionado con las rutinas diarias que comparten influencers y creadores en las plataformas sociales digitales genera en los jóvenes universitarios una sensación de insuficiencia y estrés, ya que la comparación constante con prácticas como madrugar o hacer ejercicio todos los días fomenta expectativas sobre el bienestar y la productividad. Esto complica la adopción de cambios en su estilo de vida, especialmente porque dichas rutinas suelen ser incompatibles con los horarios de estudio o trabajo de los jóvenes universitarios, lo que provoca frustración y un desgaste emocional significativo, como expresan los jóvenes universitarios: “es una información, un modelo que estaba siguiendo, pero que no me estaba sirviendo para nada, encontré muchas cosas, pero siento que en vez de cuidarme, me terminó haciendo daño, porque realmente quería seguir un modelo que no era el mío” (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024). Por ende, los discursos en salud mental y estilo de vida que predominan en las plataformas sociales digitales no siempre se adaptan a sus realidades, creando una desconexión entre lo que se consume y lo alcanzable según su contexto y estilo de vida.

Los jóvenes universitarios comparten imágenes en diversas plataformas sociales digitales con el fin de reflejar su estado emocional. Instagram se destaca como una de las plataformas que mejor describe el estado emocional o mental, ya que, como señalan los individuos, “el algoritmo de Instagram está muy personalizado” (Grupo Focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024); por lo tanto, sus gustos se relacionan con su situación emocional y mental actual, lo que les permite expresar las emociones o pensamientos más predominantes. Adicionalmente, los jóvenes universitarios perciben TikTok como un espacio con contenido más variado, aunque no lo consideran útil para identificar emociones o pensamientos específicos. Finalmente, la mayoría de los jóvenes universitarios siente que Twitter es un lugar seguro para compartir cualquier tipo de emoción o pensamiento, sin temor a la censura. Sin embargo, una minoría expresa preocupaciones, señalando que “todo el mundo puede opinar sobre lo que escribes y pueden funarte” (Grupo Focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024).

Una gran parte de los jóvenes universitarios sigue cuentas en las plataformas sociales digitales que les ayudan a reconocer sus emociones e identificarse con opiniones en salud mental. Sin embargo, consideran que el contenido de más valor se encuentra en YouTube, ya que consideran que esta plataforma ofrece información confiable, así como herramientas efectivas para manejar emociones negativas y fomentar un bienestar mental. Se pueden evidenciar las razones que incentivan a los jóvenes universitarios a investigar información en salud mental en las plataformas sociales digitales; un aspecto básico es la falta de recursos económicos para acudir a servicios profesionales de salud mental, como lo expresan los individuos: "no todo el mundo cuenta con el dinero suficiente para asistir a una consulta periódica"(Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024), y aunque algunos logran ahorrar para una sesión, "para que el resultado sea bueno, hay que

asistir a varias consultas" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024), lo cual disminuye la posibilidad de obtener dicho objetivo. Esta situación se agudiza como resultado de los obstáculos asociados a los sistemas de salud pública, que son percibidos como ineficaces: "todos sabemos que ese sistema de salud no es el mejor" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024).

Otra práctica que se evidencia es la búsqueda de soluciones inmediatas; los jóvenes universitarios son propensos a buscar soluciones expeditas por medio de las plataformas sociales digitales, lo que se manifiesta en comentarios como: "nos sentimos mal y ya queremos buscar algo y sentirnos contentos" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024). Esta búsqueda de inmediatez está inextricablemente vinculada con una percepción generacional en la que las plataformas sociales digitales ofrecen respuestas rápidas: "es un tema de inmediatez, las generaciones actuales lo consideran como una alternativa para disponer de recursos en salud mental" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024).

El oprobio social asociado a la salud mental también surge en los discursos. Algunos jóvenes universitarios optan por utilizar las plataformas sociales digitales como consecuencia del miedo a ser juzgados por buscar ayuda profesional. Las personas señalan: "ir al psicólogo es como ir a un loquero" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024), lo que produce renuencia a buscar ayuda especializada. Este estigma fomenta la proclividad a buscar información en línea, siendo un medio en el cual los jóvenes universitarios sienten que pueden explorar temas de salud mental sin exponerse al juicio social.

Los patrones significativos respecto a las prácticas están relacionados con una tendencia hacia la desconexión de las plataformas sociales digitales en momentos de estrés,

ya que las personas consideran que los contenidos masivos que allí se encuentran pueden tener un impacto negativo en su bienestar, como señalan los individuos: “estaba en una situación muy compleja y sentía que todos esos contenidos, en vez de ayudarme, me hacían mucho mal. Entonces, cerré todo eso y estuve un tiempito así” (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024). De ahí que, distanciarse de los contenidos en las plataformas sociales digitales es visto como una herramienta efectiva, especialmente cuando se atraviesan situaciones difíciles. Por consiguiente, se ha observado que una práctica común en relación con la salud mental, especialmente en lo que concierne al acceso y consumo de contenidos informativos, es el aislamiento deliberado de dichas fuentes: “Cuando yo me siento así lo que hago es escuchar música, me gusta salirme de las redes, solamente la música y yo” (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024). Muchas personas optan por no consultar ni navegar en plataformas sociales digitales, como una estrategia para evitar la sobrecarga de información o la exposición a contenidos que puedan afectar su bienestar emocional. Este fenómeno refleja una tendencia creciente a desconectarse de las plataformas sociales digitales como un mecanismo para minimizar los efectos del exceso de estímulos informativos en la salud mental.

Finalmente, las plataformas sociales digitales se visualizan como un espacio agradable para que los jóvenes universitarios adquieran información e intercambien sus experiencias. La accesibilidad, el carácter confidencial y la omisión de dificultades económicas las constituyen como un recurso esencial en el ámbito de la salud mental para esta generación. "Hoy en día las nuevas generaciones se ven mucho más en confianza con las redes sociales" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024), lo que evidencia cómo estas plataformas han moldeado las prácticas y discursos de los jóvenes universitarios en torno a su bienestar emocional. Muchos de ellos utilizan las plataformas

sociales digitales como una herramienta para obtener información básica o como guía para identificar la necesidad de buscar ayuda profesional. Sin embargo, también expresan la importancia de ser conscientes del exceso de contenido no verificado y subrayan la necesidad de filtrar adecuadamente la información. Por ejemplo, las personas mencionan que las plataformas sociales digitales "pueden ser una guía" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024), pero reconocen que "lo que realmente tenemos que hacer es buscar ayuda profesional" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024) para obtener un diagnóstico adecuado; esta postura resalta cómo los jóvenes universitarios perciben las plataformas sociales digitales como un recurso complementario.

Los hallazgos indican que la relación de los jóvenes universitarios con las plataformas sociales digitales es multifacética, ya que, a pesar de la desconfianza, otros ven en estas plataformas una oportunidad para acceder a información útil, siempre que esta sea filtrada con cuidado. Los individuos afirmaron que "se debe difundir de manera objetiva y fundamentada" (Grupo focal, comunicación personal, 1 de octubre de 2024), enfatizando la responsabilidad tanto de los creadores de contenido como de los usuarios en evaluar críticamente lo que consumen. Esto sugiere que, aunque las plataformas sociales digitales juegan un rol en la difusión de información en salud mental, los jóvenes universitarios son conscientes de sus limitaciones y reconocen la importancia de acudir a fuentes confiables y profesionales.

## **Discusión**

Los jóvenes universitarios actualmente hacen uso de las plataformas sociales digitales para compartir e informarse acerca de tendencias, experiencias, hábitos, rutinas, entre otros, por lo cual, se ven inmersos en un entorno digital en el que convergen múltiples perspectivas acerca de la salud mental, de modo que, se obtienen respuestas a incógnitas de

forma eficiente, generando una inclinación hacia la inmediatez, teniendo en cuenta la dificultad para obtener atención psicológica y el estigma social. Es importante destacar que tanto las prácticas como los discursos se ven impactados por los contenidos en plataformas sociales digitales, ya que los actores sociales son las personas que forman parte de un mundo en constante cambio. Sus características se construyen a través de una especie de negociación entre las normas y roles que la sociedad les asigna y además cada individuo, de manera personal, interpreta y adapta esas reglas según su experiencia y comprensión de la cultura actual (Reguillo, 1997).

Dado que es un proceso individual y colectivo, en ocasiones conlleva a la adquisición de opiniones y comportamientos perjudiciales para la salud mental; y en otros casos se evidencian beneficios, de modo que, se convierte en un fenómeno multifactorial, considerando las experiencias personales y sus interpretaciones.

El concepto de juventud debe ser concebido bajo una premisa que establece una relación directa con las plataformas sociales digitales, debido a que gran parte de la población universitaria adopta un discurso y orienta sus prácticas en salud mental acorde a los contenidos informativos tomados en plataformas sociales digitales, como lo propone Amezaga et al., (2022):

Las redes sociales permiten establecer y mantener vínculos entre usuarios, pero también entre un yo que utiliza las redes y el conjunto de rastros que los diferentes usuarios dejan en las redes. Fotos, publicaciones, likes, comentarios y otros contenidos almacenados que dan forma a “rostros” que se proyectan en una tercera membrana, constituyéndose en representaciones imaginarias fundamentales en la relación del yo y los otros en dichas redes (p. 14).

Las plataformas sociales digitales se conciben, por tanto, como espacios de gran relevancia en la construcción y proyección de identidades, donde cada interacción se convierte en un espejo del estado emocional del individuo, así como de la percepción que este tiene de sí mismo y de su entorno. Este fenómeno da lugar a discursos que configuran prácticas, facilitando la construcción de identidades en contextos socioculturales diversos (Britos, 2003).

Las plataformas sociales digitales, como TikTok, Instagram, Twitter y YouTube, se han convertido en herramientas esenciales para la difusión de contenido. Los jóvenes universitarios las utilizan no solo para entretenimiento, sino también para buscar información y apoyo emocional, lo que influye en sus ideas y rutinas relacionadas con la salud mental. Muchos consideran que estas plataformas pueden contribuir a su bienestar, aunque, en momentos de tristeza o estrés, tienden a alejarse de ellas. Esto refleja su reconocimiento de los efectos negativos del contenido masivo y la necesidad de limitar su exposición en situaciones vulnerables. YouTube, en particular, es visto como una fuente confiable de información educativa.

En contraste, Instagram y Twitter ofrecen a los jóvenes universitarios un espacio para expresar sus pensamientos y emociones sin temor a ser juzgados, lo que les permite encontrar identificación en otros. Para muchas personas, supone un canal a través del cual pueden expresar sus sentimientos, sus inquietudes y sus miedos. En los últimos tiempos, se están utilizando además como herramientas para compartir el malestar psíquico y para hablar de forma natural en salud mental (Muñoz, et al, 2022). Esta dinámica da evidencia de la creciente conciencia sobre los riesgos del contenido masivo y resalta la importancia de buscar información confiable. Además, subraya el uso de estas plataformas para abordar

temas de salud mental, especialmente cuando los accesos a servicios psicológicos son limitados por razones económicas o sociales.

En la actualidad, los jóvenes universitarios están expuestos a una amplia gama de contenidos en salud mental en las plataformas sociales digitales. Esta situación genera preocupaciones sobre la ausencia de fundamentos clínicos sólidos que respalden las publicaciones en estas plataformas, lo que puede llevar a prácticas tales como auto diagnósticos erróneos. Bajo esta comprensión, las plataformas sociales digitales se configuran como un espacio que, aunque brinda la oportunidad de difundir conocimientos válidos, también alberga contenido no regulado que puede resultar contraproducente; dicho fenómeno puede ser entendido como la tendencia a aceptar la influencia de los grupos de referencia de cada joven y que lo conducen en busca de beneficios como estatus, reconocimiento o poder dentro de sus comunidades y plataformas digitales.

Esta dinámica crea una dependencia hacia estas figuras de referencia, moldeando las percepciones de la realidad en función de la presión grupal (Katz, 1981). ciertos materiales presentan un enfoque informativo y pueden contribuir a la una toma de conciencia sobre temas relevantes en salud mental, los jóvenes universitarios han manifestado críticas sobre la calidad y validez de la información disponible. En particular, se destaca la falta de verificación rigurosa en los contenidos relacionados con la salud.

Las plataformas sociales digitales ofrecen a los jóvenes universitarios una amplia gama de contenidos diversos. TikTok e Instagram son actualmente las plataformas más efectivas para compartir contenido, ya que permiten alcanzar objetivos comerciales y conectar a los usuarios. Los formatos más utilizados en las publicaciones de las plataformas sociales digitales son los visuales, como imágenes y vídeos con un tono empático. Estos formatos no solo facilitan la identificación y viralización, sino que también fomentan la

pertenencia a comunidades con intereses afines y la difusión de temas informativos, como la salud mental.

Si bien algunos de estos materiales son informativos y contribuyen a la conciencia sobre temas relevantes, hay preocupaciones sobre su calidad y validez, por ende, los jóvenes universitarios consideran que es posible extraer aspectos positivos de las plataformas sociales digitales; sin embargo, enfatizan la importancia de caracterizar y diferenciar qué contenido es beneficioso y cuál no lo es, los participantes evidencian una clara comprensión sobre cómo el contenido masivo en las plataformas sociales digitales puede impactar su bienestar emocional. Al optar por distanciarse de estas plataformas en momentos de estrés o situaciones complejas a nivel emocional, demuestran la capacidad para reconocer cuando estas se vuelven perjudiciales, sobre todo en situaciones vulnerables.

Los jóvenes universitarios adoptan prácticas que reflejan una búsqueda de apoyo emocional y pertenencia a través de las plataformas sociales digitales. La dinámica de comparación con objetivos que parecen inalcanzables puede llevar a sentimientos de insuficiencia, afectando su bienestar emocional. Sin embargo, muchos consideran estas plataformas como un espacio seguro para explorar temas en salud mental, valorando la accesibilidad y la falta de juicio social, de modo que, algunas ideas y prácticas se valoran de manera crítica y se adaptan para que resulten útiles o sostenibles en su vida cotidiana.

Por otra parte, demuestran una serie de prácticas y discursos con relación a los contenidos informativos en salud mental en las plataformas sociales digitales. Esta diversidad refleja tanto el impacto positivo de las plataformas sociales digitales, que facilitan el acceso a información y recursos de apoyo emocional, como los efectos negativos asociados a la comparación social y la información masiva. Los jóvenes universitarios reconocen que, aunque las plataformas sociales digitales pueden proporcionar

un espacio para la reflexión y el aprendizaje, no sustituyen la necesidad de apoyo profesional.

El grupo focal es efectivo para su aplicación en investigaciones con jóvenes universitarios, ya que valora las experiencias de cada participante y fomenta el intercambio de vivencias. A través de esta técnica, es posible revelar el sentido y los significados de las narrativas de los participantes, así como identificar prácticas comunes y discursos que guían a los jóvenes universitarios en sus reflexiones en salud mental, basados en los contenidos informativos disponibles en las plataformas sociales digitales. Esta intervención permitió recolectar una mayor diversidad de voces, lo que otorgó mayor representatividad al fenómeno en estudio.

### **Recomendaciones**

Finalmente, es esencial recordar que la investigación de modalidad cualitativa también implica un análisis y conocimientos objetivos, así que se recomienda continuar con el proceso investigativo con la ayuda de estrategias metodológicas cuantitativas como encuestas con una adecuada configuración socio estadística, orientadas a la caracterización del consumo en plataformas sociales digitales, con el fin de seguir nutriendo la comprensión de las prácticas y discursos en jóvenes universitarios, relacionadas con el enfoque de esta investigación.

Además, se sugiere utilizar la triangulación metodológica para fortalecer la validez de los resultados al combinar enfoques cualitativos y cuantitativos. Igualmente, es crucial situar los hallazgos dentro de un marco teórico apropiado y compararlos con estudios

previos, lo que contribuiría a contextualizar y enriquecer las conclusiones, ampliando así el conocimiento en el área.

## **Referencias**

Amezaga Etxebarria, Asier; López Carrasco, Carlos & Sádaba Rodríguez, Igor (2022). La conexión como sociabilidad. Mediación de las redes sociales en las soledades juveniles. *Athenea Digital*, 22(3), e3303. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.3303>

Britos, M. D., (2003). Michel Foucault. Del orden del discurso a una pragmática de lo múltiple. *Tópicos*, (11), 63-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28801104>

Crespo Blanco, C., & Salamanca Castro, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *NURE investigación: Revista Científica de Enfermería*, 27 (1), 1-4. Recuperado en 22 de octubre de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7779030>

Chou, H.T.G., & Edge, N. (2012). “They Are Happier and Having Better Lives than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. doi:10.1089/cyber.2011.0324

Duque, H., & Aristizábal, E. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. DOI: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>

Fuster Guillen, Doris Elida. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229.

<https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Garfinkel, H. (1967). *Studies in Ethnomethodology*, Polity, Press: Cambridge.

Gómez-Luna, Eduardo, Fernando-Navas, Diego, Aponte-Mayor, Guillermo, Betancourt-Buitrago, Luis Andrés. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *DYNA*, 81(184), 158-163.

<https://doi.org/10.15446/dyna.v81n184.37066>

Hamui-Sutton, A. y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2 (5), 55-60.

Hernández González, Osvaldo. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3).

Hütt Herrera, H., (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91 (2), 121-128.

Kemp, S. (2022). *Digital 2022: global over view report*. Datareportal.

<https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>.

Katz, E., & Lazarsfeld, P. F. (1955). *Personal influence: The part played by people in the flow of mass communications*. Free Press.

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation, *Psychological Review*, 50 (4), 370-396.

<https://doi.org/10.1037/h0054346>

Muñoz, L., Delgado, E., Fábregas, M., & Guillén, A. (2022). Nuevas tecnologías y redes sociales: la salud mental tras la pantalla. *Reportaje sobre el impacto para la salud mental del abuso de las nuevas tecnologías*, 2 (1), 4-7.

Reguillo, R. (1997). Culturas juveniles. Producir la identidad: un mapa de interacciones.

Jóvenes. *Revista de Estudios sobre la Juventud*, 2(5), 12-31

Silva, Manuela, Loureiro, Adriana, & Cardoso, Graça. (2016). Social determinants of mental health: a review of the evidence. *The European Journal of Psychiatry*, 30(4), 259-292. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-61632016000400004&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-61632016000400004&lng=es&tlng=en).

Troncoso-Pantoja C, Amaya-Placencia A. Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Rev. Fac. Med.* 2017;65:329-32.

Spanish. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>.

Villegas Simón, I. (2022). Los captadores de la atención: creadores de contenido ante las lógicas de las plataformas digitales. *Anuario Electrónico de Estudios en*

Comunicación Social “Disertaciones”, 15(2), 1-17.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11716>

Vives Varela, T., & Hamui Sutton, L. (2021). La codificación y categorización en la teoría fundamentada, un método para el análisis de los datos cualitativos. *Investigación En Educación Médica*, 10(40), 97-104.

<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.40.21367>