

Influencia de redes sociales en la salud mental positiva de adolescentes

Aguirre, E. Pareja, C. Yepes, E. (2023). Influencia de redes sociales en la salud mental positiva de adolescentes

RESUMEN

La presente investigación aborda la usabilidad de las redes sociales en los jóvenes adolescentes de los grados décimo y once en las instituciones Inem José Felix de Restrepo y el Colegio San Lucas de la ciudad de Medellín, cuyo objetivo fue evaluar la influencia en la salud mental de los adolescentes a raíz de la exposición a las redes sociales y al mundo digital; para esta reflexión se tomaron como base artículos relacionados con la Salud Mental Positiva (SMP), y tecnologías de la información. Mediante metodología cualitativa, los hallazgos evidencian que el uso excesivo de las redes sociales afecta la autopercepción, las relaciones sociales y generan diversos síndromes causados por el uso de los dispositivos tecnológicos; sin embargo, cuando se presenta acompañamiento integral para su uso adecuado se mitigan estos efectos negativos, por tal razón se puede construir un entorno digital sano para el desarrollo de una salud mental positiva.

Palabras Claves

Salud mental, salud mental positiva, redes sociales, educación, adolescentes.

Pregunta necesidad a satisfacer

Identificar la incidencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y cómo favorece y/o desfavorece a su salud mental positiva

¿Cuál es la influencia de las redes sociales en la salud mental positiva de los adolescentes de los grados décimo y once en la Institución Educativa Inem José Félix de Restrepo y el Colegio San Lucas de la ciudad de Medellín, Colombia?

¹Estudiante de Comunicación Social. Integrante del semillero de investigación Comunicación Digital y Ciberculturas. Facultad de Comunicación, Publicidad y Diseño. Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Correo: evelin.aguirreis@amigo.edu.co, Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-2106-1896>

²Estudiante de Comunicación Social. Integrante del semillero de investigación Comunicación Digital y Ciberculturas. Facultad de Comunicación, Publicidad y Diseño. Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Correo: carlos.parejaor@amigo.edu.co, Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-6998-0686>

³Estudiante de Comunicación Social. Integrante del semillero de investigación Comunicación Digital y Ciberculturas. Facultad de Comunicación, Publicidad y Diseño. Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Correo: estefania.yepesat@amigo.edu.co, Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-5956-4156>

Población beneficiada

Adolescentes en edad escolar, investigadores en salud mental positiva

Descripción Metodológica

Con la finalidad de conocer cómo influye el uso de redes sociales en el bienestar de los adolescentes, se propone reflexionar en torno a la salud mental positiva y cómo esta podría contribuir al desarrollo del bienestar individual y colectivo de los mismos quienes por su edad y las dinámicas sociales actuales no solo son los más expuestos a las afectaciones generadas por el uso constante de dispositivos tecnológicos y la exposición a las redes sociales.

Objetivo:

Evaluar la influencia de las redes sociales en la salud mental positiva de los adolescentes que cursan los grados décimos y once en la Institución Educativa Inem José Félix de Restrepo y el Colegio San Lucas de la ciudad de Medellín.

Hipótesis

El uso excesivo y poco regulado de las redes sociales influye directamente en la salud mental positiva de los adolescentes en edad escolar.

Introducción

El uso creciente de las redes sociales ha tenido un gran impacto en la vida diaria y la salud mental positiva (SMP) de los adolescentes. Aunque estas plataformas ofrecen beneficios como la conexión social y acceso a información, también se han observado efectos negativos en la salud mental, como depresión, ansiedad, baja autoestima y acoso cibernético (Alemany-Martínez, 2022). Por lo tanto, es importante investigar la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los adolescentes para entender las causas y consecuencias y así desarrollar estrategias para prevenir y abordar desde la SMP los problemas asociados con el uso excesivo de las redes sociales.

Al reflexionar sobre el significado de la palabra "salud", es fácil darse cuenta que a menudo se entiende simplemente como la falta de enfermedad o un estado de bienestar físico

completo. (N. León et al., 2022) sin embargo, en raras ocasiones se va más allá y es vista la salud como la sensación de bienestar mental y social (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2022).

Sin lugar a dudas las redes sociales tienen un gran impacto en la salud mental, en particular de los adolescentes para quienes estas plataformas se han convertido en el medio para generar vínculos sociales e incluso definirse a ellos mismos (Lara-Navarra et al., 2018).

La OMS identifica los diferentes enfoques para definir SMP. Dentro de estos enfoques se encuentra el modelo de Jahoda, el cual se centra más en las experiencias y en el conjunto de habilidades, fortalezas y acciones positivas del individuo en los diversos contextos de su cotidianidad (Trejos Gil & Llano-Castaño, 2023). De esta manera, la SMP hace referencia a una característica estable de la personalidad y no a una posición momentánea. (Muñoz et al., 2016)

La influencia de las redes sociales en la salud mental (López-Iglesias y otros, 2022) está ligada al tipo de contenido que consume el individuo y a espacios sociales o familiares no saludables lo que contribuye al desarrollo de enfermedades como la anorexia o la bulimia, la ansiedad, la depresión o el estrés causados por las modas, estereotipos de belleza, entre otros elementos sociales que exaltan estilos o formas de vida en gran ajenos o difíciles de alcanzar para los adolescentes.

Tecnologías de la Información y Comunicación: consecuencias del uso excesivo

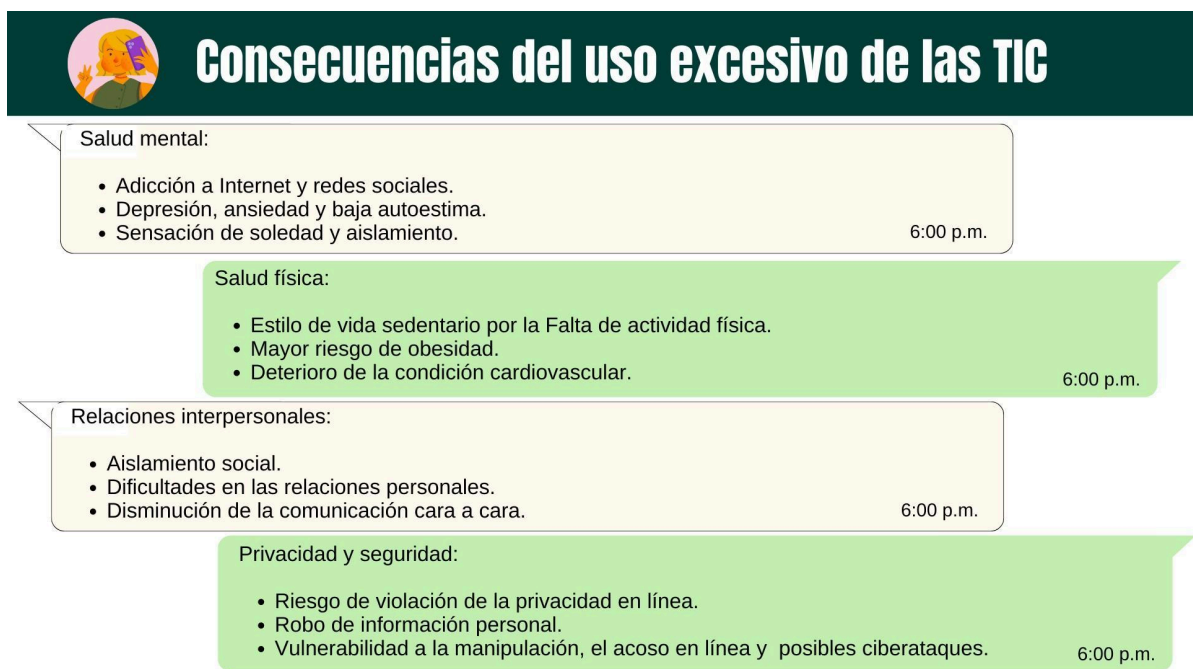
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son una competencia que se adquiere para la adecuada usabilidad de los dispositivos tecnológicos, (Pérez-Jorge, et al., 2021) pueden ser aplicadas para diversos fines, uno de ellos es el académico.

Las instituciones de educación no pueden ser ajenas a las nuevas dinámicas y deben ser asumidas y analizadas con atención “pues la accesibilidad y universalidad de esta es la principal ventaja de las TIC como herramienta de aprendizaje, pero también su principal inconveniente si no se está capacitado para gestionar el ingente volumen de contenidos que se genera” (Alemany-Martínez, 2022).

A la luz de las nuevas metodologías del conocimiento se comienza a evidenciar la necesidad de repensar la escuela no sólo como un lugar en el que se imparte un saber, sino

en el que se desarrolle, fortalezca y se cree conciencia respecto al bienestar humano, por tal razón, es indispensable la unidad entre lo cotidiano de los estudiantes como lo son las redes sociales y las acciones que permitan un mejoramiento significativo para el bienestar como es la SMP (Organización de Naciones Unidas, ONU, 2020).

Figura 1. Consecuencias del uso excesivo de las TIC. Fuente: Elaboración propia a partir de los estudios realizados por Alemany-Martínez, 2022 y Rodado et al., 2021



Generación de nativos digitales

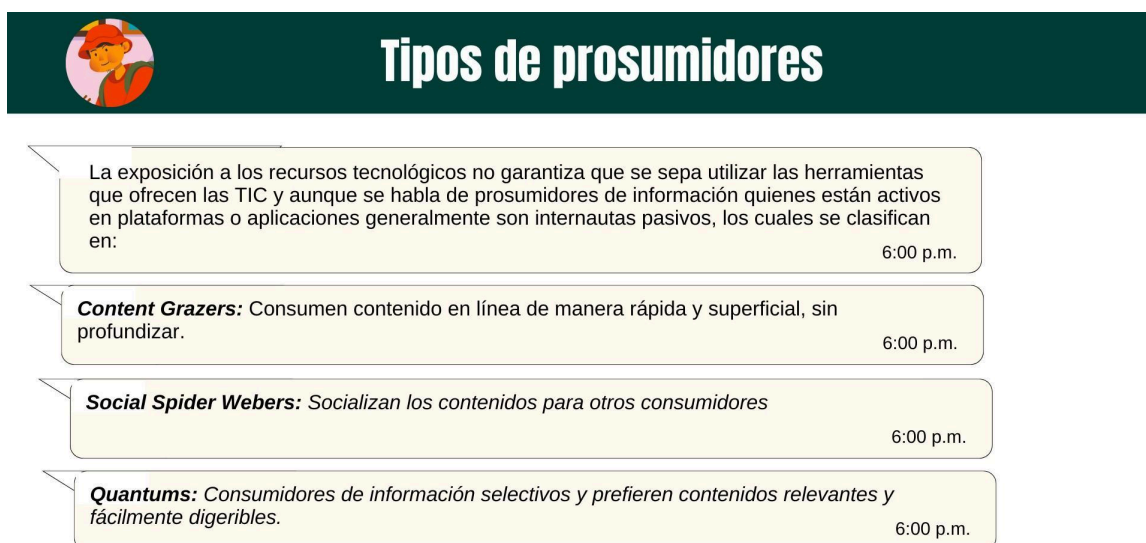
En primer lugar, quienes pertenecen a las generaciones que usan los softwares y los sistemas de navegación, corresponde a dos tipos denominados como nativos digitales, son aquellos que desde el nacimiento tienen exposición a diversos recursos tecnológicos (Ovelar Beltrán, et al., 2019) . Estas herramientas han posibilitado establecer relaciones entre dos o más personas, despertando a través de pantallas vínculos afectivos (Posada Bedoya et al., 2022) en los cuales los adolescentes pasan por oleajes donde su salud mental se ve fuertemente comprometida, creando y transmitiendo alertas que han evidenciado la

necesidad de recibir una atención por parte de instituciones y personas capacitadas para realizar un acompañamiento, a través de la promoción de un estado de salud mental dinámico (Larrota Medrano et al., 2018).

Es evidente que el estilo de vida, la facilidad en la conectividad y la inmediatez en la información, sumado al confinamiento, generaron un auge significativo en el uso y consumo de los medios digitales siendo las redes sociales el principal medio de relacionamiento, (Nu. Cepal, 2020) sectores como la educación encontraron en este medio no solo un lugar para el desarrollo de sus actividades, sino que además proporcionaron espacios comerciales y de interacción con su público, generando un quiebre en el relacionamiento personal, comunitario e incluso con el entorno mismo (Maatuk et al., 2022).

Cuando los procesos comunicativos son empleados con responsabilidad y como un recurso para la democratización de la información, se convierten en una gran herramienta para combatir algunos problemas que durante décadas han afectado la educación y los procesos académicos en los colegios (Cueva, J., García, A., & Martínez, O. 2019).

Figura 2. Tipos de prosumidores. Fuente: elaboración propia a partir de Karbaum Padilla & Universidad de San Martín de Porres, Perú, 2018

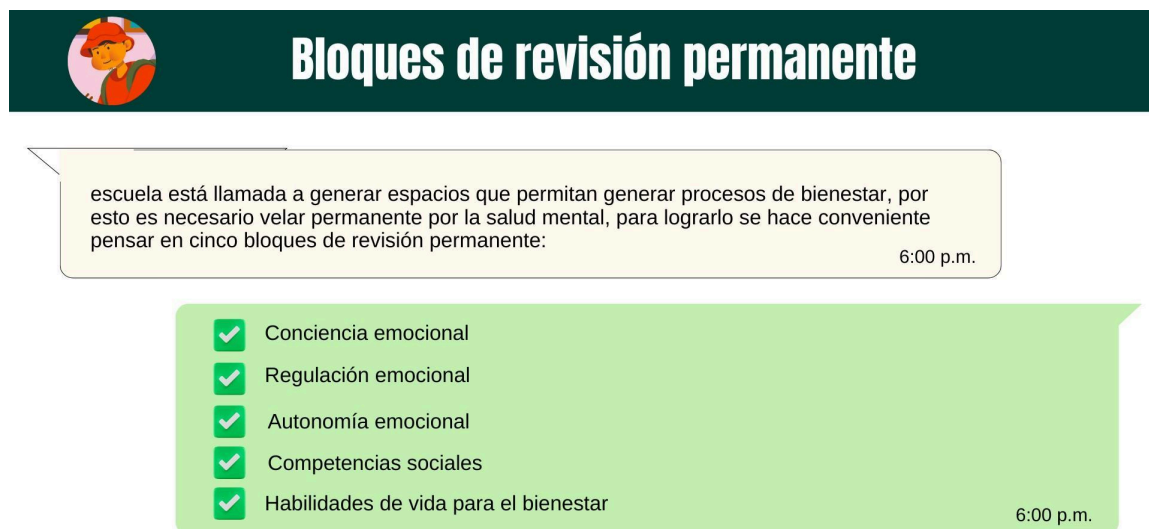


Redes sociales y bienestar en los adolescentes

Al hacer una relación entre redes sociales, psicología positiva y educación en colegios es posible adentrarse en tres premisas claras: como la educación en los colegios genera procesos de bienestar, los métodos de aprendizaje asumen las TIC, específicamente las redes sociales y si es posible pensar en una educación para el bienestar desde la psicología.

En medio de esta sociedad hiperinformada, la SMP aparece como un llamado a dejar de mirar el bienestar en aras de un desarrollo económico o material que poco tiene que ver con la academia, la SMP hace una invitación a enfocar el bienestar en todos los ámbitos y cómo se hace imprescindible para la educación (Canut, 1999) pues no solo permite la adquisición de un estilo de vida saludable, sino que también proporciona herramientas para mejorar la calidad de vida. Por tanto, emerge un nuevo concepto imprescindible en la educación del siglo XXI: “La educación para el bienestar basado en la ciencia debe contemplarse como esencial para el desarrollo integral del alumnado” (Alemany-Martínez, 2022, pág. 59).

Figura 3. Bloques de revisión permanente. Fuente: elaboración propia a partir de (Bisquerra 2017)



Los colegios con la promoción de la SMP y a través de estrategias para un aprendizaje significativo socioemocional pueden alfabetizar desde la motivación a implementar hábitos saludables y elementos de protección de la salud mental, con el fin de generar habilidades socioemocionales como la autoestima y el manejo de situaciones de ansiedad y estrés (Soria & Gumbau, 2016)

Implicaciones de la salud mental en el uso de las redes sociales

Según Hootsuite en su informe del 2022, Colombia es uno de los países donde más se utilizan redes sociales, con un promedio superior a tres horas diarias de uso por usuario, sumado a un estilo de vida acelerado, una deshumanización a raíz de la tecnificación y la adicción por los dispositivos móviles ha generado una dificultad clara para optimizar procesos de socialización (Vargas Llosa, 2015). Por consiguiente, la facilidad de establecer relaciones en el entorno virtual en comparación con el entorno físico ha aumentado significativamente, especialmente entre los adolescentes.

Debido a lo anterior, se hace necesaria la implementación de “una educación emocional, que tenga como objetivo desarrollar competencias claves para la vida que permitan alcanzar un mayor bienestar” (Bisquerra et al., 2017, Pg. 59) tanto psicológico como físico (Del Moral & Guzmán, 2017).

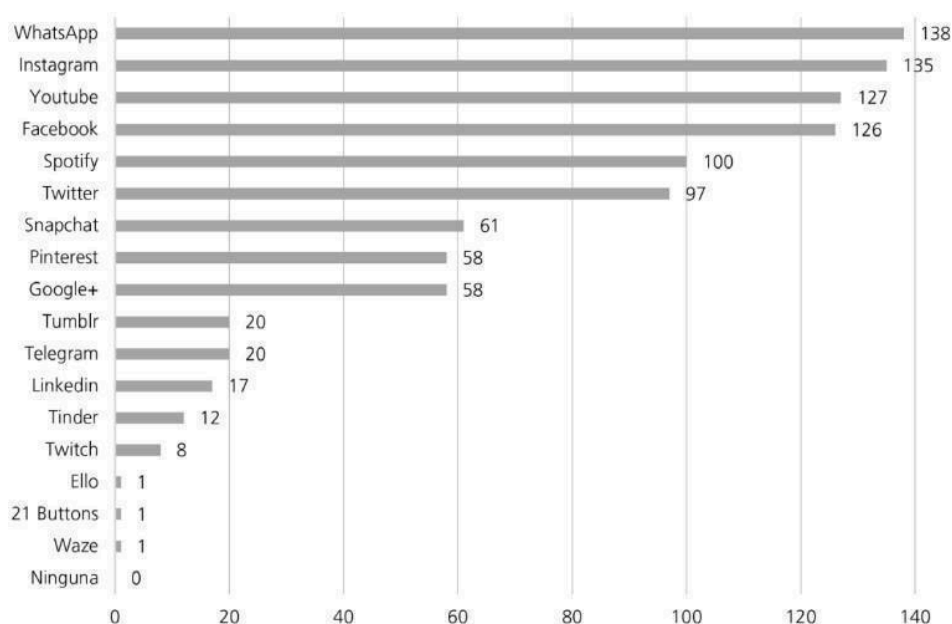
El consumo de contenido en las redes sociales tiene una influencia significativa en la salud mental positiva como se ha destacado en el estudio de López Iglesias (2022). La naturaleza del contenido que consume un individuo está vinculada con su entorno social y familiar, contribuyendo al desarrollo de todo tipo de trastornos, además, sumado a la presiones causadas por los estereotipos y estilos de vida ajenos a la realidad del individuo (Fajardo & Cervantes, 2020).

Hallazgos

Se ha podido observar que las redes sociales han pasado a ser parte fundamental de la cotidianidad en todos los ámbitos de la sociedad (Chen, 2023). Sin embargo, es posible evidenciar que existen variables como son el género, la edad y la clase social, según lo señalado por García y otros (2019) que influyen en la proximidad de las redes sociales y por consiguiente en las afectaciones causadas por la exposición excesiva de las mismas.

Los estudios realizados por Alemany-Martínez, 2022 demuestran que plataformas TikTok, Instagram o Facebook pueden generar modelos de conductas y estereotipos e incluso grupos sociales que van transformando la identidad de los adolescentes, la cual en muchos casos va acompañado de presión social teniendo como resultado un desequilibrio en la salud mental (Lara Navarra y otros, 2018). Dado lo anterior, el acompañamiento en los hogares y escuelas es indispensable para la generación de herramientas de cuidado y preservación del bienestar que permita mantener un equilibrio entre las emociones positivas y negativas de los adolescentes (Rodado et al., 2021).

Figura 4. Uso redes sociales por parte de los adolescentes. Fuente: Alemany-Martínez, 2022



Al observar la figura 4 se puede evidenciar que las plataformas digitales más utilizadas por los adolescentes son básicamente las que permiten la conexión social y la expresión personal mediante las acciones de compartir o reaccionar a fotos, videos o mensajes propios, de amigos o desconocidos. Sin embargo, en estas redes sociales más usadas, se evidencia en los últimos años un aumento en los llamados “influencers”, quienes se han venido constituyendo como modelos de vida gracias a que comparten contenido de su cotidianidad, modelo de pensamiento y generando comunidades. Esta tendencia contribuye

en gran medida a que los jóvenes no sólo usen las redes sociales para su conexión social y expresión personal, sino también a compartir o aspirar a estas mismas cosmovisiones.

Los autores Barrón Colin y Mejía Alvarado (2021) sostienen que la SMP no se puede garantizar con un uso excesivo de redes sociales cuando los adolescentes se exponen a un hiperconsumo de contenidos. Por ello, se requiere de un acompañamiento de parte de las familias y las instituciones educativas quienes a su vez deben comprender las tendencias en las redes sociales y abordarlas correctamente para prevenir el desarrollo de los síndromes derivados del uso de dispositivos tecnológicos. Adicionalmente, resulta crucial brindar instrucción en el manejo de software según las necesidades académicas y personales, de manera que los individuos aprendan a equilibrar el uso de estas herramientas con sus emociones, con el objetivo de fomentar la construcción de una salud mental positiva.

Según Bisquerra (2017), el bienestar debe ser uno de los objetivos principales de la educación, enfatizando en el bienestar profesional, emocional, subjetivo, social, material, físico y psicológico, pues asegura que “Hay que trascender esta visión miope del bienestar personal individual para orientarnos hacia el desarrollo integral de las personas dentro de sus respectivas organizaciones. El objetivo es el bienestar social en interacción con el bienestar personal” (p. 59). La promoción de la salud mental positiva no debe ser solamente desde las instituciones de salud, es una tarea que se debe implicar el desarrollo integral de cada individuo en la sociedad (Armas-Alba & Alonso-Rodríguez, 2021).

Referencias

Alemany-Martínez, A.-M. M.-S. /. (2022). REDES SOCIALES EDUCATIVAS PARA LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS DIGITALES EN EDUCACIÓN SUPERIOR.

Revista Mexicana de Investigación Educativa, 234. <http://bitly.ws/FAi7>

Armas-Alba, L., & Alonso-Rodríguez, I. (2021). Las TIC y competencia digital en la respuesta a las necesidades educativas especiales durante la pandemia: Una revisión sistemática. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*, 2(1), 11–48. <https://doi.org/10.51660/ripie.v2i1.58>

Barrón-Colin, M., & Mejía-Alvarado, C. A. (2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FESI UNAM. *CuidArte*, 10(19), 00-00. <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78044>

Bisquerra Alzina, R., Hernández Paniello, S., Universidad de Barcelona, & CIFE (Centro de Innovación y Formación Educativa) Juan de Lanuza de Zaragoza. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del psicólogo*, 37(1), 58. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

Canut, M. T. L. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Universidad de Barcelona. <https://bit.ly/3opfj11>

Chen, Y. (2023). Comparing content marketing strategies of digital brands using machine learning. *Humanities & Social Sciences Communications*, 10(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01544-x>

Cueva, J., García, A., & Martínez, O. (2019). El conectivismo y las TIC: Un paradigma que impacta el proceso enseñanza aprendizaje. *Revista Científica*, 4(14), 205-227. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2019.4.14.10.205-227>

Del-Moral-Pérez, M. E., & Guzmán-Duque, A. P. (2017). Virtual player profile associated with personal motivation to play in CityVille. *RED*, 54. <https://bit.ly/3MyTY6Y>

Fajardo Pascagaza, E., & Cervantes Estrada, L. C. (2020). Modernización de la educación virtual y su incidencia en el contexto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). *Academia y Virtualidad*, 13(2), 103–116. <https://doi.org/10.18359/ravi.4724>

Karbaum Padilla, G., & Universidad de San Martín de Porres, Perú. (2018). Narrativas social media y el prosumidor mediático. *Correspondencias & análisis*, 8, 219–238. <https://doi.org/10.24265/cian.2018.n8.11>

Lara-Navarra, P., Lopez-Borrull, A., Sánchez-Navarro, J., & Yànez, P. (2018). Medición de la influencia de usuarios en redes sociales: propuesta SocialEngagement. *El profesional de la información*, 27(4), 899. <https://doi.org/10.3145/epi.2018.jul.18>

Larrota Medrano, K., Esteban Márquez, R., Ariza Díaz, Y., Redondo Pacheco, J., & Luzardo Briceño, M. (2018). Ideación suicida en una muestra de jóvenes víctimas de cyberbullying. *Psicoespacios*, 12(20), 19–34. <https://doi.org/10.25057/21452776.991>

López Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz Velasco, C. M. (2022). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 23–43. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>

Maatuk, A. M., Elberkawi, E. K., Aljawarneh, S., Rashaideh, H., & Alharbi, H. (2022). The COVID-19 pandemic and E-learning: challenges and opportunities from the perspective of students and instructors. *Journal of Computing in Higher Education*, 34(1), 21–38. <https://doi.org/10.1007/s12528-021-09274-2>

Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva. Revisión sistemática. *Rev Panam Salud Pública*, 39(3), 166–173. <https://bit.ly/43myHUC>

Nu. Cepal, C. (2020). Las oportunidades de la digitalización en América Latina frente al COVID-19. ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS. <http://bitly.ws/FWct>

N. León, C., Universidad César Vallejo, S. Olivera, E., & Universidad Le Cordon Bleu. (2022). Revisión sistemática sobre la salud mental en el contexto COVID-19. *Revista de Investigaciones de la Universidad Le Cordon Bleu*, 9(1), 61–78. <https://doi.org/10.36955/RIULCB.2022v9n1.006>

Organización de Naciones Unidas (ONU), O. (2020). Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://bit.ly/3BUBRDx>

Ovelar Beltrán, R., Benito Gómez, M., & Romo Uriarte, J. (2009). NATIVOS DIGITALES Y APRENDIZAJE. Una aproximación a la evolución de este concepto. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 7 (1), 31-53.

Pérez-Jorge, D., Ariño-Mateo, E., González-Contreras, A. I., & del Carmen Rodríguez-Jiménez, M. (2021). Evaluation of diversity programs in higher education training contexts in Spain. *Education Sciences*, 11(5), 226. <https://doi.org/10.3390/educsci11050226>

Posada Bedoya, E., & Yopez Ramírez, L. F. (2022). XXIV Encuentro Nacional de Investigación (Universidad Católica Luis Amigó). Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó. <https://doi.org/10.21501/2463-0004.2021>

Trejos-Gil , C. A. ., & Llano-Castaño, D. . (2023). Salud mental positiva ocupacional para las organizaciones colombianas. Ciencia Y Academia, (4). <https://doi.org/10.21501/2744838X.4658>

Rodado, Z., Iberoamericana, C. U., Jurado, L., Giraldo, S., Iberoamericana, C. U., & Iberoamericana, C. U. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años, un riesgo latente de la nueva era. Revista Estudios Psicológicos, 1(1), 33–49. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.01.003>

Salanova Soria, M., & Llorens Gumbau, S. (2016). HACIA UNA PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA. Papeles del Psicólogo, 37(3), 161-164. <https://bit.ly/422lGP2>

Vargas Llosa, M. (2015). La civilización del espectáculo. Debolsillo. <https://bit.ly/3MTfzIt>