


Las redes sociales y su influencia en la salud mental y emocional de los adolescentes

ISSN 2215-8227


As redes sociais e a sua influência na saúde mental e emocional dos adolescentes

2023, Volumen 14, No. Extra

Social Networks And Their Influence On The Mental And Emotional Health Of Adolescents

Andrea Valentina Rivera Villamil  <https://orcid.org/0009-0002-5744-6903>
Universidad Pedagógica Nacional
avriverav@upn.edu.co

Daniela Valbuena Villamizar
Universidad Pedagógica Nacional
dvalbuenav@upn.edu.co

Gloria Ines Escobar Gil  <https://orcid.org/0000-0003-2205-0423>
Universidad Pedagógica Nacional
giescobarg@pedagogica.edu.co

Resumen

La sociedad contemporánea se caracteriza por la velocidad, el desarrollo de las tecnologías y nuevas formas de comunicación. Dado esto, la incorporación de las redes sociales en la juventud ha desarrollado diferentes tipos de conductas e interpretaciones. Considerando lo anterior, la presente ponencia evidencia el proceso investigativo que se realizó como proyecto en la asignatura de educación para la salud de la licenciatura en biología en la Universidad Pedagógica Nacional sede Bogotá - Colombia, con el fin de caracterizar la influencia que tienen las redes sociales en la salud mental y emocional en adolescentes, identificando aspectos positivos y negativos en la educación, para ello se realizó un análisis documental y una caracterización cualitativa desde una perspectiva interpretativa. Por lo que, se evidenció que el desarrollo de la personalidad en los adolescentes si se ve influida por el contenido al que se ve expuesto en la red.

Palabras Claves

Educación para la salud, redes sociales, adolescentes, salud mental y emocional.

Resumo

A sociedade contemporânea caracteriza-se pela rapidez, o desenvolvimento de tecnologias e de novas formas de comunicação. Tendo isto em conta, a incorporação de redes sociais na juventude tem desenvolvido diferentes tipos de comportamentos e interpretações. Considerando o acima exposto, este trabalho evidencia o processo de investigação que foi levado a cabo como um projecto no âmbito da educação para a saúde da licenciatura em biologia na Universidade Nacional Pedagógica de Bogotá-Colômbia, a fim de caracterizar a influência que as redes sociais têm na saúde mental e emocional dos adolescentes, identificando aspectos positivos e negativos na educação, pois foi realizada uma análise documental e uma caracterização qualitativa a partir de uma perspectiva interpretativa. Assim, foi demonstrado que o desenvolvimento da personalidade nos adolescentes é influenciado pelo conteúdo a que estão expostos na rede.

Palavras Chaves

Educação sanitária, redes sociais, adolescentes, saúde mental e emocional.

Abstract

Contemporary society is characterized by speed, the development of technologies and new forms of communication. Given this, the incorporation of social networks among young people has developed different types of behaviours and interpretations. Considering the above, this paper evidences the research process that was carried out as a project in the subject of health education at the National Pedagogical University Bogotá - Colombia, with the aim of characterizing the influence that social networks have on mental and emotional health in adolescents, identifying positive and negative aspects in education, for this purpose a documentary analysis and a qualitative characterization from an interpretative perspective was performed . Therefore, it was evidenced that personality development in adolescents is influenced by the content to which they are exposed online.

Keywords

Health education, social networks, adolescents, mental and emotional health.

Introducción

La tecnología puede mediar las relaciones interpersonales, permiten comunicarse en menor tiempo, compartir información personal, actividades, crear planes y convocar gente. Este tipo de contacto con otras personas deja conocer nuevos gustos, temáticas y personas que influyen en el desarrollo de la identidad. Para Alarcón, Lorenzo y Gómez (2011) expresan que en la actualidad existen cientos de redes sociales con distintas posibilidades tecnológicas, que dan soporte a una amplia gama de intereses y prácticas. Pese a que sus principales características tecnológicas son bastante consistentes por lo que la dinámica cultural cambia. Por esto, actualmente la información recibida por estos espacios tiene diversos contenidos, dado que no solo se involucra a la gente con la que se tiene un vínculo cercano, sino que está mediada por la publicidad, tendencias y comportamiento del algoritmo según la interacción del espectador.

Por lo anterior, el desarrollo del contenido expuesto en las redes sociales depende de la interacción del sujeto con la plataforma, estas plataformas, aunque son de acceso libre para toda la comunidad, la mayor interacción es por parte de los estudiantes de secundaria o jóvenes de los 12 a los 18 años, en esta etapa se desarrolla en gran medida la identidad del sujeto y las interacciones con el medio definen rasgos decisivos. Según Ballesta, Lozano, Cerezo y Castilla (2021) “la necesidad de compartir una identidad pública viene definida por la funcionalidad de este entorno virtual que le brinda la posibilidad de explorar y construirla entre sus coetáneos y su grupo de iguales”, por lo que, la cercanía con estos vínculos se vuelven parte de la normalidad para el estudiante, considerando la aceptación social y la pertenencia a un grupo determinado.

Dado esto, la importancia de conocer la influencia de las redes sociales en los comportamientos de la juventud ya sea de manera positiva o negativa, establecen la relación de la salud mental y emocional con la exposición de sobreinformación de las plataformas; para Martín, Asensio y Muñoz. (2021) “Las redes sociales presentan algunos aspectos negativos, pero también otros positivos en áreas tan diversas como el desarrollo cognitivo, emocional, social e incluso moral de los adolescentes”. Por lo que, es un campo nuevo en la investigación educativa que se modifica constantemente, considerando la evolución de las mismas interacciones en estos escenarios. Dado esto, es pertinente encontrar las relaciones emergentes entre la toma de decisiones y el comportamiento de la juventud con la incidencia del contenido en la salud mental y emocional.

Rivera Villamil, A.V., Valbuena Villamizar, D. y Escobar Gil, G.I. (2023).
Las redes sociales y su influencia en la salud mental y emocional de los
adolescentes. *Revista Electrónica EDUCYT*, V. 14, (Extra), pp.343. –351.

Metodología

Esta investigación se basa en el paradigma interpretativo, ya que los investigadores con la revisión documental van a sistematizar y analizar los documentos de acuerdo con las categorías incidentes que subyacen de la temática. En este sentido, se entiende que el paradigma interpretativo se preocupa por la dimensión subjetiva, el cual pretende revelar el significado de las acciones humanas como las creencias, las motivaciones y la acciones que llevan a actuar de cierto modo (Castillo, 2010).

Ahora bien, esta investigación tiene un carácter cualitativo, ya que a partir de este se comprenden los fenómenos sociales, en este caso las influencias de las redes sociales en la salud emocional y mental de los adolescentes, teniendo en cuenta las intenciones, las experiencias y opiniones de los documentos a revisar, además, permite abordar las problemáticas de orden social y se desarrolle el análisis en que se interprete y construye sentidos (Ramírez, Arcila, Buritica y Castellón, 2004).

Por lo que se divide en tres fases:

- **Fase 1** Recopilación de documentos: Para esta fase se revisaron bases de datos, libros y sitios web para escoger 5 documentos relacionados con la influencia de las redes sociales en la salud mental y emocional.
- **Fase 2** Sistematización y comparación de los resultados: La sistematización se realizó en un formato de tabla de Excel con distintas categorías, tales como título, autor, temática, problemáticas y conclusiones; con el fin de caracterizar similitudes o diferencias entre los aspectos positivos o negativos. Para la sistematización se tuvo en cuenta el método cualitativo, la caracterización inductiva y codificación dado por Bonilla y Rodríguez (1995), el cual establece la comparación de resultados como un proceso de analítico y crítico a partir del contexto.
- **Fase 3** Socialización de resultados: La última fase de esta, el artículo de ponencia es la socialización de resultados, la cual se establece a través de la conformación de una ponencia para su postulación en un congreso que tengan como eje temático la educación para la salud, esto con el fin de evidenciar el alcance que tienen estos procesos investigativos en la salud.

Resultados y análisis

A partir de la búsqueda de los documentos, su posterior revisión y tematización, se presentan los resultados y las discusiones que hay frente a los impactos (positivos o negativos) que tienen las redes sociales en los jóvenes, algunas de estas categorías se despliegan en subcategorías. Cabe resaltar, que se organizan los resultados y discusiones a partir de los impactos positivos y negativos (ilustración 1.)



Impactos positivos

Desarrollo personal

El uso de las nuevas tecnologías hace parte de los escenarios para el desarrollo social en las comunidades, dado esto, la juventud en la actualidad se ha visto permeada por la innovación y uso de los medios de comunicación para el desarrollo de su vida personal. Como lo cita Baquero y Calderón "Es innegable el papel que tiene la tecnología, como fuerza impulsora del cambio social. El proceso histórico de la tecnología, engranan procesos no solo de información, sino también de la comunicación humana, mostrando efectos tanto positivos como negativos. (David Buckingham, 2002)." p.14. Considerando lo anterior, el uso de las nuevas tecnologías como las redes sociales ha influido en el desarrollo personal de los sujetos, dada la transformación de los escenarios de comunicación y sus relaciones con el otro.

Desarrollo interpersonal del sujeto

Por su parte, es importante resaltar la influencia que tiene el uso de las redes sociales en el desarrollo interpersonal del sujeto, dado que se extrapolan escenarios como la escuela al ciber mundo. Una de las similitudes encontradas en cuanto al beneficio de las redes sociales es el desarrollo de nuevas relaciones y el fortalecimiento de estas, mediadas por las TIC.

Desarrollo del conocimiento

De acuerdo con lo anterior, el cambio en la accesibilidad en la información permite que el desarrollo del conocimiento por parte del estudiante sea más profundo, el cual no va a estar mediado por un docente o figura de autoridad en todo momento, sino que establece la autonomía propiamente del estudiante, el desarrollo de sus gustos y el uso que le da al contenido al que se ve expuesto para su beneficio. Asimismo, la comunicación online que se ha derivado de las redes sociales como un medio para fortalecer las relaciones interpersonales en los jóvenes, puesto que se reconoce como parte de la evolución de la humanidad, promoviendo mayor libertad de expresión, siendo así un medio alternativo para la interacción y crecimiento social. (Gómez y Marín 2017) p. 81. Por lo que, los jóvenes ven el espacio de las redes sociales como un escenario propio, el cual pueden modificar, navegar y expresarse de manera libre, dejando en evidencia sus puntos de vista y su transformación personal, haciendo efectiva su libertad de expresión.

Impactos negativos

Violencia en las redes sociales

Esta subcategoría reconoce que dentro de las nuevas tecnologías un mal uso de estas por parte de los estudiantes puede desencadenarse en violencias, maltratos, acosos, difamación y engaños a los jóvenes, como lo presenta la siguiente cita:

"Las formas de maltratar a través de las nuevas tecnologías (principalmente, con internet y el teléfono móvil) son múltiples y pueden clasificarse en varios tipos. Al respecto, Willard en el 2006, propone una clasificación refiriéndose a formas de maltrato, que trae las nuevas tecnologías, este tipo de conductas son consideradas acosos, entre ellas podemos encontrar: "a) envío de mensajes ofensivos, increpaciones, ridiculizaciones o material pornográfico no deseado; b) envío de mensajes amenazantes y coacciones..." (Barquero, 2016; citando a Fernández, 2013).

En este sentido, los jóvenes y niños se encuentran en un estado de mayor vulnerabilidad en las redes sociales debido a su poca experiencia en estos sitios, que puede llegar a pasar por ciberacoso, cyberbulling y cibergooming (Cárdenas, 2020), que generan en el joven una inestabilidad emocional y mental, ocasionado ansiedad, depresión, entre otras.

Uso inadecuado en redes sociales: adicción - dependencia

Esta categoría se caracteriza por el mal uso de las redes sociales por parte de las personas y sobre todo los jóvenes, en el que se distorsiona la cantidad de tiempo que se emplea para estar en ella, la vida gira en torno a las redes sociales, su salud mental y emocional se vuelve codependiente de las redes y ello va a influir en su estado anímico lo podemos visualizar a continuación:

El uso problemático de las redes sociales no implica necesariamente una conducta adictiva, pero sí, dificultades para controlar los impulsos (Caplan, 2005), pudiendo generar consecuencias como el cambio de humor, aumentar la frecuencia de conexión, irritabilidad, presentar conflictos interpersonales e intrapersonales, ansiedad, desinterés por otro tema, perder horas de sueño etc. (Cárdenas, 2020 citando a Ryan et al., 2014).

De acuerdo con lo anterior, se visibiliza que el mal uso de las redes sociales conlleva a que los estudiantes desarrollen una personalidad impulsiva, en la cual presenta comportamientos diferentes, afectando las relaciones con su núcleo familiar, de amistad, entre otros.

Salud mental y emocional

De acuerdo con esta categoría, es importante presentar que subyacen subcategorías como cansancio emocional y lo estético-corporal.

Cansancio emocional

Esta categoría se refiere a la manera como el mal uso de las redes sociales incide en la salud mental y emocional de los jóvenes, lo que lleva a una serie de problemáticas como los cambios en los estados emocionales, problemas conductuales, disminución de horas de sueño, relaciones de apego con los otros, bajo rendimiento académico, entre otras. A continuación, se evidencia cómo afectan el inadecuado uso de las tecnologías en los sujetos.

"El uso de tecnologías, está motivado en muchas ocasiones al intercambio social, la expresión libre de pensamientos y emociones y la relación entre iguales. Pero también provoca en quienes la utilizan, sensación de no saciedad, poca tolerancia a la frustración, incapacidad de postergación, pérdida del control de los impulsos, bajo rendimiento escolar, tensiones familiares, además de un alto nivel de competitividad en videojuegos y juego en línea, por ejemplo" (Barquero y Calderón, 2016 p.21.).

En ese orden de ideas, es claro que la problemática central está basada en la relación que tiene el mal uso de las redes sociales y el impacto negativo hacia la salud emocional de los individuos, que se presenta en alguna de las formas anteriormente mencionadas.

Estético- corporal

Esta subcategoría se presenta al reconocer que las redes sociales también llevan a mostrar ideales de vida que todos las personas no puede llegar a tener, a homogenizar la manera como debe verse el cuerpo, como se alimenta, las rutinas de ejercicio, mostrando vidas erróneas y muchas veces no saludables. Como lo menciona Orlowski en el 2020:

“es algo que los jóvenes de hoy no dejarían de usar, las cirugías cosméticas han aumentado tanto entre los adolescentes que los cirujanos crearon el término trastorno dismórfico de snapchat para los jóvenes que buscan parecerse a sus fotos con filtro.” (Orlowski,2020).

De acuerdo con lo anterior, muchas de estas redes sociales, nos llevan a mostrar de otras formas el cuerpo utilizando filtros, generando unos ideales de belleza homogeneizantes y discriminatorios. Asimismo, en las dinámicas actuales, es más fácil caer en estas “modas” sin reconocer lo perjudicial que puede ser para los jóvenes al construcción de su propia identidad.

Finalmente, es importante destacar el desarrollo de investigaciones en cuanto las implicaciones del uso de las redes sociales en los jóvenes, por lo que, se establece que países como España tienen una mayor producción de investigación sobre este tema, por lo que ven relevante las implicaciones de estas en el comportamiento, salud y desarrollo personal de la juventud hoy en día. Por otra parte, Gomez y Marin (2017) expresan que:

En sur América existen países que han realizado investigaciones acerca de las redes sociales, entre los que se encuentra Colombia y México, con un porcentaje de 12.77%, seguido de Argentina con dos artículos, lo que equivalen a 4.26%, de igual manera se encontraron países con menores estudios relacionados con la investigación, tales como Ecuador, Guatemala, Chile y Perú cada uno con un artículo, lo que equivale a un 2.13%,esto demuestra el interés de estos países por conocer el impacto que generan las redes sociales en la conducta adolescente. p. 79.

Conclusiones

Considerando los resultados, se puede evidenciar que, en las investigaciones sobre la influencia de las redes sociales en la salud mental y emocional de los jóvenes, hay un mayor interés por parte de países como España. Por otra parte, en Latinoamérica si hay investigaciones, pero no es tan constante por lo que, los autores establecen un relación con la importancia dada por los países y su análisis, lo cual es relevante para entender los comportamientos sociales y las dinámicas de la juventud.

Por otra parte, la sistematización permitió establecer cinco categorías en torno a los aspectos tanto positivos como negativos de la influencia de las redes sociales en la juventud, donde se rescata la interacción con nuevas personas, la autonomía en los procesos educativos y la construcción y deconstrucción de la personalidad. También se evidenció desde los aspectos negativos que los jóvenes son los más vulnerables a la violencia mediada por las redes sociales, el desarrollo de dependencia y adicción que afectan el rendimiento escolar, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo, proporcionando así trastornos como ansiedad, depresión, aumento en las tasas de suicidio, la descorporización de su cuerpo y el agotamiento emocional que se extrapola a agotamiento físico.

Bibliografía

- Alarcón-del-Amo, María del Carmen, & Lorenzo-Romero, Carlota, & Gómez-Borja, Miguel Ángel (2011). Redes sociales virtuales, ¿de qué depende su uso en España?. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, 21(41),145-157.. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81822806011>
- Ballesta Pagán, F.J.; Lozano Martínez, J.; Cerezo Máiquez, M.C. y Castillo Reche, I.S. (2021). Participación en las redes sociales del alumnado de Educación Secundaria. Educación XX1, 24(1), 141-162, <http://doi.org/10.5944/educXX1.26844>
- Barquero, A; Calderón, F. (2016). Influencias de las nuevas tecnología en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. Revista Cupula
- Bonilla, E. y Rodríguez, P. 1995. Mas allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Grupo editorial Norma. Universidad de los Andes.
- Gómez, K; Marín, J. (2017). Impactos que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los último 10 años. Universidad Cooperativa de Colombia. Colombia.
- Orlowski, J. (2020). El dilema de las redes sociales. (Documental). Netflix.