



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

Consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental  
de los jóvenes en tiempos de COVID-19.

Consequences of the use of social networks on the mental  
health of young people in times of COVID-19.

Autoras

Ariadna Luz Uche Dieste  
Isabel Valencia Labuena

Director

Guillermo Domínguez Oliván

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

2021

Consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.

## RESUMEN

Actualmente, encontramos una sociedad que ha cambiado debido a la COVID-19, donde reina la incertidumbre, costumbres diarias alteradas, problemas económicos, y aislamiento social. Esta realidad implica que se incrementen ciertos trastornos de Salud Mental como, por ejemplo, ansiedad, estrés, miedo, depresión, y soledad.

Esta investigación se basa en estudiar la situación del Trabajo Social en la actual realidad social protagonizada por la pandemia del coronavirus (COVID-19), centrándonos en las consecuencias del uso de Redes Sociales en el ámbito de Salud Mental. El interés surge a raíz del creciente uso de redes sociales durante la pandemia del coronavirus, provocando un cierto empeoramiento de la Salud Mental de muchas personas, particularmente en los jóvenes y adolescentes.

Para llevar a cabo dicha investigación, se ha llevado a cabo una metodología tanto cualitativa como cuantitativa, mediante el estudio y recopilación de datos estadísticos, datos bibliográficos, cuestionarios y entrevistas.

### PALABRAS CLAVE

Trabajo social, salud mental, trastornos mentales, redes sociales, jóvenes/adolescentes, COVID-19.

## ABSTRACT

This research is based on studying the situation of social work involved by coronavirus pandemic and we focus on the consequences of the use of the social networks in the scope of the health mental. The interest arises after the recent growth of the use of social networks during the pandemic because of COVID-19, causing some worsening of a lot of people's mental health, especially the young and teenagers.

A qualitative and quantitative investigation has been carried out by the study and the collection of statistical data, bibliographic data, questionnaires, and interviews.

### KEY WORDS

Social work, health mental, mental disorders, social networks, young people/teenagers, COVID-19.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. OBJETIVOS .....	2
2.1 OBJETIVO GENERAL .....	2
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	2
3. MARCO TEÓRICO .....	3
3.1 TRABAJO SOCIAL Y SALUD MENTAL.....	3
3.2 REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL .....	4
3.3 TIPOS Y CLASIFICACIÓN DE REDES SOCIALES A ANALIZAR .....	9
3.3.1 EL USO DE LOS JÓVENES DE LAS REDES SOCIALES .....	18
3.4. JÓVENES, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL.....	19
3.4.1 EFECTOS POSITIVOS.....	20
3.4.2 EFECTOS NEGATIVOS .....	20
3.4.3 TRASTORNOS MENTALES DOMINANTES DE LAS REDES SOCIALES.....	22
3.5 CAMBIOS EN LA SOCIEDAD: COVID-19, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL .....	24
4. REFERENCIAS LEGISLATIVAS.....	25
5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	26
5.1 DISEÑO DE ESTUDIO .....	27
5.2 POBLACION DE ESTUDIO .....	27
5.3 CRITERIOS DE SELECCIÓN .....	27
5.4 VARIABLES DE ESTUDIO .....	28
5.5 ANÁLISIS DE DATOS .....	29
6. CONCLUSIONES .....	47
7. RECOMENDACIONES DESDE EL TRABAJO SOCIAL.....	49
8. BIBLIOGRAFÍA .....	50
9. ANEXOS .....	53

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1.Hootsuite. Gráfico de Facebook</i> .....	10
<i>Ilustración 2.Hootsuite. Gráfico de Instagram</i> .....	11
<i>Ilustración 3.Hootsuite. Estudio de TikTok</i> .....	12
<i>Ilustración 4.Hootsuite. Estudio de WhatsApp</i> .....	14
<i>Ilustración 5.Hootsuite. Gráfico de YouTube</i> .....	15
<i>Ilustración 6.Hootsuite. Gráfico de Twitter</i> .....	16
<i>Ilustración 7.Hootsuite. Gráfico de LinkedIn</i> .....	17
<i>Ilustración 8. Uso de redes sociales según el rango de edad (Ferrari, Blanco, &amp; Valdecasa, 2011)</i> .....	18

## ÍNDICE DE TABLAS

tabla 1. definiciones (lorenzo, gómez, & alarcón, 2011) (ávila, 2012) .....	6
tabla 2. tipos de redes sociales (ferrari, blanco, & valdecasa, 2011) .....	8
tabla 3. redes sociales indirectas (ferrari, blanco, & valdecasa, 2011) .....	8
tabla 4. elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.....	41
tabla 5. elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.....	41
tabla 6. elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.....	42
tabla 7. elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.....	42
tabla 8. elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.....	43
tabla 9. elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.....	44

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Perfil de usuario en redes sociales. ....	30
Gráfico 2. Tiempo de uso en cada red social. ....	30
Gráfico 3. Evaluación de las distintas redes sociales. ....	31
Gráfico 4. Esfuerzo al no estar conectado a redes sociales. ....	31
Gráfico 5. Influencia del uso de redes sociales en el estado de ánimo. ....	32
Gráfico 6. Red social que más influye en Salud Mental. ....	32
Gráfico 7. Trastornos mentales más prevalentes. ....	33
Gráfico 8. Relación del uso de redes con el estado de Salud Mental. ....	33
Gráfico 9. Consumo de fármacos. ....	34
Gráfico 10. Tipos de fármacos. ....	34
Gráfico 11. Controlar el impulso de conectarse a redes sociales. ....	35
Gráfico 12. Sentimiento de humillación en redes sociales. ....	35
Gráfico 13. Dificultad para controlar el impulso de consultar los mensajes de redes sociales. ....	36
Gráfico 14. Presión física y/o mental derivada de las redes sociales. ....	36
Gráfico 15. Tiempo dedicado a las redes sociales desde la COVID-19. ....	37
Gráfico 16. Red social más utilizada durante la pandemia por COVID-19. ....	37
Gráfico 17. Dependencia de las redes sociales durante el confinamiento por la COVID-19. ....	38
Gráfico 18. Tiempo dedicado a estar conectados a redes sociales durante el confinamiento por COVID-19. ....	38
Gráfico 19. Repercusión del uso de redes sociales en el rendimiento educativo y/o laboral. ....	39

## 1. INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años, hemos visto como las redes sociales se han convertido en el epicentro de la vida de muchas personas, convirtiéndose en uno de los fenómenos más influyentes y a la vez más desafiantes para el sistema sociosanitario, ya que el uso en exceso o inadecuado de las mismas pueden afectar gravemente a la Salud Mental de las personas, perjudicando en el desarrollo psicosocial y emocional de las personas.

Lo cierto es que vivimos en una nueva estructura social, que es global y en red. Una perspectiva tentadora si pensamos en el concepto de todo lo que podemos compartir. Sin embargo, esta nueva cultura está caracterizada por la búsqueda incesante de la autonomía y la individualidad. Son cambios sociales que también producen cambios en nuestro comportamiento. (Enzo & Maria, 2018)

El incremento de enfermedades mentales en edades tempranas es cada vez mayor, y esto puede verse afectado por la COVID-19 y las redes sociales. Las redes sociales nos han traído numerosas ventajas, facilitando la comunicación e interacción entre personas a nivel global, pero a su vez, ha surgido un notable incremento en la adicción a estas redes sociales en una sociedad marcada por la pandemia de la COVID-19.

Los adolescentes constituyen el grupo de mayor riesgo por su tendencia a buscar sensaciones nuevas y, por otra parte, porque son los que más se conectan a Internet a través de distintos dispositivos y usos (juegos online y redes sociales, fundamentalmente), por mayor cantidad de tiempo que el resto de la población. Y son, a su vez, los que aceptan mejor (y más rápido) las nuevas tecnologías. En este trabajo se abordan las consecuencias positivas y negativas en el ámbito de salud mental con jóvenes, derivadas del uso de redes sociales por la influencia de la COVID-19. Si por algo se destaca la etapa de la adolescencia y juventud es por ser una etapa que está en constante desarrollo y cambio a nivel físico, psíquico y social. (Enzo & Maria, 2018)

El año 2020, ha estado marcado por la aparición del coronavirus, donde se aprecia un gran incremento del uso de redes sociales. Más de 37 millones de personas en España usan las redes, lo que supone un 80% de la población, además, acceden a ellas a través de dispositivos móviles (98%) y pasan una media diaria casi dos horas en ellas. (Juste, 2021)

Con el presente trabajo, se han querido estudiar y analizar las consecuencias tanto positivas como negativas que acarrea el uso de redes sociales, poniendo énfasis en los problemas en cuanto a salud mental se refiere, acentuados por la actual pandemia del coronavirus. Por ello, es una gran oportunidad para conocer en qué medida las redes sociales mejoran o perjudican el bienestar mental de los jóvenes y/o adolescentes que se encuentran inmersos en una realidad social distinta, así como para conocer la respuesta dada por parte de los profesionales situados en el ámbito del trabajo social y del ámbito sanitario, como método preventivo.

En primer lugar, queremos agradecer a los jóvenes que han participado en esta investigación, quienes han compartido sus opiniones y vivencias.

En segundo lugar, gracias a los profesionales que han contribuido con la investigación compartiendo su experiencia y aportando una visión más profesionalizada.

Por último, queremos agradecer a nuestro tutor y director de esta investigación que ha facilitado la orientación y consecución de esta investigación con el fin de lograr los objetivos propuestos.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de esta investigación es conocer, analizar y estudiar las consecuencias en cuanto a salud mental, que pueden padecer los jóvenes tras un uso inadecuado de las redes sociales como consecuencia de la COVID-19.

Se trata de indagar si existe un uso inadecuado o abusivo de las redes sociales en los jóvenes tras la pandemia de la COVID-19, y, por tanto, mediante los resultados obtenidos, establecer qué consecuencias tiene dicho uso para la salud mental.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Una vez definido el objetivo general u objetivo principal, se establecen los distintos objetivos específicos con los que cuenta esta investigación, los cuales son:

- Conocer la labor del/a trabajador/a social en el ámbito de salud mental.
- Conocer y definir el concepto de salud mental y de redes sociales.
- Conocer los efectos tanto negativos como positivos, que pueden tener las redes sociales para la Salud Mental.
- Conocer y analizar las dificultades y riesgos a las que se enfrentan los jóvenes por el uso inadecuado de las redes sociales durante la pandemia del COVID-19.
- Conocer las enfermedades más prevalentes de Salud Mental, en relación con la COVID-19 y el uso de redes sociales.
- Analizar y estudiar mediante los resultados obtenidos de la muestra dada, las consecuencias e influencia de las redes sociales para los jóvenes durante la COVID-19.



### 3. MARCO TEÓRICO

#### 3.1 TRABAJO SOCIAL Y SALUD MENTAL

En primer lugar, para poder tratar actualmente, el papel que juega el Trabajo Social en el ámbito de Salud Mental resulta imprescindible abordar su punto de partida, su desarrollo, su evolución, sus funciones y su situación hoy en día.

Según expone el Grupo de Trabajo de Salud Mental del Colegio Oficial de Diplomats en Treball, el trabajo social, a nivel general, tiene como objetivo de estudio al individuo y al medio con el que se relaciona. Este concepto, trasladado al campo de la salud mental, define la intervención con personas que tienen problemas de salud mental y con sus familias; potenciando sus capacidades y utilizando los recursos sociales necesarios con la finalidad de mantener las cuotas más altas de calidad de vida. En general, a los seres humanos esta relación con el exterior nos es difícil, y para muchos puede llegar a ser especialmente problemática y generadora de conflictos, por ello se necesitan mecanismos de ayuda para resolverlo. (Grupo de Trabajo de Salud Mental del Colegio Oficial de Diplomats en Treball)

Por consiguiente, Trullenque (2010) narra que en 1904 se empieza a reconocer el papel e importancia de los trabajadores sociales a los Equipos de Salud Mental. La evolución del Trabajo Social en Salud Mental ha estado influenciada por el desarrollo de la asistencia psiquiátrica. La década de los 70 se caracterizó por la precariedad de recursos sociales en todo el país, existiendo una escasa y confusa red de beneficencia-asistencia social, en manos de patronatos, ayuntamientos, diputaciones, algunas dependencias ministeriales y congregaciones religiosas. (Garcés Trullenque, 2010)

En los años 80, se empieza a concebir al enfermo mental como una persona que tiene derechos y obligaciones, y el objetivo principal del trabajo social es conseguir la normalización de la situación del paciente en su entorno social.

En los años 90, se incrementa el número de enfermedades mentales donde se encuentran ligadas la dimensión psicosocial y la dimensión social. Resultaba fundamental considerar tanto discapacidades y déficits, como los problemas y necesidades del entorno social y familiar.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, (Gómez Parada, 2017) señala que la prevención de los trastornos mentales se basa en los principios de salud pública, y se caracteriza por su enfoque de reducción de los factores de riesgo y la promoción de factores de protección relacionados con un trastorno mental o problema de conducta, con el objetivo de reducir su prevalencia e incidencia.

La salud mental es parte de la salud integral de las personas y se relaciona con las condiciones de vida, con las posibilidades de desarrollo afectivo, emocional, intelectual y laboral, y con la capacidad de integración al medio social y cultural. Por tanto, el enfoque de la salud mental es mucho más amplio que el de la enfermedad mental y su tratamiento clínico y el equipo de salud mental trabaja en rehabilitación y reinserción social sin dejar de lado la promoción y prevención de la salud. (Garcés Trullenque, 2010).

Según (Gómez Parada, 2017) el trabajo social en salud mental se considera un Trabajo Social Clínico fundamentado en las relaciones y los cambios interpersonales y con el entorno social. Las funciones que deben desempeñar los trabajadores sociales en salud mental son: Atención directa, promoción e inserción

social y coordinación. El trabajador social desarrolla su actividad profesional a nivel individual, familiar, grupal y comunitario; entendiendo estos ámbitos no como compartimientos estancos sino como esferas que se interrelacionan y con las que se trabaja al mismo tiempo. Lo cual significa que, ante una problemática social, nuestra actuación se dirige al trabajar los propios recursos del paciente, la prevención, la ayuda y la promoción; así como la gestión de los recursos sociales adecuados. Este nivel de trabajo posibilita que los aspectos antes mencionados puedan articularse mediante los grupos que funcionan en la comunidad.

La N.A.S.W<sup>1</sup>, define al trabajador social clínico como aquel que está, por formación y experiencia, profesionalmente cualificado a un nivel de práctica autónoma, para proveer servicios directos de diagnóstico, preventivos y de tratamiento a individuos, familias o grupos cuyo funcionamiento está amenazado o afectado por stress social o psicológico o por deterioro de salud. Por tanto, como profesional de la atención de la salud que es, va a proporcionar apoyo a individuos y familias, y este apoyo es el que puede incluir a la psicoterapia. (Gómez, 2000)

### 3.2 REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

Una vez comprendido el papel del trabajo social en salud mental, a continuación, se exponen otras cuestiones fundamentales para el fin de esta investigación, ¿cómo se define la salud mental actualmente? ¿Qué son las redes sociales?; ¿Qué poder ejercen sobre la sociedad del S.XXI?; ¿Qué consecuencias tiene su uso para la salud mental?

En primer lugar, la OMS (Organización Mundial de la Salud) define el concepto de salud mental como el resultado de un buen funcionamiento de las capacidades cognitivas, afectivas y conductuales, para el bienestar familiar, social y laboral. Según la OMS “La salud mental está determinada por factores tanto sociales, como ambientales, biológicos y psicológicos e incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia y los trastornos del desarrollo en la infancia”. La salud mental y la salud física van muy ligadas, ya que muchas enfermedades dan lugar a trastornos mentales.

Cabe destacar de esta definición que la OMS hace sobre salud mental, el hecho de considerar que un trastorno mental no depende únicamente de la persona, es decir, no solo afectan factores individuales, sino que intervienen a su vez factores educativos, sociales, económicos, políticos, religiosos, etc. La sociedad en sí misma, tiene gran impacto sobre la salud mental de las personas.

El trastorno mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento en el que quedan afectados procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo. (FEAFES Galicia , 2010)

La calidad de vida de las personas que padecen un trastorno mental es uno de los aspectos más relevantes, según la OMS “es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social”. La calidad de vida incluye aspectos como las relaciones sociales, ocio y autonomía. Según estudios de la OMS muestran que un 25 % de la población padece de trastornos mentales durante su vida y se presiente que esta cifra se va a ver incrementada en los próximos años. En España, más de un millón de personas padecen de una enfermedad mental grave y un 38,2% de los europeos tienen algún tipo de trastorno mental.

---

<sup>1</sup> N.A.W.S (National Association of Social Workers).

Según la OMS, la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Hay que tener en cuenta distintos aspectos para el cuidado de la salud mental como la alimentación, el cuidado personal, la forma de vida y el consumo de sustancias dañinas. (OMS, 2013)

Una vez comentado el concepto de salud mental, hay que abordar el concepto de redes sociales, puesto que constituyen el eje central de esta investigación, así como explicar su relación con la salud mental. Del mismo modo, se pone atención en el impacto que tienen para los jóvenes, quienes han nacido prácticamente, en una sociedad accesible a las redes sociales.

Las redes sociales son mecanismos por los que se construyen relaciones, identidades, permiten la comunicación y conocer el mundo en el que vivimos, instrumentos que, en definitiva, forman parte de nuestra vida diaria. Generalmente, las redes sociales tienen más repercusión en jóvenes que están en proceso de desarrollarse emocional y psicosocialmente.

A lo largo del tiempo, se han ido desarrollando numerosas concepciones para definir los rasgos y características del concepto de red social.

Winocur (2001)	“Una red social virtual se define como un espacio de interacción e intercambio de ideas que son representativas en la comunicación y socialización de los integrantes de cada grupo. Implican reconocer los cambios de los procesos de sociabilización contemporánea, ayudados por los medios de comunicación en masa que día a día ofrecen a los individuos formas diversas de reemplazar determinadas necesidades, especialmente las de opinión pública.”
Ferro y Palacios (2009)	“Una red virtual es una organización social de interacción entre actores por medio de Internet. Estos sitios fundamentados en la Web brindan la posibilidad a los usuarios de compartir opiniones, comunicar, interactuar y establecer entidades con objetivos que surgen de la necesidad de los individuos de interactuar con otros para generar acuerdos, arreglos y consensos que conlleven a la solución de problemas específicos.”
Boyd y Ellison (2008)	“Redes sociales online como los servicios basados en internet que permiten a los individuos: construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, así como ver y recorrer su lista de conexiones y las hechas por otros dentro del sistema.”

Burt (1980)	“Red social como conjunto de individuos que se encuentran unidos por las relaciones sociales establecidas entre ellos.”
Kolbitsch y Maurer (2006)	“Redes sociales virtuales ofrecen a los amigos un espacio donde pueden mantener sus relaciones, chatear entre sí y compartir información. Además, ofrecen la oportunidad de construir nuevas relaciones a través de los amigos existentes.”
Inteco (2009)	“Redes sociales virtuales como un conjunto de servicios prestados a través de internet que permiten a los usuarios generar un perfil, desde el cual hacer públicos datos e información personal y que proporcionan herramientas que permiten interactuar con otros usuarios y localizarlos en función de las características publicadas en sus perfiles.”

Tabla 1. DEFINICIONES (LORENZO, GÓMEZ, & ALARCÓN, 2011) (ÁVILA, 2012)

Estas son algunas concepciones que se dan sobre el concepto de “Red social virtual”, el cual ha sido definido por numerosos autores. Todas ellas refieren que las redes sociales han ido creciendo a lo largo del tiempo, permitiendo una mayor difusión de la información, una mayor comunicación y acercamiento entre usuarios.

En España, el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) define las redes sociales como “los servicios prestados a través de Internet que permiten a los usuarios generar un perfil público, en el que plasmar datos personales e información de uno mismo, disponiendo de herramientas que permiten interactuar con el resto de los usuarios afines o no al perfil publicado”. (Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011)

Las redes sociales virtuales, son un fenómeno que ha tenido gran impacto a nivel global, en particular entre los jóvenes, quienes buscan establecer relaciones y vínculos sociales mediante estos medios tecnológicos. Se han ido expandiendo, permitiendo el contacto o intercambio de opiniones, gustos y cultura, entre personas de diferentes países. La comunicación a través de internet ha pasado a convertirse en una conducta que forma parte de la vida contemporánea, la cual implica tiempo, dinero y sentimientos por personas a las que no se conoce.

Las redes sociales virtuales pueden dividirse en directas o indirectas. Las redes sociales directas son aquellas en las que un grupo de usuarios colaboran entre sí por intereses comunes, compartiendo su información personal mediante perfiles. Estas redes sociales están limitadas al grado de privacidad que establezcan los usuarios. Las redes sociales directas pueden clasificarse en:

REDES SOCIALES DIRECTAS	
Según su finalidad	<p>Objetivo que busca el usuario al usar las redes sociales. Se dividen en:</p> <p>Redes sociales de ocio: búsqueda de entretenimiento y comunicación con otros usuarios.</p> <p>Redes sociales profesionales: búsqueda de promoción profesional.</p>
Según su funcionamiento	<p>Conjunto de procesos que forman las redes sociales orientándolas hacia actividades concretas. Se dividen en:</p> <p>Redes sociales de contenidos: creación de contenidos compartidos mediante la red social con otros usuarios.</p> <p>Redes sociales de perfiles tanto personales como profesionales: creación de un perfil en el que el usuario debe rellenar unas fichas donde debe incluir su información personal y/o profesional.</p> <p>Redes de <i>microblogging</i>: compartir comentarios informativos.</p>
Según su apertura	<p>Se considera el grado de restricción para el uso de cada red social. Se dividen en:</p> <p>Redes sociales públicas: abiertas a cualquier tipo de usuario.</p> <p>Redes sociales privadas: abiertas solo para usuarios o grupos específicos.</p>

Según su integración	<p style="text-align: center;">Se considera el grado de afinidad e involucración en actividades profesionales. Se dividen en:</p> <p>Redes sociales verticales: su trabajo se centra en un grupo de usuarios con intereses comunes asociados a un mismo tema concreto.</p> <p>Redes sociales horizontales: Su trabajo no se centra en un grupo de usuarios asociados a un tema concreto.</p>
----------------------	--

TABLA 2. TIPOS DE REDES SOCIALES (FERRARI, BLANCO, & VALDECASA, 2011)

A continuación, las redes sociales indirectas se refieren a aquellas redes sociales que brindan servicios a través de Internet, en las cuales los usuarios no tienen acceso visible a los perfiles, ya que están controlados por otros usuarios o grupos que dirigen la información en temas específicos. Se clasifican en:

REDES SOCIALES INDIRECTAS	
Foros	<p>Servicios proporcionados por Internet, que inicialmente, ofrece su uso a expertos en temas concretos o como instrumento de concentración de tipo informativo. Se intercambian indagaciones u opiniones, ya que existe reciprocidad a la hora de contestar o comentar lo publicado por otros usuarios.</p>
Blogs	<p>Servicios proporcionados por Internet, generalmente actualizados, que cuentan con una colección cronológica de diversos autores. En estas notas, se encuentran enlaces coordinados por el mismo autor que las crea, en las que se expresan puntos de vista personales que estén considerados relevantes.</p>

TABLA 3. REDES SOCIALES INDIRECTAS (FERRARI, BLANCO, & VALDECASA, 2011)

Las redes sociales son formas de interacción social entre personas, quienes comparten o se identifican con las mismas necesidades o problemas, para potenciarse los unos a los otros. Respecto a lo explicado anteriormente, los objetivos de las redes sociales son muy variados, desde volver a retomar el contacto con personas con las que se ha mantenido algún tipo de relación en el pasado, encontrar a familiares desconocidos, mantener el contacto entre quienes están separados por la distancia, estimular las relaciones y oportunidades laborales y de negocios. Sus capacidades llegan a extremos inexplicables si nos referimos a ellas a nivel mundial.

Cabe destacar que el análisis de las redes sociales ha tenido gran impacto para las ciencias sociales, puesto que se utiliza como una “nueva herramienta de análisis de la realidad social”. Gracias a la gran difusión que alcanzan y centrándose en las relaciones sociales en vez de en sus características personales, se han podido abordar temas como el de prevención de enfermedades.

Para concluir, (Marin) señala una serie de características que poseen las redes sociales virtuales. Dichas características son:

- Identidad virtual: establecer un perfil que refleje la información personal del usuario mediante medios visuales y escritos.
- Vínculos y conectividad: facilitan sentar vínculos con otros usuarios.
- Interacción: posibilita el intercambio de ideas, expresiones, pensamientos e intereses.
- Personalización: opción de los usuarios de ajustar libremente las configuraciones.
- Tiempo real: brinda la posibilidad de mantener interrelaciones comunicativas continuas, de respuestas inmediatas.
- Inteligencia colectiva: la importancia de cooperación, contribución y colaboración, para solucionar y dar apoyo, estimula la configuración de redes sociales.
- Lenguaje multimedia o hipertextual: lenguaje de recursos audiovisuales y enlaces comunicativos.
- Viralidad: facilita la difusión de contenidos, incrementando su exposición e incidencia.
- Opciones de privacidad: elecciones de los usuarios sobre quien puede y quien no puede acceder a su información particular.
- Entretenimiento: por ejemplo, juegos.
- Gran cantidad de usuarios.
- Facilidad de acceso.
- Dificultad para eliminar y controlar información.

### 3.3 TIPOS Y CLASIFICACIÓN DE REDES SOCIALES A ANALIZAR

Según Celaya (2008), existen tres clasificaciones principales de redes sociales:

1. **Redes profesionales:** permiten llevar a cabo intercambios comerciales, interacciones y la búsqueda de oportunidades. Estas redes sociales cuentan con un buscador interno que posibilita el rastreo dentro de la base de contactos, por el nombre de la persona o empresa. Los usuarios pueden unirse entre sí según sus aficiones, necesidades e intereses.

2. **Redes generalistas:** son similares a las redes profesionales, pero se centran en la comunicación entre contactos o en compartir contenidos de música, fotografías, videos o personales. Dentro de estas redes sociales, podríamos mencionar, por ejemplo, a Facebook.

3. **Redes especializadas:** se especializan en una materia concreta, permitiendo satisfacer las necesidades de los usuarios de formar parte de grupos con los mismos intereses y características. Un ejemplo, sería las redes sociales especializadas en cine o en deportes.

Las redes sociales han tenido una gran popularidad, puesto que han favorecido la comunicación e interacción en masa o personal, sin restricciones o excesivos gastos. Destaca la creación de perfiles para la interacción con diversos colectivos o públicos.

A continuación, se establecen las distintas redes sociales que se van a analizar en esta investigación. Una primera toma de contacto, para conocer el contexto y utilidad de cada una, y a partir de ahí, poder estudiar los efectos positivos o negativos que dichas redes tienen para la salud mental de los jóvenes, teniendo de base la situación actual de la COVID-19.

## FACEBOOK

Facebook es una red social que cuenta con unos 2,449 millones de usuarios por todo el mundo. Nace en 2003, bajo el nombre de “Facemash”, cuando un estudiante de Harvard, Mark Zuckerberg, la creó para entretenerse con sus compañeros. Cerraron la red social por utilizar contenido desautorizado, hasta 2004, cuando Mark Zuckerberg junto con tres amigos crean “The Facebook”, la cual podía utilizarse únicamente con la dirección de email de Harvard y se componía de un perfil que permitía conectarse con otros usuarios y compartir aficiones, horarios y clubes de los que formaban parte.

Pasado un mes, la mitad de los estudiantes de Harvard ya usaban The Facebook y distintas universidades comienzan a interesarse por esta red social. Como consecuencia, comienza a extenderse por la gran mayoría de universidades de Estados Unidos y Canadá.

En 2005, pasa de ser “The Facebook” a “Facebook” y expande su acceso a universidades de otros países, con 6 millones de usuarios al mes. En 2006 se destapa ante el mundo y se convierte en una plataforma global, permitiendo su uso a aquellas personas mayores de 13 años con dirección de email.

En 2009, se convierte en la red social más conocida del mundo y en 2010, se establece como la tercera empresa web más importante de los Estados Unidos.

En 2011, Zuckerberg compra la red social “Instagram” y en 2014, adquiere la red social “WhatsApp” consolidando un poder sobre los medios sociales abarcando incluso las aplicaciones de mensajería. Agrupando estas tres redes sociales (Facebook, Instagram y WhatsApp), la sociedad global de las redes sociales de Zuckerberg sobrepasa los 5.000 millones de usuarios.

Facebook permite la comunicación y la interacción entre personas, empresas y organizaciones, generando un contacto más emotivo e inmediato.

En esta gráfica, obtenida de un estudio realizado en enero de 2021 por las empresas “We are Social” y “Hootsuite”, refleja la cuota de audiencia publicitaria global de Facebook según la edad y el sexo.



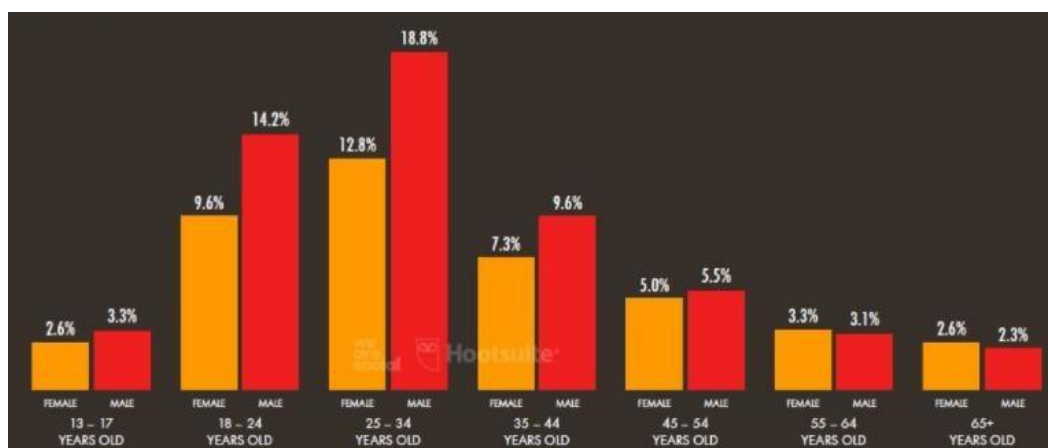


Ilustración 1.Hootsuite. Gráfico de Facebook

En este estudio, las franjas amarillas serían las mujeres y las rojas los hombres. Se puede observar que el rango de edad prevalente es de 25 a 34 años, siendo menor el uso de las personas mayores de 65 años.

Actualmente, Facebook es la red social más significativa, gracias al acceso para compartir contenido, la facilidad para poder ser usuario y para la creación de un perfil, la comodidad a la hora de comunicarse con otros miembros a través del chat, los beneficios que ofrece para empresas y negocios, etc. Estas y otras muchas características hacen que Facebook sea la red social elegida por millones de personas en todo el mundo.

## INSTAGRAM

Esta red social se creó en 2010 por dos informáticos, Kevin Systrom y Mike Krieger, gracias a su afición por la fotografía. Inicialmente, se denominó “Burbn” y se destinaba a la geolocalización y *chek-in*, hasta que ambos se percataron que lo que resaltaba eran las fotos que se compartían, por lo que se entregaron totalmente a la publicación y edición de fotografías.

De este modo, en octubre de 2010, se consolidó bajo el nombre de Instagram y únicamente estaba disponible para dispositivos Apple. En 2011, 5 millones de usuarios ya estaban en Instagram, por lo que, en 2012 se extendió a los sistemas Android.

Fue comprada por el fundador de Facebook, Mark Zuckerberg, que incorporó numerosas renovaciones. Entre 2015 y 2016, incorpora anuncios y publicidad, transformación del logotipo y las conocidas “Instagram Stories” (permiten la visualización y reproducción de fotos y videos con una duración de un día, una forma de proporcionar al usuario la oportunidad de subir contenido de forma sencilla y rápida) y los videos en directo.

Lo que ha distinguido a esta red social del resto es, tanto su enfoque a la subida y edición de fotografías, como el fácil acceso a la interacción y comunicación entre otros usuarios, personas populares o empresas significativas.

Se ha originado una adicción diaria a las personas que utilizan esta red social, que han pasado a ser auténticos seguidores de Instagram. Ha promovido y favorecido, que personas “corrientes” tengan un gran reconocimiento por miles de personas, las/os llamados “Influencers” que han hecho de Instagram su modo de vida.

Se ha establecido como la sexta red social más exprimida mundialmente, en continuo crecimiento, con 1000 millones de usuarios activos al mes.

Según se ha referido en la red social de Facebook un estudio realizado por las empresas We are Social y Hootsuite, también incorpora datos similares a Instagram, reflejando el público existente de esta red social según el rango de edad y género como se puede observar a continuación en la gráfica.

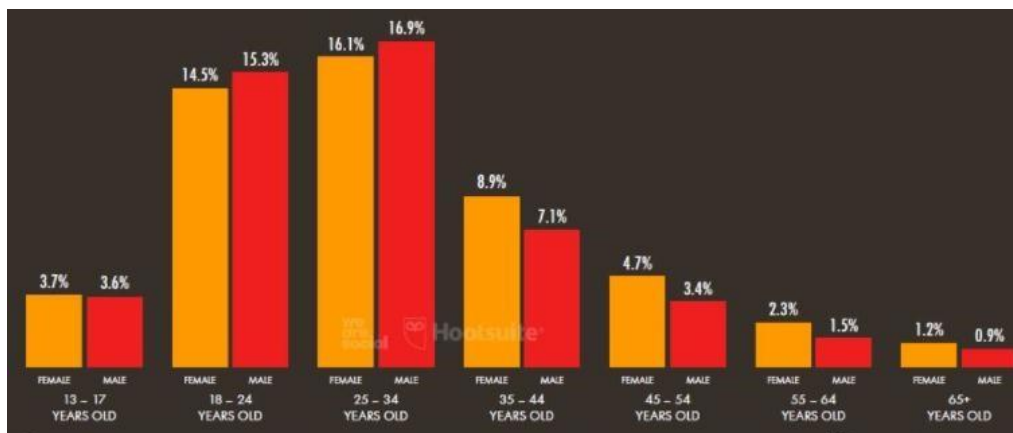


Ilustración 2.Hootsuite. Gráfico de Instagram

Del mismo modo que Facebook, en Instagram el rango de edad que prevalece es el de 25 a 34 años, sin embargo, se observa un mayor uso de Instagram por parte de las mujeres que el que se ha observado en el gráfico de Facebook. Destaca la utilización de esta red social por los jóvenes de entre 18 a 34, estando estas edades muy por encima del resto.

## TIKTOK

TikTok (cuyo significado es “sonido vibrante”) es una de las redes sociales más utilizadas en los últimos meses por los jóvenes. Una aplicación para móvil, donde poder visualizar multitud de videos musicales, de comedia, publicitarios, videos para concienciar a la sociedad por parte de las ONG, de playback, duetos con otras personas, etc. Dispone de todo tipo de música y una gran variedad de efectos.

La empresa precursora de esta red social es una empresa china de tecnología llamada “ByteDance”. En 2017, esta empresa se hizo con “Musical.ly”, una red social que posibilitaba la producción de videos con distintos efectos y filtros, transfiriendo todas las cuentas de usuarios a TikTok y llegando a ser una de las redes sociales más utilizadas en EE. UU. En 2018, supero a Twitter en número de usuarios, con 1.500 millones de descargas en todo el mundo.

Actualmente, es la segunda red social o aplicación más descargada después de WhatsApp, superando a Instagram. TikTok es una red social que crece a gran velocidad, sirviendo como medio de interacción y marketing para muchas empresas enfocadas especialmente, a los jóvenes.

El estudio de We are Social y Hootsuite, muestra ciertos datos estadísticos sobre esta aplicación, la cual dispone de más de 689 millones de usuarios.

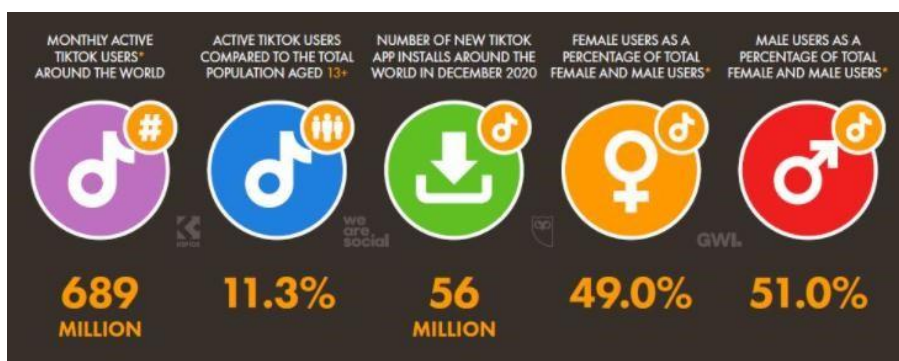


Ilustración 3.Hootsuite. Estudio de TikTok

Por lo tanto, siguiendo los datos que se muestran en la imagen, TikTok cuenta con 689 millones de usuarios a nivel mundial, donde el 11,3% de usuarios activos son menores de 13 años, por lo que es una red social en la que destaca la presencia de jóvenes y adolescentes. En diciembre de 2020 se produjeron por todo el mundo 56 millones de nuevas descargas en TikTok. Según el género de los usuarios que utilizan esta red social, es mayor el uso por parte de los hombres que de las mujeres, siendo un 51% el porcentaje de hombres frente a un 49% de mujeres, aunque ambos datos están muy ajustados.

## WHATSAPP

WhatsApp es una aplicación de mensajería instantánea que ofrece a sus usuarios la posibilidad de comunicarse de forma personal o en grupo, intercambiar información, contenido multimedia y permite compartir archivos o ubicaciones.

En 2009, Jan Koum junto con Brian Acton fundan la empresa WhatsApp. Después de algunos rechazos y modificaciones, alcanzo en dos meses 250.000 usuarios. En 2010, se convierte en una opción ligera y eficaz para la comunicación entre personas, siendo una aplicación gratuita y sin publicidad.

En 2014, Mark Zuckerberg, el fundador de Facebook, compra WhatsApp y de esta forma, junto con Facebook e Instagram, se hace con la empresa de redes sociales con más usuarios del mundo.

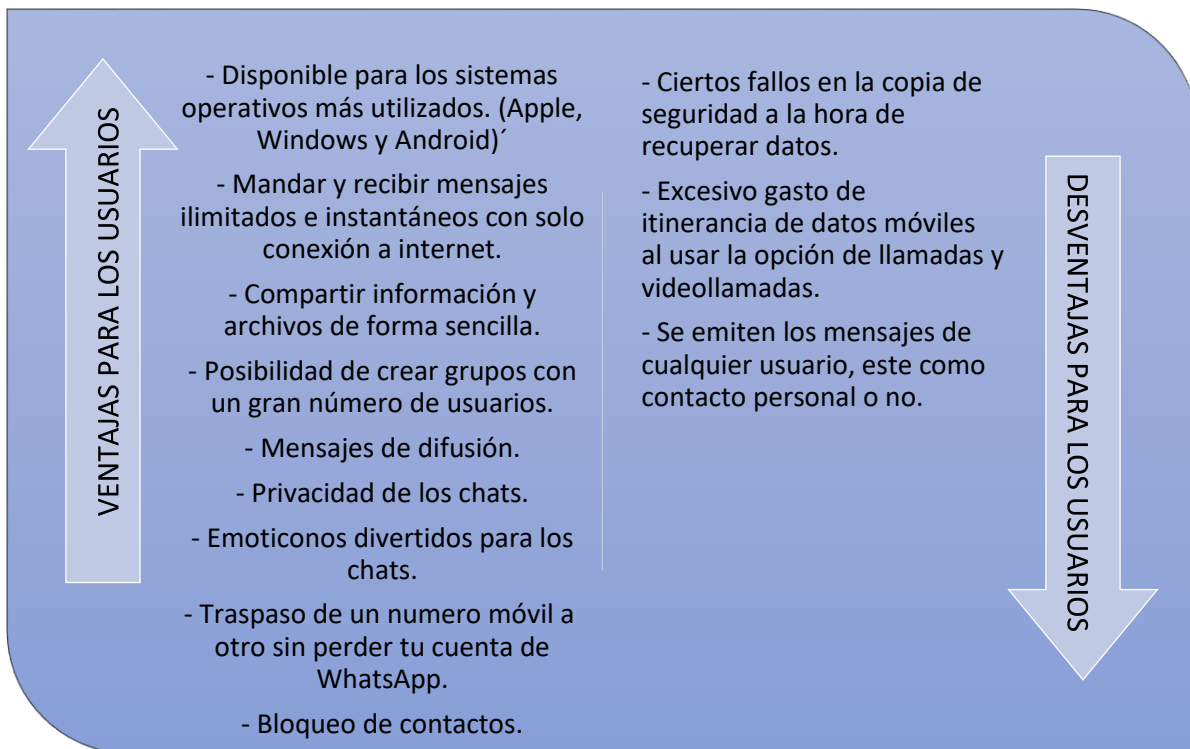
WhatsApp ha ido evolucionando hasta ofrecer servicios que beneficien a los usuarios, implantando la opción de llamadas, video llamadas, etc. En 2018, surge “WhatsApp Bussiness”, que ofrece una forma de comunicación entre empresas y servicios mucho más fáciles, ligeros y seguros.

A través de esta app, se envían más de 100.000 millones de mensajes diarios y gracias a la implantación de las llamadas, se ha convertido en una red social indispensable para sus usuarios. Algunos artículos señalan que “WhatsApp es la aplicación de mensajería instantánea sin la que no podríamos vivir”.

Algunas de las características que se pueden destacar de esta aplicación son:

- La comunicación a través de mensajes instantáneos y notas de voz.
- Posibilidad de efectuar llamas y video llamadas.
- Es una aplicación gratuita y sin anuncios.
- La opción de “doble check” que permite ver si se ha recibido y leído el mensaje enviado.
- Ofrece seguridad en cuanto al acceso a la cuenta de usuario, ya que solo puedes utilizarla en un solo dispositivo móvil.
- Incorporación de “estados”, es decir, similar a las “historias de Instagram”, permiten visualizar en tiempo real fotos o videos aplicándoles filtros y efectos.

A continuación, se van a mostrar una serie de ventajas y desventajas que existen sobre esta red social, ya que es una de las aplicaciones más utilizadas en todo el mundo, con más de 2.000 millones de personas activas.



Para finalizar, se va a comentar el estudio realizado por We are Social y Hootsuite, en el que se aportan datos de actualidad sobre esta aplicación.

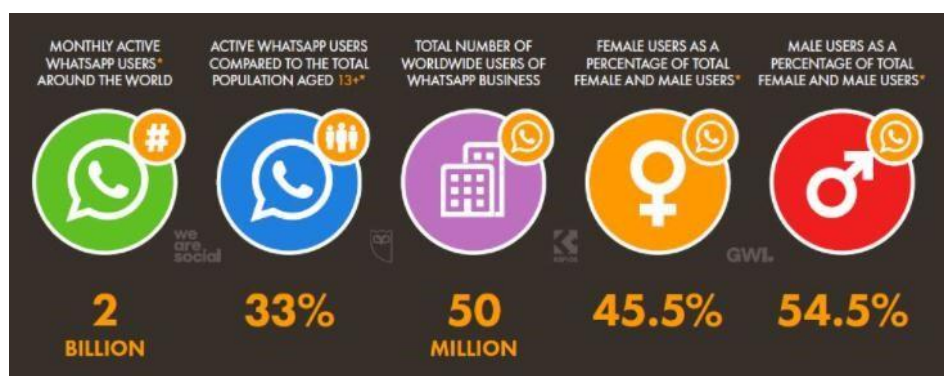


Ilustración 4. Hootsuite. Estudio de WhatsApp

En esta imagen del estudio realizado sobre WhatsApp se puede destacar que, en primer lugar, esta aplicación cuenta con 2 billones de usuarios activos al mes mundialmente, por lo que la convierte en una de las mayores aplicaciones del mundo. En segundo lugar, se hace referencia a que un 33% del total de usuarios son menores de 13 años y cuenta con un total de 50 millones de usuarios a nivel mundial. Por último, según el total de usuarios un 45.5% son mujeres y un 54.5% son hombres, siendo superior el número de usuarios masculinos que el de usuarios femeninos.

## YOUTUBE

Esta plataforma, es la segunda red social más influyente del mundo, el segundo motor de búsqueda más importante después de Google y el tercer sitio web más visitado siguiente de Google y Facebook. YouTube, es un sitio web en el que los usuarios pueden compartir y visualizar millones de videos, con más de 2.291 millones de usuarios activos al mes, y permite a las marcas o empresas incluir publicidad para potenciar su alcance.

En 2005, tres trabajadores de la empresa “PayPal”, Steve Chen, Chad Hurley y Jawed Karim crean YouTube, una plataforma donde localizar contenido audiovisual. Un año después, fue comprada por Google y recibió el premio al “invento del año”.

Algunas de las funciones y características de esta plataforma son:

- Creación de canales personalizados que pueden ser personales, ajenos o profesionales, siendo una buena oportunidad para las marcas o empresas.
- La suscripción a otros canales, permitiendo conocer el contenido de los canales que pueden interesar a cada usuario.
- Posibilita la expresión de opiniones o comentarios sobre el contenido que se visualice.
- Sirve como herramienta de promoción, puesto que favorece la celebración de eventos y congresos.
- Concede retribuciones económicas a los usuarios que se quieren dedicar profesionalmente a esta plataforma, los llamados “Youtubers”, la que actualmente se considera una profesión.
- Ofrece grandes ventajas para los negocios, marcas o empresas, ya que hoy en día, vende más lo visual que lo textual, la llamada técnica del videomarketing.

YouTube sigue creciendo cada día, gracias al inesperado existo y alcance que ha tenido en las sociedades de todo el mundo. Ha funcionado para descubrir a nuevos talentos, para que muchas personas lo conviertan en su herramienta de trabajo y para que numerosas empresas hayan conseguido hacerse su sitio dentro de la plataforma.

Para finalizar, se establece el perfil por edades y genero de los usuarios que utilizan esta red social según el estudio realizado por We are Social y Hootsuite que se muestra a continuación.

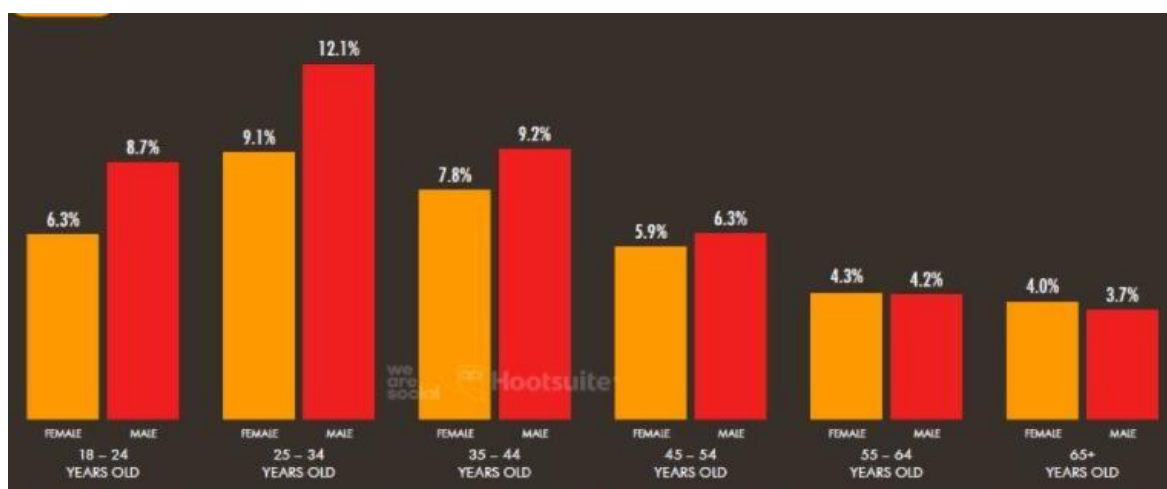


Ilustración 5.Hootsuite. Gráfico de YouTube

Según los datos recogidos en el estudio, las edades prevalentes para el uso de esta plataforma rondan entre los 25 y 34 años, siendo la de menor prevalencia las edades entre 55 y más de 65 años. También se puede destacar que el mayor uso es por parte de los adolescentes y jóvenes, ya que las tres primeras graficas de edad (de 18 a 44 años) son notablemente más elevadas respecto al resto de edades.

Por otro lado, en relación con el género de los usuarios, siendo las franjas de color amarillo del sexo femenino y las de color rojo del sexo masculino, se observa que prima el sexo masculino entre los jóvenes de manera evidente. En las edades entre los 45 a los 54 años se podría decir que, en cierto modo, es equitativo su uso entre hombres y mujeres. Sin embargo, en las edades más adultas (entre los 55 a los mayores de 65 años) se observa un leve aumento del sexo femenino respecto al masculino.

## TWITTER

Twitter es una red social donde se publican noticias de todo tipo (deportes, política, cultura, entretenimiento, etc.) en tiempo real. La diferencia con otras redes sociales es que las relaciones entre los usuarios son desiguales, es decir, no están en contacto entre sí, sino que están diferenciadas entre “seguidores” y “seguidos”.

En 2006, Jack Dorsey lanza una plataforma de comunicación bajo el nombre de “*Twitter*” y al año siguiente, Twitter se establece como empresa independiente. En 2008, el fundador de Facebook, Mark Zuckerberg, realiza una oferta para comprar Twitter, la cual fue rechazada.

En 2009, se lanza la versión en español y llega a los 71 millones de usuarios a nivel mundial y posteriormente, en 2012, llega a los 140 millones de usuarios.

Twitter, es una red social de comunicación bidireccional que permite la interacción e intercambio de información entre millones de personas por todo el mundo, a través de mensajes breves conocidos como “*tweets*”.

Es una de las redes sociales más importantes a nivel global, debido a su sencillez a la hora de leer y escribir, a sus mensajes breves e instantáneos, a la posibilidad de compartir opiniones y experiencias de cualquier naturaleza en tiempo real, a su fácil acceso desde cualquier parte del mundo siendo apto en 25 idiomas y su compatibilidad con la mayoría de los sistemas operativos actuales. Es una plataforma gratuita, ilimitada y accesible.

Cada usuario de Twitter (personas físicas o empresas) es independiente a la hora de comunicarse de forma libre y gratuita.

Su crecimiento ha sido más lento que el de otras plataformas, sin embargo, es indispensable para la estrategia de marketing de las redes sociales, por la información que ofrece en el momento en el que se produce, por su capacidad para ejercer como recurso de comunicación de las marcas y por ser una red social que en su mayoría es pública lo que facilita a las empresas llevar a cabo a través de ella la escucha social.

Por último, se establece el perfil por edades y género de los usuarios activos de Twitter según el estudio realizado por We are Social y Hootsuite que se muestra a continuación.

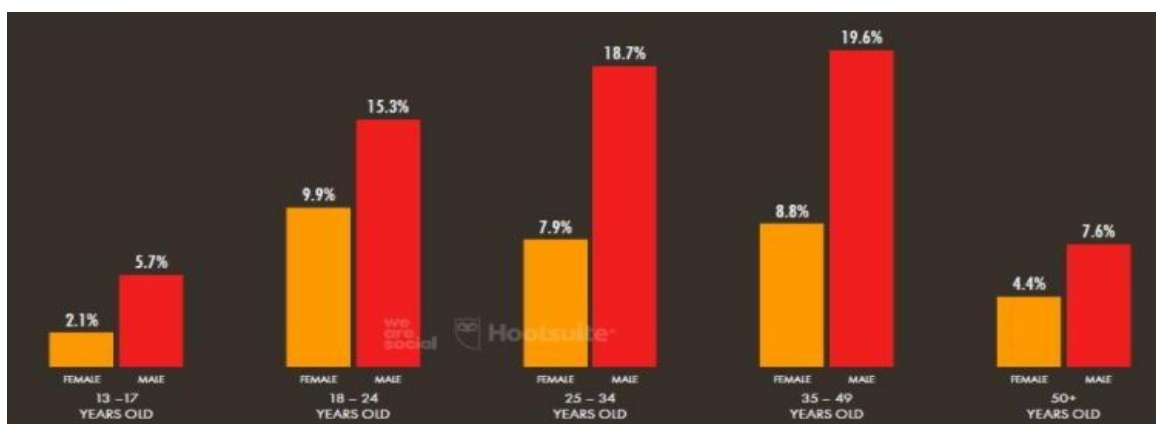


Ilustración 6. Hootsuite. Gráfico de Twitter

En este gráfico se observa que los perfiles de usuarios más prevalentes en Twitter son los perfiles con un rango de edad que oscila entre los 25 y 49 años, destacando el acceso por parte de hombres, con un porcentaje de hombres del 18,7% y 19,4%, frente a un 7,9% y 8,8% de mujeres. Por otro lado, el rango de edad menos influyente se encuentra entre jóvenes de 13 a 17 años, con solo un 2,1% del sexo femenino y un 5,7% del sexo masculino.

## LINKEDIN

LinkedIn es una red social profesional, cuyo fin es establecer relaciones profesionales y de comercio entre usuarios.

En 2002, Hoffman fundó LinkedIn y al año siguiente consiguió más de 4000 usuarios. Desde el primer momento se estableció como una plataforma enfocada al mercado laboral. En el año 2008 se lanzó la versión en español y en 2011 se convirtió en una de las redes sociales más utilizadas de EEUU.

El objetivo principal de esta red social es ayudar a los usuarios a encontrar empleo. A su vez, permite buscar clientes potenciales, encontrar proveedores para negocios y establecer relaciones con usuarios del mismo campo.

Existen varios tipos de perfiles en LinkedIn, con objetivos diferentes y limitaciones de acceso a los servicios. Su funcionamiento es similar al de otras redes sociales, salvo por el hecho de poder incorporar usuarios a tu red de contactos. Permite la creación de grupos y la comunicación entre usuarios a través del chat. También brinda la posibilidad de realizar publicidad.

La característica más notable de esta red social son los grados de conexión, entre los que se encuentran:

- Primer grado: usuarios conectados entre sí por haber aceptado la solicitud de invitación.
- Segundo grado: usuarios conectados con los contactos de primer grado de otro usuario.
- Tercer grado: usuarios conectados con los contactos de segundo grado de otro usuario.

Según el Informe de 2020 de redes sociales realizado por We are social y Hootsuite, LinkedIn tiene 663,3 millones de usuarios. En España hay 13 millones de usuarios que utilizan esta red social y se sitúa la número 11 en el ranking de países con más usuarios conectados.

Siguiendo la misma línea, el estudio de We are social y Hootsuite realizado en este año, muestra algunos datos sobre el perfil de usuarios de esta red social que a continuación se pueden observar.

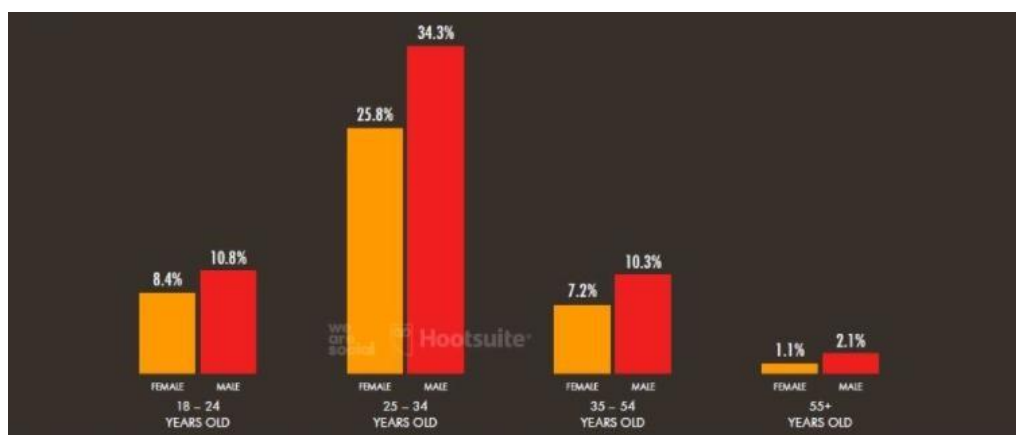


Ilustración 7.Hootsuite. Gráfico de LinkedIn

LinkedIn ha ido creciendo estos últimos años, pasando de ser una red social de reclutamiento a una donde se intercambian informaciones entre las distintas profesiones. El rango de edad más destacado de LinkedIn es de 25 a 34 años, siendo mayor su uso por parte de los hombres con un porcentaje del 34,3% frente a un 25,8% de mujeres.

### 3.3.1 El uso de los jóvenes de las redes sociales

Una vez definido en concepto de salud mental y redes social, y de haber establecido las redes sociales propuestas a analizar, se debe especificar el colectivo en el que se centra este estudio, el cual son jóvenes con un rango de edad de 16 a 25 años, continuando por señalar ciertos comportamientos derivados del uso que hacen estos de las redes sociales y poder comprender así, que repercusión tiene actualmente en su salud mental.

A día de hoy, las redes sociales son un ambiente atractivo para los jóvenes y el acceso a estas plataformas se realiza cada vez más temprano. Numerosos usuarios jóvenes utilizan las redes sociales para definir sus rasgos e ideas personales, teniendo como referencia a otros usuarios que sienten que les representan.

Uno de los riesgos más importantes al que se enfrentan los jóvenes en el mundo de las redes sociales, es la gestión del contenido, es decir, no son conscientes de que las acciones que realizan (publicar contenidos, fotos, videos o difundir información) dejan un rastro que puede ser perjudicial para su futuro. Otro riesgo importante es el grado de privacidad de la información que manejan (comunicarse con desconocidos, creación de perfiles y publicaciones accesibles que realizan sobre su información), ya que las redes sociales les permiten expresarse libremente.

En España las redes sociales se utilizan de forma diaria. Este gráfico representa la frecuencia por edades en relación con el uso de redes sociales. Se puede observar que las edades prevalentes son de 18 a 24 años, donde un 80% de estos jóvenes utilizan las redes sociales cada día.



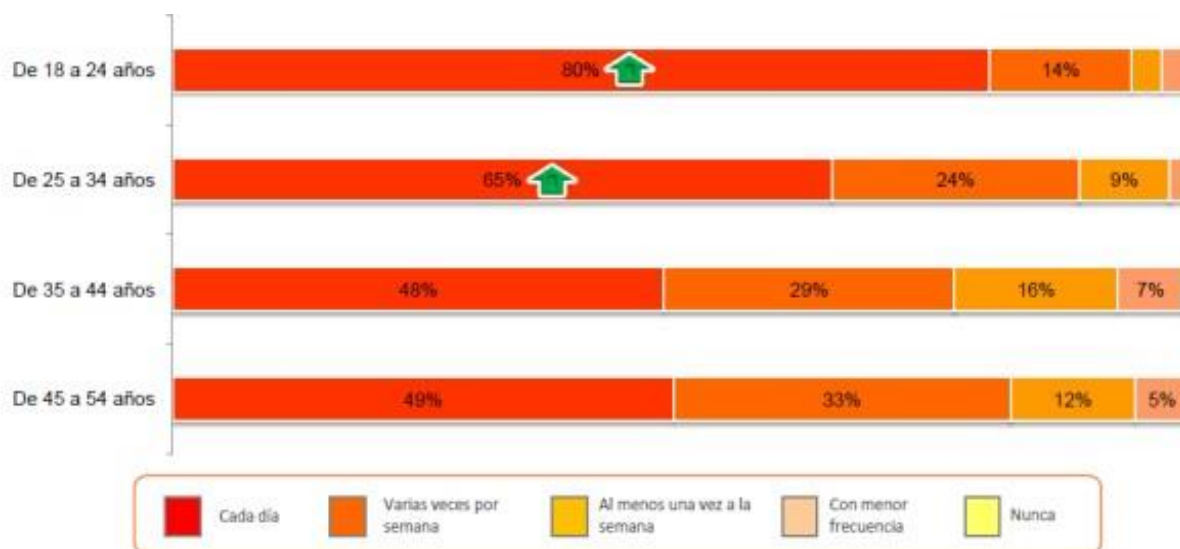


Ilustración 8. Uso de redes sociales según el rango de edad (Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011)

La gran mayoría de los jóvenes no han conocido un mundo sin acceso a las redes sociales. Las redes sociales pueden ofrecer numerosos beneficios, pero también producen efectos secundarios perjudiciales para la salud, que se citaran a continuación en un apartado de este estudio.

Las redes sociales ofrecen a los jóvenes un instrumento útil para crear, mantener o conseguir relaciones interpersonales a escala mundial. Les permite estar en contacto con familiares y establecer nuevas amistades, sin embargo, estas acciones deberían realizarse con precaución y en ambientes seguros.

También, destaca la posibilidad de unirse a grupos donde puedan compartir sus pensamientos o preocupaciones. Estos grupos pueden tratarse de sectores vulnerables en el mundo real, como colectivos LGTB o minorías étnicas, que pueden favorecer un ambiente seguro para los jóvenes. A pesar de las distancias geográficas, estos medios, permiten que los jóvenes estén conectados con la comunidad.

### 3.4. JÓVENES, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

A causa de ser los jóvenes quienes realizan un mayor uso de las redes sociales, son quienes deben de ser conscientes de los beneficios o inconvenientes que estas conllevan. Resulta necesaria la idea de saber cómo integrar las redes sociales en nuestra vida diaria. En este apartado, no se busca el hecho de decantarse entre sí las redes sociales son beneficiosas o no, sino mostrar de manera general los efectos positivos que ofrecen, así como los negativos que pueden derivar de un mal uso o un uso abusivo de las mismas.

Las redes sociales pueden ser incongruentes, ya que pueden generar numerosos efectos positivos como la interacción y formación a través de ellas y, sin embargo, conllevan obstáculos al hablar de intimidad, honestidad o dignidad. Como consecuencia, surgen los efectos positivos y negativos que afectan a los jóvenes cuando usan las redes sociales.

### 3.4.1 Efectos positivos

Como se ha expuesto, las redes sociales generan numerosos beneficios ya que principalmente, facilitan las relaciones sociales, la formación y ofrecen nuevas técnicas creativas, de argumentación e interacción. Gracias a ellas se puede estar informado a cerca de la realidad social y facilitar la colaboración social.

El estudio “Redes sociales un medio para la movilización juvenil”, confirma que las redes sociales influyen favorablemente a la participación y colaboración social como no había ocurrido jamás. (García y Del Hoyo, 2013)

Los aspectos más positivos en los que destacan las redes sociales son la capacidad de tomar conciencia (sobre todo en YouTube), de expresarse y encontrar una identidad propia (Instagram) y de crear comunidad y encontrar apoyo emocional (Facebook). (FAROS Sant Joan de Deu, 2021).

#### Auto expresión e identidad propia

Los términos se entienden como: “(...) La auto expresión y la identidad propia son aspectos importantes del desarrollo en jóvenes y adolescentes. Esta etapa es un momento en que los jóvenes intentan experimentar cosas nuevas, diferentes aspectos de sí mismos y su identidad. A lo largo de este periodo, los jóvenes tienen un medio para expresarse y explorar quién son. Los medios sociales pueden actuar como una plataforma eficaz para una auto expresión positiva, que les permita presentar lo mejor de sí mismos. Son capaces de personalizar sus perfiles con imágenes, vídeos y palabras que expresan quiénes son y cómo se identifican con el mundo. Las plataformas de medios sociales también son lugares para que los jóvenes compartan contenido creativo y puedan expresar sus intereses y pasiones con los demás. Ser capaz de "gustar" o "seguir" páginas o grupos, hace que los jóvenes puedan construir un "catálogo de identidad" que los represente”. (FAROS Sant Joan de Deu, 2021).

#### Hacer, mantener y construir relaciones

Tienen una gran importancia actualmente, ya que: “(...) Las plataformas de las redes sociales ofrecen a los jóvenes una herramienta útil para hacer, mantener o hacer realidad relaciones interpersonales a nivel mundial. Esto puede ser a través de estar conectado con amigos y familiares de todo el mundo, que de otro modo sería imposible. También pueden realizar nuevos amigos a través de las redes, aunque los jóvenes deberían abordar esto con precaución y sólo deberían encontrarse por primera vez en entornos seguros. El aspecto de la construcción de comunidades también es un elemento positivo. Al unirse a "grupos" o "páginas", los jóvenes pueden rodearse de personas similares con quienes comparten sus pensamientos o inquietudes. Estos grupos pueden ser minorías en el mundo real, pero pueden crear comunidades en línea que proporcionen una red segura para los jóvenes, tales como aquellos de la comunidad LGBT o las minorías étnicas. Los medios sociales permiten que estos jóvenes se conecten y generen sentido de comunidad, a pesar de la separación geográfica”. (FAROS Sant Joan de Deu, 2021)

### 3.4.2 Efectos negativos

Autores ponen de manifiesto que un uso inadecuado de las nuevas tecnologías y de las redes sociales puede desembocar en distintos problemas y riesgos para la persona, entre ellos se destacan la pérdida de la privacidad, el fomento del consumismo y problemas de adicción. (Naval, Sádaba y Bringúe, 2003),

Un estudio conocido como “Informe de juventud en España” (INJUVE, 2013) muestra que un uso inadecuado de las redes sociales puede generar la pérdida de las tareas diarias para dedicar mayor tiempo a internet, representando entre el 17% y el 19% de las personas.

Debido al anonimato y falseamiento de identidad, las redes sociales pueden promover comportamientos inapropiados, entre los que destacan:

### *Grooming*

Una agrupación de tácticas que un adulto utiliza para conseguir la confianza de un/a joven, accionando control sobre este y culminando en el abuso sexual. Existen varias fases:

- Amistad: el abusador consigue los datos personales de la víctima (su edad, dirección, centro de estudios, datos familiares, etc.), haciéndose pasar por otro/a joven, consiguiendo su confianza, y conquistándola.
- Engaño: el abusador actúa sentir amor hacia el/la joven, logrando que se destape y lleve a cabo actos de tipo sexual ante una cámara o fotografías del mismo tipo.
- Chantaje: el abusador amenaza al/a joven con revelar públicamente el contenido sexual si no sigue enviándoselo

El Grooming puede generar en la víctima trastornos como la depresión, inseguridad, desconfianza, inestabilidad emocional, bajo nivel académico, aislamiento, trastornos del sueño y alimentación o pensamientos de suicidio.

### *Cyberbullying*

Esto hace referencia a la violencia que se favorece o ejerce a través de internet o redes sociales, la violencia virtual. Muchos jóvenes utilizan estos medios para propiciar violencia a otros de forma anónima. Como consecuencia tiene una repercusión importante en las víctimas ya que supone un daño frecuente y continuo.

Puede ocurrir de distintas formas como, por ejemplo, publicar videos o fotos, datos personales, crear un perfil falso o cualquier contenido que pueda dañar o avergonzar a la víctima. Los jóvenes que sufran este tipo de violencia deben pedir ayuda para ponerle fin y denunciarla.

### *Sexting*

Consiste en publicar en internet o compartir a través de los móviles, fotografías de carácter sexual, viralizándose sin permiso y quedando expuesta la intimidad de la víctima.

### *Ciberadicción o conducta adictiva a internet*

Es un conjunto de actos, definidos por la falta de control sobre el uso de internet. Conduce al aislamiento y pérdida de las relaciones sociales, actividades escolares y lúdicas, de la salud y la higiene personal.

Algunos autores identifican estos comportamientos con la adicción y dependencia a sustancias. Como consecuencia aparece la abstinencia, pérdida de control, huida de la realidad y trastornos sociales y familiares.

Algunas señales de la ciberadicción pueden ser el incremento del tiempo de uso, deterioro del rendimiento escolar, irascibilidad, nerviosismo o depresión cuando no está en internet, deterioro de amistades, alteraciones del sueño, obsesión con los mensajes que envía a otros usuarios desde las redes sociales y tiene como tarea principal de cada día revisar el teléfono.

## Aislamiento

La comunicación ofrecida por las redes sociales puede favorecer el aislamiento de algunas personas relacionándose únicamente a través de WhatsApp, Instagram, Facebook, etc.

## Comportamiento antisocial

Con respecto al aislamiento, el caso de relacionarse exclusivamente en un entorno virtual puede derivar en un comportamiento antisocial. La inconexión a las redes sociales puede generar en las personas adictas indicios de ansiedad y angustia.

### 3.4.3 Trastornos mentales dominantes de las redes sociales

El blog “Grupo Dr. Oliveros” (Oliveros Calvo, 2018) el cual hace referencia a la memoria publicada “Royal Society for Public Health” basada en el impacto de las redes sociales en la Salud Mental. Las autoras de dicha memoria afirman que, las redes sociales pueden favorecer el apoyo emocional mejorando la Salud Mental y, sin embargo, a su vez, pueden producir efectos mentales negativos importantes, sobre todo, entre los jóvenes.

Según la información obtenida, se pueden destacar ciertas problemáticas asociadas a las redes sociales sobre la salud mental.

## Ansiedad y depresión

Uno de cada seis jóvenes puede padecer un trastorno de ansiedad a lo largo de su vida. Las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes se han incrementado en un 70%, debido en cierto modo a las redes sociales y a su adicción. Las imágenes irrealistas que circulan por las redes sociales pueden generar en los jóvenes un sentimiento de “buscar la perfección”, “desesperación” o “comparación”, que deriva en baja autoestima y se manifiesta con un trastorno de ansiedad.

Por otro lado, casi 80.000 jóvenes del Reino Unido padecen depresión severa, existiendo una vinculación evidente con el uso de redes sociales. Los jóvenes pueden hacer una comparación engañosa sobre sus consecuciones sociales, recreativas, económicas y artísticas teniendo un efecto nocivo para ellos.

Existen estudios que demuestran que usar más de dos horas diarias las redes sociales, puede perjudicar a la salud mental, incrementando los niveles de ansiedad y los pensamientos suicidas. Este hecho se ha denominado como “depresión de Facebook”.

## Trastornos del sueño

Dormir es fundamental para el desarrollo de los jóvenes, así como para poder operar adecuadamente a lo largo del día.

Una gran mayoría de estudios afirman que el uso de redes sociales guarda cierta relación con la mala calidad del sueño en los jóvenes que abusan o tienen adicción por el tiempo que les dedican. Ciertas tecnologías pueden bloquear desarrollos naturales en el cerebro provocando somnolencia y la liberación de la melatonina (hormona del sueño), por lo que cuesta más dormirse y conlleva menos horas de sueño.

La privación del sueño en los jóvenes puede convertirse en depresión, fatiga, hipertensión, diabetes, obesidad y cardiopatía.

Algunos estudios afirman que uno de cada cinco jóvenes se despierta por la noche para revisar los mensajes que les llegan de las redes sociales, lo que aumenta la sensación de cansancio en los centros educativos en comparación con los jóvenes que por la noche no usan las redes sociales.

### Imagen corporal

Esta problemática afecta a muchos jóvenes. Las fotografías que ofrecen las redes sociales ofrecen continuamente la posibilidad de compararse. Pueden darse trastornos como la anorexia, vigorexia o trastorno dismórfico corporal, entre otros.

Estudios han demostrado que el 90% de los jóvenes no se sienten cómodos con su cuerpo, sobre todo, las chicas tras pasar tiempo en redes sociales, como Facebook, han expresado su deseo de cambiar su apariencia física como la cara, el cabello y/o la piel. El número de chicas de 18 a 24 años que visitan a cirujanos estéticos ha aumentado en los últimos años debido a las redes sociales. Las redes sociales incrementan las preocupaciones sobre la imagen corporal.

### Acoso cibernético

Una cuestión que se ha convertido en un factor de riesgo para la salud mental de muchos jóvenes. El incremento de redes sociales ha provocado que casi todos los jóvenes estén en contacto con esta problemática.

Conocido también como “*bullying*” ha encontrado en las redes sociales un instrumento eficaz tanto para la agresión indirecta (minando la imagen de los jóvenes a través de la difusión de mensajes e imágenes), como para la agresión directa (mediante el acoso y la amenaza en el entorno educativo llegando a la intimidación doméstica).

El tiempo que se pasa en casa se caracteriza por la interacción en redes sociales, que, a pesar de tener su parte positiva, es una oportunidad para quienes continúan con el abuso sin estar físicamente cerca con la otra persona.

El crecimiento de la popularidad de redes sociales como WhatsApp, puede ser un obstáculo ya que sirve de vía rápida para difundir mensajes de propaganda e imágenes.

Estudios afirman que siete de cada diez jóvenes han sufrido acoso cibernético y el 37% lo sufre de forma constante, siendo un problema importante para la salud y bienestar de los jóvenes. Las víctimas tienen mayor posibilidad de desarrollar depresión, ansiedad, bajo rendimiento escolar, sensación de soledad, alteración del sueño y de la alimentación, e incluso pensamientos de suicidio.

### Miedo a perderse algo (FOMO)

FOMO significa “*fear of missing out*” (miedo a perderse algo). Se trata de una forma de ansiedad derivada de las redes sociales, una especie de necesidad obsesiva de permanecer conectados. Es la preocupación de que tenga lugar cualquier tipo de evento sin estar presente para disfrutarlo, es decir, una necesidad constante de estar conectado para no perderse lo que hacen los demás.

Todo esto viene dado por el intercambio de imágenes y videos en redes sociales que se traduce en una conducta que experimentan los jóvenes de las experiencias de otros. Puede aumentar las tasas de adicción y problemas mentales.

### 3.5 CAMBIOS EN LA SOCIEDAD: COVID-19, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

La situación mundial de pandemia, provocada por la COVID-19, está cambiando los comportamientos de forma radical. El proceso de socialización, el desarrollo laboral y educativo, han tenido que adaptarse a un nuevo contexto, donde la presencia física supone un peligro para la salud. Por todo esto, los medios y técnicas que ayudan en cierto modo a compensar dicha presencia, como pueden ser las redes sociales, han ido consiguiendo popularidad hasta transformarse en condiciones fundamentales para seguir con la vida cotidiana tanto a nivel social, profesional y académica. Han favorecido la transformación de lo presencial a lo digital, facilitando reanudar las distintas tareas. La pandemia ha perjudicado en la salud mental de toda la sociedad. El aislamiento social, los problemas económicos y el miedo al contagio, han disparado los niveles de ansiedad y depresión, así como cambios de humor o de en la forma de ser de los más jóvenes.

En esta realidad, uno de los grupos que más ha sufrido las consecuencias del coronavirus han sido los jóvenes. La clausura de los centros educativos, escuelas, institutos y universidades, la vulnerabilidad económica y laboral, como los riesgos sanitarios propios del coronavirus y las precauciones para detener su extensión, se han transformado en una serie de circunstancias que está afectando en el ámbito de salud mental y bienestar emocional.

Según la psicóloga Mencía, el miedo al coronavirus surge como consecuencia del desconocimiento y sobreexplotación mediática a noticias negativas, siendo prevalente en personas con baja tolerancia a la incertidumbre. En un primer momento, predominaban mucho más las situaciones de ansiedad debido al desconocimiento de la situación y la amenaza percibida, y, sin embargo, posteriormente, durante el encierro fue surgiendo una sintomatología más depresiva, que continua a día de hoy caracteriza por las restricciones, agotamiento emocional o dificultades personales y económicas. Según algunos estudios las personas mayores tienen menor miedo a fallecer por el coronavirus ya que no están tan expuestas a las redes sociales y a la información, por lo que son menos vulnerables psicológicamente. (Mencía Ruiz, 2021).

Mencía Ruiz, afirma que, “los datos de ansiedad más altos asociados a la enfermedad se han encontrado en jóvenes de entre 18 y 30 años y eso puede explicarse por un mayor uso de redes sociales y mayor exposición a noticias negativas que intensifican los síntomas de ansiedad y depresión”.

El estudio sobre salud mental en España publicada por el CIS durante la pandemia muestra que el 23,4% de la población ha sentido mucho o bastante miedo a fallecer por coronavirus y un 35,1% afirma que ha llorado debido a la situación. Un 42,8% de jóvenes de 18 a 24 años, reconocen que han llorado por la situación del coronavirus, el 20% afirma haber sentido pánico a fallecer y un 41,9% ha sufrido trastornos de sueño. También, el sondeo señala que un 41,9 % ha tenido trastornos de sueño y un 38,7 % afirma padecer dolores de cabeza, taquicardias, mareos o desmayos. Por último, se muestra que un 72,7 % asegura que sus hijos o nietos han tenido cambios de humor y un 78,6 % han cambiado su forma de vida. En torno al 5,8% de la población se le prescribieron psicofármacos, como ansiolíticos, antidepresivos y reguladores del sueño.

El año 2020 ha sido un año marcado por el coronavirus y por el gran incremento del uso de redes sociales. En España, según el estudio de *Hootsuite*, unos 43 millones de personas tienen perfiles de usuario en internet y dedican una media de 6 horas y 11 minutos en estar conectados. El 80% de los ciudadanos utilizan las redes sociales, con una media diaria de casi 2 horas. El 90% de los usuarios españoles usan diariamente WhatsApp, siendo la red social más usada en España, seguida de YouTube (89,3%), Facebook (79,2%) e Instagram (69%).

Por último, según la A.A.P, (American Academy of Pediatrics, 2020) los signos de estrés y problemáticas de salud mental en los jóvenes durante la pandemia pueden derivar en:

Consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.

- Cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, sentimientos de desesperanza o furia/ira, y conflictos continuos con amigos y familia.
- Cambios en el comportamiento, como alejarse de las relaciones personales.
- Pérdida de interés en actividades cotidianas.
- Dificultad de dormir o permanecer durmiendo a todas horas.
- Cambios de los patrones alimentarios, como no tener hambre o comer todo el tiempo.
- Problema de memoria, de razonamiento o concentración.
- Menor interés en tareas escolares, y decaída en el esfuerzo académico.
- Cambios en la apariencia, como falta de higiene básica.
- Aumento de comportamientos riesgosos o imprudentes, como el consumo de drogas o alcohol.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

## 4. REFERENCIAS LEGISLATIVAS

A continuación, se establecen una serie de referencias legislativas en materia de salud mental y redes sociales, publicadas por el Boletín Oficial de Aragón, cuyo fin es prevenir, atender, mejorar, promover y reducir las problemáticas que puedan ocasionar. (BOA B. O., 2019)

### 4.1. Salud mental

En motivo de legislación a nivel mundial, no existe una ley de salud mental como tal. Sin embargo, según el Boletín Oficial de Aragón (BOA) o la Organización Mundial de la Salud (OMS) contienen lo siguiente:

- **La Ley 14/1986** artículo 8, del 25 de abril, General de Sanidad señala “como actividad fundamental del sistema sanitario la planificación y evaluación sanitaria, y específicamente en el ámbito de la salud mental enuncia como principios de actuación la atención a los problemas referentes a la psiquiatría infantil y psicogeriatría y la cobertura de los aspectos de prevención primaria y psicosociales en coordinación con los servicios sociales”. (BOA, La Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, 1986)
- **El Plan de acción sobre salud mental 2013-2020 de la OMS** “recomienda reforzar un liderazgo y una gobernanza eficaces en el ámbito de la salud mental, proporcionar en el ámbito comunitario servicios completos, integrados y con capacidad de respuesta, poner en práctica estrategias de promoción y prevención de la salud mental y fortalecer los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones sobre la salud mental”. (OMS, 2013)
- **El Plan Estratégico de Atención a la Salud Mental en la CCAA de Aragón 2017-2021**, el cual “(...) Tiene como objetivo la mejora en la atención a los pacientes de salud mental. Indica que el modelo gerencial basado en la organización jerarquizada de las unidades asistenciales no responde a la complejidad de la salud ni ha resuelto las exigencias que la atención a pacientes con problemas de salud mental requiere, tanto por las características de los pacientes como por el fraccionamiento de la oferta. Por ello, hay que actuar mediante procesos asistenciales basados en las relaciones profesionales entre las unidades y la distribución de responsabilidades de los profesionales, evitando

Consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.

solapar estructuras que duplican el gasto y dificultan continuidad de la asistencia y la evaluación de los resultados”. (BOA, Coordinación y organización asistencial de Salud Mental, 2019)

#### 4.2 Redes sociales

En a redes sociales, siguiendo una serie de referencias legislativas reflejadas en el BOE (Boletín Oficial del Estado) las cuales son:

- **Ley Orgánica 3/2018**, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.
- **Ley Orgánica 1/1982**, de 5 de mayo, de Protección Civil del Derecho al Honor, a la Intimidad Personal y Familiar y a la Propia Imagen.
- **Ley 9/2014**, de 9 de mayo, General de Telecomunicaciones.
- **Real Decreto-ley 12/2018**, de 7 de septiembre, de seguridad de las redes y sistemas de información.
- **Real Decreto 899/2009**, de 22 de mayo, por el que se aprueba la carta de derechos del usuario de los servicios de comunicaciones electrónicas.
- **Real Decreto 203/2021**, de 30 de marzo, por el que se aprueba el Reglamento de actuación y funcionamiento del sector público por medios electrónicos.
- **Código de 1 de enero de 2021, de Conducta sobre el Uso de *Influencers* en la Publicidad**, publicado por la Asociación Española de Anunciantes (AEA) y Autocontrol (Asociación para la Autorregulación de la Comunicación Comercial).

## 5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para comenzar con este apartado hay que destacar que el objetivo de este estudio es la observación y el análisis de las consecuencias que se han dado por el uso de redes sociales en la actual pandemia del coronavirus, donde se han visto incrementados los problemas relacionados con la salud mental.

Esta investigación consta tanto de la parte cuantitativa como de la parte cualitativa, donde partimos de la siguiente hipótesis:

- Cuanto mayor es el tiempo de uso dedicado a las redes sociales, mayor es el deterioro del bienestar mental de los jóvenes.

De esta idea, derivan las siguientes hipótesis específicas las cuales son las siguientes:

- A mayor consumo de horas en redes sociales, mayor empeoramiento de la salud mental.
- A mayor consumo de horas en redes sociales, mayor dependencia a estas.



- A mayor consumo de horas en las redes sociales, mayor probabilidad de padecer algún trastorno mental.

Partiendo de esto, desarrollaremos la metodología y procedimiento que se ha llevado a cabo para conseguirlo.

## 5.1 DISEÑO DE ESTUDIO

Se ha llevado a cabo un estudio de observación de tipo transversal y descriptivo cuya finalidad es analizar las consecuencias del uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.

Este estudio se ha realizado con jóvenes en un contexto definido por la aparición del coronavirus, donde el aislamiento y distanciamiento social son protagonistas de esta nueva realidad.

## 5.2 POBLACION DE ESTUDIO

Se ha llevado a cabo el análisis sobre el nivel de uso y posible adicción a redes sociales por el notable empeoramiento de la salud mental en jóvenes con rango de edad de 16 a 25 años.

En este estudio han participado una muestra poblacional de 126 jóvenes de la provincia de Zaragoza, los cuales respondieron a un cuestionario a través de internet, en el que el 68,8% son mujeres y el 31,2% son hombres.

Por otro lado, se han realizado una serie de entrevistas a tres profesionales en el campo sanitario y del trabajo social. Se trata de profesionales que trabajan en centros de salud pública e instituciones vinculadas con el trabajo social y salud mental.

## 5.3 CRITERIOS DE SELECCIÓN

El coronavirus ha afectado a los jóvenes tanto de forma directa como indirecta. Su bienestar social, emocional o mental se ha visto afectado y los posibles traumas a los que se enfrentan pueden tener consecuencias a largo plazo.

Se han utilizado las entrevistas como técnica para una primera aproximación al problema. Las entrevistas han consistido en 10 cuestiones a desarrollar por los profesionales desde el punto de vista de cada uno. Posteriormente, se ha realizado un cuestionario a los participantes del estudio, cuyo objetivo ha consistido en obtener información de las distintas circunstancias de cada participante.

El acceso a la información ha sido posible mediante un cuestionario compuesto de 23 cuestiones divididas en tres secciones: redes sociales, salud mental y COVID-19. Todos los datos obtenidos se han recogidos siguiendo la ley de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, donde toda la información consta de forma anónima y únicamente permitiendo el acceso a las personas encargadas de la investigación.

## 5.4 VARIABLES DE ESTUDIO

Para el análisis de las variables se ha utilizado el programa informático SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*). Partiendo de los trastornos de salud mental como variables dependientes del estudio, que han sido comparadas con las variables independientes, relacionadas con el uso de redes sociales. A partir de los datos obtenidos en el cuestionario se han seleccionado las variables de interés para llevar a cabo el estudio, que se han clasificado en:

### **Variables sociodemográficas:**

- Edad: Variable cuantitativa.
- Sexo: Variable cualitativa hombre / mujer.

### **Variables relacionadas con las redes sociales:**

- Diferentes redes sociales para el análisis: Variables cualitativas.  
Se proponen las siguientes redes sociales:

- Instagram
- WhatsApp
- Facebook
- Twitter
- TikTok
- LinkedIn
- YouTube

### **Variables relacionadas con la salud mental:**

- Trastornos mentales derivados del uso de redes sociales: Variables cualitativas. Se han barajado los siguientes problemas de salud mental (no otros):

- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Aislamiento
- Trastorno de imagen corporal

- Consumo de fármacos como consecuencia de padecer un problema de salud mental: Variables cualitativas. Se han considerado los siguientes medicamentos:

- Antidepresivos
- Antipsicóticos
- Ansiolíticos
- Anticonvulsivantes
- Nootrópicos

-

### Variables relacionadas con la COVID-19:

- Rendimiento educativo y laboral: Variable cualitativa.
- Tiempo dedicado a las redes sociales: Variable cualitativa clasificada en función de las horas diarias dedicadas a estar conectado a las redes sociales.
- Dependencia de las redes sociales por la COVID-19: Variable cualitativa.

## 5.5 ANÁLISIS DE DATOS

En un primer momento, se contactó con los participantes a través de la red social de WhatsApp permitiendo la difusión de unos jóvenes a otros para la realización del cuestionario. Se optó por esta forma de contacto, ya que facilita de forma rápida y sencilla llegar a un mayor número de personas, en especial, a jóvenes y/o adolescentes en un breve periodo de tiempo.

Se estableció un margen de una semana para que los jóvenes pudieran responder al cuestionario, ya que su duración no llegaba a superar los 15 minutos. Una vez lanzado el cuestionario, se dispuso de una muestra de 150 jóvenes de los cuales respondieron 126, obteniendo un porcentaje de respuesta del 84%.

Una vez seleccionada la muestra (126 jóvenes) y a partir de los datos obtenidos mediante el cuestionario se analizan las distintas variables cualitativas y cuantitativas, y se calculan los porcentajes con el fin de comprobar la asociación existente entre los trastornos mentales y el uso de redes sociales en tiempos de pandemia por la COVID-19.

Para el análisis se ha utilizado el programa informático SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), así como Formularios de Google y la hoja de cálculo de Microsoft Excel.

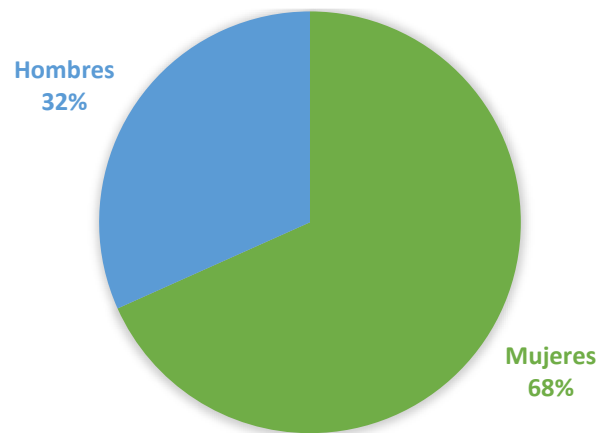
Del mismo modo, se muestran las diversas cuestiones que componen el cuestionario, organizadas en tres secciones (salud mental, redes sociales y COVID-19), con los gráficos y porcentajes correspondientes.

### Características sociodemográficas

-La primera parte que consta en el cuestionario es establecer la edad y sexo de los participantes. La mediana de edad de los participantes es de 21 años.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad de los participantes	126	16	25	21,12	2,569
N válido (por lista)	126				

-La mayoría de los participantes encuestados son mujeres.



### **Características relacionadas con las redes sociales**

-El 100% de los encuestados afirman hacer uso diario de las redes sociales, especificando una serie de finalidades:

- Información y formación: 74/126 participantes (59,5%)
- Entretenimiento y ocio: 122/126 participantes (96,8%)
- Comunicación e interacción con otros usuarios: 86/126 participantes (68,3%)

-Las redes sociales más destacadas por los participantes son Instagram y WhatsApp, en las que casi el 100% de los encuestados disponen de un perfil de usuario, seguidas por Facebook, Twitter y YouTube. En menor grado se encuentran TikTok con un 57,1% de usuarios y, por último, LinkedIn con un 28,6%. Los encuestados señalan que disponen de otros perfiles de usuarios en redes como Snapchat, Telegram o Pinterest.

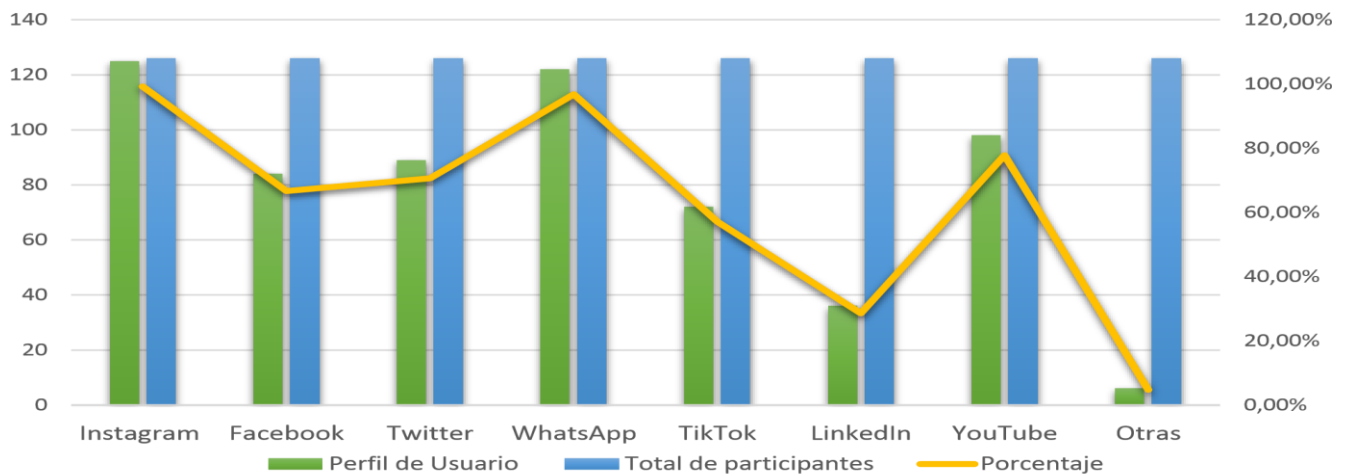


Gráfico 1. Perfil de usuario en redes sociales.

-La mayoría de los participantes afirman acceder varias veces al día a redes sociales como WhatsApp e Instagram. Al contrario de la cuestión anterior, donde Twitter, Facebook y YouTube destacan por encima de TikTok en cuanto a disponer de un perfil de usuario, en este gráfico TikTok aparece como la tercera red social más utilizada a diario por los encuestados.

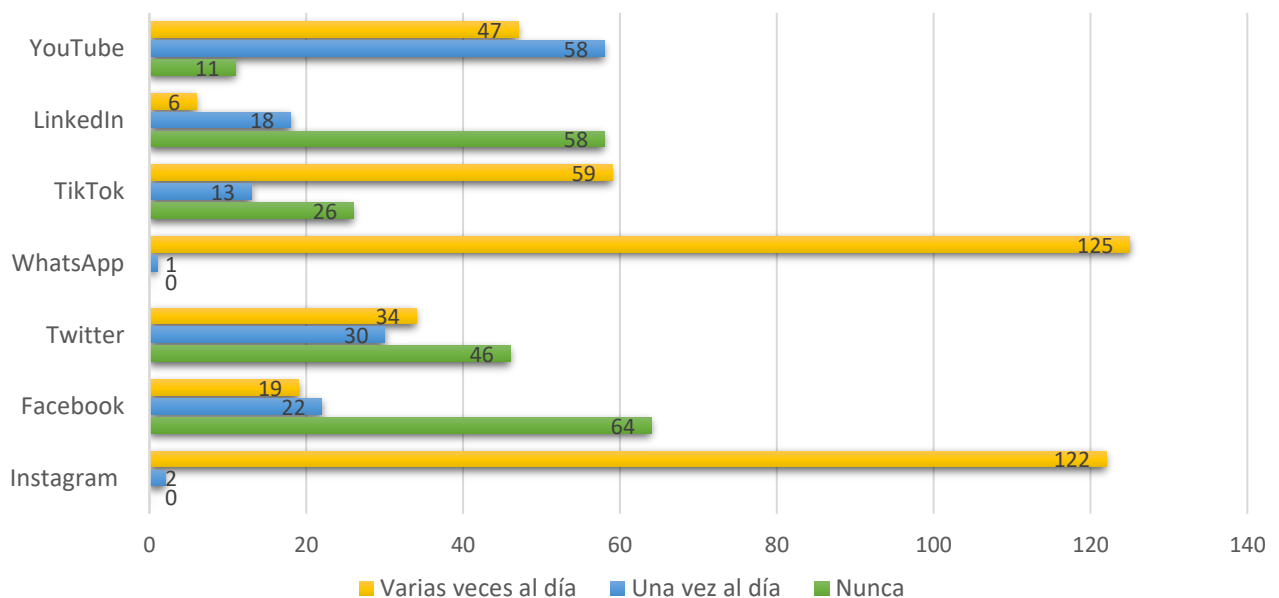


Gráfico 2. Tiempo de uso en cada red social.

-En esta cuestión, los participantes tenían que calificar del 1 al 5 cada una de las redes sociales según el nivel de uso que dedican a cada una de estas (siendo 1 la red social menos utilizada y 5 la red social más utilizada). De 126 participantes, 68 afirman que la red social que más utilizan es WhatsApp y la que menos Facebook.

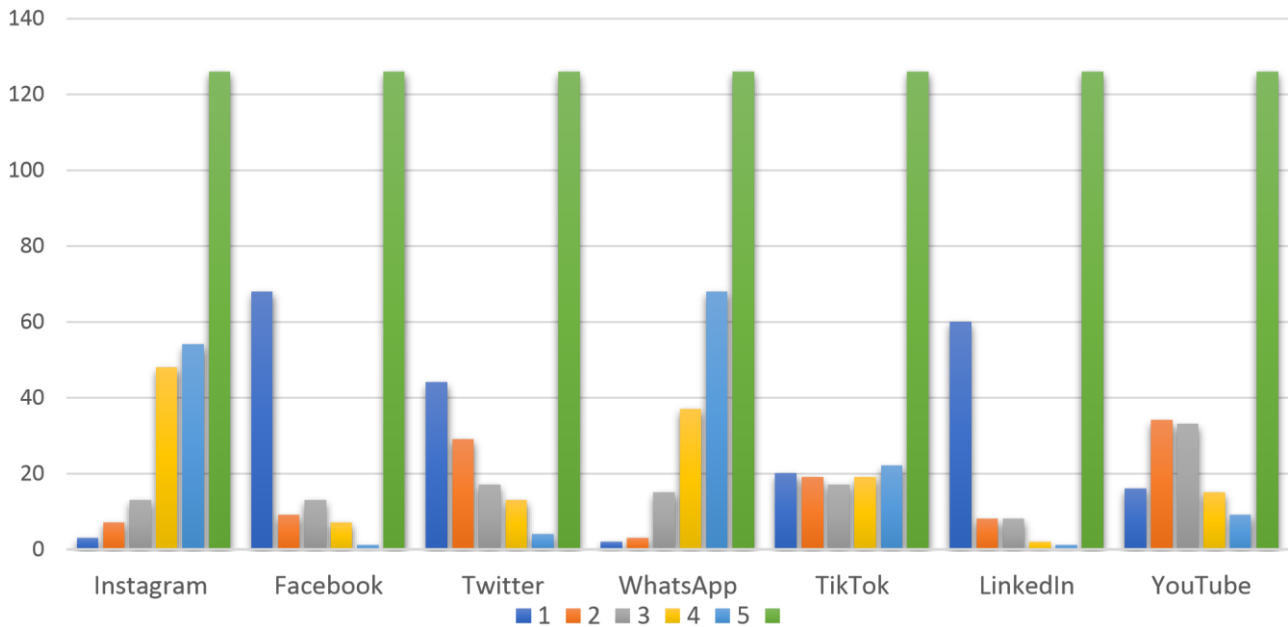


Gráfico 3. Evaluación de las distintas redes sociales.

### Características relacionadas con la Salud Mental

-El 38,9% de los participantes afirma que les cuesta esfuerzo permanecer varios días seguidos sin utilizar las redes sociales, frente al 34,1% que no les cuesta esfuerzo.

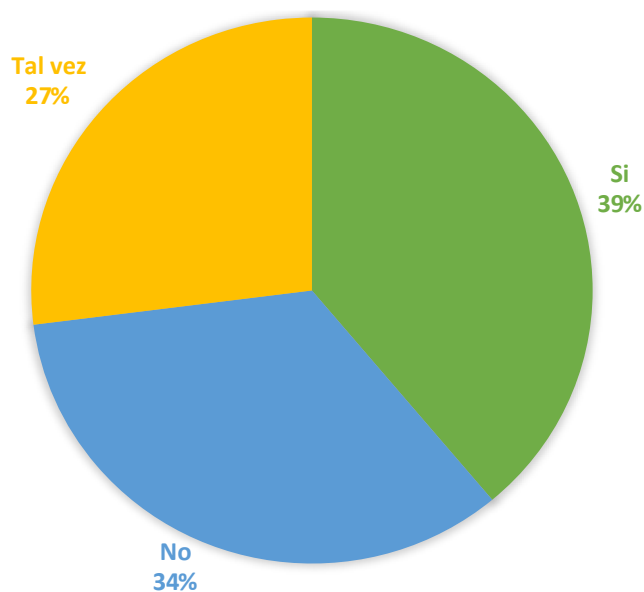


Gráfico 4. Esfuerzo al no estar conectado a redes sociales.

El 36,5% de los participantes aseguran que las redes sociales influyen en cierto modo en su estado de ánimo, frente al 42,1% que afirman lo contrario.

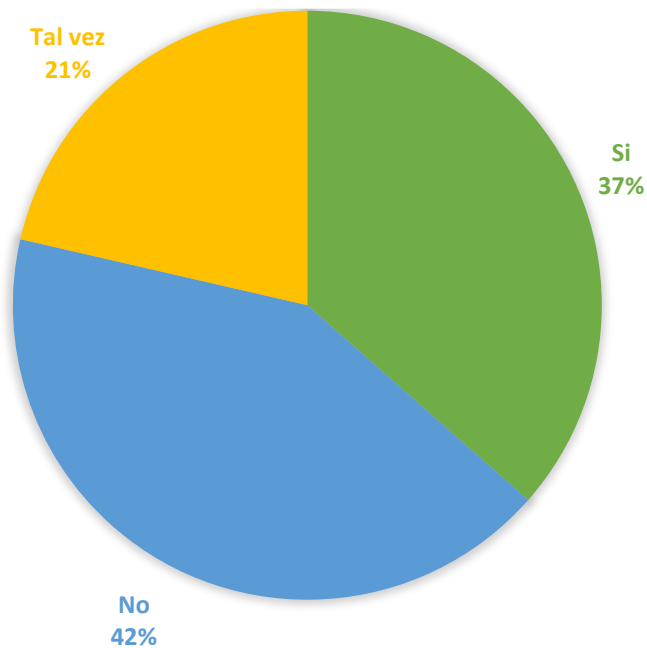


Gráfico 5. Influencia del uso de redes sociales en el estado de ánimo.

-El 85,5% considera que Instagram es la red social más influyente para la salud mental.

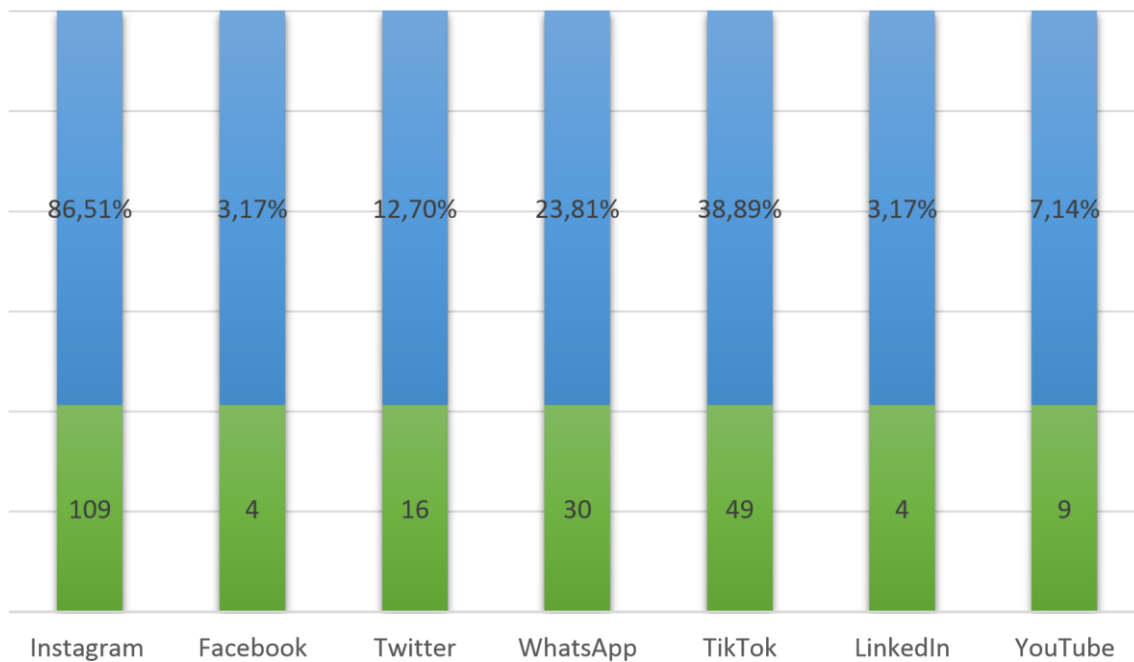


Gráfico 6. Red social que más influye en Salud Mental.

-Esta cuestión trata sobre los posibles problemas de salud mental que pueden padecer los participantes. Los trastornos de salud mental más prevalentes son: Insomnio (30%), trastornos de imagen corporal (28%) y ansiedad (21%).

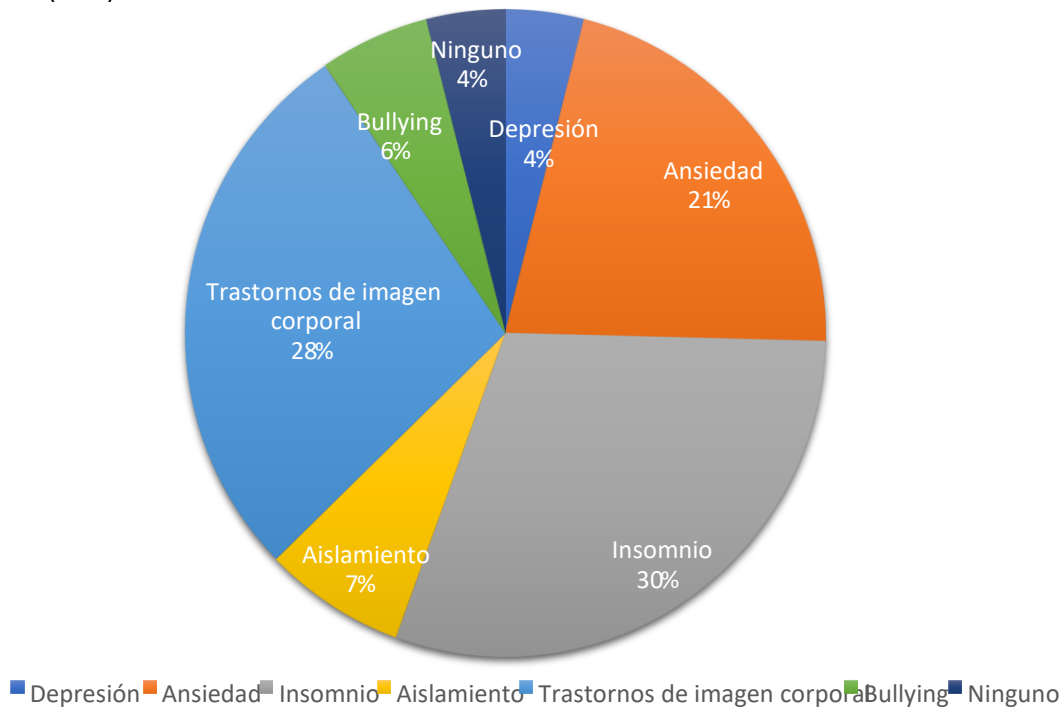


Gráfico 7. Trastornos mentales más prevalentes.

- De los 126 encuestados, 77 manifiestan padecer trastornos relacionados con la salud mental, por lo que se les preguntó si consideraban que la utilización de redes sociales estaba relacionada con su estado de salud. Un 35,1% aseguran que sí, junto con un 39% que no lo afirman rotundamente, pero piensan que puede estar relacionado. El 26% restante asegura lo contrario.

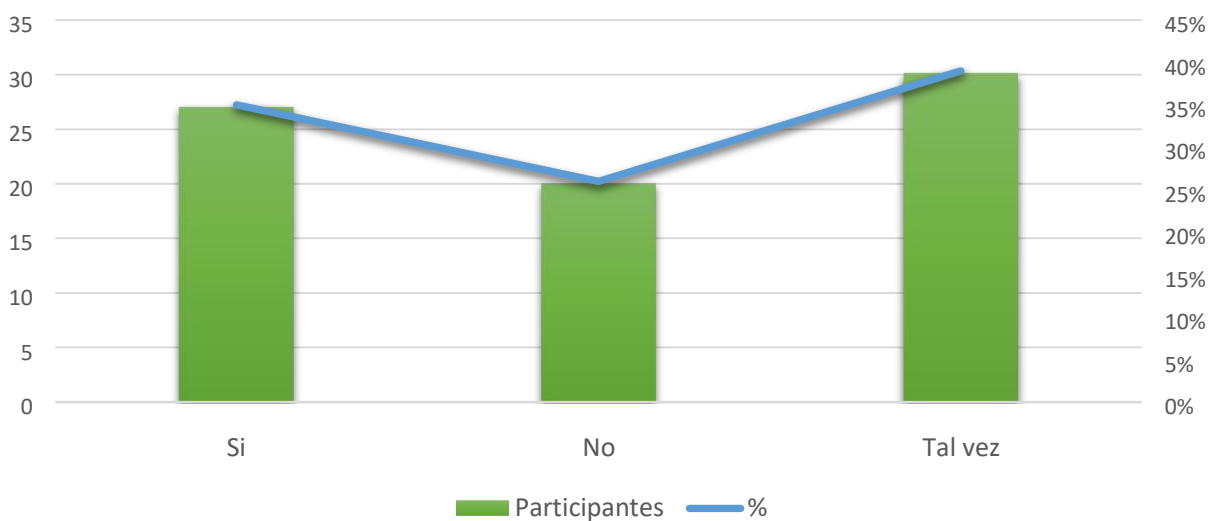


Gráfico 8. Relación del uso de redes con el estado de Salud Mental.



El 87% (110 participantes) apuntan no haber consumido ningún tipo de fármaco como consecuencia de sufrir un trastorno de salud mental.

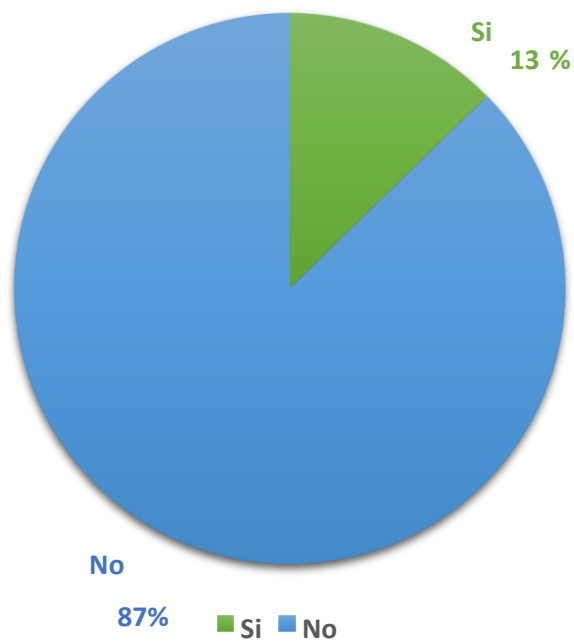


Gráfico 9. Consumo de fármacos.

-El 13% que manifiesta haber consumido fármacos tras padecer problemas de salud mental, señalo que los más prevalentes son los fármacos antidepresivos.

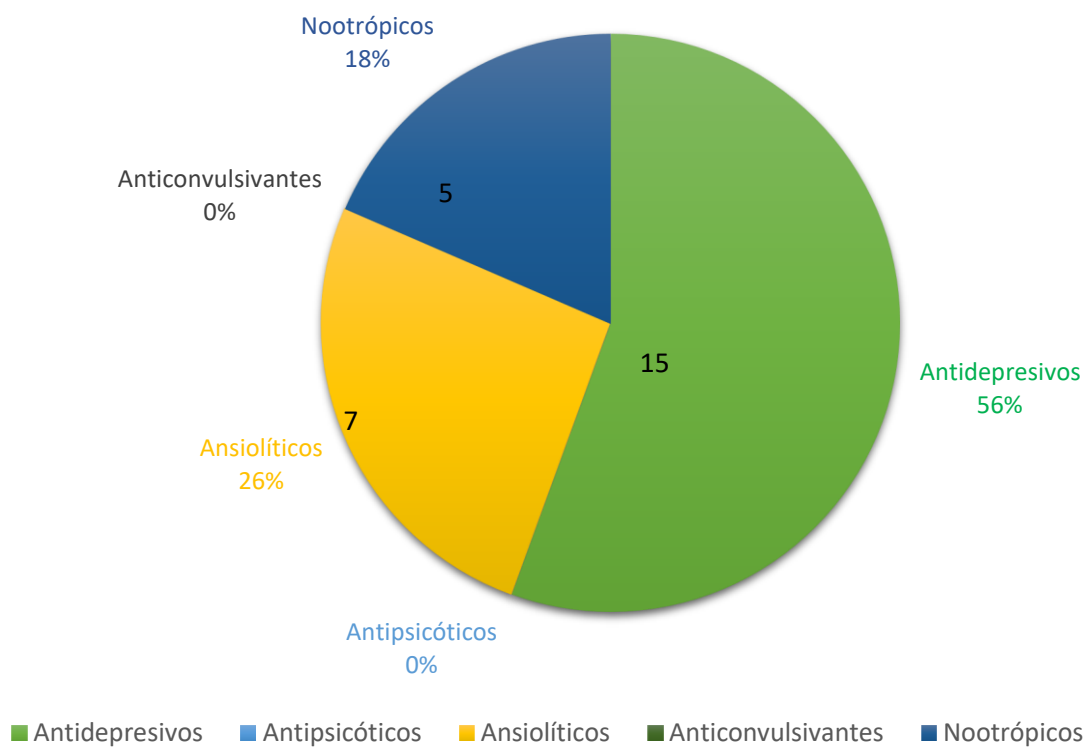


Gráfico 10. Tipos de fármacos.

El 59% (76) de los participantes aseguran no tener ninguna dificultad para controlar el impulso de conectarse a cualquier red social. Por el contrario, el 41% (53) aseguran tener problemas para controlar el impulso de estar activo en redes sociales.

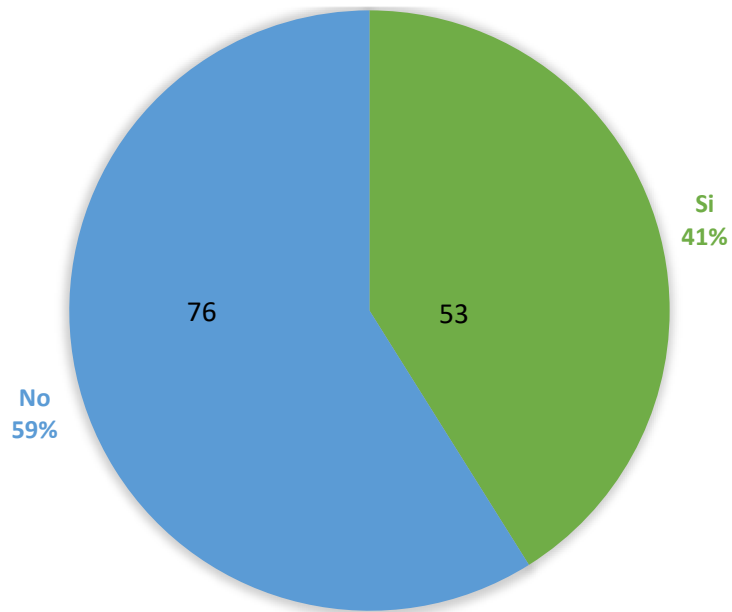


Gráfico 11. Controlar el impulso de conectarse a redes sociales.

-El 27% manifiesta haberse sentido humillado/a en redes sociales.

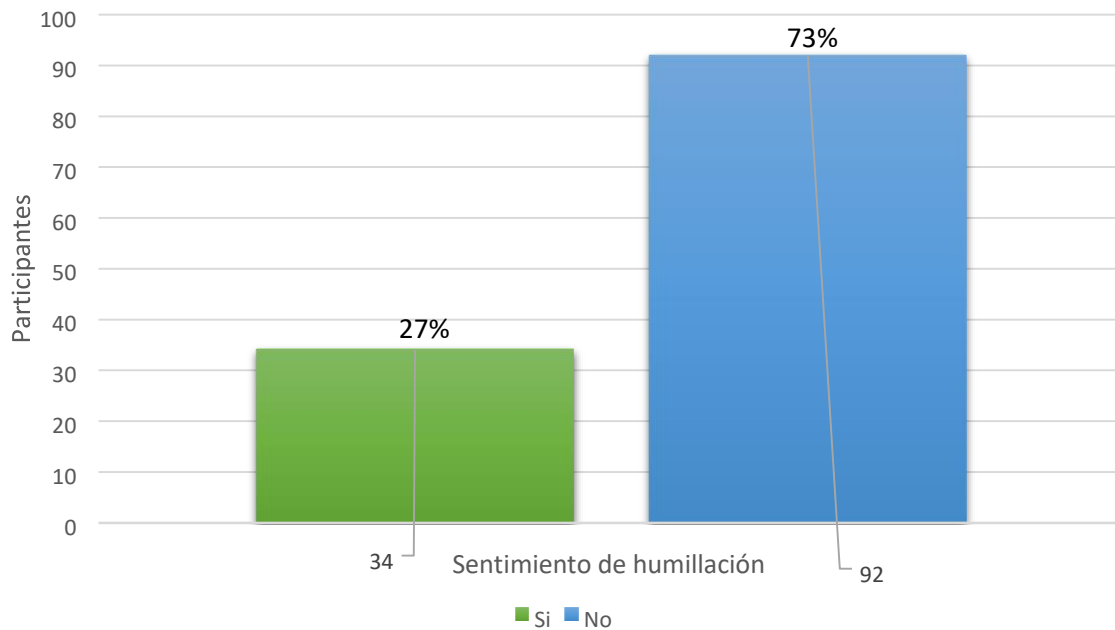


Gráfico 12. Sentimiento de humillación en redes sociales.

-La mayoría de encuestados sostienen que les cuesta esfuerzo permanecer sin consultar los mensajes que reciben de redes sociales como WhatsApp, Instagram o Facebook.

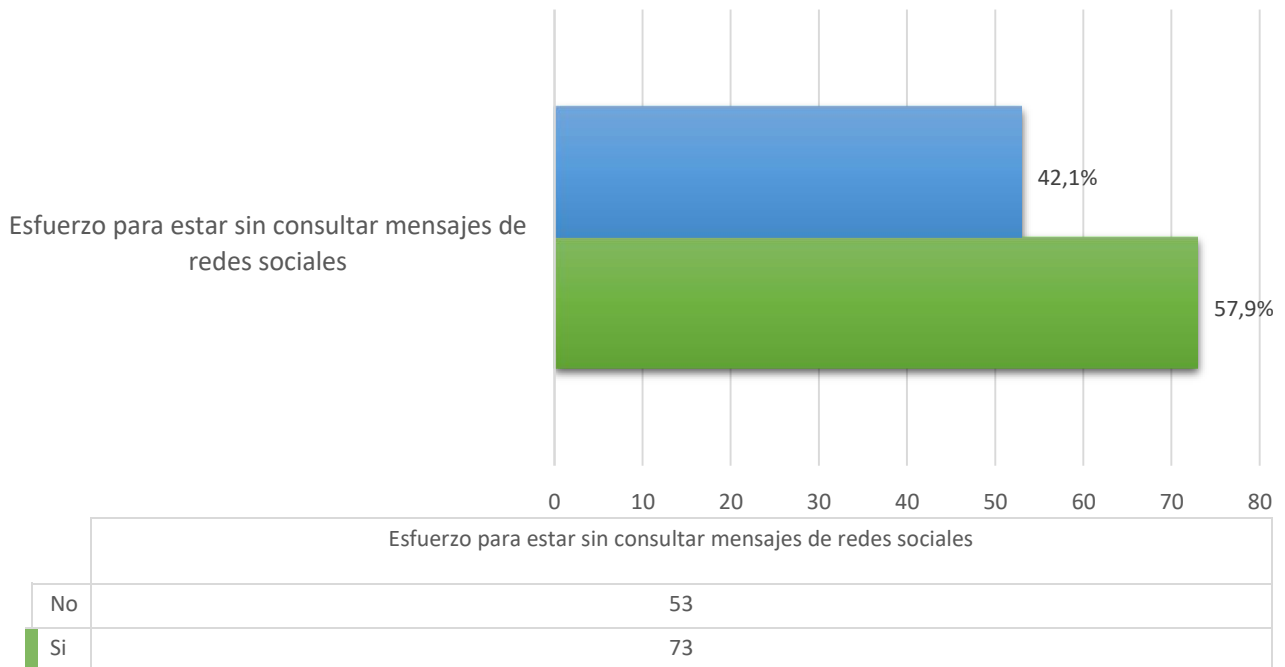


Gráfico 13. Dificultad para controlar el impulso de consultar los mensajes de redes sociales.

-El 31% manifiesta haber sentido presión física y mental derivada de las redes sociales. Otros encuestados, únicamente han sentido presión física (16%) y otros la han sufrido a nivel mental (15%).

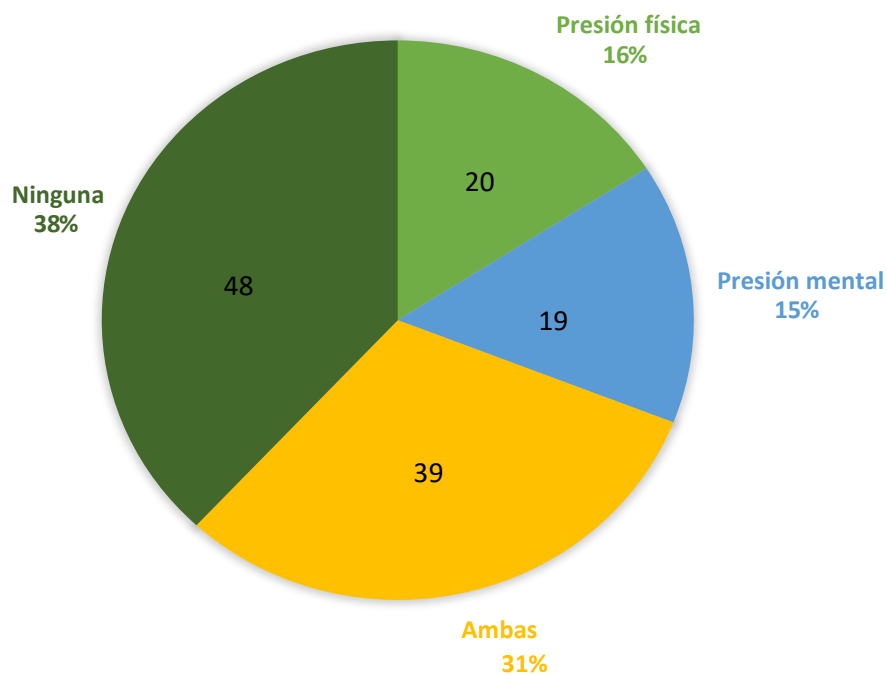


Gráfico 14. Presión física y/o mental derivada de las redes sociales.

**Características relacionadas con la COVID-19**

-Un 40,5% de los participantes aseguran dedicar más tiempo que antes de la pandemia por COVID-19 a estar más tiempo activo en las redes sociales.

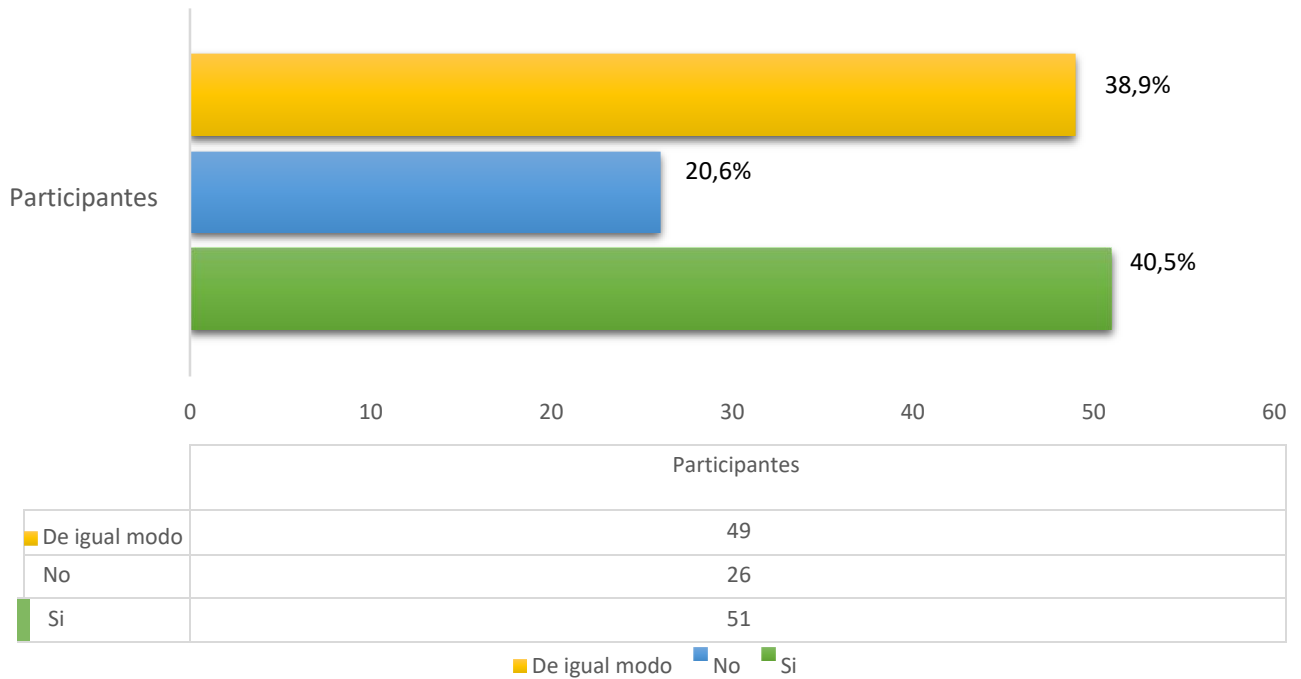


Gráfico 15. Tiempo dedicado a las redes sociales desde la COVID-19.

-La red social más utilizada durante la COVID-19 es TikTok, según afirman el 48% de encuestados, seguida de Instagram (24%).

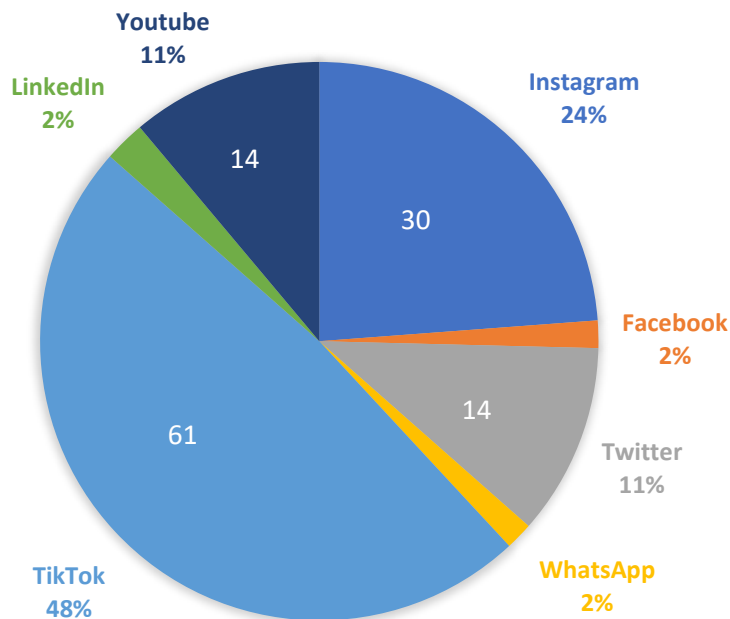


Gráfico 16. Red social más utilizada durante la pandemia por COVID-19.

-El 60,3% experimentaron gran dependencia de las redes sociales durante el confinamiento por la COVID19.

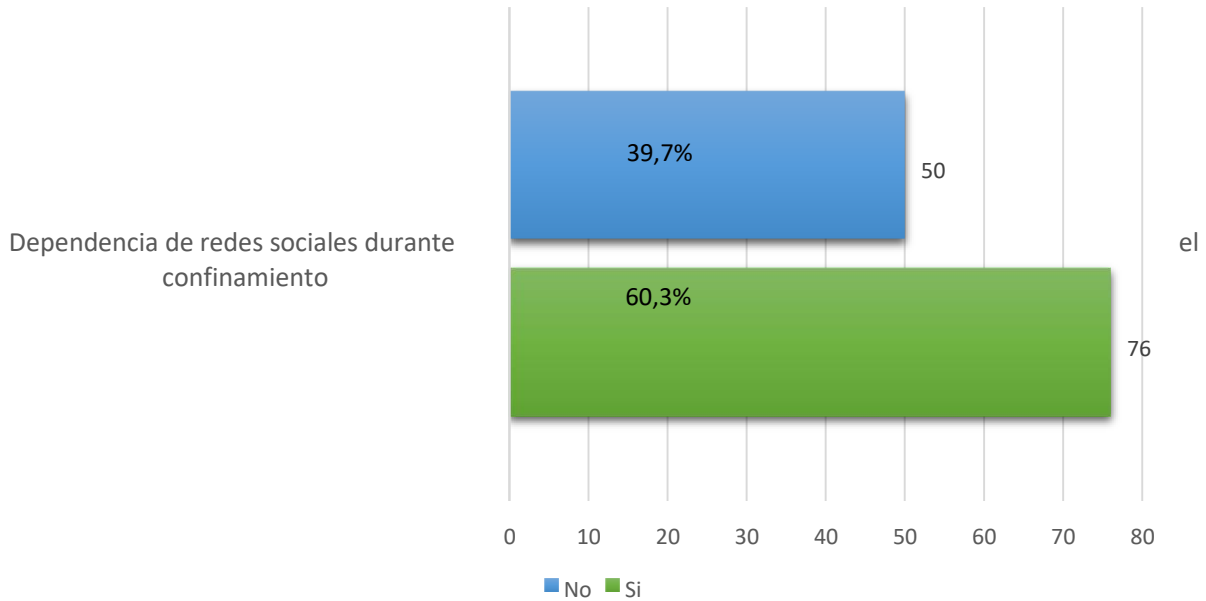
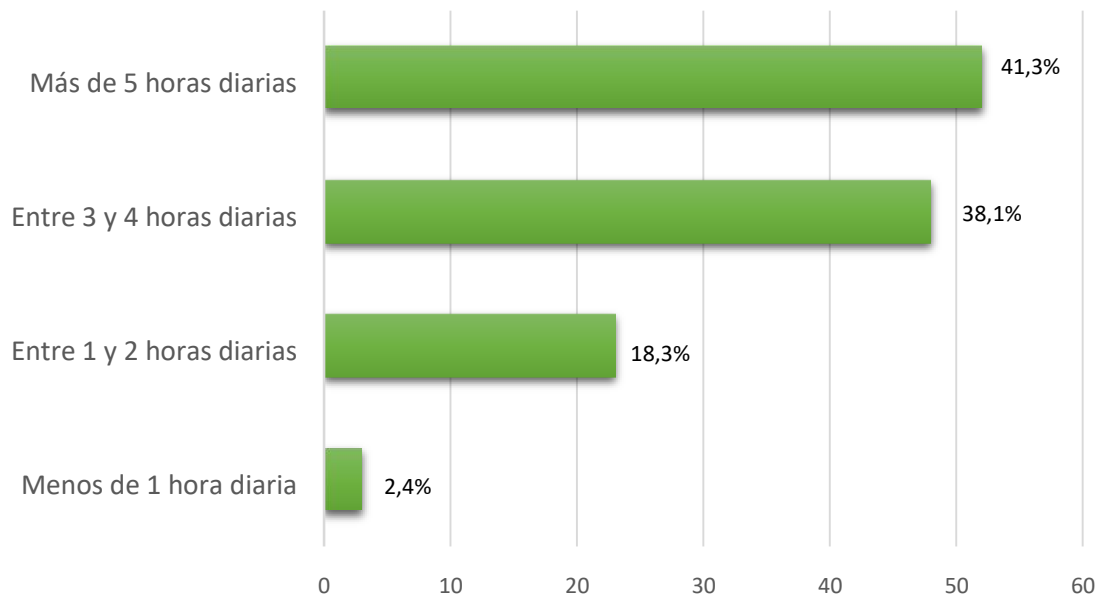


Gráfico 17. Dependencia de las redes sociales durante el confinamiento por la COVID-19.

-El 41,3% aseguran que durante el confinamiento dedicaban más de 5 horas diarias a estar conectados a las redes sociales y el 38,1% entre 3-4 horas al día.



	Menos de 1 hora diaria	Entre 1 y 2 horas diarias	Entre 3 y 4 horas diarias	Más de 5 horas diarias
Tiempo activo en redes sociales durante el confinamiento	3	23	48	52

Gráfico 18. Tiempo dedicado a estar conectados a redes sociales durante el confinamiento por COVID-19.

-La mayoría de los participantes (60%) desmintieron que el uso de las redes sociales por la COVID-19, ha repercutido en su rendimiento laboral o educativo. Sin embargo, el 40% restante respondieron que tal vez había podido influir o que si había influido.

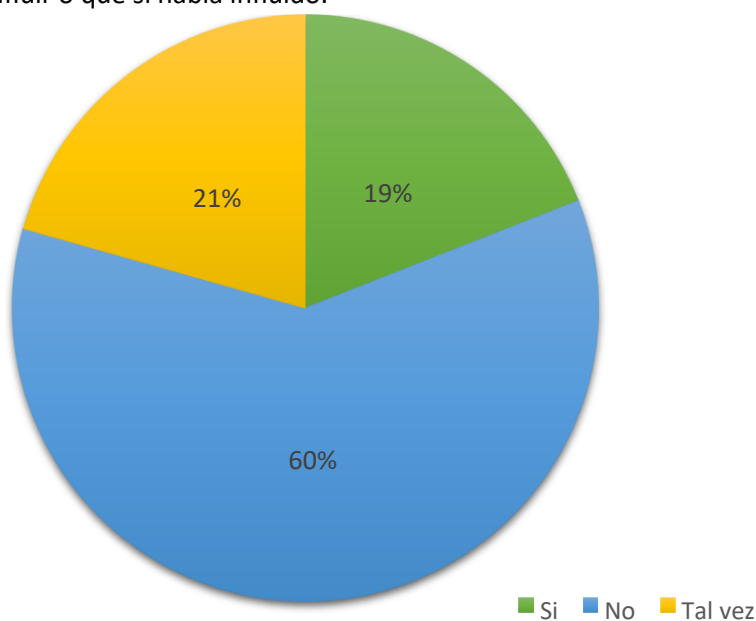


Gráfico 19. Repercusión del uso de redes sociales en el rendimiento educativo y/o laboral.

### Tablas de contingencia para el análisis de variables dependientes

Dejando a un lado el análisis de variables unitarias, procedemos al estudio de variables de forma cruzada. Dicho análisis nos proporcionará datos más concretos para validar o descartar la idea del posible abuso o adicción a redes sociales en jóvenes y/o adolescentes en tiempos de pandemia y su relación con la salud mental. Respecto a dicho análisis, nos centraremos en aquellas variables que se consideran imprescindibles para corroborar esta investigación. Las tablas de contingencia, también llamadas tablas cruzadas, se han elaborado con la ayuda del programa Microsoft Excel.

-En primer lugar, procedemos a cruzar la variable “Sexo” con la variable “Uso diario de las redes sociales”. El análisis de estas dos variables nos ayudara a conocer, si en su mayoría, las personas que padecen trastornos mentales son mayormente hombres o mujeres. Para hacer el análisis más visual, se presenta a continuación una tabla con dichas variables para posteriormente analizarlas.

USO DIARIO DE LAS REDES SOCIALES	SEXO DE LA MUESTRA		TOTAL
	MASCULINO	FEMENINO	

<b>Nunca</b>	0	1%	1
<b>Una vez al día</b>	3%	1%	2
<b>Varias veces al día</b>	97%	98%	122
<b>TOTAL</b>	39	86	125

Tabla 4. Elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.

Como se puede observar, con respecto al porcentaje de uso, vemos como 2 mujeres de 86 no utilizan las redes sociales diariamente, es decir, el 2% de la muestra. Del mismo modo, 1 de 39 hombres tampoco utiliza las redes sociales diariamente, un 3%. Como conclusión, ser hombre o mujer no influye en la cantidad de uso diaria de las redes sociales.

-En segundo lugar, hemos comparado la variable “Uso diario de las redes sociales” con la “Influencia de las redes sociales en el estado de ánimo”. De la misma manera que con la variable anterior, presentamos una tabla para proceder a su análisis.

USO DIARIO DE LAS REDES SOCIALES	INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL ESTADO DE ÁNIMO			TOTAL
	SÍ	NO	TAL VEZ	
<b>Nunca</b>	0	1	0	1
<b>Una vez al día</b>	1	1	0	2
<b>Varias veces al día</b>	36%	42%	22%	122
<b>TOTAL</b>	45	53	27	125

Tabla 5. Elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.

Después de observar la tabla, vemos como en este cruce de variables hay menos diferencia con respecto a los resultados. Es decir, el 42% de la muestra que utiliza las redes sociales varias veces al día señala que dicho uso no influye en su estado de ánimo. Sin embargo, no pasa desapercibido el 36% de la muestra que afirman que este uso sí que repercute en su estado de ánimo.

-A continuación, para saber en qué medida influye, vamos a cruzar la “Influencia de las redes sociales en el estado de ánimo” con “La red social más influyente”.

RED SOCIAL MÁS INFLUYENTE	INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL ESTADO DE ÁNIMO			TOTAL
	SÍ	NO	TAL VEZ	
<b>INSTAGRAM</b>	47%	53%	9	47

<b>FACEBOOK</b>	0	0	0	0
<b>TWITTER</b>	0	1	0	1
<b>TIKTOK</b>	67%	33%	0	3
<b>WHATSAPP</b>	12%	88%	1	9
<b>LINKEDIN</b>	0	0	1	1
<b>YOUTUBE</b>	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	21	29	11	61

Tabla 6. Elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.

En estas respuestas, como se puede observar contestó un poco más de la mitad de nuestra muestra. Sin embargo, en los resultados obtenidos se atiende a que la red social que más influye es TikTok, un 67% de la muestra así lo afirma, seguido de Instagram con un 47% y WhatsApp con un 12%. Por otro lado, destacamos que las menos influyentes son Facebook y YouTube, sin embargo, pese a que “Instagram” resulte ser la red con mayor influencia social un total del 53% de la muestra considera que a pesar de ser reconocida como influyente, dichas personas no sienten que eso les suceda.

-Para continuar con nuestro análisis, seleccionamos en este caso la variable “Trastornos experimentados como consecuencia del uso de redes sociales” relacionando esta con la influencia de las redes sociales en la aparición de dichos trastornos.

TRASTORNOS EXPERIMENTADOS COMO CONSECUENCIA DEL USO DE REDES SOCIALES	INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA APARICIÓN DE TRASTORNOS			TOTAL
	SÍ	NO	TAL VEZ	
<b>AISLAMIENTO</b>	0	0	1	1
<b>ANSIEDAD</b>	67%	33%	4	7
<b>BULLYING</b>	0	0	1	1
<b>INSOMNIO</b>	40%	60%	3	13
<b>TRASTORNOS DE IMAGEN CORPORAL</b>	63%	37%	1	9
<b>OTROS/NINGUNO</b>	0	0	4	4
<b>TOTAL</b>	11	10	14	35

Tabla 7. Elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.

En este análisis cruzado, destacan el “Insomnio” y los “Trastornos de imagen corporal”. El 67% de la muestra considera que las redes sociales influyen en la aparición de ansiedad frente a un 33% que considera que no ocasionan ningún tipo de influencia para padecer los distintos trastornos. Así pues, el 60% considera que las redes sociales no son influyentes a la hora experimentar insomnio y el 63%



afirma que influyen en el caso de padecer trastornos de imagen corporal. Lo que más claro se muestra es que las redes sociales influyen en los que padecen ansiedad, seguido de los de los trastornos de imagen corporal y luego los trastornos de insomnio.

En relación con la COVID-19, se plantearon una serie de preguntas para comprobar cómo ha afectado el confinamiento al uso de redes sociales. Se ha decidido analizar el aumento del uso de las redes sociales y cuál ha sido en su mayoría la más utilizada durante la cuarentena.

RED SOCIAL MÁS UTILIZADA A RAIZ DE LA COVID-19	AUMENTO DEL USO DE REDES SOCIALES DESPUÉS DE LA COVID-19.			TOTAL
	SÍ	NO	DE IGUAL MODO	
INSTAGRAM	22%	5	5	21
FACEBOOK	4%	0	0	2
TWITTER	2%	5	8	14
TIKTOK	54%	7	27	61
WHATSAPP	2%	1	0	2
LINKEDIN	4%	0	1	3
YOUTUBE	12%	4	4	14
<b>TOTAL</b>	50	22	45	117

Tabla 8. Elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.

Se puede afirmar que se ha producido un aumento en el uso de las redes sociales debido al confinamiento. Esto se puede deber a la inactividad física que esto provocó en los jóvenes y a la limitación de tareas que realizar. De este modo, este aumento en el uso ha podido crear una dependencia mayor en las redes sociales, tal y como se ha señalado en el análisis de variables individuales. Vemos como se ha producido un aumento del 22% en la red social Instagram, un 4% en Facebook y LinkedIn, un 2% en “Twitter” y “WhatsApp”, un 12% en YouTube y, por último, un 54% en TikTok convirtiéndose en la red social más utilizada durante el confinamiento debido al COVID-19.

-Para finalizar con el análisis de dos variables de manera cruzada, se ha decidido terminar con la comparación de las dos variables que tienen más relevancia para corroborar la hipótesis de esta investigación. De esta manera las dos últimas variables a analizar son el “Influencia del uso de las redes sociales” con el “Consumo de fármacos”.

INFLUENCIA DEL USO DE REDES SOCIALES	CONSUMO DE FÁRMACOS		TOTAL
	SI	NO	
SI	9%	91%	53
NO	15%	85%	46
TAL VEZ	4	23	27
TOTAL	16	110	126

Tabla 9. Elaboración propia mediante datos obtenidos del cuestionario realizado a la muestra.

Como se puede observar en esta última tabla, de los 126 encuestados, 53 consideran que sí existe una influencia del uso de redes sociales. De esos 53, únicamente el 9% ha consumido fármacos como consecuencia de dicha influencia. Frente a este análisis, encontramos que 46 de los encuestados no piensan que exista una influencia del uso de las redes sociales, sin embargo, el 15% de dicha muestra sí que ha consumido fármacos. En conclusión, podría decirse que existe cierta relación entre que el porcentaje de consumo de fármacos sea mayor cuanto menor consideran que es la influencia de las redes sociales.

### **Características relacionadas con las entrevistas a profesionales**

Se han llevado a cabo entrevistas realizadas a tres profesionales, desde el ámbito del trabajo social y desde el ámbito sanitario.

En primer lugar, se ha realizado una entrevista a la trabajadora social de la asociación ARBADA (Asociación Aragonesa de Familiares de enfermos con un Trastorno de la Conducta Alimentaria), la cual tiene como finalidad ayudar, informar, prevenir, orientar y asesorar a familias o personas afectadas por TCA (Trastorno de Conducta Alimentaria) en concreto, anorexia y bulimia.

En segundo lugar, se entrevistó a la coordinadora de voluntariado de la asociación AECC (Asociación Española contra el Cáncer), la cual se orienta a financiar investigaciones para un mejor tratamiento de la enfermedad, así como educar, acompañar y apoyar a los familiares y personas enfermas. La coordinadora de la asociación menciona que anteriormente su experiencia como trabajadora social había sido en el área de salud concretamente en hospital.

Por último, nos muestra su punto de vista una sanitaria del Centro de Salud del barrio de La Paz en Zaragoza. Con esta entrevista se pretende tener una visión más próxima al ámbito sanitario y poder relacionar este punto de vista con los anteriores desde el trabajo social.

A continuación, se reflejan las siguientes características obtenidas del análisis de las entrevistas:

1. Desde la visión del trabajo social y del ámbito sanitario, todas las profesionales coinciden en que un mal uso de las redes sociales puede ser un factor de riesgo que trae consigo consecuencias negativas para la salud mental.

-

La coordinadora de voluntariado de AECC, afirma que las redes sociales no deberían sustituir las relaciones interpersonales (de forma presencial) y que una buena utilización de estas puede traer numerosos beneficios. Por otro lado, la trabajadora social de ARBADA hace referencia a la actual realidad social caracterizada por la pandemia del coronavirus, donde se ha visto incrementado el uso de las redes sociales. Por último, la sanitaria del Centro de Salud, alude a los trastornos físicos y mentales que se pueden originar desde las redes sociales, como los de la imagen corporal.

2. Con el objetivo de prevenir y mejorar el bienestar social, físico y mental de los jóvenes que utilizan a diario las redes sociales, las tres profesionales consideran que las estrategias idóneas para ello son:

- Concienciar a los jóvenes y sus familias.
- Alertar de los peligros con los que se pueden enfrentar en la red.
- Educar para un buen uso de las redes sociales.
- Técnicas de *détox*, no todo vale, no todo está permitido, e informar de los riesgos.

La sanitaria del Centro de Salud de La Paz señala que una estrategia de prevención para un buen uso de las redes sociales sería limitar el tiempo de uso de redes sociales como Instagram o TokTok, que, desde su punto de vista, son las más influyentes actualmente para los jóvenes y/o adolescentes. La trabajadora social de ARBADA hace referencia a la necesidad de “mostrar la realidad a los jóvenes”, debido a la imagen irreal que se da a través de las redes sociales, las cual cobra vida en las/os llamados “*Influencers*”, que trae consigo efectos negativos a nivel social y mental.

3. El papel de las redes sociales con relación al COVID-19, ha sido valorado de manera positiva por las tres profesionales en cuanto ser un medio a través del cual se ha posibilitado la comunicación y contacto con amigos, familia, etc.

Por otro lado, la coordinadora de voluntariado de AECC, señala que las relaciones sociales en los jóvenes es un factor importante y que debido a la pandemia del coronavirus se ha visto reducido su entorno social, incrementando los niveles de depresión y ansiedad entre los jóvenes.

4. Con respecto a cómo han influido las plataformas digitales como Instagram o Facebook a las relaciones interpersonales en tiempos de pandemia, la trabajadora de ARBADA y la sanitaria del Centro de Salud La Paz, coinciden en que han influido de manera positiva, ya que nos ofrecen amplias posibilidades de estar conectados unos con otros, siendo medios que forman parte de nuestro día a día, por lo que hay que saber utilizarlas a nuestro favor. Recalcan la necesidad de saber compaginar el uso de estas redes sociales con el contacto cara a cara.

Por otro lado, la coordinadora de voluntariado de AECC, expresa que, bajo su punto de vista, ciertas plataformas y su utilización en tiempos de confinamiento, han incrementado el aislamiento social.

5. En cuanto a los riesgos que implican los medios digitales como la pérdida de intimidad, aislamiento, comportamiento antisocial o conducta adictiva a internet, las profesionales coinciden en que los jóvenes no son conscientes de estos peligros y que no se brinda la información necesaria para prevenirlos.

Se debe destacar que, tanto a la profesional del ámbito sanitario, como a la coordinadora de voluntariado de AECC, mencionan que los riesgos en redes sociales se acentúan más en las mujeres que en los hombres, debido a la difamación, presión y manipulación existente en redes sociales.

6. La cuestión de cómo repercuten las redes sociales a los jóvenes que padecen de algún trastorno mental y deben consumir ciertos fármacos, las profesionales expresan que dependiendo del trastorno mental puede afectar a una mayor depresión, ansiedad, aislamiento, estrés...

Desde el Centro de Salud La Paz, la profesional relata que muchas personas se automedican por padecer algún trastorno mental y puede tener una ligera relación con el fácil acceso a los fármacos que se ofrecen en internet.

7. Sobre el hecho de que el uso de las redes sociales diariamente puede afectar en la autoimagen y autoestima de los jóvenes, desde ARBADA la trabajadora social explica que las personas afectadas que acuden en busca de ayuda, en el caso de los jóvenes, sufren una disminución de su autoestima y experimentan sentimientos, emociones y pensamientos negativos hacia sí mismos. Asegura que “es frecuente que los jóvenes se comparen con el resto de sus amigos u otras personas en función de la cantidad de «me gusta» que reciben, el número de seguidores u otros aspectos relacionados con las redes sociales.”

Del mismo modo, la profesional del Centro de Salud La Paz, asegura que muchas/os jóvenes sufren de TCA (Trastorno de Conducta Alimentaria) por el hecho de compararse o identificarse con otras personas en las redes sociales.

Por último, la profesional de AECC, asegura que las redes sociales en general proyectan una buena imagen en todos los aspectos y es por ello por lo que puede afectar a una imagen perfeccionista que no es real.

8. Las personas que padecen de trastornos mentales de diferentes índoles, bajo las experiencias y opiniones de las profesionales, son más vulnerables a la hora de exponerse en las redes sociales. Los trastornos pueden agravarse, incrementando el sentimiento a la hora de compararse y encontrando mayores imperfecciones en ellos mismos.

Desde el Centro de Salud La Paz, desde la pandemia por coronavirus se observan personas que acuden para una valoración psicológica ya que el hecho de estar muy expuesto a las redes sociales ha sido posiblemente un factor que ha perjudicado a su estado de salud mental.

9. Las personas que padecen de ansiedad y depresión, según nos cuenta la trabajadora social de ARBADA quien hace referencia al estudio realizado por *Society of Public Health*, se preguntó a jóvenes entre 14 y 24 años en Gran Bretaña, en el que los resultados de la encuesta encontraron que redes sociales como Snapchat, Facebook, Twitter e Instagram aumentaban los sentimientos de depresión, ansiedad, mala imagen corporal y soledad. Esto es la realidad que desde ARBADA se vive cada día, jóvenes inseguros que sufren un TCA por sentir que no encajan en su realidad social, que no están a la altura o que no son suficientes.

De acuerdo con esto, desde el punto de vista de las profesionales de AECC y del Centro de Salud opinan que las personas que tienen algún antecedente de ansiedad o depresión pueden ser más vulnerables en redes sociales ya que se proyecta una presión en las mismas.

10. En la última cuestión, en si opinan que a los jóvenes se les está educando en un entorno donde la competitividad que existe en redes sociales (presión física o mental, de imagen corporal, aislamiento, etc.) define su vida, las profesionales no están del todo de acuerdo ya que aseguran que la competitividad, como concepto, puede llegar a ser positiva para los jóvenes en su justa medida, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial. El problema viene cuando pasa a ser algo obsesivo, provocando que los jóvenes tengan una idea equivocada de sus capacidades. Afirman que hay que aprender a vivir con las redes sociales, ya que forman parte de nuestra vida diaria.

## 6. CONCLUSIONES

La finalidad de esta investigación era analizar y estudiar las consecuencias de las redes sociales en su posible impacto en la salud mental de jóvenes, en la pandemia actual del coronavirus.

Las redes sociales traen consigo grandes beneficios y un buen uso de estas, puede ayudar a mejorar el bienestar social y mental de los jóvenes, facilitando la interacción y contacto con otras personas, estableciendo nuevas relaciones sociales o experiencias favorables para un buen desarrollo de la vida de los jóvenes.

Por otro lado, se llega a la conclusión de que por la actual pandemia de la COVID-19, se ha realizado un uso inadecuado y abusivo de las redes sociales, siendo perjudiciales para la salud mental. Durante este estudio, hemos podido comprobar cómo han surgido nuevos trastornos mentales relacionados en cierto modo, con el uso de redes sociales, o como se ha empeorado el estado de las personas que ya padecían de algún trastorno a nivel mental. Resaltamos trastornos como la ansiedad, insomnio, trastornos de la imagen corporal o aislamiento social, ya que son los más frecuentes entre los jóvenes que se exponen a las redes sociales, como han nombrado anteriormente las tres profesionales.

Con relación a las hipótesis planteadas, donde partamos de la idea de que, cuanto mayor es el tiempo de uso dedicado a redes sociales, mayor es el deterioro del bienestar mental de los jóvenes, no podemos afirmar que los problemas en cuanto a salud mental en jóvenes y/o adolescentes, surjan específicamente por el tiempo dedicado a las redes sociales. Sin embargo, mediante los datos obtenidos hemos podido comprobar que pueden ser un factor de riesgo cuando encontramos un uso

-

abusivo y una adicción a estas plataformas virtuales, favoreciendo el empeoramiento del bienestar mental en los jóvenes, dando lugar a distintos trastornos, como, por ejemplo, TCA (trastorno de la conducta alimentaria), depresión, ansiedad o aislamiento social. Tal y como nos lo afirmaba la profesional de ARBADA (entrevista en anexos).

De la hipótesis principal, derivaban otras más específicas, las cuales hemos podido corroborar mediante la información aportada. El tiempo de uso (consumo de horas) dedicado a redes sociales, puede facilitar el empeoramiento de la salud mental en los jóvenes, generando una mayor dependencia a estas y aumentando el riesgo de padecer algún trastorno mental.

Las redes sociales forman parte de nuestra vida diaria, sobre todo entre los jóvenes, quienes hemos nacido en una sociedad tecnológica en todos los niveles. No somos conscientes de los peligros a los que podemos enfrentarnos y las consecuencias que traen consigo según el uso que se le dé a las redes sociales. Debemos estar preparados y educarnos en un entorno en el que el engaño, el chantaje, la extorsión, la pérdida de intimidad, el acoso o la manipulación, son algunos de los riesgos que podemos encontrar.

Por todo esto, se deberían llevar a cabo estrategias educativas para un uso saludable y adecuado de las redes sociales en los distintos campos, desde el trabajo social hasta el ámbito sociosanitario. En una realidad social, marcada por la actual pandemia, estamos ante el momento perfecto para prevenir y advertir a todos los jóvenes de las consecuencias que pueden sufrir si abusan del contacto o del contenido que se ofrece en las distintas plataformas virtuales.

En conclusión, la COVID-19 ha provocado un aumento del uso de redes sociales, lo cual no es del todo negativo, si nosotros mismos somos conscientes de cómo queremos enfocar el tiempo que dedicamos a las redes sociales y hasta qué punto estamos dispuestos a exponer nuestra vida y nuestra salud, tanto a nivel físico como a nivel mental.

## 7. RECOMENDACIONES DESDE EL TRABAJO SOCIAL

En estos momentos las redes sociales están desarrollando un papel fundamental en la comunicación y en la interacción entre personas y grupos. Una interacción donde dificulta la intervención cara a cara con las personas.

Sin embargo, según (G.E.I.E.S 1, 2020) estos nuevos formatos de comunicación se convierten en altavoces y posibilitan llegar a espacios y personas que pudieran ser desconocidos hasta este momento. Nos encontramos ante una nueva cultura de la comunicación, donde ésta pasa a tener un formato horizontal con nuevas formas de hacer y trasladar conocimiento generando oportunidades al conjunto de las profesiones (...) Desde el Trabajo Social no es ni puede ser ajeno desde la responsabilidad de generar y actualizar sus métodos y modos de acción en la intervención.

De esta forma, siguiendo a Prieto y Moreno (2015), se refleja el hecho de lo importante que resulta realizar aportaciones para el uso responsable de las redes sociales, con el fin de reducir, paliar o evitar las dependencias de las redes sociales de Internet y sus consecuencias, siendo muchas de ellas aún desconocidas.

A continuación, se exponen algunos consejos citados por Prieto y Moreno (2015), en su artículo “Las redes sociales de internet: ¿una nueva adicción?”:

- Limitar el uso de horas de acceso a dispositivos móviles y al ordenador: el uso indiscriminado de horas ante la pantalla hace que incremente el aislamiento social.
- Aplicar el sentido común y la prudencia.
- Configuración de las opciones de privacidad de datos personales.
- Escoger bien a quien se acepta como amigo.
- Evitar conductas de riesgo: tales como el sexting, grooming, cibersexo, etc.
- Proteger nuestra vida personal: ser cuidadoso con lo que compartimos y hacemos público ya que internet es un medio virtual.

En el ámbito del trabajo social, el punto inicial de cualquier intervención es analizar las pautas de comportamiento de los usuarios, sus estrategias de pervivencia y su entorno sociocultural.

Tras los datos obtenidos en el análisis, es evidente el incremento del uso de las redes sociales. Todas las personas estamos interrelacionadas entre sí, en un mundo donde se comparten de forma continua e inmediata información, ideas, percepciones, creencias, mitos, rumores, sentimientos, etc.

Para concluir, en nuestra opinión deberían realizarse más estudios sobre las TIC (Tecnologías de la información y la Comunicación) en el ámbito del Trabajo Social, con el fin de educar, prevenir y tomar conciencia desde este campo, con el fin de construir y trabajar soluciones dispares que hagan frente a los nuevos problemas a nivel social, mental o físico que puedan acarrear las nuevas tecnologías.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Alcalá, N. (06 de Abril de 2021). ¿Cuál fue el primer vídeo que se subió a YouTube? *Graffica*.
- Andrés Tallarda, L. (05 de 01 de 2021). ¿Cómo afecta el coronavirus a la salud mental? *La Vanguardia*.
- Arab, E., & Díaz, A. (Enero-Febrero de 2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Ávila, J. H. (2012). Redes sociales y análisis de redes. *Grupo de Investigación PSICUS*, 103.
- Becerra, R. M., & Kennel, B. L. (2008). *Elementos básicos para el Trabajo Social en salud mental*. Buenos Aires: Espacio.
- BOA. (25 de 4 de 1986). *La Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad*. Obtenido de <http://www.boa.aragon.es/cgibin/EBOA/BRSCGI?CMD=VERDOC&BASE=BOLE&PIECE=BOLE&D OCS=1-33&DOCR=4&SEC=FIRMA&RNG=200&SEPARADOR=&SECC-C=&PUBLC=&PUBL=20190201&@PUBL-E=>
- BOA. (1 de 2 de 2019). *Coordinación y organización asistencial de Salud Mental*. Obtenido de <http://laadministracionaldia.inap.es/noticia.asp?id=1185158>
- BOA, B. O. (2019). *ORDEN SAN/2193/2018, de 6 de noviembre, relativa a la coordinación y organización asistencial de Salud Mental en la Comunidad Autónoma de Aragón*. Aragón: DEPARTAMENTO DE SANIDAD.
- BOE. (5 de 12 de 2018). *Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales*. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A2018-16673>
- Centro Médico ABC. (s.f.). *Centro Médico ABC*. Obtenido de Qué es la salud mental: <https://centromedicoabc.com/blog/2018/10/08/que-es-la-salud-mental/>
- ConSalud. (19 de Febrero de 2021). *ConSalud*. Obtenido de La pandemia golpea duramente la salud mental de los más jóvenes: [https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/pandemia-golpeaduramente-salud-mental-jovenes\\_92750\\_102.html](https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/pandemia-golpeaduramente-salud-mental-jovenes_92750_102.html)
- De la Hera, C. (18 de Febrero de 2020). Historia de TikTok: así nació y evolucionó la red social a la que todos quieren imitar. *Marketing4ecommerce*.
- Educación en Derechos Humanos. (31 de Mayo de 2017). *Amnistía Internacional*. Obtenido de LOS PELIGROS DE LAS REDES SOCIALES PARA NIÑOS NIÑAS Y ADOLESCENTES: <https://www.amnistia.org/ve/blog/2017/05/2705/los-peligros-de-las-redes-sociales-para-ninosninas-y-adolescentes#:~:text=El%20mal%20uso%20de%20las,alguien%20que%20no%20desea%20recibirlos>
- Enzo, C., & Maria, V. C. (2018). *Tecnoadictos: Los peligros de la vida online*. Buenos Aires: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.



- Facchin, J. (s.f.). ¿Qué es YouTube, para qué sirve y cómo funciona esta red de vídeos? *Webescuela*.
- FAROS Sant Joan de Deu. (13 de Marzo de 2021). *FAROS*. Obtenido de Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>
- FEAFES Galicia . (3 de 06 de 2010). *Saúde Mental FEAFES Galicia*. Obtenido de <https://feafesgalicia.org/ES/content/saludmental#:~:text=Para%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,una%20contribuci%C3%B3n%20a%20su%20comunidad%E2%80%9D>.
- Ferrari, A., Blanco, D., & Valdecasa, E. (2011). Las redes sociales en internet. *ONTSI*, 173.
- FM, Y. (13 de Junio de 2016). Repasamos la historia de LinkedIn, la compra estrella de Microsoft. *Genbeta*.
- Garcés Trullenque, E. (2010). El Trabajo Social en Salud mental. En *Cuadernos de Trabajo Social* (Vol. 23, págs. 333-352). Zaragoza.
- Gil, C. (06 de Octubre de 2020). Historia de Instagram, la app que revolucionó la forma de compartir fotos online. *Marketing4ecommerce*.
- Gil, C. (25 de Febrero de 2021). Historia de Whatsapp: cómo se creó la app que ha revolucionado la comunicación social. *Marketing4ecommerce*.
- Gómez Parada, L. T. (septiembre de 2017). *Intervención en Salud Mental desde el Trabajo Social* . Obtenido de [http://www.margen.org/suscri/margen86/parada\\_86.pdf](http://www.margen.org/suscri/margen86/parada_86.pdf) Gómez, F. (2000). El trabajo social clínico. *ResearchGate*, 7.
- Grupo de Trabajo de Salud Mental del Col·legi Oficial de Diplomats en Treball. (s.f.). *FUNCIONES DEL TRABAJADOR SOCIAL EN EL CAMPO DE LA SALUD MENTAL*.
- Juste. (10 de 02 de 2021). La pandemia dispara el uso de las redes sociales, un 27% más que hace un año. *Expansión: Economía digital*.
- Juste, M. (10 de Febrero de 2021). La pandemia dispara el uso de las redes sociales, un 27% más que hace un año. *Expansión*.
- Lorenzo, C., Gómez, M. Á., & Alarcón, M. d. (2011). Redes sociales virtuales, ¿de qué depende su uso en España? *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 14.
- Maraza, M. I. (05 de Julio de 2020). Tinder: La historia detrás de una de las aplicaciones de citas más usadas. *Punto Seguido*.
- Marin, M. (s.f.). *Redes sociales: Características principales de las redes sociales*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/redessocialesmiriamarin/caracteristicas-principales-de-las-redessociales>
- Marketing Surfero. (18 de Abril de 2017). *Marketing Surfero*. Obtenido de Principales características de Facebook, Twitter y Instagram.: <https://marketingsurfero.wordpress.com/2017/04/18/principalescaracteristicas-de-facebook-twitter-y-instagram/>
- Mejía Llano, J. C. (02 de Abril de 2020). *Juanmejia.com*. Obtenido de DIFERENCIAS ENTRE FACEBOOK,

INSTAGRAM Y TWITTER ¿QUÉ TIPO DE CONTENIDO ES MEJOR PARA CADA UNO?:

<https://www.juancmejia.com/y-bloggers-invitados/facebook-twitter-e-instagram-que-tipo-decontenido-es-mejor-para-cada-uno/>

Merodio, A. (09 de Julio de 2020). La historia de Sean Rad, el CEO que ha conseguido que miles de personas se enamoren alrededor del mundo. *Tu otro diario*.

Mesa, C. (10 de Junio de 2020). *Cesar Mesa*. Obtenido de LA HISTORIA DE TINDER, QUE ES Y CÓMO FUNCIONA: <https://cesarmesa.com.co/la-historia-de-tinder-que-es-y-como-funciona/>

Naveira, A. (10 de Agosto de 2020). Historia de Facebook: nacimiento y evolución de la red social de los (más de) 2.000 millones de usuarios. *Marketing4ecommerce*.

*Neetwork Business School*. (s.f.). Obtenido de Todas las características de las redes sociales: <https://neetwork.com/caracteristicas-de-las-redes-sociales/>

Oliveros Calvo, S. (28 de Junio de 2018). *Grupo Doctor Oliveros*. Obtenido de El impacto de las redes sociales en nuestra salud y bienestar mental.: <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impactode-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental/>

OMS. (2013). *PLAN DE ACCIÓN SOBRE SALUD MENTAL*. Obtenido de <https://consaludmental.org/centrodocumentacion/plan-accion-salud-mental-oms/>

Prados, M. (s.f.). *Mónica Prados*. Obtenido de Qué es LinkedIn y para qué sirve esta red profesional: <https://monicaprados.es/que-es-linkedin-para-que-sirve/>

Sáez, R. (04 de MARzo de 2021). Encuesta CIS: uno de cada tres españoles ha llorado por la pandemia del coronavirus. *Mundo Deportivo*.

Salinas, A. (s.f.). Información sobre qué es, quién creo y cómo funciona la aplicación Whatsapp. *Mott*.

San Ildefonso, J. (s.f.). *Jordi San Ildefonso*. Obtenido de Todo sobre Tinder, la app de citas más conocida: <https://jordisanildefonso.com/que-es-tinder-comofunciona/#:~:text=Tinder%20es%20una%20aplicaci%C3%B3n%20de,est%C3%A1%20interesada%2C%20no%20podr%C3%A1n%20hablar>

Tellaeche Ituarte, A. (2017). *Prácticas del Trabajo Social Clínico*. Valencia: Nau Llibres.

Trepal Matos, A. (30 de Noviembre de 2020). Nuevas obligaciones en la publicidad de 'influencers'. *Cinco Días*.

Universidad Internacional de Valencia. (14 de Enero de 2017). *Universidad Internacional de Valencia*. Obtenido de Las redes sociales y sus efectos psicológicos: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/las-redes-sociales-y-susefectos-psicologicos>

Webempresa. (01 de Marzo de 2018). ¿Qué es twitter? ¿Cómo funciona? ¿Cómo puedo usarlo para mi organización? *Webempresa*.

## 9. ANEXOS

### **ENTREVISTA TRABAJADORA SOCIAL DE LA ASOCIACIÓN ARBADA (Asociación Aragonesa de familiares de enfermos con trastornos de conducta alimentaria: anorexia y bulimia)**

*Somos dos alumnas de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo por la Universidad de Zaragoza, del grado de Trabajo Social.*

*Pedimos tu colaboración para contestar a esta entrevista fundamental para la realización del Trabajo de fin de grado dedicado a estudiar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.*

*No se utilizará información o datos personales y toda la información aportada será totalmente confidencial, utilizada únicamente por las personas encargadas de la investigación.*

*Gracias por compartir tu tiempo con nosotras y participar en esta entrevista.*

#### **1. Bajo su experiencia en Trabajo social, ¿Las redes sociales pueden ser un factor que afecta de forma negativa al bienestar social y mental de los jóvenes?**

Si, Es un factor importante, y más en los últimos meses donde el único contacto con el exterior para los jóvenes y adolescentes fueron las redes.

#### **2. Bajo su experiencia, desde el Trabajo Social ¿Qué actuaciones o estrategias se deben realizar para mejorar el bienestar mental de los jóvenes que utilizan diariamente las redes sociales?**

En primer lugar, no lanzar mensajes peyorativos únicamente sobre ellas. Hemos de tener claro que es su medio de comunicación y de contacto con el entorno. Si sólo les alertamos de los peligros lo único que conseguiremos es que aumente su interés y que nos excluyan, de modo que, si reciben un comentario, o visualizan un contenido inadecuado no sean capaces de decírnoslo.

El trabajo ha de ir dirigido a enseñarles el buen uso de estas.

Mostrarles la realidad de estas: lo que se muestra y lo real, hacerles partícipes de influenciar que muestran el cómo generan un contenido, el tiempo que dedican a ello y el trabajo que hay detrás. Enseñarles técnicas de détox, no todo vale, no todo está permitido, e informar de los riesgos.

Y como adultos si nos encontramos con contenido inadecuado denunciarlo, y enseñarles a ellos cómo hacerlo.

#### **3. En la situación actual del COVID-19, donde las relaciones sociales se han visto afectadas ¿Cree que las redes sociales han facilitado la interacción y el contacto entre los jóvenes?**

Si, ha sido su único medio de contacto exterior. No todo es malo en las redes, también nos han conectado con amigos, familias...

-

**4. Con respecto a lo anterior, ¿cómo cree que se han visto afectadas las relaciones interpersonales al usar plataformas como Instagram, Facebook o Twitter?**

Tenemos que hacernos a la idea de que estas plataformas ya forman parte de nuestro día a día y emplearlas en nuestro favor. Son muchas y buenas las posibilidades que nos brindan.

Han cambiado las vías de comunicación sí, pero no tiene por qué ser malo en sí mismo, podemos utilizar ambas, las redes y en contacto cara a cara.

**5. El uso de estos medios digitales implica cierta pérdida de intimidad, aislamiento, comportamiento antisocial o conducta adictiva a internet ¿cree que los jóvenes tienen en cuenta estas desventajas?**

Los jóvenes que no sufren aislamiento, depresión o conductas de riesgo derivadas del uso de las redes no son conscientes de los riesgos. Sólo cuando los sufren son realmente conscientes de que pueden estar haciendo un mal uso de estas.

**6. ¿Cómo cree que repercuten las redes sociales a los jóvenes que padecen de algún trastorno mental y deben consumir ciertos fármacos?**

No estoy formada en este ámbito en concreto, no puedo contestar con contundencia. Pero seguro que existen estudios al respecto.

**7. Bajo su experiencia en ARBADA, ¿ha impactado de forma negativa el hecho de usar las redes sociales diariamente en la autoimagen y autoestima de los jóvenes?**

La autoestima de la mayoría de los jóvenes se encuentra totalmente alterada debido a las Redes Sociales. En el caso de no ser «tan populares» como creen que es lo recomendable sufren una disminución de su autoestima y experimentan sentimientos, emociones y pensamientos negativos hacia sí mismos.

Es frecuente que los jóvenes se comparen con el resto de sus amigos u otras personas en función de la cantidad de «me gusta» que reciben, el número de seguidores u otros aspectos relacionados con las redes sociales.

Por lo que mi respuesta es afirmativa al menos en las personas afectadas que acuden a ARBADA.

**8. A consecuencia del confinamiento y distanciamiento físico, debido a la COVID-19, ¿Considera que los jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión son más vulnerables a la hora de exponerse en redes sociales?**

Si, las imágenes poco realistas que se ofrecen en las redes sociales pueden hacer que los jóvenes tengan sentimientos de autoconciencia, baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo que puede

-  
manifestarse como trastornos de ansiedad, o depresión o aumentarlos en el caso de los que ya los padecen.

**9. A consecuencia del confinamiento y distanciamiento físico, debido a la COVID-19, ¿Considera que los jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión son más vulnerables a la hora de exponerse en redes sociales?**

En una encuesta llevada a cabo por la Royal Society of Public Health, se preguntó a jóvenes entre 14 y 24 años en Gran Bretaña, de qué manera las plataformas de las redes sociales tenían un impacto en su salud y bienestar. Los resultados de la encuesta encontraron que Snapchat, Facebook, Twitter e Instagram aumentaban los sentimientos de depresión, ansiedad, mala imagen corporal y soledad.

Y esta es la realidad que vemos cada día en ARBADA, jóvenes inseguros que sufren un TCA por sentir que no encajan en su realidad social, que no están a la altura o que no son suficientes.

**10. Para concluir, bajo su punto de vista, ¿se nos está educando en un entorno donde la competitividad que existe en redes sociales (presión física o mental, de imagen corporal, aislamiento, etc.) define la vida de los jóvenes?**

La competitividad, como concepto puede llegar a ser positiva para los jóvenes en su justa medida. Porque, entre otras cosas, les permite alcanzar su máximo potencial.

Sin embargo, es un problema cuando pasa a ser algo obsesivo. La competencia trae consigo el riesgo de que los jóvenes puedan tener una idea errónea de sus capacidades.

Por lo que depende de cómo lo sientan ellos lo manifestarán de un modo u otro.

-

### **ENTREVISTA TRABAJADORA SOCIAL DE LA ASOCIACIÓN AECC (Asociación Española Contra el Cáncer)**

*Somos dos alumnas de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo por la Universidad de Zaragoza, del grado de Trabajo Social.*

*Pedimos tu colaboración para contestar a esta entrevista fundamental para la realización del Trabajo de fin de grado dedicado a estudiar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.*

*No se utilizará información o datos personales y toda la información aportada será totalmente confidencial, utilizada únicamente por las personas encargadas de la investigación.*

*Gracias por compartir tu tiempo con nosotras y participar en esta entrevista.*

#### **1. Bajo su experiencia en Trabajo social, ¿Las redes sociales pueden ser un factor que afecta de forma negativa al bienestar social y mental de los jóvenes?**

El abuso de las redes sociales puede tener efectos negativos, una buena utilización de las mismas (basada en límites, información, etc.) puede ayudar a mantener relación con personas que de otra forma sería difícil. Nunca las redes sociales deberían sustituir las relaciones interpersonales (de forma presencial).

#### **2. Bajo su experiencia, desde el Trabajo Social ¿Qué actuaciones o estrategias se deben realizar para mejorar el bienestar mental de los jóvenes que utilizan diariamente las redes sociales?**

- La buena utilización/uso de las redes sociales.
- La información de los efectos negativos que tiene el abuso o la adicción de estas.
- Establecer límites.
- La implicación de los padres y del sistema educativo.

#### **3. En la situación actual del COVID-19, donde las relaciones sociales se han visto afectadas ¿Cree que las redes sociales han facilitado la interacción y el contacto entre los jóvenes?**

Las relaciones sociales en los jóvenes es un factor importante y positivo y se ha demostrado que la pandemia ha reducido su entorno social por lo que ha afectado a un aumento de depresión y ansiedad entre los jóvenes. A su vez las redes sociales han beneficiado a mantener el contacto durante esa época de confinamiento.

#### **4. Con respecto a lo anterior, ¿cómo cree que se han visto afectadas las relaciones interpersonales al usar plataformas como Instagram, Facebook o Twitter?**

Ha aumentado un mayor aislamiento por el uso de estas redes debido al confinamiento y la utilización de estos medios tecnológicos.

-

**5. El uso de estos medios digitales implica cierta pérdida de intimidad, aislamiento, comportamiento antisocial o conducta adictiva a internet ¿cree que los jóvenes tienen en cuenta estas desventajas?**

No hay demasiada información en las escuelas sobre los riesgos de estas redes y también los derechos que tienes sobre el respeto a su intimidad. En este sentido hay que destacar la diferencia de género donde la presión es mayor en las chicas por el uso de su cuerpo.

**6. ¿Cómo cree que repercuten las redes sociales a los jóvenes que padecen de algún trastorno mental y deben consumir ciertos fármacos?**

Dependiendo del trastorno mental puede afectar a una mayor depresión, ansiedad, aislamiento, estrés...

**7. Según su experiencia, ¿cómo considera que ha afectado la pandemia por COVID-19 al comportamiento de los jóvenes por su uso a las redes sociales?**

Por un lado, ha beneficiado a mantener las relaciones sociales de su entorno ya que la pandemia impedía esas relaciones de forma presencial, sobre todo en algunas etapas escolares en la que no podían asistir de forma presencial a la escuela.

**8. Bajo su experiencia, ¿ha impactado de forma negativa el hecho de usar las redes sociales diariamente en la autoimagen y autoestima de los jóvenes?**

Las redes sociales en general proyectan una buena imagen en todos los aspectos y es por ello por lo que puede afectar a una imagen perfeccionista que no es real.

**9. A consecuencia del confinamiento y distanciamiento físico, debido a la COVID-19, ¿Considera que los jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión son más vulnerables a la hora de exponerse en redes sociales?**

Las personas que tienen algún antecedente pueden ser más vulnerables en las redes sociales ya que se proyecta una presión en las mismas.

**10. Para concluir, bajo su punto de vista, ¿se nos está educando en un entorno donde la competitividad que existe en redes sociales (presión física o mental, de imagen corporal, aislamiento, etc.) define la vida de los jóvenes?**

La pandemia ha afectado a la falta de relación de forma presencial entre los jóvenes y a su vez las redes han ayudado a esta carencia, pero en contraposición han aumentado las horas en redes sociales que serán difíciles que se reduzcan.

-



-

## **ENTREVISTA A SANITARIA DEL CENTRO DE SALUD DEL BARRIO LA PAZ**

*Somos dos alumnas de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo por la Universidad de Zaragoza, del grado de Trabajo Social.*

*Pedimos tu colaboración para contestar a esta entrevista fundamental para la realización del Trabajo de fin de grado dedicado a estudiar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.*

*No se utilizará información o datos personales y toda la información aportada será totalmente confidencial, utilizada únicamente por las personas encargadas de la investigación.*

*Gracias por compartir tu tiempo con nosotras y participar en esta entrevista.*

### **1. Bajo su experiencia en el ámbito sanitario, ¿Las redes sociales pueden ser un factor que afecta de forma negativa al bienestar social y mental de los jóvenes?**

Si, la juventud es el periodo de la vida donde te desarrollas y si ya de por si es una época complicada, la influencia social que ejerce en estos es muy poco favorable. Sobre todo, debido a la gran cantidad de inseguridades que te puede desarrollar tras ver a otras personas con cuerpos "perfectos", incluso al ver comentarios de personas discriminando a otras personas por su físico o apariencia, aunque sea amistosamente.

### **2. Bajo su experiencia, desde el ámbito sanitario, ¿Qué actuaciones o estrategias se deben realizar para mejorar el bienestar mental de los jóvenes que utilizan diariamente las redes sociales?**

Limitar esa exposición a las redes sociales y sobre todo concienciar, concienciar de que la mayoría de lo que se muestra no tiene nada que ver con la realidad. Otra alternativa que podríamos destacar sería la prevención del uso de redes sociales como Instagram o TikTok, las cuales, en mi opinión, son las más influyentes a la hora de padecer algún trastorno mental.

### **3. En la situación actual del COVID-19, donde las relaciones sociales se han visto afectadas ¿Cree que las redes sociales han facilitado la interacción y el contacto entre los jóvenes?**

Si, las redes sociales también tienen numerosos beneficios, como la facilidad de poder comunicarte e interactuar con tus familiares y amigos, y esto en la cuarentena fue un factor positivo para todos.

### **4. Con respecto a lo anterior, ¿cómo cree que se han visto afectadas las relaciones interpersonales al usar plataformas como Instagram, Facebook o Twitter?**

A mi parecer dichas aplicaciones han incrementado la comunicación, la interacción y facilitan la relación entre personas, y más hoy en día. Por ello se han visto afectadas positivamente, ya que en todo momento podías interactuar con otras personas, aunque sí que es verdad que las relaciones

-  
cara a cara sí que se han perdido, sumando además la precaución que hay que tener con el COVID; limitando estos encuentros personalmente.

**5 .El uso de estos medios digitales implica cierta pérdida de intimidad, aislamiento, comportamiento antisocial o conducta adictiva a internet ¿está de acuerdo con esto? ¿Considera que los jóvenes son conscientes de estas desventajas?**

Estoy de acuerdo, ya que la mayoría de los jóvenes no han conocido un mundo sin Internet y utilizan internet para relacionarse, haciendo hincapié en que las adolescentes pueden sufrir peores consecuencias a la hora de mostrarse en redes sociales. Por tanto, no son conscientes del daño que puede llegar a causarles tanto mental como físicamente.

**6. ¿Cómo cree que repercuten las redes sociales sobre los jóvenes que padecen de algún trastorno mental? ¿El uso de estas redes sociales puede conducir a consumir ciertos fármacos?**

Las RRSS afectan de forma que pueden causar ansiedad, depresión, trastornos de la imagen corporal etc. Ya que hay personas que las utilizan solo para increpar a otras. En caso de padecerlo, puede incluso agravarlo provocando el poder necesitar fármacos para su tratamiento, tanto siendo recetados como no como vemos en mi Centro de Salud, ya que en internet se puede comprar con gran facilidad.

**7. Según su experiencia, ¿cómo considera que ha afectado la pandemia por COVID-19 al comportamiento de los jóvenes por su uso a las redes sociales?**

La pandemia ha incrementado el uso de las RRSS tanto para lo bueno como para lo malo. En mi caso, desde el centro de salud han acudido jóvenes tras el confinamiento que estaban con ansiedad y bajo mucha presión, sin embargo, no podemos afirmar que este hecho tenga relación con el abuso a las redes sociales.

**8. Bajo su experiencia, ¿ha impactado de forma negativa el hecho de usar las redes sociales diariamente en la autoimagen y autoestima de los jóvenes?**

Si, sobre todo en chicas jóvenes que se fijan mucho en las que se conocen como “*influencer*” que ofrecen imágenes poco realistas. Muchas personas, normalmente mujeres, sufren de TCA o de trastornos de la imagen, por el mero hecho de compararse o identificarse en redes con otras que aparentemente para ellas se muestran “perfectas”.

Bajo mi opinión, generalmente nunca se muestra en las redes sociales la realidad de cada persona, por lo que más de mitad de cosas que podemos observar son buenas. Esto hace que muchas personas pueden llegar a comparar su estilo de vida con lo que están visualizando en las redes sociales, dejando en muchos casos, su salud física y mental a un lado.

**9. A consecuencia del confinamiento y distanciamiento físico, debido a la COVID-19, ¿Considera que los jóvenes con trastornos de ansiedad y depresión son más vulnerables a la hora de exponerse en redes sociales?**

Si, está demostrado que las RRSS agravan estos trastornos. Yo desde mi centro de salud no tengo gran acceso ni proximidad a estos casos, pero desde el COVID si se observan persona que acuden para una valoración psicológica ya que este hecho, ha perjudicado a su estado de salud mental.

**10. Para concluir, bajo su punto de vista, ¿se nos está educando en un entorno donde la competitividad que existe en redes sociales (presión física o mental, de imagen corporal, aislamiento, etc.) define la vida de los jóvenes?**

Bajo mi punto de vista no considero que se nos esté educando entorno a esa competitividad, sino que tiene que ver más con la forma en la que se está enfocando el uso de las redes sociales y las medidas que debería haber para que los jóvenes siguieran unas pautas adecuadas.

Hay que aprender a vivir con las RRSS ya que forman parte de nuestra vida diaria. Hay que aprender que la mayoría de contenido que se muestra no es realista y que esa imagen que se ofrece no tiene por qué ser la adecuada, ya que cada persona es diferente y cada uno vive la vida a su manera, independientemente del físico que tenga, más delgado, gordo, musculoso etc.

## **CUESTIONARIO: “CONSECUENCIAS DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES EN TIEMPOS DE COVID-19”.**

¡Hola! Somos dos alumnas de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo por la Universidad de Zaragoza, del grado de Trabajo Social.

Pedimos tu colaboración para contestar a este breve cuestionario fundamental para la realización del Trabajo de fin de grado dedicado a estudiar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.

No se utilizará información o datos personales y toda la información aportada será totalmente confidencial y anónima, utilizada únicamente por las personas encargadas de la investigación.

Gracias por compartir tu tiempo con nosotras y participar en este cuestionario.

### **Indica tu sexo \***

Masculino  
Femenino

### **Indica tu edad \***

## **PREGUNTAS RELACIONADAS CON LAS REDES SOCIALES.**

### **1. ¿Utilizas a diario las redes sociales? \***

- Sí
- No

### **2. ¿Con que finalidad utilizas las redes sociales? \***

- -Información y formación
- -Entretenimiento y ocio
- -Comunicación e interacción con otros usuarios
- -Otro

### **3. ¿En cuál de estas redes sociales dispones de un perfil de usuario? (Puedes señalar varias opciones) \***

- Instagram
- Facebook
- Twitter
- WhatsApp
- TikTok
- LinkedIn
- YouTube
- Otro

4. ¿Cuántas veces al día accedes a las siguientes redes sociales?

	Nunca	Una vez al día	Varias veces al día
Instagram			
Facebook			
Twitter			
WhatsApp			
TikTok			
LinkedIn			
YouTube			

5. Responde según el uso que le dediques a cada una de las siguientes redes sociales (siendo cinco la red social que más usas y uno la que menos)

	1	2	3	4	5
Instagram					
Facebook					
Twitter					
WhatsApp					
TikTok					
LinkedIn					
YouTube					

### PREGUNTAS RELACIONADAS CON LA SALUD MENTAL.

1. ¿Te cuesta esfuerzo permanecer sin usar ninguna red social varios días seguidos? \*

- Sí
- No
- Tal vez

**2. ¿Has notado que el uso de redes sociales influye de cierto modo en tu estado de ánimo? \***

- Sí
- No
- Tal vez

**3. En tu opinión, de las siguientes redes sociales ¿Cuál crees que es la más influyente para la salud mental? (Puedes señalar varias opciones) \***

- Instagram
- Facebook
- Twitter
- TikTok
- WhatsApp
- LinkedIn
- YouTube

**4. ¿Has experimentado alguno de los siguientes trastornos como consecuencia de las redes sociales? (Puedes señalar varias opciones)**

- Depresión
- Ansiedad
- Insomnio
- Aislamiento
- Trastornos de imagen corporal
- Bullying
- Otro

**5. En caso de padecer un trastorno mental, ¿crees que el uso de redes sociales ha influido?**

- Sí
- No
- Tal vez

**6. ¿Has consumido algún fármaco como consecuencia de padecer un trastorno mental? \***

- Sí
- No

**7. En caso afirmativo, ¿Qué tipo de fármaco has consumido? (respuesta opcional)**

- Antidepresivo
- Antipsicóticos
- Ansiolíticos
- Anticonvulsivantes
- Nootrópicos

- Otro

**8. ¿Tienes dificultades para controlar el impulso de conectarte a redes sociales? \***

- Sí
- No

**9. ¿Alguna vez te has sentido humillado/a en redes sociales? \***

- Sí
- No

**10. ¿Te cuesta esfuerzo estar sin consultar WhatsApp, Instagram, Facebook u otra red social, para ver si te ha llegado algún mensaje? \***

- Sí
- No

**11. ¿Has sentido cierta presión social (física o mental) derivada de las redes sociales? \***

- Si, ambas
- Física
- Mental
- No, ninguna

**PREGUNTAS RELACIONADAS CON LA COVID-19.**

**1. ¿Dedicas más tiempo que antes de la COVID-19 a estar conectado a las redes sociales? \***

- Sí
- No
- De igual modo

**2. ¿Qué red social has empezado a utilizar con mayor frecuencia desde de la COVID-19? \***

- Instagram
- Facebook
- Twitter
- WhatsApp
- TikTok
- LinkedIn
- YouTube
- Otro

**3. ¿Experimentaste durante la cuarentena por COVID-19 gran dependencia de estas redes sociales? \***

Consecuencias del uso de redes sociales en la salud mental de los jóvenes en tiempos de COVID-19.

- Sí
- No

**4. ¿Cuánto tiempo invertiste a las redes sociales durante la cuarentena por COVID-19? \***

- Entre 1 y 2 horas diarias
- Entre 3 y 4 horas diarias
- Más de 5 horas diarias
- Menos de 1 hora diaria

**5. Actualmente, por la COVID-19, el uso que hacemos de las redes sociales, ¿ha afectado a tu rendimiento laboral o educativo? \***

- Sí
- No
- Tal vez