



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD
MENTAL DE LOS JÓVENES

IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON THE MENTAL
HEALTH OF YOUNG PEOPLE

Autora

Vanessa Agustín Godoy

Director

Ramón Hermoso Traba

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

Trabajo Social

2022/2023

AGRADECIMIENTOS

A mi director, Ramón, por su gran ayuda en la realización de este Trabajo de Fin de Grado. Por estar disponible en todo momento y concederme cualquier tutoría para responder todas las dudas que me han surgido a lo largo del proceso y por ser una guía gracias a sus conocimientos y experiencias.

A las profesionales del ámbito de la salud mental que dedicaron parte de su tiempo participando en las entrevistas, ayudándome así a profundizar en la importancia de la salud mental con relación a las redes sociales. Más concretamente a Marta, mi psicóloga, que me ha acompañado no solo en este proyecto, sino también en mi vida personal durante todos estos meses.

A mi familia por su constante apoyo y por darme fuerzas para seguir adelante, a mis amigas, por ser mis compañeras de vida y a Andrés por estar presente en mi vida desde hace casi cuatro años ayudándome en todo lo posible.

Y en especial a mi tía Ana, quien siempre estuvo a mi lado, confió en mí y me enseñó a ser la persona que soy hoy en día. Me hubiera encantado que estuviera presente en esta etapa de mi vida, ya que estoy segura de que estaría orgullosa de mí.

RESUMEN

A nivel mundial, las redes sociales y la tecnología han experimentado un auge en los últimos años, volviéndose accesibles para casi toda la población. Los jóvenes se encuentran entre los usuarios más frecuentes, y los datos científicos sugieren que el uso a largo plazo de las redes sociales puede provocar trastornos mentales como la ansiedad, depresión, estrés, miedo e incluso ideación suicida.

El interés de esta investigación se debe a la creciente popularidad de las redes sociales en la actualidad, lo que ha provocado un deterioro de la salud de muchas personas, en particular de adolescentes y jóvenes. Esta investigación se basa en un estudio que examina como el uso de las redes sociales entre los jóvenes afecta tanto a su salud mental como a diversas variables psicológicas.

Este estudio se llevará a cabo utilizando una metodología mixta que combina métodos cualitativos y cuantitativos incluyendo el análisis y la recopilación de datos estadísticos, bibliográficos, así como cuestionarios y entrevistas.

PALABRAS CLAVE

Salud mental, redes sociales virtuales, jóvenes, trabajo social, comunidades virtuales

ABSTRACT

Globally, social networks and technology have boomed in recent years, becoming accessible to almost the entire population. Young people are among the most frequent users, and scientific data suggest that long-term use of these social networks can lead to mental disorders such as anxiety, depression, stress, fear and even suicidal ideation.

The interest of this research is due to the growing popularity of social networks, which has led to a deterioration in the health of many people, particularly adolescents and young people. This research is based on a study that examines how the use of social networks among young people affects both their mental health and various psychological variables.

This study will be carried out using a mixed methodology combining qualitative and quantitative methods including the analysis and collection of statistical and bibliographic data, as well as questionnaires and interviews.

KEYWORDS

Mental health, social networks, youth, social work, online communities

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	7
2	OBJETIVOS.....	8
2.1	Objetivo general.....	8
2.2	Objetivos específicos	8
3	MARCO TEÓRICO	9
3.1	Redes sociales	9
3.2	Tipos de redes sociales	10
3.2.1	Redes sociales directas	10
3.2.2	Redes sociales indirectas	12
3.3	Análisis de las redes sociales	12
3.3.1	Twitter.....	12
3.3.2	Instagram	13
3.3.3	Facebook	13
3.3.4	YouTube	13
3.3.5	WhatsApp.....	14
3.3.6	TikTok.....	14
3.4	Salud mental y su relación con las redes sociales	15
4	REDES SOCIALES, SALUD MENTAL Y JÓVENES.....	17
4.1	Influencia de las redes sociales en los jóvenes	17
4.2	Aspectos positivos del uso de las redes sociales.....	17
4.3	Aspectos negativos y peligros del uso de las redes sociales	20
4.3.1	Peligros del uso de las redes sociales	20
4.3.2	Efectos negativos del uso de las redes sociales	21
5	TRABAJO SOCIAL, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL	24
5.1	Intervención en la salud mental desde el Trabajo Social.....	25
6	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	27
6.1	Técnicas de investigación	27
7	RESULTADOS	30
7.1	Resultados de la encuesta	30
7.1.1	Características sociodemográficas.....	30
7.1.2	Características relacionadas con las redes sociales y la salud mental.....	30
7.2	Resultados de las entrevistas	40
8	DISCUSIÓN	43
9	CONCLUSIONES.....	45
10	BIBLIOGRAFÍA	46

11 ANEXOS 49
11.1.1 Anexo 1 49

TABLA DE ILUSTRACIONES

Gráfico 1. Edad y género de la muestra	30
Gráfico 2. Tiempo dedicado a las redes sociales y género de los encuestados	31
Gráfico 3. Finalidad del uso de las redes sociales en relación al género de los encuestados	32
Gráfico 4. Redes sociales utilizadas con mayor frecuencia con relación al género de los encuestados	32
Gráfico 5. Áreas afectadas por el uso de las redes sociales en relación al género de los encuestados	33
Gráfico 6. Influencia de las redes sociales en la propia salud mental en relación con la edad	33
Gráfico 7. Influencia de las redes sociales en la salud mental de los demás en relación al género	34
Gráfico 8. Red social con más efectos negativos para la salud mental en relación con la edad de los encuestados	34
Gráfico 9. Figura de los influencers y edad de la muestra	35
Gráfico 10. Fomento del ciberbullying y acoso en las redes sociales con relación al género de los encuestados	36
Gráfico 11. Red social donde se lleven a cabo más casos de ciberbullying y acoso en relación a la edad	36
Gráfico 12. Efectos adversos de las redes sociales en relación al género de los encuestados	37
Gráfico 13. Aumento de los casos de ansiedad y depresión y género de los encuestados	38
Gráfico 14. Efecto de las redes sociales en la percepción propia en relación a la edad de los encuestados ..	38
Gráfico 15. Red social donde se llevan a cabo más comparaciones con relación al género de los encuestados	39
Gráfico 16. Poder tratar los problemas de la salud mental a través de las redes según la edad de los jóvenes	39

1 INTRODUCCIÓN

Durante las últimas décadas, las redes sociales han generado un gran impacto en la sociedad hasta el punto de convertirse en una herramienta integrada en el día a día de la vida de los usuarios de todo el mundo. Este fenómeno se ha transformado en un desafío en el sistema sociosanitario debido a que un uso excesivo e inadecuado de las redes sociales puede perjudicar a la Salud Mental de las personas.

Las redes sociales han cambiado la forma de relacionarse e incluso han ayudado a configurar la propia identidad individual de las personas. Sin embargo, también han ocasionado consecuencias negativas, especialmente a las personas más jóvenes. Algunos de estos puntos negativos se relacionan con la aparición de trastornos mentales, depresión, ansiedad, etc.

Partiendo de lo nombrado anteriormente, este Trabajo de Fin de Grado pretende estudiar la forma en la que las redes sociales afectan a la Salud Mental de la población joven, más concretamente de la población en edad universitaria. El motivo de seleccionar a esta población para realizar este Trabajo de Fin de Grado se debe a que los jóvenes presentan un mayor riesgo de experimentar dichas consecuencias. Esto se debe a que son un perfil que se conecta con frecuencia a Internet, pasando una gran cantidad de tiempo en línea y son los que se adaptan con mayor facilidad al avance de las tecnologías.

En la actualidad, el impacto de las redes sociales en la salud mental se ha acentuado considerablemente. Por esta razón, es crucial que desde el ámbito del Trabajo Social se destaque la manera en que el uso de las redes sociales afecta la salud mental.

En este Trabajo de Fin de Grado se va a realizar un estudio con el objetivo de conocer las consecuencias positivas y negativas de las redes sociales en la Salud Mental de los jóvenes, además de, comprender la influencia de las redes sociales entre los jóvenes y estudiar la relación entre la Salud Mental y el uso de redes sociales.

Realizar este estudio es una oportunidad para entender la perspectiva que los jóvenes le conceden a las redes sociales y a su propia Salud Mental. Asimismo, se va a poder conocer la respuesta sobre estos campos por parte de profesionales del ámbito sociosanitario entre los que se incluyen los trabajadores sociales.

A continuación, se va a describir el objetivo general de este Trabajo de Fin de Grado, a partir de este, se van a establecer los objetivos específicos que van a facilitar la realización de este estudio.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

El objetivo general de esta investigación es conocer, estudiar y analizar el impacto que las redes sociales tienen en la salud mental de los jóvenes.

2.2 Objetivos específicos

Una vez definido el objetivo general, se van a desarrollar los distintos objetivos específicos con los que cuenta esta investigación:

- Profundizar en la forma en la que los jóvenes hacen uso de las redes sociales tanto de forma positiva como de forma negativa.
- Analizar aquellos problemas psicosociales que se desarrollan al utilizar las redes sociales
- Estudiar la importancia e influencia que los jóvenes atribuyen a las redes sociales
- Analizar el conocimiento que los jóvenes tiene sobre la salud mental en relación con las redes sociales

3 MARCO TEÓRICO

3.1 Redes sociales

La rápida difusión de las nuevas tecnológicas a principios del presente siglo ha dado lugar a un nuevo fenómeno tecnológico y social que genera un gran impacto en la vida de los seres humanos: las redes sociales virtuales. Estas redes interconectadas por los propios usuarios tienen como finalidad la preservación de amistades, la ampliación del círculo social en cualquier parte del mundo, la difusión y desarrollo de conocimientos y el acceso al mercado laboral, entre otros propósitos (Valenzuela Argüelles, 2013).

Todas las posibilidades de expresión referidas previamente han estado determinadas por la aparición de la Web 2.0, permitiendo así, que cada individuo sea productor de su propio contenido a través de las redes sociales (Candele, 2017). Cabe resaltar, además, que estas redes virtuales tienen un carácter comunicativo, cuyos objetivos se han ido transformando a medida que la tecnología ha evolucionado, si bien es cierto que estos cambios han sido impulsados, en gran medida, por los propios usuarios. A pesar de que ya se vislumbraban progresos tecnológicos en la década de los noventa, la verdadera revolución de las redes sociales se lleva a cabo con la creación de Facebook en el año 2004 (Ayala, 2014).

Este medio de comunicación ha conducido a los individuos a involucrarse en procesos de socialización complejos y dinámicos, tanto sincrónicos como asincrónicos, sin que sea necesaria la presencia física. De igual manera, ha proporcionado espacios de interacción a través de medios de intercambio, cuyo propósito se enfoca en la exploración de procesos identitarios, la recreación y el ocio, entre otras finalidades (Ayala, 2014).

A fin de comprender adecuadamente estas redes, resulta imprescindible definir las. El concepto de red social se refiere a aquellos servicios basados en la Web que posibilitan a los individuos construir perfiles tanto públicos como semipúblicos, compartir conexión con otros usuarios, entre otras posibilidades (Boyd & Ellison, 2008). Las redes sociales nacen como una reunión de personas, las cuales pueden ser conocidas o desconocidas, y que interactúan entre sí (Caldevilla Domínguez, 2014).

Acerca de este concepto, cabe resaltar que no solo se cuenta con la definición mencionada anteriormente, sino que, según Alemañy (2009) “las redes son formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos...”

Con base en Prato (2010) las redes sociales tienen las siguientes definiciones:

- Son espacios donde se intercambia información, se generan relaciones y se interactúa entre diferentes personas.
- Son un sistema que permite crear y establecer relaciones con otros usuarios.

Según Kaplan y Haenlién (2008), las redes sociales son aplicaciones que permiten a los usuarios conectarse a través de la creación de perfiles personales, invitaciones a amigos para ver sus perfiles, enviar mensajes y correos instantáneos, entre otros aspectos.

Por su parte, Castañeda y Gutiérrez (2010), definen las redes sociales como herramientas telemáticas de comunicación basadas en la Web, que se organizan en perfiles tanto personales como profesionales y tienen como objetivo conectar secuencialmente a los usuarios a partir de categorías, grupos, entre otros.

Tal y como se ha constatado, existe una gran variedad de definiciones acerca del concepto de red social. No obstante, todas ellas presentan similitudes, coincidiendo en que las redes sociales son utilizadas por un conjunto de personas con el propósito de establecer y preservar relaciones, interactuar entre los diferentes usuarios, compartir información y configurar la propia identidad individual de las personas, entre otras funcionalidades.

Las redes sociales se caracterizan por ofrecer información de forma rápida y constante, recoger y administrar información de diferentes tipos, reconstruir vínculos que se establecieron en el mundo físico e incluso encontrar pareja (Orihuela-Colliva, 2008).

Además de las características anteriores, autores como Del Moral (2005) determinan que existen cuatro usos principales de las redes sociales:

- Mantenimiento de amistades: estar en contacto con amigos, compañeros de trabajo, conocidos, etc.
- Nueva creación de amistades: proceso de establecer vínculos de amistad con individuos que no se conocían previamente. Es un proceso que implica el desarrollo de una conexión interpersonal y emocional mutua, en la que se comparten una variedad de aspectos, tales como experiencias, intereses, valores, entre otros.
- Entretenimiento: una gran parte de los usuarios consideran las redes sociales como un portal de entretenimiento. Su objetivo consiste en descubrir nuevos perfiles de usuarios, están informados de los acontecimientos de la actualidad, entre otros.
- Gestión interna de organizaciones empresariales: uso específico por las empresas dentro de cuya estructura se establecen redes sociales privadas con el objetivo de llevar a cabo comunicaciones, conferencias, contactos con otros profesionales, agilizar trámites, etc.

La aparición y creación de las redes sociales ha transformado la forma en la que los individuos interactúan, modificando de esta forma los patrones de comunicación. Este progreso representa un logro significativo para la sociedad, no obstante, si bien es cierto que en una primera instancia se perciben ventajas que simplifican la cotidianidad de las personas, el empleo de las redes sociales asimismo entraña riesgos.

3.2 Tipos de redes sociales

Considerando la dimensión social que tienen las redes sociales virtuales, aparecen diversas formas de clasificación. Cuando se habla de esto, se hace referencia a redes verticales, personales, directas, indirectas, abiertas, cerradas y un sinnúmero de términos que, incluso, llegan a confundir a los propios usuarios (Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011).

En relación a la tipología de las redes sociales, sucede algo similar al concepto de red social, esto significa que no solo existe una forma concreta de categorizar los distintos tipos de redes sociales virtuales (Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011). En este sentido, a continuación, se presenta una diferenciación básica entre las redes sociales directas e indirectas.

3.2.1 Redes sociales directas

Este tipo de redes se caracterizan por prestar servicios a través de internet en los que se da una colaboración entre diferentes grupos de personas que comparten intereses comunes y que interactuando

en igualdad de condiciones entre ellos pueden controlar la información que comparten. Las redes sociales directas tienen usuarios que crean sus propios perfiles, gestionando su información personal y las relaciones que mantienen con otros usuarios. El acceso a la información que contienen los perfiles se encuentra condicionada por el grado de privacidad que los usuarios establecen para ellos mismos (Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011).

La mayoría de las redes sociales directas establecen un sistema de confirmación bidireccional, lo que implica que ambos usuarios deben confirmarse mutuamente para poder acceder tanto a sus perfiles como al de sus contactos personales, en función del nivel de privacidad establecido (Ibañez, 2017).

Según Ferrari et. al (2011) las redes sociales directas se pueden clasificar en función del enfoque que se utiliza. Estos enfoques varían según su finalidad, su modo de funcionamiento, el grado de apertura y el nivel de integración.

- Según su finalidad: Se tiene en cuenta la finalidad que pretender perseguir el usuario de la red social cuando hace uso de esta. Según su finalidad se pueden establecer las siguientes categorías:
 - Redes sociales de ocio. Se busca entretenimiento y aumentar sus relaciones personales mediante la interacción con otros usuarios a través de comentarios, intercambio de información, etc. Esta categoría tiene el objetivo de potenciar las relaciones personales entre sus miembros.
 - Redes sociales de uso profesional. El usuario busca especialmente ascender a nivel profesional, ampliar su agenda de contactos profesionales, etc.
- Según su modo de funcionamiento: Se centra en el conjunto de procesos que organizan a las redes sociales y las conducen de forma particular hacia unas determinadas actividades. En relación al modo de funcionamiento se establecen diferentes subcategorías:
 - Redes sociales de contenido. Los usuarios crean contenido que posteriormente comparten a través de las redes sociales con otros usuarios. Los contenidos que se publican se encuentran sujetos a supervisión hasta comprobar la adecuación de los mismos. En este tipo de redes el contenido está a disposición de todos los usuarios sin necesidad de crearse un perfil.
 - Redes sociales basadas en perfiles tanto personales como profesionales. Los perfiles tienen fichas donde los usuarios presentan un conjunto de información de carácter personal y/o profesional, se suele cumplimentar con una fotografía personal.
 - Redes sociales de microblogging. Diseñadas para compartir y explicar paquetes de información, estos paquetes se pueden emitir desde dispositivos fijos o móviles.
- Según el grado de apertura: Capacidad para acceder a las mismas por cualquier usuario.
 - Redes sociales públicas. Abiertas con el objetivo de ser utilizadas por cualquier usuario que posea un dispositivo con acceso a Internet. No es necesario pertenecer a un grupo o a una organización específica.
 - Redes sociales privadas. Cerradas con la finalidad de ser empezadas por cualquier tipo de usuario. El acceso a este tipo de redes se encuentra restringido, solo se puede acceder a ellas si perteneces a un grupo concreto u organización privada que se hace coste de la misma.
- Según su nivel de integración: Se tiene en cuenta el nivel de interés, involucración y afinidad en actividades, preferentemente de carácter profesional.

- Redes sociales verticales. Su uso suele estar caracterizado por una temática en particular, sus usuarios comparten intereses comunes.
- Redes sociales horizontales. Su utilización no se encuentra acotada a un grupo de usuarios con intereses determinados en una temática.

3.2.2 Redes sociales indirectas

Las redes sociales indirectas ofrecen servicios a través de Internet en los que los usuarios no disponen de un perfil visible. Este tipo de redes son controladas por un individuo o grupo que dirige la información o las discusiones con relación a un tema concreto (Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011).

Las redes sociales indirectas según Ferrari et. al (2011) se pueden dividir en foros y blogs.

- Foros: Se realizan intercambios de informaciones, opiniones y valoraciones, además de, existir un grado de bidireccionalidad en relación a poder responder preguntas que se plantean.
- Blogs: Servicios de Internet que cuentan con un alto grado de actualización y donde existe una recopilación cronológica de diversos autores.

3.3 Análisis de las redes sociales

Como se ha observado previamente, la distinción primordial en la clasificación de las redes sociales se centra en su naturaleza directa o indirecta. Las redes sociales indirectas son servicios en línea en donde los usuarios no disponen de un perfil público visible, pero que proporcionan diversas funcionalidades a través de la web, como, por ejemplo, los foros o los blogs (Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011).

Por su parte, las redes sociales directas se caracterizan por fomentar la colaboración entre grupos de personas con intereses compartidos, en las que los usuarios tienen el control sobre la información que desean compartir y establecen su propio grado de privacidad en su perfil. Cada red social es creada con una finalidad específica, y dentro de las redes sociales directas se distinguen las redes sociales horizontales y las verticales (Ferrari, Blanco, & Valdecasa, 2011).

A continuación, se llevará a cabo un análisis más detallado de algunas de las redes sociales horizontales más relevantes en la actualidad, con el objetivo de comprender su contexto y utilidad, dado que desempeñarán un papel fundamental en la investigación que posteriormente se realizará.

3.3.1 Twitter

Esta plataforma fue fundada en 2006 y es una red social directa y pública (Ibañez, 2017), desde entonces ha experimentado un incremento constante hasta convertirse en una de las redes sociales más destacadas y utilizadas alrededor del mundo. Este medio es utilizado para compartir información relevante, ideas y percepciones, además de ser una herramienta para que las celebridades, políticos y periodistas puedan conectarse con su público y compartir información (Tejedor, Coromina, & Pla-Campas, 2021).

La característica distintiva de Twitter es su rapidez y para unirse a la plataforma es necesario registrarse y configurar un perfil (Ibañez, 2017). Esta red social es un sitio web de microblogging¹ que permite a los usuarios publicar y leer mensajes cortos que se conocen como “tweets”. Estos mensajes se encuentran limitados por un número determinado de caracteres, pero pueden contener fotos, videos e incluso enlaces a otros contenidos web. Además de los tweets públicos, la plataforma también ofrece la opción de enviar

¹ Forma de comunicación cuya finalidad esencial consiste en la emisión de comentarios con una extensión máxima de caracteres a través de aplicaciones, redes sociales, sitios web o mensajería instantánea (Querales).

mensajes directos a otros usuarios, permitiendo de esta forma una comunicación más privada (Tejedor , Coromina, & Pla-Campas, 2021).

Esta red social es una herramienta de gran relevancia para las empresas debido a que les permite conectarse con el público y promocionar sus servicios y productos. Asimismo, es una plataforma utilizada por organizaciones y activistas para fomentar causas y campañas de concienciación sobre temas sociales y políticos (Tejedor , Coromina, & Pla-Campas, 2021).

3.3.2 Instagram

Instagram es una red social directa que fue creada en el año 2010 con el objetivo de editar fotografías (Ibañez, 2017). Con el transcurso del tiempo, esta plataforma ha ido experimentando un incremento notorio de su popularidad a nivel mundial, particularmente entre la población juvenil. Su función principal consiste en posibilitar que los usuarios compartan fotografías y videos, además de interactuar con otros usuarios a través de comentarios y/o mensajes directos (Ramos, 2015).

Asimismo, Instagram ofrece una amplia gama de funciones que incluyen la posibilidad de aplicar filtros y herramientas de edición a las fotografías y vídeos, compartir historias que desaparecen después de un día, seguir hashtags y adquirir productos directamente a través de la aplicación (Ramos, 2015). Para poder unirse a esta red social, se requiere la creación de una cuenta y completar un perfil con información personal. Además, existe la opción de abrir una cuenta a través de la aplicación de Facebook, ya que, en el año 2012, Facebook adquirió Instagram. Esta plataforma ofrece alternativas para seguir a diferentes páginas y personas (Ibañez, 2017). En definitiva, esta plataforma se ha consolidado como una red social de gran relevancia y alcance en el mundo virtual (Ramos, 2015).

3.3.3 Facebook

Facebook es una red social directa de tipo pública y en línea que tuvo su origen en 2004 gracias a Mark Zuckerberg y a otros estudiantes de la Universidad de Harvard (Candele, 2017). En la actualidad, se ha convertido en una de las redes sociales más extendidas y populares del mundo, utilizada por más de 2 millones de personas en todo el planeta (Montero Corrales, 2018).

La plataforma ofrece distintas formas de comunicación, algunas asincrónicas que permiten acceder a los mensajes en un momento posterior a su publicación, y otras sincrónicas que se realizan a través de su aplicación de mensajería privada conocida como Messenger (Candele, 2017).

Esta red social permite a los usuarios crear y personalizar se perfil personal para conectarse y comunicarse especialmente con amigos y familiares que se encuentren en cualquier parte del mundo. Además, Facebook permite a los usuarios la posibilidad de unirse a grupos y páginas de interés, compartir fotografías y videos, actualizar su estado y seguir noticias y eventos importantes, lo que confiere una amplia gama de funcionalidad (Montero Corrales, 2018).

La plataforma ofrece herramientas publicitarias para las empresas, lo que les permite dirigirse a un público específico y personalizar sus anuncios. Además, es importante destacar que Facebook es propietaria de Instagram, lo que permite a los usuarios compartir sus contenidos entre ambas plataformas. En general, Facebook se ha convertido en una herramienta esencial para la comunicación y conexión en línea tanto para las personas como para las empresas en todo el mundo (Montero Corrales, 2018).

3.3.4 YouTube

Esta plataforma es una red social directa y en línea fundada en 2005 por antiguos empleados de la compañía PayPal. En la actualidad se ha consolidado como una de las plataformas de video más amplias y

prestigiosas de todo el mundo con un total aproximado de 2 mil millones de usuarios (Ramírez-Ochoa, 2016).

YouTube es un servicio gratuito que almacena, administra y difunde videos por medio de una cuenta de registro. Los usuarios tienen la capacidad de cargar, visualizar y compartir videos de diversas temáticas, tales como entretenimiento, música, documentales, ciencia, noticias, entre otros. Los contenidos pueden ser de acceso públicos o restringido, y se pueden organizar en videos y listas de reproducción. La utilización de YouTube es para fines de entretenimiento, educativos o promocionales (Ibañez, 2017).

Aunque no se requiere una cuenta para ver los videos, si algún usuario desea subir sus propios videos a esta plataforma, es necesario crear una cuenta y completar un perfil básico antes de poder subir sus videos (Ibañez, 2017). La posibilidad de acceder a estos videos en cualquier momento y desde cualquier lugar del mundo, se traduce en una modalidad de entretenimiento ágil y eficiente (Ramírez-Ochoa, 2016).

Además, esta plataforma ofrece diversas herramientas que permiten a los creadores de contenido obtener beneficios económicos a partir de la monetización de sus videos. Por otro lado, YouTube fomenta la interacción social entre los usuarios y los creadores de contenido a través de medios como comentarios, suscripciones, likes, etc (Ramírez-Ochoa, 2016).

En resumen, YouTube representa una plataforma en línea que dispone de una amplia gama de contenidos y opciones para que se lleve a cabo la interacción social. Al mismo tiempo, se ha establecido como un punto de encuentro para aquellos interesados en publicar y visualizar videos (Ramírez-Ochoa, 2016).

3.3.5 WhatsApp

Esta aplicación de mensajería instantánea fue creada en 2009 por sus fundadores, Jan Koum y Brian Acton. Posteriormente, en 2014, fue adquirida por Facebook. En la actualidad, WhatsApp se ha consolidado como una de las aplicaciones de mensajería más populares del mundo, con una base de usuarios que supera los dos mil millones de usuarios (WhatsApp, 2019).

Esta plataforma ofrece a los usuarios una amplia variedad de funciones, entre las que destacan la capacidad para enviar mensajes de texto, mensajes de voz conocidos como "audios", realizar llamadas de voz y video, compartir fotografías, videos, archivos y ubicaciones. Adicionalmente, permite la creación de grupos de chat con familiares y amigos, así como la posibilidad de establecer estados y perfiles personalizados (Madden & Foucher, 2020).

WhatsApp se utiliza tanto para fines tanto personales como profesionales, con el propósito de entretener o comunicar información relevante. Aunque es una red social de acceso público, para conectarse con otros usuarios se requiere su aprobación previa (Ibañez, 2017).

3.3.6 TikTok

La aplicación TikTok que fue lanzada en el año 2016 por la compañía china ByteDance, y ha logrado ser en una de las redes sociales más populares y utilizadas en todo el mundo. Esta aplicación cuenta con una gran base de usuarios que supera los mil millones de descargas (Zabala-Shigui & Banda-Casa, 2022).

Esta plataforma permite a los usuarios crear, compartir y descubrir videos cortos en formato vertical, los cuales pueden ser acompañados por música de fondo y una amplia variedad de herramientas de edición, incluyendo efectos especiales y filtros. Estos videos se comparten dentro de la propia plataforma y en otras redes sociales como WhatsApp o Instagram. Además, pueden ser vistos y valorados por otros usuarios,

quienes tienen la opción de dar “me gusta”, comentar y compartirlos con sus seguidores (Becerra-Chauca & Taype-Rondan, 2020).

TikTok ha sido especialmente popular entre los usuarios jóvenes, quienes utilizan la aplicación para crear y difundir contenido de entretenimiento, cocina, deporte, belleza y otros temas de interés. Sin embargo, cabe destacar que esta red social ha generado cierto grado de controversia en determinados países debido a las preocupaciones relacionadas con la privacidad de los datos de los usuarios y la seguridad en línea (Becerra-Chauca & Taype-Rondan, 2020).

3.4 Salud mental y su relación con las redes sociales

Para una definición precisa de la salud mental, es fundamental entender en primer lugar el concepto de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición implica que la salud mental es esencial para el bienestar general de una persona, y que la salud física no es necesariamente un indicador de buena salud (Herrero Jaén, 2016).

La OMS (2022) define la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas aprender y trabajar de forma productiva, afrontar las situaciones de tensión de la vida diaria, desarrollar sus habilidades y ser capaces de contribuir a su comunidad”. Esta definición refleja que la salud mental es un derecho fundamental que forma parte de la salud y del bienestar de las personas. Además, la salud mental es esencial para el desarrollo del individuo dentro de su entorno, ya que influye en su capacidad para establecer relaciones y tomar decisiones (World Health Organization WHO, 2022).

Es fundamental considerar que la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales. Es un proceso complejo que cada persona experimenta de manera única, con diferentes niveles de dificultad y angustia, y que puede tener resultados sociales y clínicos muy diversos. Las afecciones de salud mental abarcan trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, riesgo de conducta autolesiva o discapacidad funcional. Aunque no es una regla general, las personas que padecen estos trastornos suelen experimentar niveles más bajos de bienestar mental (World Health Organization WHO, 2022).

La salud mental está determinada por una variedad de factores, incluyendo factores sociales, biológicos, ambientales y psicológicos, entre otros. Estos factores pueden combinarse para influir positiva o negativamente en la salud mental de las personas, causando enfermedades como la depresión, la esquizofrenia, la ansiedad, las demencias, entre otras, muchas de las cuales se manifiestan como trastornos mentales (World Health Organization WHO, 2022).

Los factores psicológicos y biológicos como las habilidades emocionales, la genética y el abuso de sustancias, así como la exposición a circunstancias desfavorables, como la pobreza y la violencia pueden aumentar la vulnerabilidad a las afecciones de salud mental. Aunque estos riesgos se pueden manifestar en cualquier etapa de la vida, son particularmente perjudiciales en la infancia temprana (World Health Organization WHO, 2022).

Por otro lado, existen factores de protección² que pueden aumentar la resiliencia³ durante toda la vida. Entre ellos se encuentran las habilidades sociales y emocionales, las interacciones sociales positivas, la

² Neutralizan o disminuyen la acción de los factores de riesgo (Amar Amar, Abello Llanos, & Acosta, 2003)

³ Según la Real Academia Española: Capacidad de adaptación de una persona frente a un agente perturbador o una situación o estado adverso

educación de calidad y la cohesión social. Estos factores de protección pueden ayudar a reducir los riesgos de sufrir problemas de salud mental (World Health Organization WHO, 2022).

Es importante tener en cuenta que tanto los riesgos como los factores de protección para la salud mental se encuentran en diferentes niveles de la sociedad. Las amenazas locales aumentan el riesgo para las personas, las familias y las comunidades, mientras que las amenazas mundiales incrementan el riesgo para poblaciones enteras. Sin embargo, es importante destacar que cada factor de riesgo o de protección tiene una capacidad predictiva limitada y que los determinantes de la salud están interconectados y contribuyen a mejorar o socavar la salud mental de las personas (World Health Organization WHO, 2022).

El uso de las redes sociales tiene un impacto significativo en la salud mental de las personas. En la actualidad, la mayor parte de la población accede a las redes sociales a través de sus dispositivos móviles, dado que estas plataformas virtuales son una herramienta de gran utilidad para mantener a las personas conectadas, permitiéndoles interactuar con amigos y familiares, conocer a individuos con interés comunes, entre otras ventajas. Este fenómeno, que se encuentra permanentemente disponible ha generado una interacción social más sencilla. Cabe señalar que, aunque estas plataformas no pueden sustituir las interacciones cara a cara, si contribuyen a disminuir la sensación de aislamientos y soledad, que son factores de riesgo para los trastornos mentales (Robinson & Smith, 2022).

Hacer uso de las redes sociales en exceso y estar conectado constantemente puede desembocar en efectos perjudiciales para la salud mental. Estos efectos negativos están relacionados con la ansiedad, la depresión y la pérdida de control de los impulsos que afecta a la capacidad de las personas para concentrarse y dormir, entre otros (Robinson & Smith, 2022).

Las redes sociales son plataformas diseñadas para captar la atención de las personas y mantenerlas en línea, esto puede producir ansias psicológicas similares a las que se experimentan en casos de ludopatía o dependencia a sustancias. En estas situaciones se genera una dopamina similar a la que libera el cerebro cuando se recibe un “me gusta” o una respuesta positiva en las redes sociales. Esta dopamina puede generar la necesidad de pasar más tiempo conectado a estas plataformas, incluso si esto implica consecuencias negativas en otras áreas de la vida de una persona (Robinson & Smith, 2022).

Así pues, las redes sociales pueden tener tanto beneficios como riesgos para la salud mental de las personas. Por lo tanto, es importante hacer uso de estas herramientas tecnológicas de manera moderada y responsable para así evitar los efectos perjudiciales que puede causar en la salud mental de las personas (Robinson & Smith, 2022).

4 REDES SOCIALES, SALUD MENTAL Y JÓVENES

4.1 Influencia de las redes sociales en los jóvenes

La irrupción de las redes sociales ha transformado profundamente el modo en que las personas interactúan y establecen vínculos entre sí. Este fenómeno ha ejercido una gran influencia en las relaciones entre individuos, así como en la dinámica que se establece entre los influencers⁴ y sus seguidores.

Respecto a las relaciones entre iguales, las redes sociales han desempeñado un papel fundamental en la creación de una mayor conectividad y acceso a información sobre la vida de los demás. Esto puede ser beneficioso para mantener una mayor cercanía y apoyo emocional, aunque también puede generar efectos negativos como la comparación constante y la envidia.

Sin embargo, también es importante destacar que, como se ha nombrado anteriormente, las redes sociales tienen una influencia significativa en la forma en que los individuos interactúan entre sí. Por un lado, permiten una mayor exposición a diferentes puntos de vista y perspectivas, lo que puede fomentar una mayor tolerancia hacia la diversidad y ampliar la comprensión del mundo. Por otro lado, también pueden crear una mayor presión social para encajar en determinadas normas o cumplir ciertos estándares de belleza y estilos de vida. Además, las redes sociales ofrecen a los usuarios acceso a una amplia gama de información, desde noticias hasta consejos de salud y/o bienestar. Esto puede ser una herramienta valiosa para la educación y el crecimiento personal, siempre y cuando se utilice de manera adecuada.

Las redes sociales han generado una transformación no solo en la forma en que los usuarios interactúan entre sí, sino también en la manera en que los influencers y sus seguidores se relacionan mutuamente. Los influencers tienen la capacidad de influir en las decisiones de sus seguidores y transmitir valores y creencias. Los seguidores, a su vez, pueden sentirse más cercanos a ellos y participar en conversaciones y debates en línea. Sin embargo, existe una desconexión entre la imagen proyectada en redes sociales y la vida real del influencer, lo que puede ser perjudicial para sus seguidores.

Además, las redes sociales han cambiado la forma en que las empresas promocionan sus productos y servicios, ya que los influencers, como se ha nombrado con anterioridad, pueden tener una gran influencia en la percepción y compra de los consumidores. Los seguidores pueden sentir que tienen acceso a la vida personal de los influencers, esto genera una sensación de conexión y familiaridad, aunque también puede crear una mayor presión para cumplir con ciertos estándares de belleza y estilos de vida.

Los influencers pueden tener una gran influencia en la opinión pública en temas que van desde la moda hasta la política. Como resultado, las redes sociales tienen impacto en la forma en la que las personas se relacionan entre sí, tanto entre iguales como entre influencers y seguidores.

En conclusión, las redes sociales han cambiado el modo en el que los usuarios interactúan entre sí y han tenido un impacto significativo en las relaciones entre influencers y seguidores. Es importante tener en cuenta tanto sus efectos positivos como negativos, y utilizarlas de manera responsable y consciente.

4.2 Aspectos positivos del uso de las redes sociales

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una parte de la vida de millones de personas en todo el mundo. Son ampliamente utilizadas a nivel global, particularmente por los adolescentes y jóvenes,

⁴ Según la Real Academia Española: Persona con capacidad de influir sobre otras, principalmente a través de las redes sociales.

quienes han sido cautivados por las nuevas tecnologías e internet, y han integrado estas plataformas en su vida diaria, relaciones y comunicaciones (Arab & Díaz, 2015).

Con el creciente uso de estas plataformas, han surgido debates en torno a los efectos que las redes sociales ejercen sobre la sociedad y la vida individual de los usuarios. Aunque es cierto que el uso excesivo o inadecuado de estas herramientas digitales puede conllevar riesgos, no se puede ignorar que existen aspectos positivos que merecen ser destacados.

Las redes sociales son una herramienta fundamental en la vida cotidiana de los individuos. Entre sus beneficios, destaca la oportunidad de establecer contacto con nuevas personas provenientes de cualquier parte del mundo, lo cual no hubiera sido posible en otro contexto. Asimismo, permiten la interacción con individuos de intereses afines, el establecimiento de nuevas amistades y la creación de lazos profesionales que pueden ayudar en un futuro (Siddiqui & Singh, 2016).

Estas plataformas también son un medio para compartir y difundir ideas ya que, a través de ellas, las personas se pueden comunicar con otros usuarios de diferentes países y culturas, lo que permite conocer diversas perspectivas y puntos de vista referentes a temas variados. La diversidad de pensamiento que se puede encontrar en las redes sociales puede ayudar a ampliar conocimientos (Siddiqui & Singh, 2016).

Otra ventaja de las redes sociales es la oportunidad que brindan a los creadores de contenido para conectarse con su audiencia. Las redes sociales son una plataforma abierta para que los creadores de contenido puedan promocionar su trabajo, obtener retroalimentación de sus lectores y aumentar su audiencia (Siddiqui & Singh, 2016).

Además, las redes sociales unen a las personas en una plataforma común para lograr objetivos específicos. Esto ha llevado a una mayor conciencia social y a un cambio positivo en la sociedad debido a que las redes sociales se han utilizado para promover causas sociales y para organizar protestas y manifestaciones pacíficas en todo el mundo (Siddiqui & Singh, 2016).

Por otra parte, las redes sociales proporcionan información actualizada sobre temas importantes a través de campañas, artículos publicitarios y promociones. Esto ha hecho que sea más fácil para las personas mantenerse actualizadas sobre temas importantes (Siddiqui & Singh, 2016)

En ese sentido, a continuación, se discutirán de forma más concreta algunos de los beneficios de las redes sociales, tales como su capacidad para fomentar nuevas oportunidades de aprendizaje y conectividad entre individuos, ofrecer un espacio para la expresión y potenciar el empoderamiento individual, entre otros aspectos relevantes.

A. Acceso a experiencias de salud de otras personas

Las redes sociales han tenido un impacto significativo en la forma en la que las personas interactúan y se comunican entre sí. Estas plataformas son una herramienta valiosa para involucrar a los jóvenes en temas de salud, incluyendo la salud mental. Debido al amplio uso que los jóvenes hacen de las redes sociales, estas plataformas son una vía efectiva para llegar a ellos con mensajes de salud y promover una mejor educación en temas relacionados con la salud (Cramer & Inkster, 2017).

En el caso de los jóvenes que enfrentan problemas de salud mental, estas plataformas digitales les brindan la oportunidad de acceder a historias y experiencias de otras personas en situaciones similares, lo que les permite relacionarlas con su propia realidad y comprender mejor su situación de salud (Cramer & Inkster, 2017).

Según la investigación de este fenómeno, aprender sobre las experiencias de salud de otras personas, puede tener efectos beneficiosos en aquellos que enfrentan problemas de salud. Compartir sus experiencias de salud personal hace que los jóvenes puedan mejorar su alfabetización en salud, ser motivados a buscar servicios de salud relevantes y comprender mejor sus propias circunstancias de salud para tomar decisiones más informadas. Además, la promoción de las redes sociales puede aumentar la credibilidad de las campañas de salud (Cramer & Inkster, 2017).

Sin embargo, la información compartida en las redes sociales no siempre es confiable, y es importante tomar medidas para garantizar que la información sea creíble antes de utilizar las redes sociales para difundir información oficial sobre la salud (Cramer & Inkster, 2017).

B. Apoyo emocional y construcción de comunidad

Cada vez más, los jóvenes recurren a las redes sociales como un medio de apoyo emocional para prevenir y afrontar problemas de salud mental. Estas plataformas ofrecen una oportunidad para tratar problemas delicados y brindar interacción esencial a aquellos que pueden no tener acceso a este apoyo cara a cara (Cramer & Inkster, 2017).

Además, las redes sociales pueden ser beneficiosas en términos de construcción de comunidad para muchos jóvenes. Al unirse a grupos o páginas específicas, pueden rodearse de personas con ideas afines y compartir sus pensamientos y preocupaciones. Estos grupos pueden representar minorías en el mundo real, pero pueden crear comunidades en línea que brindan una red segura para los jóvenes (Cramer & Inkster, 2017).

C. Autoexpresión e identidad propia

Durante la adolescencia y los primeros años de juventud, la autoexpresión y la autoidentidad son aspectos fundamentales para el desarrollo personal. Este periodo se caracteriza por la exploración y experimentación de diversos aspectos de la propia identidad. Los jóvenes pueden pasar por diversas etapas de identidad antes de alcanzar una comprensión sólida de sí mismos, por lo que resulta crucial que dispongan de un medio para expresarse y descubrir quiénes son como individuos (Cramer & Inkster, 2017).

Las redes sociales ofrecen una plataforma efectiva para la autoexpresión, permitiendo que los jóvenes presenten la mejor versión de sí mismos. La personalización de perfiles mediante el uso de imágenes, videos y palabras les permite expresar su identidad y como se relacionan con el mundo que los rodea. Asimismo, estas plataformas son un espacio para compartir contenido creativo y expresar intereses y pasiones a otros usuarios. La posibilidad de dar “me gusta” o “seguir” páginas, grupos y figuras individuales permite a los jóvenes crear un “catálogo de identidad” que refleja quienes son como personas. Además, las redes sociales han impulsado una revolución en la capacidad que tienen los jóvenes para expresar su identidad política, incluso si no se involucran en canales políticos convencionales (Cramer & Inkster, 2017).

D. Crear, mantener y construir relaciones

Las plataformas de redes sociales brindan a los jóvenes una herramienta valiosa para establecer, mantener y desarrollar relaciones interpersonales en el mundo real. A través de las redes sociales, pueden mantenerse conectados con amigos y familiares, socializar en línea con amigos cercanos, reactivar relaciones “inactivas” mediante la interacción en línea e incluso conocer nuevos amigos de forma online. Sin embargo, es importante que los jóvenes aborden este tipo de interacciones con precaución (Cramer & Inkster, 2017).

Durante los últimos años, la capacidad de coordinar eventos y relaciones sociales a través de las plataformas de redes sociales ha sido un avance revolucionario en la forma en la que los jóvenes interactúan entre sí. La posibilidad de organizar reuniones familiares o entre amigos, coordinar eventos sociales o incluso programar citas con solo unos clics era algo impensable antes de la llegada de las redes. Hoy en día, estas herramientas son una parte esencial de la vida de los jóvenes (Cramer & Inkster, 2017).

4.3 Aspectos negativos y peligros del uso de las redes sociales

Existen diversos estudios que señalan las preocupantes cifras de uso y abuso que hacen los jóvenes de las redes sociales. Esta situación refleja la gran atracción que estas plataformas ejercen en este grupo etario, que es particularmente vulnerable debido a sus procesos neuropsicobiológicos y sociales (Arab & Díaz, 2015).

Por este motivo, es fundamental tomar consciencia acerca de los peligros y efectos negativos que pueden producir estos estilos de comunicación. En efecto, el abuso de las redes sociales se ha asociado con la aparición de problemas psicosociales, depresión, disminución del rendimiento académico e incluso abandono escolar. Además, jugar a juegos online también puede tener efectos negativos para la salud mental de los jóvenes (Arab & Díaz, 2015).

Internet y, por tanto, las redes sociales tienen la capacidad de fomentar conductas inapropiadas con facilidad, debido a la posibilidad de mantener el anonimato y de falsear la identidad, lo que a su vez puede impulsar la agresividad, el exhibicionismo y el engaño, entre otros comportamientos (Arab & Díaz, 2015). En consecuencia, a continuación, se enumeran algunos de los peligros y efectos negativos a los que los jóvenes pueden verse expuestos.

4.3.1 Peligros del uso de las redes sociales

A. Grooming

Es una estrategia que utiliza una persona adulta para establecer una relación de confianza con un joven a través de internet con el objetivo de abusar sexualmente de él o ella. Se caracteriza por tener diversas etapas:

- i. Engaño a través de la amistad. El abusador se hace pasar por otro joven y se gana la confianza de la víctima, seduciéndola y obteniendo así sus datos personales.
- ii. Engaño a través del amor. El abusador finge estar enamorado de la víctima y utiliza su efecto para convencerla de que realice actos sexuales o envíe fotografías comprometedoras.
- iii. Chantaje. El abusador obtiene material sexual de la víctima y luego lo utiliza como medio de chantaje para obligarla a continuar enviando más material.

Es importante destacar que con estas tácticas las víctimas pueden sufrir graves repercusiones psicológicas y emocionales, como baja autoestima, depresión, alteraciones del sueño y de la alimentación, desconfianza, aislamiento social e incluso ideas o intentos de suicidio (Arab & Díaz, 2015).

B. Cyberbullying

Es una forma de acoso o intimidación que se lleva a cabo a través de los medios digitales, y se considera una extensión virtual del maltrato presencial. Se caracteriza por ser un comportamiento agresivo y repetitivo que tiene un impacto negativo en la víctima, que puede experimentar estrés, ansiedad, depresión y aislamiento social, entre otros efectos emocionales y psicológicos (Go, Richards, & Caldwell, 2015). Las conductas de cyberbullying pueden incluir amenazas, difamación, exclusión social, humillación y

otros tipos de agresiones verbales y psicológicas, pueden afectar a personas de todas las edades, aunque son especialmente comunes entre los jóvenes (Arab & Díaz, 2015).

C. Sexting

Se trata de una práctica que implica el intercambio o reenvío de mensajes de texto, imágenes o fotografías que contienen contenido sexual explícito (Mejía-Soto, 2014). La exposición pública de estas imágenes sin consentimiento puede tener graves consecuencias a corto y largo plazo, incluyendo la violación de la intimidad, la humillación, el acoso y otros efectos emocionales y psicológicos negativos para la víctima. Además, existe el riesgo de que las imágenes sean compartidas y viralizadas sin permiso, lo que puede tener un impacto duradero en la vida personal y profesional de la persona afectada (Arab & Díaz, 2015).

D. Ciberadicción o conducta adictiva a internet

Es un patrón de comportamiento en el que una persona pierde el control sobre su uso de internet y puede llegar a desarrollar conductas adictivas similares a la dependencia a sustancias. Este comportamiento puede resultar en el aislamiento social y la falta de actividades importantes como las relaciones sociales, académicas, de salud, higiene personal y recreativas (Arab & Díaz, 2015).

Según varios autores, algunos jóvenes pueden desarrollar conductas adictivas similares a la dependencia a sustancias, lo que puede generar fenómenos de abstinencia y tolerancia, así como una sensación de pérdida de control sobre el uso de internet. La ciberadicción puede utilizarse como un método para escapar de la realidad y puede tener graves consecuencias sociales y familiares (Arab & Díaz, 2015).

Existen varios indicadores de ciberadicción, como el aumento del tiempo de uso de internet, una disminución notable en el rendimiento académico debido al excesivo tiempo dedicado a estar conectado, el abandono de las reuniones con su red social para estar frente a la pantalla, y la revisión constante del teléfono en busca de mensajes, entre otros (Arab & Díaz, 2015).

4.3.2 Efectos negativos del uso de las redes sociales

A. Ansiedad y depresión

Durante los últimos 25 años, se ha registrado un alarmante aumento del 70% en las tasas de ansiedad y depresión en la población joven. Este fenómeno ha generado preocupación en la comunidad médica, ya que la ansiedad puede tener un impacto altamente perjudicial en la calidad de vida de los jóvenes. Los sentimientos de preocupación y pánico pueden apoderarse de ellos, dificultando la realización de actividades cotidianas como salir de casa, asistir a clase y realizar trabajos. Es importante destacar que la ansiedad es una patología que puede diagnosticarse como un trastorno de salud mental específico, como el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), el trastorno de ansiedad social, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) o el trastorno de pánico (Cramer & Inkster, 2017).

Existen numerosas investigaciones que sugieren que los jóvenes que hacen un uso excesivo de las redes sociales son más propensos a sufrir trastornos de salud mental, entre los que se incluyen la angustia psicológica, manifestada en síntomas de ansiedad y depresión. Al visualizar las publicaciones de amigos disfrutando de sus vacaciones o de momentos específicos, los jóvenes pueden sentir que están perdiéndose algo, generando una actitud de comparación y desesperación. Es importante destacar que, en la actualidad, las fotografías y los videos pueden ser editados con retoques, lo que conduce a que los jóvenes puedan comparar la vida de los demás con la suya propia (Cramer & Inkster, 2017).

Las expectativas poco realistas en las redes sociales pueden generar en los jóvenes sentimientos de baja autoestima, timidez y la búsqueda obsesiva de la perfección, lo que puede desencadenar trastornos de ansiedad (Cramer & Inkster, 2017). Es importante tener en cuenta que estas expectativas irreales, a menudo basadas en estándares de belleza y éxito inalcanzables, pueden tener un efecto perjudicial en la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes.

Además de los trastornos de ansiedad, una gran cantidad de niños y jóvenes padecen depresión, cuyo origen radica en la vinculación al uso de las redes sociales. Los jóvenes pueden verse afectados por una comparación engañosa de sus logros sociales, recreativos, económicos y artísticos, lo cual tiene un efecto perjudicial en su salud mental (Cramer & Inkster, 2017).

De acuerdo con diversos estudios, el uso de las redes sociales por más de dos horas al día puede tener consecuencias negativas para la salud mental, incluyendo un aumento en los niveles de ansiedad y pensamientos suicidas. Este fenómeno se ha denominado como “depresión de Facebook” (Cramer & Inkster, 2017).

B. Problemas relacionados con el sueño

Existe una estrecha relación entre el sueño y la salud, ya que una salud mental deficiente puede provocar trastornos del sueño, y a su vez, una calidad de sueño limitado puede afectar negativamente a la salud mental. Es importante destacar que el sueño adquiere una gran importancia durante la adolescencia y la adultez temprana, ya que es durante este periodo cuando se produce un desarrollo fundamental en el cerebro (Cramer & Inkster, 2017).

El sueño desempeña un papel fundamental en la capacidad de las personas para funcionar adecuadamente durante las horas de vigilia, y es particularmente importante para los jóvenes, quienes requieren de 1 a 2 horas más de sueño por noche que los adultos. La privación del sueño se ha relacionado con una amplia variedad de trastornos de salud tanto físicos como mentales, como la hipertensión arterial, los ataques cardíacos, la diabetes, la obesidad e incluso la depresión (Cramer & Inkster, 2017).

Diversos estudios han evidenciado una correlación significativa entre el aumento del uso de las redes sociales y la disminución de la calidad del sueño en los jóvenes. En estos estudios se muestra como el 40% de los jóvenes utilizan los teléfonos móviles cinco minutos antes de ir a dormir (Nesi, 2020). Se cree que el uso de las redes sociales antes de dormir puede interferir y obstaculizar los procesos naturales del cerebro que inducen la somnolencia y la liberación de melatonina, la hormona del sueño. Como consecuencia, se requiere más tiempo para conciliar el sueño y se reduce el número de horas de sueño por noche, lo que repercute negativamente en la calidad y la duración del sueño (Cramer & Inkster, 2017). Por lo tanto, es importante que los jóvenes comprendan los efectos adversos del uso excesivo de las redes sociales en su salud y adopten prácticas adecuadas para garantizar un descanso y bienestar.

C. Imagen corporal

La imagen corporal se refiere a la representación mental y emocional que cada persona tiene sobre su propio cuerpo. Esto abarca los sentimientos y emociones que se asocian con la apariencia física y la satisfacción general con uno mismo. Es importante destacar que esta percepción puede o no coincidir con la realidad objetiva del cuerpo (Martínez, s.f.). La imagen corporal es un desafío que enfrentan muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres, aunque especialmente para estas últimas. En plataformas digitales como Facebook o Instagram, se publican alrededor de diez millones de fotografías cada hora, lo que

representa un potencial prácticamente ilimitado para que las mujeres jóvenes se sientan tentadas a realizar comparaciones basadas en su apariencia mientras navegan en línea (Cramer & Inkster, 2017).

Diversas investigaciones han aportado evidencias acerca de que el uso de las redes sociales por parte de las mujeres jóvenes puede tener un impacto negativo en su imagen corporal. En concreto, se ha demostrado que después de un breve periodo de tiempo navegando en estas plataformas, las preocupaciones relacionadas con la apariencia física son más intensas en comparación con aquellas mujeres que no utilizan las redes sociales. Además, algunos estudios han señalado que ciertas mujeres expresan una mayor inclinación por modificar su rostro, cabello y/o piel tras pasar tiempo en línea. De igual forma, se ha sugerido que existe una correlación entre el uso de las redes sociales y un aumento en el número de jóvenes que optan por someterse a intervenciones quirúrgicas invasivas para mejorar su apariencia en las fotos, lo cual representa una preocupación en términos de salud física (Cramer & Inkster, 2017).

D. Miedo a perderse algo (FoMO)

La expresión “miedo a perderse algo” (Fear of missing out, FoMo, por sus siglas en inglés) es un concepto moderno que ha ganado popularidad rápidamente desde la llegada y el aumento del uso de las redes sociales. FoMo se refiere a la inquietud y preocupación de no estar presente en experiencias que otras personas pueden presenciar (Varchetta, Frascchetti, Mari, & Giannini, 2020). Se caracteriza por la necesidad constante de estar conectado con lo que hacen los demás para no perderse nada. Este término se ha asociado con una disminución del estado de ánimo y una menor satisfacción con la vida (Cramer & Inkster, 2017).

La preocupación de estar perdiéndose algo se ha relacionado con la necesidad de mantenerse conectado y actualizado en las redes sociales, lo que puede provocar un aumento de la ansiedad y un sentimiento de insuficiencia. Asimismo, el miedo a perderse algo puede desencadenar trastornos del sueño, dificultad para concentrarse e incluso dependencia de las redes sociales (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, & Ali, 2020). Es importante tener en cuenta que el efecto de FoMo no se limita únicamente a los jóvenes y puede afectar a cualquier persona que use las redes sociales de forma regular (Cramer & Inkster, 2017).

5 TRABAJO SOCIAL, REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

A lo largo de los años se han formulado diversos conceptos para describir el campo del Trabajo Social, el cual ha experimentado una evolución a lo largo de diferentes etapas. Durante la asamblea general llevada a cabo en 1976 en Puerto Rico, la Federación Internacional de Trabajadores Sociales (FITS) presentó la siguiente definición: “el Trabajo Social no consiste solo en adaptar al individuo al medio, sino que implica promocionar recursos a este para que sus individuos puedan satisfacer en él sus necesidades al máximo” (Carranza, 2011).

En el proceso de definir y delimitar el ámbito de conocimiento y/o servicio que el Trabajo Social brinda a la sociedad, se estableció en julio del 2000 que esta profesión impulsa el cambio social, la solución de problemas encontrados en las relaciones humanas, así como el reforzamiento y liberación de las comunidades para aumentar el bienestar general. Esto se logra poniendo en práctica las teorías sobre los sistemas sociales y el comportamiento humano, así como aplicando metodologías particulares como el Trabajo Social de casos, grupos y comunidades (Carranza, 2011).

Según el Consejo General del Trabajo Social, en 2014 la Junta de la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social y el Comité Ejecutivo de la Federación Internacional de Trabajadores Sociales, comparten la definición general del Trabajo Social:

El trabajo social es una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, y el fortalecimiento y la liberación de las personas. Los principios de la justicia social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva y el respeto a la diversidad son fundamentales para el trabajo social. Respaldada por las teorías del trabajo social, las ciencias sociales, las humanidades y los conocimientos indígenas, el trabajo social involucra a las personas y las estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y aumentar el bienestar.

En definitiva, el Trabajo Social es un campo científico que fomenta el cambio por parte de sus profesionales a través de la resolución de problemas sociales, involucrando a los usuarios de sus propios procesos de cambio, favoreciendo su empoderamiento y, en consecuencia, con el fin último de alcanzar un estado de bienestar (Carranza, 2011).

Dentro del extenso campo del Trabajo Social, se abarcan diversas áreas, y una de las más destacadas es la salud mental. La salud mental desempeña un papel fundamental en el bienestar y en la calidad de vida de las personas. Para comprender plenamente la contribución y relevancia del Trabajo Social en este ámbito, es esencial adentrarse en su evolución y desarrollo a lo largo del tiempo.

El desarrollo del Trabajo Social en el ámbito de la salud mental ha estado estrechamente ligado a la evolución de la asistencia psiquiátrica. Es en este contexto donde se observa la especialización del Trabajo Social en dicha área, especialmente durante la época en la que esta profesión experimentó una mayor tecnificación y desarrollo (Garcés Trullenque, 2010).

Así, a principios del siglo XX, los trabajadores sociales empiezan a trabajar en los hospitales psiquiátricos de Estados Unidos para dar respuesta desde el ámbito social a la cronicidad de las enfermedades mentales y al hacinamiento de los llamados “manicomios” en esta época. Adolph Meyer, quien visibiliza y enfatiza la necesidad de intervenciones sociales durante el tratamiento del paciente, es quien propicia esta incorporación, concretamente en 1904. Debido a esto, varias instituciones comienzan a evaluar el valor de los datos sociales y la función del trabajo social dentro de los equipos de salud mental (Garcés Trullenque, 2010).

En España, al igual que en otros países europeos, se inició el desarrollo de la atención psiquiátrica. En el contexto europeo, en la década de los 70, surge el movimiento de la reforma psiquiátrica, esta corriente impulsó la apertura de hospitales psiquiátricos, el traslado de pacientes internados a la comunidad y su integración y tratamiento en entornos comunitarios (Garcés Trullenque, 2010).

Durante la década mencionada, España experimenta una notable escasez de recursos sociales, así como una red de beneficencia-asistencia social fragmentada y confusa, gestionada por diversas entidades, desde diputaciones y ayuntamientos hasta congregaciones religiosas. Además, la asistencia psiquiátrica no se considera una prestación sanitaria dentro de la seguridad social (Garcés Trullenque, 2010).

Esta situación comienza a transformarse en la década de los 80. En ese momento, tuvo lugar la Reforma Psiquiátrica, impulsada por una demanda social y respaldada por una voluntad política que encontró condiciones favorables para el cambio (Garcés Trullenque, 2010).

Según Desviat (2010) varios factores contribuyeron al desarrollo de la atención en salud mental, entre los cuales destaca la Reforma Psiquiátrica en España que surgió en un momento de transformación social tras una larga dictadura y una guerra civil que afectaron al campo científico, incluyendo la psiquiatría. Se llevó a cabo en el contexto de una reforma sanitaria que integró la asistencia psiquiátrica en el sistema sanitario general mediante la Ley General de Sanidad de 1986. Asimismo, se contó con el apoyo del Informe de la Comisión Ministerial para la Reforma Psiquiátrica y la descentralización del Estado, con la transferencia de competencias sanitarias a las Comunidades Autónomas. El inicio tardío de la reforma permitió aprender de problemas anteriores y se contaba con profesionales cualificados y establecidos para llevar a cabo los cambios necesarios.

Actualmente, se utiliza una red de establecimientos especializados como los Centros de Salud Mental, que varían según la Comunidad Autónoma, para abordar los problemas de salud mental. En términos jurídicos y normativos, en 2006 se establecieron de manera amplia las prestaciones y servicios de salud mental como parte de la Atención Especializada, dentro de la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud. Asimismo, en ese mismo año se impulsó la Estrategia en Salud Mental Del Sistema Nacional de Salud, con el objetivo de mejorar la atención en salud mental en España. Desde su aprobación, las sociedades científicas, las comunidades autónomas y el Ministerio de Sanidad y Consumo han trabajado en conjunto para mejorar la calidad de los servicios de atención en salud mental (Garcés Trullenque, 2010).

5.1 Intervención en la salud mental desde el Trabajo Social

En la actualidad, el mundo se encuentra inmerso en un proceso de globalización, lo que implica que, desde el Trabajo Social, sea necesario adaptarse a las demandas de las personas. La era tecnológica actual ha evidenciado la existencia de diversos problemas de salud mental relacionados con la tecnología. Por ello, desde el Trabajo Social es necesario responder a esta realidad en constante cambio y adaptarse a las nuevas necesidades emergentes. La prevención, por ejemplo, adquiere un papel fundamental para evitar dichos problemas

Los trabajadores sociales desempeñan un papel fundamental en abordar el impacto de las redes sociales en la salud mental de las personas. A través de diversas estrategias y enfoques, contribuyen a promover un uso saludable y equilibrado de las redes sociales, así como a proporcionar apoyo emocional y psicosocial a aquellos que experimentan dificultades en este ámbito.

En primer lugar, desde el Trabajo Social se puede llevar a cabo programas educativos y de concienciación para informar a los jóvenes sobre los posibles efectos adversos de un uso excesivo o inadecuado de las redes sociales en la salud mental. Además, se puede proporcionar pautas y estrategias para un uso seguro de estas plataformas.

Asimismo, los profesionales que forman parte del Trabajo Social pueden brindar apoyo emocional y psicosocial a través de la escucha activa, la orientación y proporción de herramientas para manejar el estrés, la ansiedad, la depresión u otros problemas emocionales derivados del uso de las redes sociales. Los trabajadores sociales pueden promover el desarrollo de habilidades digitales saludables y fomentar la creación de redes de apoyo y comunidades en línea que promuevan el bienestar emocional y la salud mental.

Por último, desde el Trabajo Social se puede colaborar con otros profesionales de la salud, como psicólogos, psiquiatras o terapeutas, con el objetivo de brindar una atención integral a las personas que presentan dificultades relacionadas con las redes sociales y la salud mental.

Asimismo, es importante adaptar estas estrategias de intervención de cada joven y considerar el entorno social y cultural en el que se desenvuelven. El Trabajo Social se enfoca en promover el bienestar social y la calidad de vida de las personas, por lo que adaptar las intervenciones es fundamental para que los jóvenes puedan desarrollar una relación saludable con las redes sociales en beneficio de su salud mental.

6 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez concluido el marco teórico sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, es el momento de presentar la metodología utilizada en esta investigación empírica. Dado que la metodología es una parte fundamental de cualquier investigación, en esta sección se describirán de forma detallada los métodos y herramientas utilizadas para llevar a cabo este estudio. Asimismo, se explicará cómo se ha seleccionado la población muestra de estudio y como se recopilaban y analizaron los datos para obtener los resultados.

La finalidad de este estudio es examinar y analizar cómo afectan las redes sociales a los jóvenes aragoneses en edad universitaria. Para lograr este objetivo, se ha utilizado en el proceso de investigación una metodología mixta que combina técnicas cuantitativas y cualitativas para recoger información desde diferentes perspectivas y comprender tanto la opinión de los jóvenes en edad universitaria de Aragón como de los profesionales que trabajan en ámbitos con relación a la salud mental.

En cuanto a las técnicas de investigación cuantitativas, se ha utilizado la encuesta para recopilar datos de manera sistemática a partir de una muestra representativa de la población de interés. La entrevista, por otro lado, se ha convertido en un elemento de la investigación cualitativa, ya que permite abordar problemas específicos en contextos concretos y que requieren de la interpretación en situaciones complejas.

6.1 Técnicas de investigación

A. Encuesta

Las encuestas constituyen un procedimiento de investigación ampliamente empleado en el ámbito académico y científico, debido a su capacidad para recabar y analizar datos de manera ágil y eficiente. Siguiendo la definición propuesta por García Ferrando, las encuestas se definen como “una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características” (Casas Anguita, Repullo Labrador, & Donado Campos, 2003). Entre las características destacadas de los cuestionarios, según Casas Anguita et al., se pueden mencionar las siguientes:

- La obtención de información a través de la observación indirecta de los hechos
- La posibilidad de realizar aplicaciones a gran escala, mediante el uso de técnicas de muestreo adecuadas que permiten extrapolar los resultados
- El interés principal del investigador se centra en la población a la cual pertenecen los individuos que responden al cuestionario
- La capacidad de obtener datos sobre una amplia gama de temas
- La recopilación de información de manera estandarizada, utilizando un cuestionario como herramienta principal

En los cuestionarios, se encuentran diversos tipos de preguntas que varían en función de la respuesta que se espera del encuestado, la naturaleza del contenido y su función. En el contexto de esta investigación, las preguntas de la encuesta pueden ser clasificadas en base a la respuesta que se solicita al encuestado (Casas Anguita, Repullo Labrador, & Donado Campos, 2003).

En primer lugar, se encuentran las preguntas cerradas, las cuales requieren que el encuestado elija entre dos opciones predefinidas, como sí o no, acuerdo o desacuerdo, verdadero o falso. Estas preguntas ofrecen la ventaja de respuestas y codificación sencillas, aunque su información es limitada (Galindo Caceres, 1998).

En segundo lugar, están las preguntas de elección múltiple, donde se brinda al encuestado una serie de opciones de respuesta a elegir. También es posible incluir ítems adicionales para permitir a los encuestados agregar opciones no contempladas en las alternativas de respuesta (Casas Anguita, Repullo Labrador, & Donado Campos, 2003).

Por último, se encuentran las preguntas abiertas, donde se le brinda al encuestado la libertad de responder en sus propias palabras. En este tipo de preguntas, se busca obtener respuestas más detalladas y explorar perspectivas individuales (Galindo Caceres, 1998).

Las preguntas realizadas en este cuestionario presentan una naturaleza mixta, dado que a lo largo del mismo se pueden identificar distintos tipos de preguntas. Por un lado, se incluyen preguntas con respuestas cerradas, donde se espera que el encuestado seleccione una opción específica. Además, se encuentran preguntas de elección múltiple, donde se ofrecen varias alternativas de respuesta entre las cuales el encuestado puede elegir. Finalmente, también se utilizan preguntas abiertas, siendo la última pregunta un ejemplo de este tipo, lo que implica que los encuestados tienen la libertad de responder utilizando sus propias palabras.

B. Entrevista

Las entrevistas son una herramienta de gran utilidad en la investigación cualitativa para recolectar datos. Se definen como conversaciones con un propósito específico más allá de la mera interacción social. Asimismo, son instrumentos técnicos que adoptan la forma de diálogos informales. Según Canales, se describen como “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto”. A través de las entrevistas se obtiene información completa y detallada, además de brindar la oportunidad de aclarar dudas durante el proceso, asegurando respuestas más útiles (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, & Varela-Ruiz, 2013).

La clasificación más común de las entrevistas consta de tres tipos:

- Entrevistas estructuradas: En este tipo de entrevistas, las preguntas se establecen de antemano en un orden determinado y se proporciona un conjunto de categorías u opciones para que la persona entrevistada elija. La principal ventaja es la sistematización, lo cual facilita la clasificación y el análisis de los datos. Además, este enfoque tiende a ser objetivo y confiable (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, & Varela-Ruiz, 2013).
- Entrevistas semiestructuradas: Estas entrevistas ofrecen un mayor grado de flexibilidad en comparación con las estructuradas, ya que se basan en preguntas preestablecidas que pueden ajustarse a los entrevistados. La ventaja radica en la capacidad de adaptarse a los sujetos que están siendo entrevistados, permitiendo una exploración más profunda de los temas de interés (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, & Varela-Ruiz, 2013).
- Entrevistas no estructuradas. Este tipo de entrevistas son más informales y flexibles, y se planifican de manera que puedan adaptarse a los sujetos y a las circunstancias. Los entrevistados tienen la libertad de ir más allá de las preguntas establecidas, permitiendo una mayor espontaneidad y la

posibilidad de descubrir información inesperada o perspectivas únicas durante la entrevista (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández, & Varela-Ruiz, 2013).

Las entrevistas llevadas a cabo en esta investigación se caracterizan por ser entrevistas semiestructuradas previamente, a través de la selección de preguntas específicas que posteriormente se han ajustado a las entrevistadas. En cuanto al tipo de preguntas realizadas durante la entrevista, estas han sido del tipo abierto. Este tipo de preguntas se utilizan para formular una pregunta sin proponer una lista de respuestas preestablecidas, y su finalidad es permitir que el entrevistado pueda expresar libremente sus pensamientos sobre el tema en cuestión. De este modo, se puede identificar patrones de pensamiento y surgimiento de nuevas corrientes de opinión, lo que contribuye al proceso de recopilación y procesamiento de datos de la investigación.

7 RESULTADOS

7.1 Resultados de la encuesta

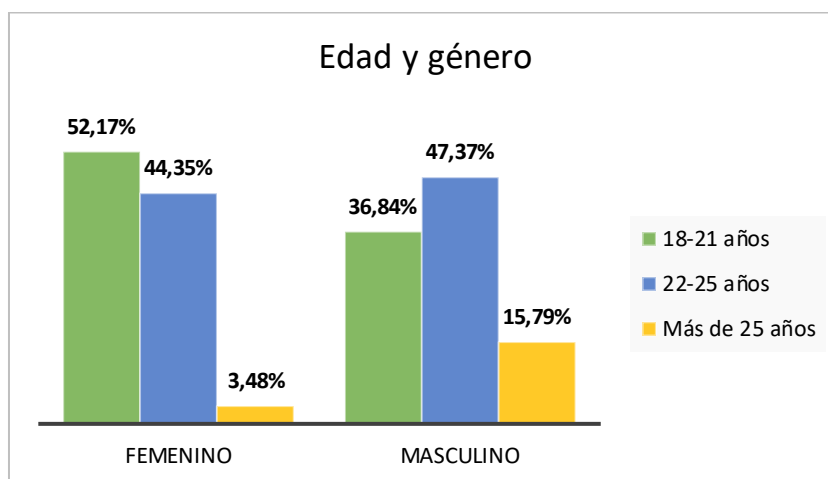
Inicialmente, la difusión de esta encuesta se realizó a contactos específicos a través de la popular red social conocida como WhatsApp. Posteriormente, se solicitó la colaboración de estos contactos para que compartieran el cuestionario con más personas, lo que permitió que la encuesta llegara a un mayor número de jóvenes aragoneses entre 18 y 25 años.

La elección de WhatsApp como medio de difusión se debe a que es una de las plataformas que más rapidez y facilidad tiene para transmitir información a un gran número de personas en un corto periodo de tiempo. La encuesta tenía un plazo de aproximadamente una semana para su realización, sin embargo, se logró obtener una muestra de 153 personas en tan solo dos días. La encuesta consta de veinticinco preguntas, las dos primeras se encuentran relacionadas con las características sociodemográficas de la población objeto de estudio, mientras que el resto de las preguntas se encuentran enfocadas a las redes sociales y a la salud mental.

7.1.1 Características sociodemográficas

A continuación, se presentan los datos sociodemográficos que reflejan la edad y el género al que pertenece la población objeto de estudio.

Gráfico 1. Edad y género de la muestra



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

En la gráfica 1 se presenta el porcentaje de los encuestados en relación con su género y edad. Se observa que entre los encuestados que se identifican como masculinos, el grupo predominante corresponde con aquellos con edades comprendidas entre los 22 y los 25 años, representando un 47,37% del total del género masculino. En contraste, en el género femenino, la mayoría de las encuestadas se encuentra en el rango de edad de 18 a 21 años, lo que representa el 52,17% de la muestra de mujeres que participaron en el estudio.

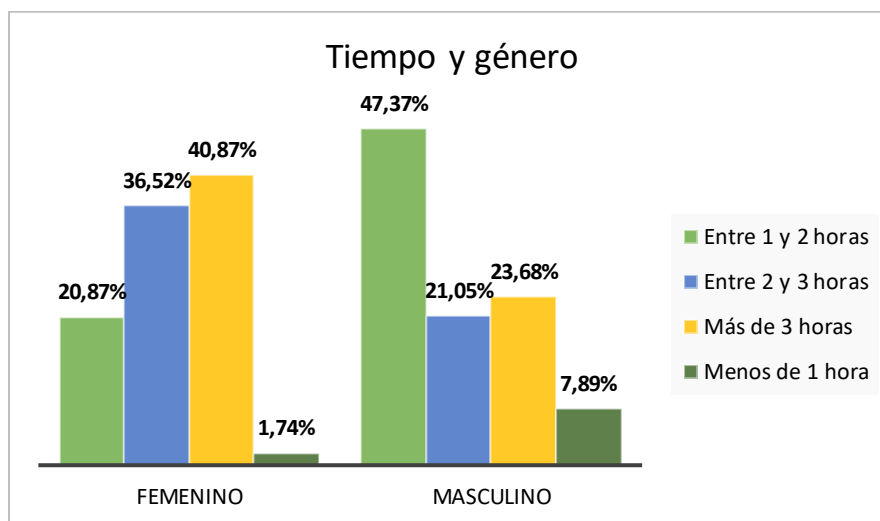
7.1.2 Características relacionadas con las redes sociales y la salud mental

En este apartado, se exponen los resultados obtenidos de las preguntas relacionadas con las redes sociales, la salud mental y su influencia en los jóvenes. Se han realizado una serie de preguntas con el fin de obtener una mejor comprensión de la percepción de los jóvenes sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental. No obstante, a continuación, se presentan los datos más relevantes.

La gran mayoría de los encuestados hacen uso diario de las redes sociales, ya sea de forma continua a lo largo del día o en momentos puntuales, abarcando el 98,7% de los resultados. De este porcentaje, el 59,5% las utiliza continuamente a lo largo del día, mientras que el 39,2% las utiliza diariamente, en momentos específicos. Solamente el 1,4% restante las usa algunas veces durante la semana o en ocasiones puntuales del mes. Estos datos se encuentran reflejados en el Anexo I.

En cuanto a los horarios de conexión a las redes sociales, en el Anexo I se aprecia que solo el 3,9% de los encuestados las utiliza por la mañana. El porcentaje aumenta al mediodía, alcanzando un 5,9%. Sin embargo, es por la tarde y la noche cuando los jóvenes hacen un mayor uso de las redes sociales, con un 18,3% (por la tarde) y un 44,4% (por la mañana) de encuestados. Cabe destacar que un 27,5% de los encuestados indicó utilizar las redes sociales durante todo el día, sin importar el momento en que se encuentren.

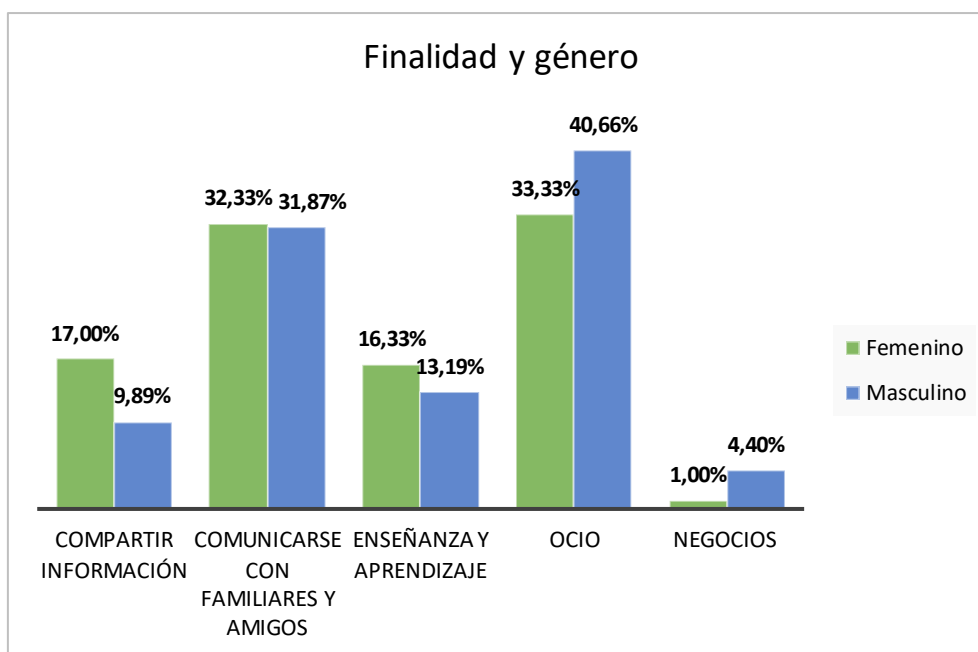
Gráfico 2. Tiempo dedicado a las redes sociales y género de los encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

En la gráfica 2 se refleja el tiempo que los participantes de la encuesta dedican al uso de redes sociales, es relevante señalar que las mujeres utilizan las redes sociales más de tres horas al día, representando un 40,87% de la muestra. Por otro lado, el género masculino hace uso de las redes sociales entre una y dos horas diarias, lo cual equivale al 47,37% de los hombres encuestados.

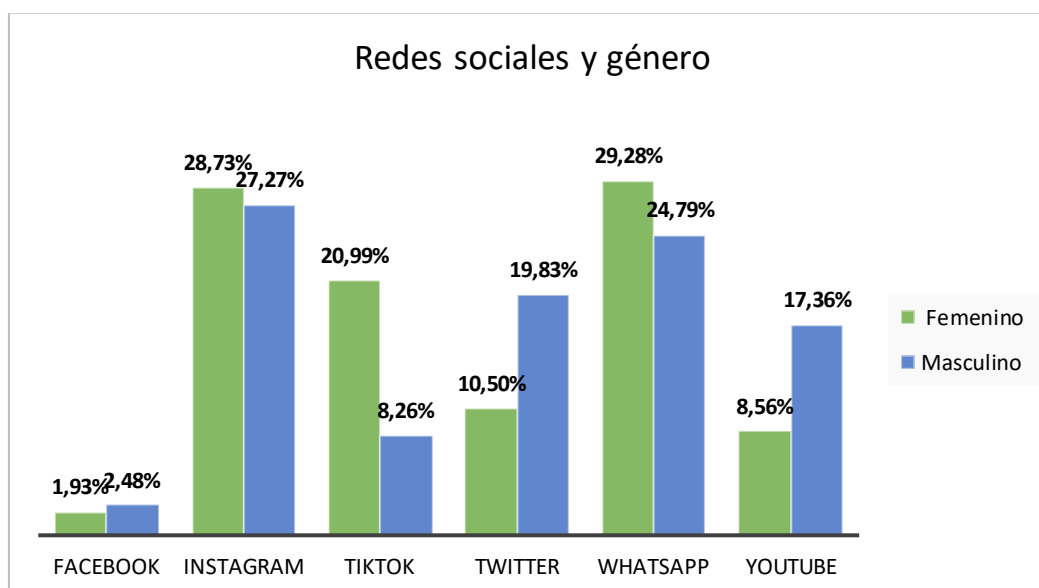
Gráfico 3. Finalidad del uso de las redes sociales en relación al género de los encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

De acuerdo con los datos presentados en la gráfica 3, se puede observar que tanto las mujeres como los hombres utilizan las redes sociales principalmente con fines de entretenimiento y para comunicarse con familiares y amigos. En el caso de las mujeres, el 33,33% de las encuestadas las usa con fines de entretenimiento, mientras que el 32,33% las utiliza para comunicarse con familiares y amigos. Por otro lado, en el caso de los hombres, el 40,66% hace uso de las redes sociales para el entretenimiento, y el 31,87% las utiliza para comunicarse con familiares y amigos.

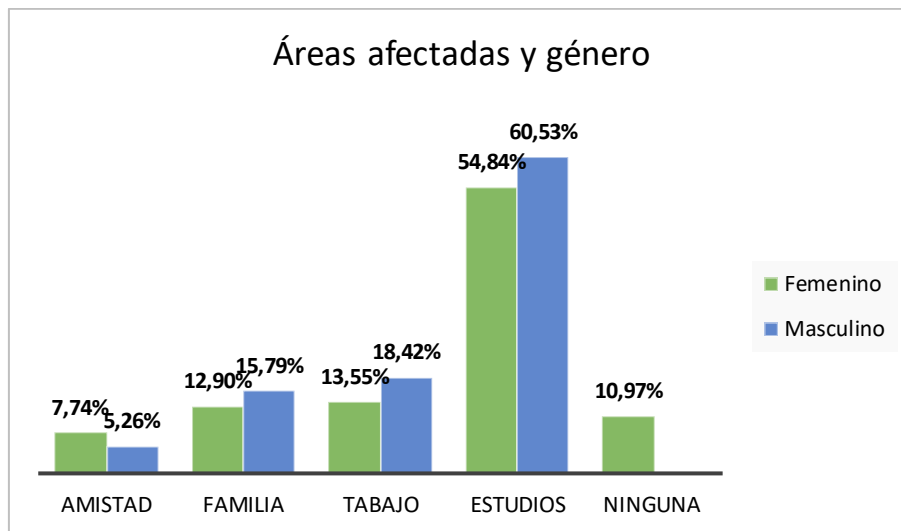
Gráfico 4. Redes sociales utilizadas con mayor frecuencia con relación al género de los encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

En la gráfica 4 se presenta la preferencia de uso de las redes sociales por parte de los encuestados. Respecto al género femenino se puede destacar que WhatsApp es la plataforma más utilizada con un 29,28%, seguida de Instagram con un 28,73% y Tiktok con un 20,99%. Por otro lado, los hombres también coinciden en su preferencia utilizando Instagram y WhatsApp, con un 27,27% y un 24,79% respectivamente. Sin embargo, es importante resaltar que también muestran un considerable uso de plataformas como Twitter, con un 19,83% y YouTube, con un 17,36%. Además, se puede apreciar que Facebook es la red social menos utilizada tanto por hombres como por mujeres, representando un 1,93% entre las encuestadas de género femenino y un 2,48% entre los encuestados de género masculino.

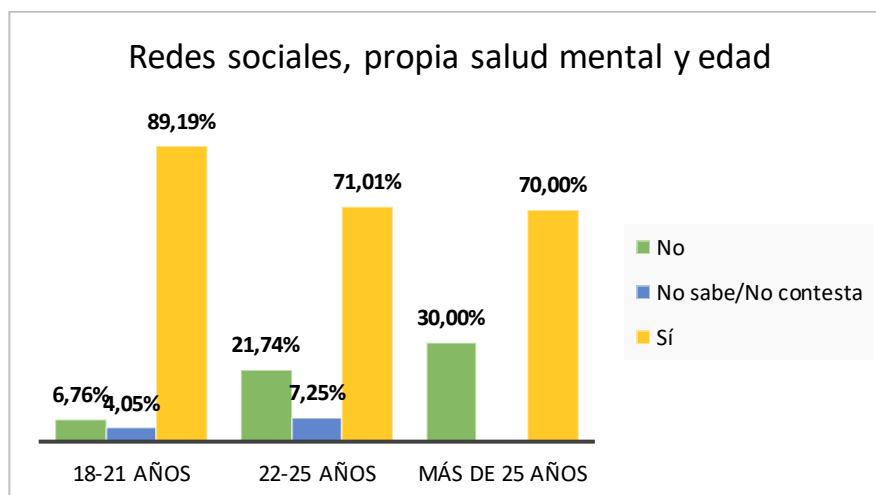
Gráfico 5. Áreas afectadas por el uso de las redes sociales en relación al género de los encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

La gráfica 5 presenta las áreas de la vida de los jóvenes que más se ven por el uso de las redes sociales, en relación al género de los mismos. Tanto para los hombres como para las mujeres, el área más afectada es la de los estudios, con un 54,84% en el caso del género femenino y un 60,53% en el caso de los hombres. Después de los estudios, tanto la familia como el trabajo son áreas que también se ven afectadas con cifras similares tanto para hombres como mujeres.

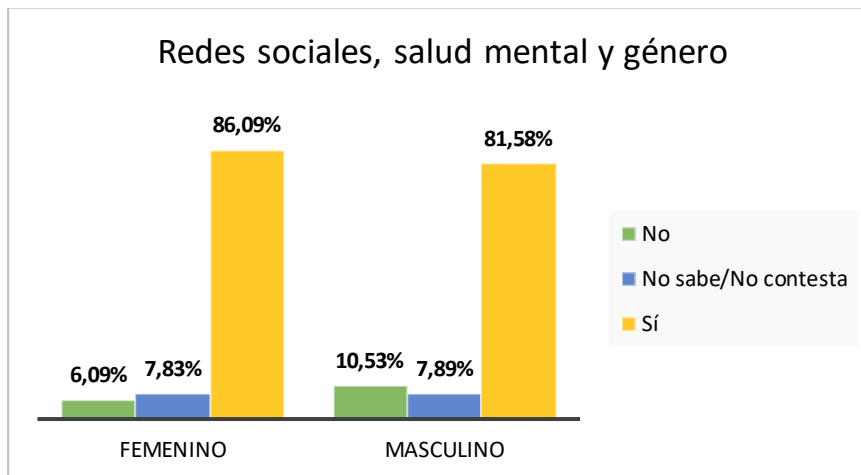
Gráfico 6. Influencia de las redes sociales en la propia salud mental en relación con la edad



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

En cuanto a la influencia de las redes sociales en la salud mental de los encuestados en relación a su edad, se puede observar en la gráfica 6 que la mayoría de los participantes independientemente de su edad contestan afirmando que las redes sociales afectan a su salud mental, aunque se debe destacar que hay una gran cantidad de jóvenes entre 22 y 25 años y mayores de 25 años que consideran que las redes sociales no afectan a su salud mental. Esto representa el 21,74% de los resultados obtenidos de los jóvenes de 22 a 25 años y respecto a las personas mayores de 25 años, el porcentaje de respuesta negativa representa el 30%.

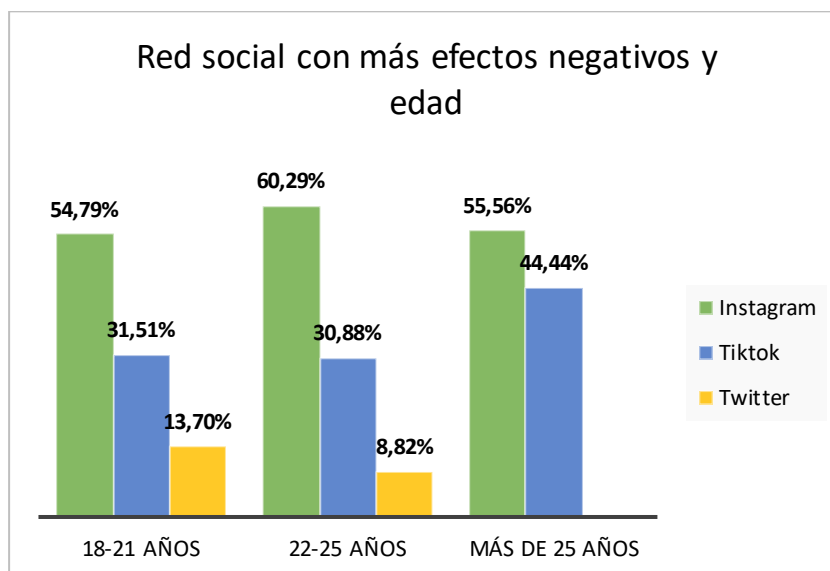
Gráfico 7. Influencia de las redes sociales en la salud mental de los demás en relación al género



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

En el gráfico 7, se muestra la influencia de las redes sociales en la salud mental de las personas cercanas a los encuestados. Se puede apreciar que la mayoría de los participantes, tanto hombres como mujeres, opinan que las redes sociales tienen un impacto en la salud mental de sus amigos, compañeros, familiares, entre otros. Los resultados positivos reflejan un 86,09% en el caso del género femenino y el 81,58% en el caso del género masculino.

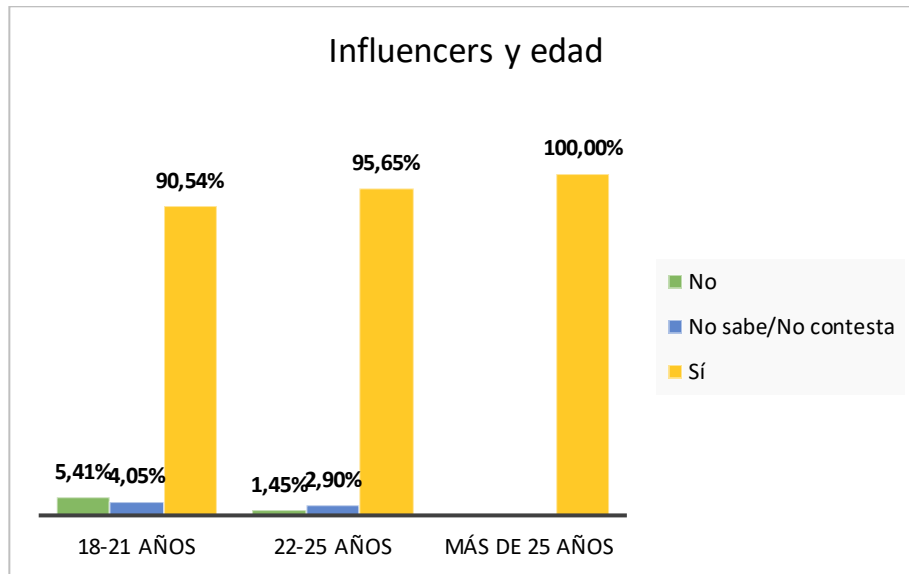
Gráfico 8. Red social con más efectos negativos para la salud mental en relación con la edad de los encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

La gráfica 8 muestra las tres redes sociales que generan mayores efectos negativos en los jóvenes. Según los resultados, Instagram es la plataforma que causa más efectos adversos. Entre los encuestados de 18 a 21 años, representa el 54,79%. Para los jóvenes de 22 a 25 años, esta cifra se eleva al 60,29%. En el caso de las personas mayores de 25 años, se registra un 55,56%. Es importante mencionar que, en los tres grupos de edad, TikTok también está obteniendo puntuación en cuanto a generar efectos negativos.

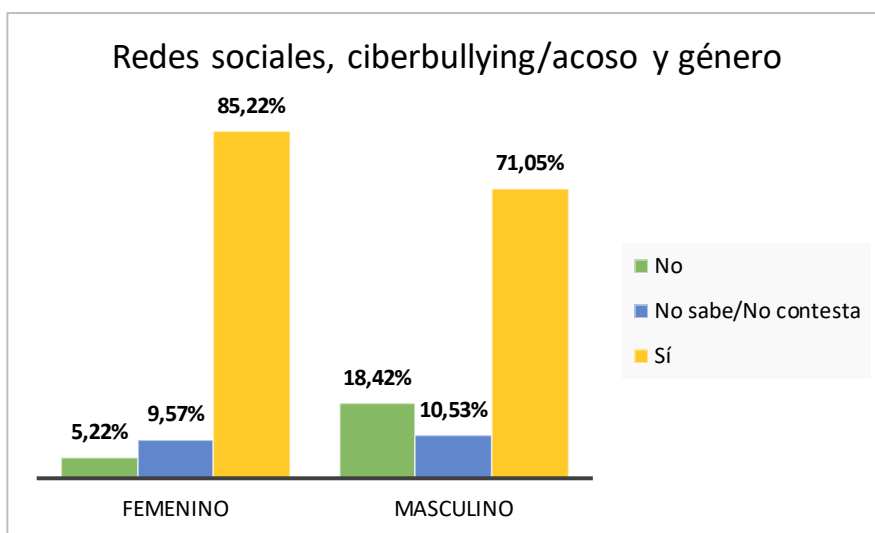
Gráfico 9. Figura de los influencers y edad de la muestra



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

La gráfica 9 muestra el impacto de los influencers en la salud mental de los jóvenes. Prácticamente todos los encuestados consideran que la figura de los influencers tiene un impacto en la salud mental. Es interesante notar que el 100% de las personas mayores de 25 años opina que esta figura influye en la salud mental- En el caso de los encuestados de 22 a 25 años, un 95,65% comparten esta opinión, mientras que, en el grupo de 18 a 21 años, el porcentaje es del 90,54%. Esto indica que a medida que aumenta la edad de los encuestados, la respuesta afirmativa también aumenta, evidenciándose un incremento en los rangos de edad.

Gráfico 10. Fomento del ciberbullying y acoso en las redes sociales con relación al género de los encuestados

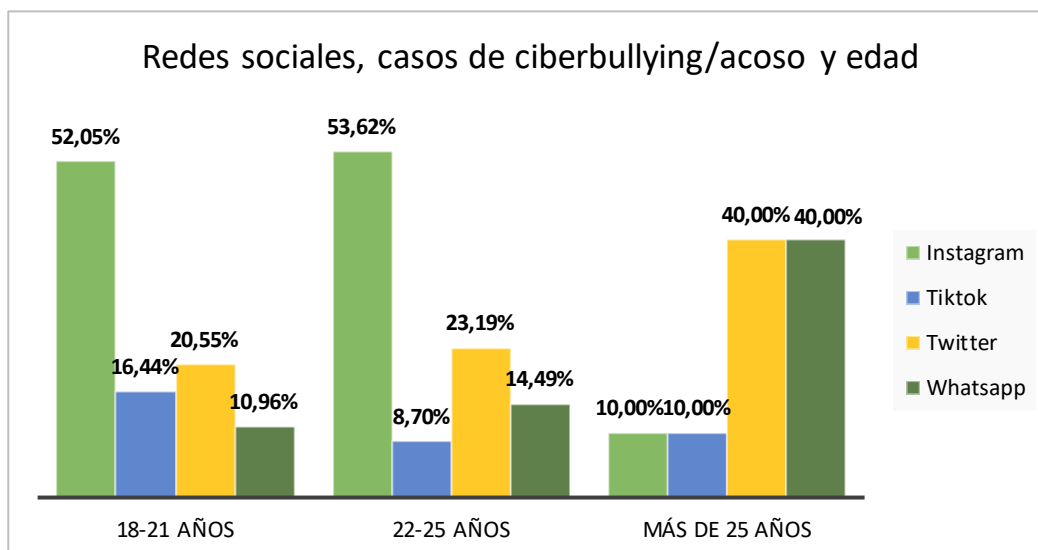


Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

En la gráfica 10 se analiza cómo las redes sociales pueden fomentar los casos de ciberbullying y acoso, teniendo en cuenta el género de los encuestados. En relación al género femenino, el 85,22% opina que las redes sociales sí fomentan estos actos. Por otro lado, el género masculino presenta un porcentaje del 71,05% que piensa que las redes sociales sí contribuyen a estos problemas. Es importante destacar que un 18,42% de los hombres no considera que esto sea así.

El ciberbullying y el acoso en las redes sociales pueden tener consecuencias graves, llegando incluso al suicidio de los jóvenes afectados. Según la opinión de los encuestados, el 98% considera que estos actos en las redes sociales pueden conducir al suicidio de las personas que sufren estos problemas. El 2% restante de los encuestados no tiene una opinión clara y seleccionada la opción “No sabe/No contesta”. Estos resultados se pueden observar en el Anexo I.

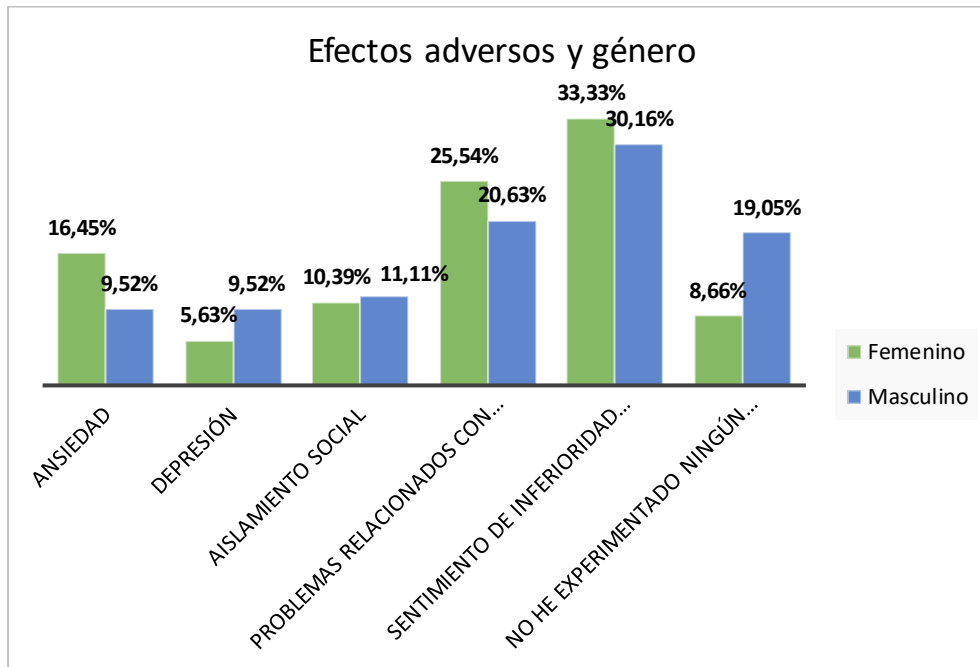
Gráfico 11. Red social donde se lleven a cabo más casos de ciberbullying y acoso en relación a la edad



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

La gráfica 11 muestra las redes sociales donde los encuestados consideran que se producen más casos de ciberbullying y acoso, divididos según su rango de edad. Los jóvenes de 18 a 21 años señalan que Instagram, con un 52,05%, es la plataforma donde ocurren más casos. De manera similar, los encuestados de 22 a 25 años están de acuerdo en que Instagram es la red social donde se producen más casos, con un 53,62%. Por otro lado, los encuestados mayores de 25 años opinan que las redes sociales con mayor incidencia de ciberbullying y acoso son Twitter y WhatsApp, ambas con un 40% de menciones.

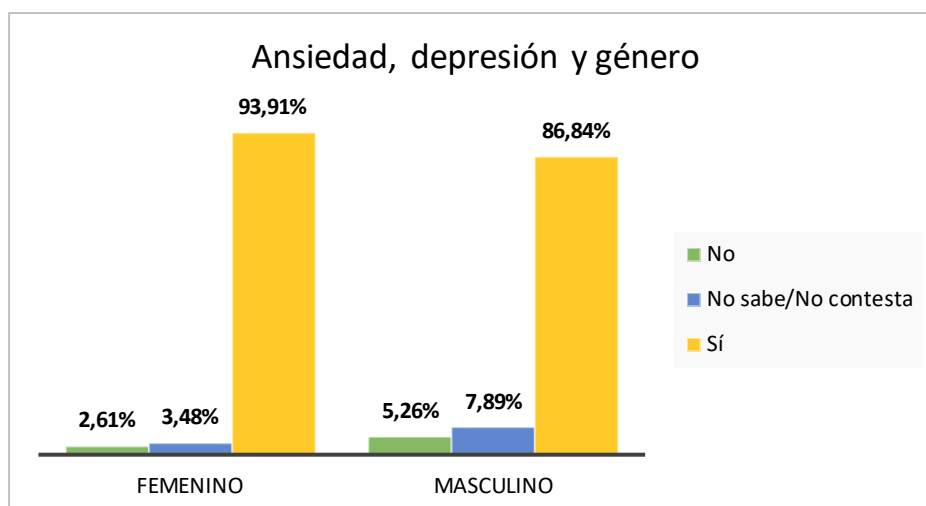
Gráfico 12. Efectos adversos de las redes sociales en relación al género de los encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

En la gráfica 12 se representan los diversos efectos adversos que experimentan los encuestados tanto hombres como mujeres al hacer uso de las redes sociales. En el caso del género femenino, se observa que los efectos adversos que más sufren las mujeres son con un 33,33% sentimientos de inferioridad al compararse con otros usuarios, con un 25,54% las mujeres experimentan problemas relacionados con el sueño y el 16,45%, sufre de ansiedad. Por otro lado, en el caso del género masculino, el 30,16% de los hombres experimenta sentimientos de inferioridad al compararse con otros usuarios, el 20,63% padece problemas relacionados con el sueño, el 11,11% experimenta aislamiento social, y el 19,05% afirma no enfrentan ningún efecto adverso con el uso de las redes sociales.

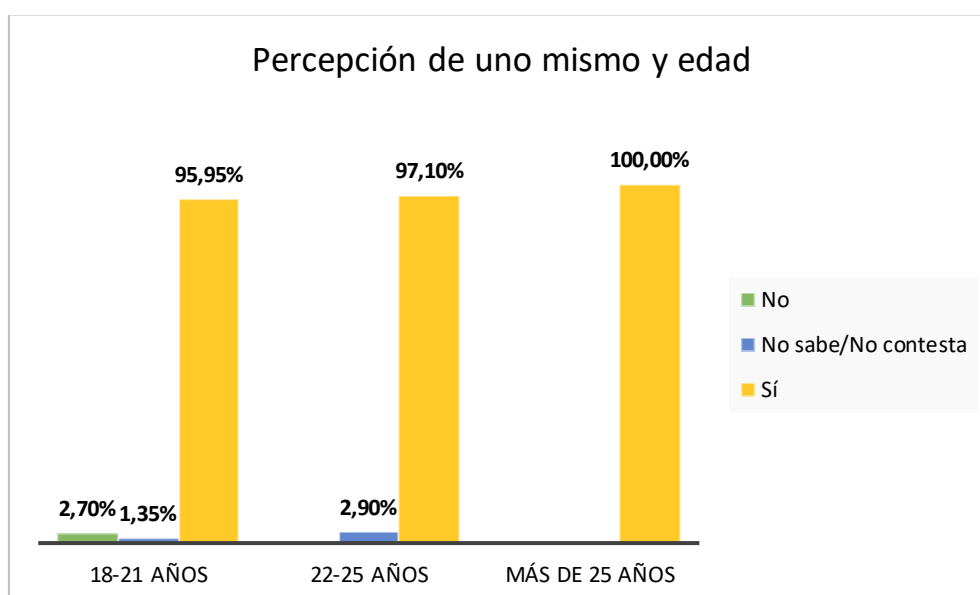
Gráfico 13. Aumento de los casos de ansiedad y depresión y género de los encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

La gráfica 13 muestra los resultados de la pregunta sobre si el uso de las redes sociales ha aumentado los casos de ansiedad y depresión, en relación al género de los encuestados. Tanto los hombres como las mujeres responden afirmativamente, indicando que los casos de estos trastornos mentales han aumentado con el uso de las redes sociales. En el caso de las mujeres, el 93,91% contesta que sí, mientras que, en el caso de los hombres, el 86,84% responde de la misma manera.

Gráfico 14. Efecto de las redes sociales en la percepción propia en relación a la edad de los encuestados

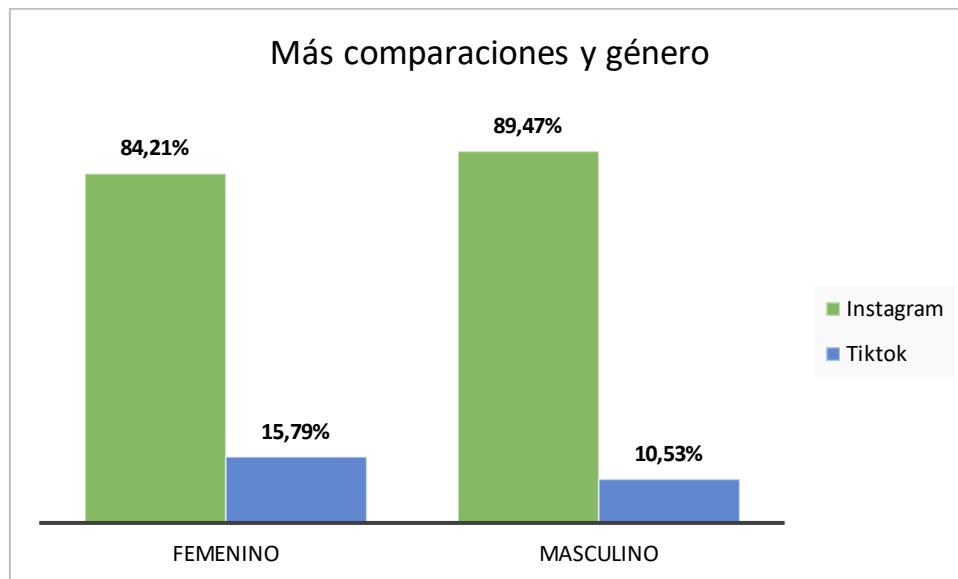


Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

La gráfica 14 analiza cómo las redes sociales afectan la percepción de uno mismo, según la edad de los encuestados. En el caso de los encuestados de 18 a 21 años, el 95,95% opina que las redes sociales sí afectan a su percepción, mientras que el 2,7% considera que no. Por otro lado, los jóvenes de 22 a 25 años afirman en un 97,10% que las redes sociales si afectan su percepción personal. Además, el 100% de los

encuestados mayores de 25 años manifiesta que las redes sociales sí influyen en su percepción de sí mismos.

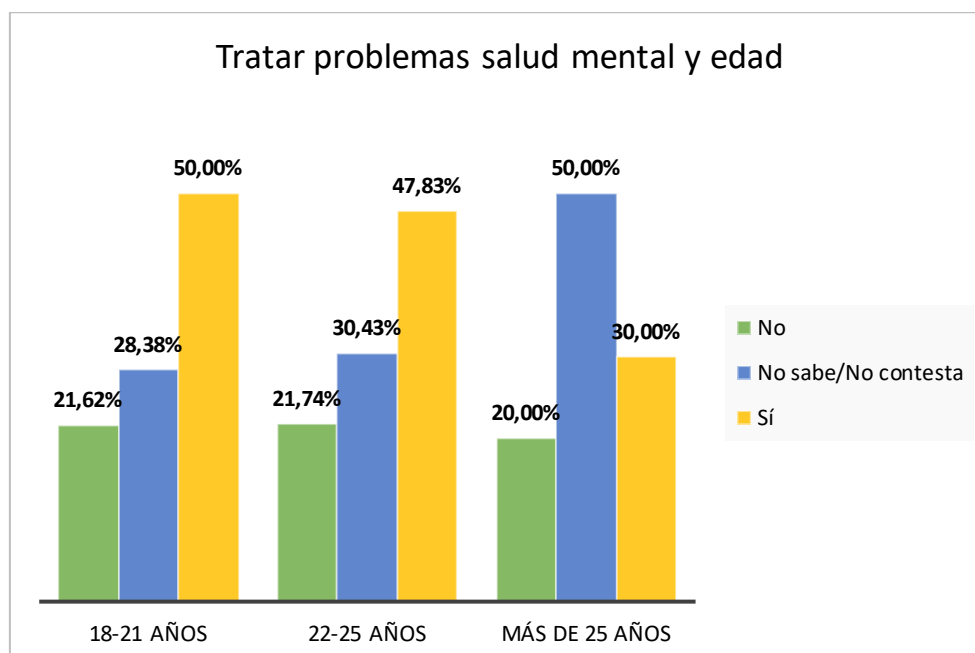
Gráfico 15. Red social donde se llevan a cabo más comparaciones con relación al género de los encuestados



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

La gráfica 15 presenta las redes sociales en la que los jóvenes tienden a compararse más, según el género de los encuestados. Tanto para los hombres como para las mujeres, Instagram y TikTok son las plataformas donde los jóvenes tienden a compararse más. En la gráfica se observa que tanto los hombres como las mujeres coinciden en que Instagram es la red social en la que los jóvenes se comparan más, con un 84,21% en el caso de las mujeres y un 89,47% en el caso de los hombres.

Gráfico 16. Poder tratar los problemas de la salud mental a través de las redes según la edad de los jóvenes



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023

La gráfica 16 representa los resultados de la pregunta sobre si las redes sociales pueden ayudar a tratar problemas de salud mental. Los jóvenes entre 18 y 21 años consideran en un 50% que las redes sociales podrían ser útiles en el tratamiento de problemas de salud mental. Asimismo, los jóvenes de 22 a 25 años, en un 47,83%, también consideran que las redes sociales podrían tener un papel en el tratamiento de estos problemas. Sin embargo, el 50% de las personas mayores de 25 años no tienen una respuesta clara sobre si las redes sociales podrían ser beneficiosas para el tratamiento de problemas de salud mental.

Con relación a esta pregunta, si los encuestados contestaban de manera afirmativa, posteriormente tenían la opción de responder a otra pregunta: *¿De qué manera piensas que las redes sociales podrían contribuir al tratamiento de los problemas de salud mental?*

Esta pregunta ha generado diversas respuestas por parte de los encuestados. Los trastornos mentales, a menudo han sido considerados un tema tabú, por lo que los encuestados consideran que las redes sociales deberían dar mayor visibilidad tanto a la salud mental como al impacto que estas pueden tener en ella. Se sugiere que se promocionen y difundan buenas prácticas mediante videos que proporcionen información sobre los trastornos mentales, explicando sus causas y cómo afrontarlos. Además, algunos encuestados sugieren que las redes sociales pueden ser una herramienta para pedir ayuda, conocer casos similares y testimonios, y encontrar perfiles que promuevan y fomenten la salud mental.

A pesar de la perspectiva negativa que algunas personas tienen sobre los trastornos mentales, algunos encuestados creen que las redes sociales pueden ayudar a eliminar estereotipos y prejuicios. Como se ha mencionado anteriormente, esto podría lograrse a través de la visibilidad. En respuesta a las opiniones de los encuestados, algunos sugieren que las redes sociales pueden ser una herramienta para aprender a tratar personas que sufren trastornos mentales. Sin embargo, es importante destacar que entre las respuestas también se menciona que no son las redes sociales las que perjudican la salud mental de las personas, sino que son las propias personas las que lo hacen.

7.2 Resultados de las entrevistas

Las entrevistas efectuadas se han llevado a cabo con profesionales del ámbito de la salud mental, más concretamente a psicólogas, a la primera psicóloga se le llamará "P.1" y a la segunda "P.2". Durante las entrevistas realizadas a las profesionales del ámbito de la salud mental, se han planteado algunas preguntas relacionadas con el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes. Al respecto, se ha preguntado si consideraban que estas plataformas facilitaban la interacción y el contacto entre los jóvenes, a lo que las entrevistadas responden afirmativamente, aunque "P.1" destaca la importancia de utilizarlas de manera responsable y consciente de los peligros que pueden presentar. Asimismo, "P.2" señala que: *"las redes sociales nunca podrán reemplazar el contacto y la interacción en vivo"*.

Con relación a si las redes sociales pueden afectar de forma negativa al bienestar social y mental de los jóvenes, las profesionales responden también afirmativamente. "P.2" explica que, si bien estas plataformas tienen beneficios, también tienen una "cara B" que está trayendo consecuencias cada vez más visibles en jóvenes cuyo desarrollo ha estado completamente acompañado por internet y redes sociales. En este sentido, se hace necesario prestar atención y abordar este tema desde una perspectiva de salud mental.

Otra de las preguntas llevadas a cabo se basa en el impacto del uso de plataformas como Instagram y Tiktok en la salud mental de los jóvenes. Las psicólogas entrevistadas concuerdan en que ha habido un aumento en la preocupación por la imagen y la necesidad de ser validado por sus iguales, lo que ha llevado a una adicción a las pantallas y una preocupación excesiva por no pertenecer al grupo. "P.1" también señala que los jóvenes necesitan una estimulación constante y les cuesta estar sin hacer nada, lo que puede llevar a la despersonalización y favorecer a los "haters" y acosadores.

Sin embargo, "P.2" menciona que estas plataformas pueden ser una herramienta poderosa para la psicoeducación, ya que se puede encontrar una gran cantidad de contenido relacionado con la salud mental, aunque nadie controle la calidad del contenido y quien está detrás del mismo. Además, señalan que el resto de contenido en estas plataformas puede generar una constante comparativa ficticia con la vida del resto de los jóvenes del mundo, lo que puede ser peligroso para la salud mental.

Cuando se habla de los efectos que pueden causar las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, es importante considerar tanto los efectos negativos como los positivos que pueden surgir. Sin embargo, "P.1" afirma que determinar si predominan los efectos negativos o positivos puede ser un tanto complejo, ya que esto depende en gran medida del uso que se les dé a estas plataformas. Asimismo, "P.2" comenta que: *"esto depende mucho de la persona que está haciendo uso de las mismas y de qué tipo de uso"* por ello lo más relevante en el uso de las redes sociales es mantener *"los pies en el suelo"* y tener una percepción realista de su naturaleza. Es esencial recordar que las redes sociales son un escaparate y que lo que se muestra en ellas no siempre refleja la realidad completa. Mantener una consciencia crítica y consciente sobre el contenido que se consume en las redes sociales es fundamental para evitar caer en comparaciones dañinas o en la adopción de ideales poco realistas.

En la actualidad, el uso de las redes sociales se ha vuelto parte de la vida cotidiana de muchos jóvenes, sin embargo, ¿realmente saben los efectos adversos que puede causar un consumo excesivo de las mismas? ¿puede el uso excesivo de las redes sociales convertirse en una adicción? Según "P.2" la mayoría de los jóvenes han crecido en un entorno donde el uso de las redes sociales es considerado como algo normal y, por lo tanto, no conocen una realidad sin ellas. Asimismo, el uso excesivo de las redes sociales si puede ser adictivo debido a las respuestas que generan en nuestro cerebro, similares a las que se generan en las adicciones. "P.1" señala: *"Somos animales y por lo tanto toda aquella conducta que se ve recompensada (likes, DMs, historias contestadas...) va a ser repetida con mayor frecuencia"* A nivel cerebral, además del refuerzo directo, entran en juego otros factores como el estatus social y la construcción del autoconcepto centrado en las redes sociales.

Detectar si una persona joven está experimentando consecuencias negativas en su salud mental debido al uso de redes sociales es una preocupación creciente en nuestra sociedad actual. Afortunadamente, existen varios indicadores que pueden ayudar a identificar si alguien está siendo afectado de manera negativa por su actividad en redes sociales. Según "P.1." el primer signo evidente es si el uso de las redes sociales comienza a afectar aspectos importantes de su vida, como lo social, lo académico, lo personal o familiar. "P.2" concuerda en esto añadiendo que el primer paso es preguntar directamente si experimenta algún tipo de malestar derivado de su actividad en estas plataformas y el segundo es observar la conducta de la persona *"más cuantitativamente"* con relación al tiempo que dedica a ellas. Además, según indica "P.2" es importante considerar hasta qué punto la persona se implica en las redes sociales y cuanta autenticidad hay en lo que muestra en ellas.

El uso de las redes sociales ha tenido un impacto significativo en la autopercepción y la autoestima de los jóvenes en la actualidad, todas las entrevistadas concuerdan en esta afirmación. "P.1" señala que, durante la etapa adolescente, es común que los jóvenes experimenten una mayor necesidad de parecerse a sus pares y ser aceptados por ellos. Sin embargo, las redes sociales han amplificado este fenómeno, normalizando el juicio y la comparación entre ellos de una manera más cruel y despersonalizada. Las redes sociales ofrecen un amplio abanico de exposición y según "P.2" este abanico *"se vuelve tan amplio y no natural que creo que hace un efecto directo en aumentar los sentimientos de insuficiencia"*.

Los profesionales de la salud mental pueden desempeñar un papel fundamental en el tratamiento de las consecuencias negativas del uso de las redes sociales. Una vez que surgen dificultades, "P.1" sugiere trabajar para abordarlas y encontrar soluciones. Para ello se centran en áreas específicas que se consideren

relevantes para mejorar la autoestima y el autoconcepto del individuo afectado. Además, la prevención juega un papel crucial en este contexto, aunque su implementación requiere un cambio social y cultural significativo. Asimismo, “P.2” añade que los profesionales pueden brindar un acompañamiento tanto en el proceso de deshabitación del uso de las redes sociales como en el abordaje de las posibles consecuencias que afecten la autoestima, el autoconcepto y los esquemas cognitivos de la persona.

Asimismo, se pregunta sobre si las redes sociales pueden tener un impacto positivo en la salud mental de los jóvenes. Tanto “P.1” como “P.2” afirman que existen jóvenes que experimentan dificultades para interactuar en persona, el uso de las redes sociales puede servir como un paso previo y, en algunos casos, incluso puede ayudarles a ampliar su círculo social. Además, añaden que estas plataformas les brindan la oportunidad de conectarse con otras personas, encontrar referentes con los que se sientan identificados, desarrollarse y comenzar a interactuar de manera más cómoda. También es importante destacar que las redes sociales pueden ser una valiosa fuente de información.

Las redes sociales no afectan de la misma manera a todas las personas, por ello en la entrevista se pregunta si las redes sociales perjudican a los jóvenes que padecen algún trastorno mental, “P.1” considera que depende de que trastorno mental tengan esos jóvenes ya que algunos son más susceptibles de ser influenciados al entender menos los riesgos que supone subir publicaciones e interactuar. Asimismo “P.2” concuerda en lo nombrado anteriormente, aunque *“puede tener un efecto parecido”*.

Las redes sociales podrían ayudar a mejorar la salud mental de los jóvenes, según “P.1” al extender mensajes que promuevan la inclusión y el respeto. Al crear un entorno virtual en el que se fomenten la diversidad y la tolerancia, estas plataformas pueden contribuir a generar un ambiente más saludable para los jóvenes.

Además, “P.2” señala que las redes sociales actúan como un escaparate de información y recursos valiosos para la salud mental. A través de cuentas y perfiles especializados, los jóvenes pueden acceder a contenido relevante y veraz sobre bienestar emocional, autocuidado y estrategias de afrontamiento. Estos recursos pueden ser de gran ayuda para mejorar su salud mental y brindarles herramientas prácticas para afrontar los desafíos que enfrenta.

Para cuidar la salud mental de los jóvenes se puede llegar a un equilibrio en el uso de las redes sociales, este equilibrio se puede lograr mediante varias estrategias. En primer lugar, las entrevistadas concuerdan en que es importante establecer límites en el tiempo de uso de las pantallas para evitar que interfieran en nuestro funcionamiento diario. “P.1” menciona que establecer un tiempo máximo dedicado a las redes sociales ayuda a tener un mayor control sobre nuestra exposición y a evitar la sobreexposición perjudicial.

8 DISCUSIÓN

Tras analizar los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a jóvenes de Aragón, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años, y las entrevistas realizadas a los profesionales del ámbito sociosanitario, especialmente psicólogas, se ha identificado la necesidad de crear un programa desde el Trabajo Social. El objetivo principal de este programa es reducir el uso problemático de las redes sociales, fomentar un uso consciente y mitigar los efectos adversos que estas plataformas pueden ocasionar. Además, se busca promover un uso adecuado de las redes sociales aprovechando su potencial para visibilizar los problemas de salud mental que afectan a los jóvenes en la actualidad.

Título: “Programa de Intervención en Trabajo Social para reducir el uso de las redes sociales y abordar todos sus efectos adversos”.

En la era digital, el uso de las redes sociales es una parte fundamental de la vida de los jóvenes. Sin embargo, el abuso o el uso excesivo de estas plataformas puede tener efectos adversos en la salud mental, las relaciones interpersonales y el bienestar en general. Conscientes de esta problemática, el Trabajo Social puede desempeñar un papel fundamental en el diseño e implementación de programas de intervención que aborden estas problemáticas y promuevan un uso más saludable y consciente de estas herramientas.

Entre los objetivos del programa se encuentran concienciar sobre los efectos adversos del uso problemático de las redes sociales, brindar estrategias y herramientas para reducir el uso excesivo de estas, así como fomentar un uso saludable, promover habilidades de autorregulación y bienestar emocional y facilitar espacios de apoyo y dialogo para compartir experiencias y fortalecer el apoyo mutuo.

Para que estos objetivos se puedan cumplir, en primer lugar, es necesario que se lleve a cabo una evaluación y un diagnóstico. Para ello se va a realizar una evaluación inicial para identificar el grado de uso de las redes sociales y los efectos adversos experimentados por los participantes. Esto va a permitir adaptar las intervenciones a las necesidades individuales.

En segundo lugar, se va a concienciar y a educar a los participantes. Se van a impartir talleres informativos y charlas sobre los riesgos y efectos adversos de las redes sociales. Asimismo, se abordarán temas como la ansiedad y la depresión, el aislamiento social, los problemas relacionados con el sueño, la comparación social y otros aspectos relacionados.

Desarrollar habilidades de autorregulación, será el tercer paso. Se van a proporcionar técnicas para manejar y controlar los impulsos de revisar constantemente las redes sociales, establecer límites de tiempo y desarrollar hábitos saludables de desconexión digital. Además, se trabajarán técnicas de gestión del estrés, la ansiedad, etc.

En cuarto lugar, se va a crear espacios de apoyo donde los participantes puedan compartir sus experiencias y sus preocupaciones, así como sus logros, relacionados con el uso de las redes sociales. En estos espacios se promoverán la empatía, el apoyo mutuo y el intercambio de consejos. En quinto lugar, se va a fomentar la participación de los participantes en actividades alternativas al uso de las redes sociales, como deportes, música, arte u otras aficiones. El objetivo de estas actividades es construir relaciones fuera de estas plataformas, además de conocer otras aficiones.

Por último, se va a realizar un seguimiento y una evaluación de los participantes. En esta evaluación se van a observar los cambios con relación al uso de las redes sociales, su bienestar físico y mental y su calidad de vida. Esto permitirá ajustar las intervenciones a cada participante y medir el impacto del programa.

A través de la implementación de un programa de intervención en Trabajo Social centrado en el uso e impacto de las redes sociales, se busca reducir los efectos adversos y promover un buen uso de estas plataformas. Al proporcionar información, estrategias y apoyo, se pretende empoderar a los jóvenes para transformar su relación con las redes sociales y lograr que sea gratificante.

9 CONCLUSIONES

El propósito principal de esta investigación consistía en examinar, comprender y analizar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, especialmente aquellos con edades comprendidas entre los 18 y 25 años en Aragón.

Las redes sociales son una parte integral de la vida de las personas, especialmente de los jóvenes que han crecido en una sociedad cada vez más tecnológica en todos los aspectos. Sin embargo, los jóvenes no son conscientes de los peligros y las consecuencias a las que se enfrentan al utilizar las redes sociales, por lo que llevar a cabo esta investigación era necesario para obtener un conocimiento más profundo sobre su impacto.

Como se ha podido observar, las redes sociales utilizadas de manera adecuada pueden contribuir al bienestar social y mental de los jóvenes. Esto se debe a que conllevan grandes beneficios como facilitar la interacción con otras personas, la creación de nuevas amistades, conocer una amplia gama de recursos y conocimientos, entre otros.

Sin embargo, también se ha constatado que un uso excesivo o inapropiado de las redes sociales puede afectar significativamente a la salud mental de los jóvenes. Los resultados de las encuestas realizadas revelaron que los jóvenes pasan una considerable cantidad de tiempo en las redes sociales, y la mayoría ha experimentado efectos adversos como consecuencia de su uso. Entre estos efectos adversos, mencionados también en las entrevistas realizadas a profesionales de la salud, se encuentran la comparación con otros usuarios, problemas relacionados con el sueño, depresión y ansiedad, entre otros trastornos mentales.

Por consiguiente, resulta importante que el ámbito del Trabajo Social, así como otros campos como el ámbito sanitario, implementen estrategias encaminadas a promover un uso saludable y apropiado de las redes sociales. El Trabajo Social, al estar centrado en el bienestar y la calidad de vida de las personas, desempeña un papel fundamental en este contexto. Dentro de este marco, los trabajadores sociales tienen la capacidad de brindar apoyo emocional, educación y estrategias que fomenten un uso responsable y saludable de estas plataformas.

Los trabajadores sociales pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de gestión del tiempo y a establecer límites saludables en lo que respecta al uso de las redes sociales. Asimismo, puede ofrecer intervenciones y recursos adecuados a aquellos jóvenes que experimentan problemas como la comparación social, la depresión, la ansiedad u otros trastornos mentales relacionados con el uso inadecuado de las redes sociales.

Además, el Trabajo Social también desempeña un papel esencial en la promoción de la conciencia y la prevención de los riesgos asociados con las redes sociales. A través de campañas educativas, talleres y colaboración con otros profesionales, los trabajadores sociales pueden difundir información sobre el uso responsable de las redes sociales y fomentar una cultura digital saludable.

Las redes sociales han estado y seguirán estando presentes en la vida de las personas. Por lo tanto, resulta necesario adquirir un conocimiento profundo sobre los impactos tanto negativos como positivos que estas conllevan. Este conocimiento permitirá tomar decisiones informadas sobre cómo utilizarlas de manera responsable y beneficiosa.

10 BIBLIOGRAFÍA

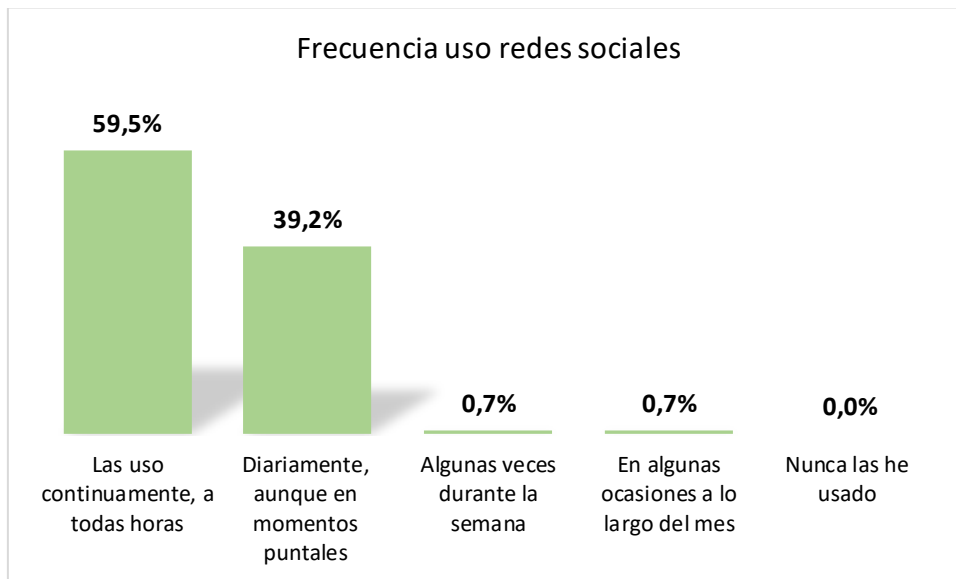
- Alemañy Martínez, C. (2009). Redes sociales: una nueva vía para el aprendizaje. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 1(1). Recuperado el Febrero de 2023, de <https://www.eumed.net/rev/ced/01/cam4.htm>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Amar Amar, J., Abello Llanos, R., & Acosta, C. (2003). Factores protectores: un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. *Psicología desde el Caribe*(11), 107-121. Recuperado el Marzo de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301108.pdf>
- Arab, L., & Díaz, G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. doi:10.1016/j.rmclc.2014.12.001
- Ayala, T. (2014). Redes sociales, poder y participación ciudadana. *Revista Austral de Ciencias Sociales*(26), 23-48. Recuperado el Febrero de 2023, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=45931862002>
- Becerra-Chauca, N., & Taype-Rondan, A. (2020). TikTok: ¿una nueva herramienta educativa para combatir la COVID-19? *Acta Med Peru*, 37(2), 249-251. doi:<https://doi.org/10.35663/>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*(13), 210-230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Caldevilla Domínguez, D. (2014). Impacto de las TIC y el 2.0: Consecuencias para el sector de la comunidad. *Revista de Comunicación de la SEECI*(35), 108. Recuperado el Febrero de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8397891>
- Candele, C. V. (2017). Las características de las redes sociales y las posibilidades de expresión abiertas por ellas. La comunicación de los jóvenes españoles en Facebook, Twitter e Instagram. *Colindancias: Revista de la Red de la Red de Hispanistas de Europa Central*(8), 201-218. Recuperado el Febrero de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6319192.pdf>
- Carranza, C. M. (2011). *Historia Cronológica de Trabajo Social en los Estados Unidos*. Recuperado el Mayo de 2023, de <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/meri/md-00016.pdf>
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. *Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I)*, 31(8), 527-538. Recuperado el Mayo de 2023, de <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047738>
- Castañeda Quintero, L., González Calatayud, V., & Serrano Sánchez, J. (2011). Donde habitan los jóvenes: precisiones sobre un mundo de redes sociales. En F. Martínez , & I. Solano, *Comunicación y relaciones sociales de los jóvenes en la red* (págs. 47-63). Alicante: Marfil. Recuperado el Febrero de 2023
- Consejo General del Trabajo Social. (s.f.). *Internacional - Definición Trabajo Social*. Recuperado el Mayo de 2023, de <https://www.cgtrabajosocial.es/DefinicionTrabajoSocial>
- Cramer, Shirley; Inkster, Becky. (2017). *#StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing*. Londres: Royal Society for Public Health. Recuperado el Marzo de 2023

- Desviat, M. (2010). Los avatares de una ilusión: la reforma psiquiátrica en España. En *Cuadernos de trabajo social* (Vol. 23, págs. 253-264). Recuperado el Mayo de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3406878>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 162-167. Recuperado el Mayo de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Estrada Moreno, I. S., & Palma García, M. (2016). El Trabajo Social desde fuera. Perspectiva desde los estudiantes de otras titulaciones. En E. R. Doimngo Carbonero Muñoz, *Respuestas transdisciplinarias en una sociedad global: aportaciones desde el Trabajo Social*.
- Ferrari, A., Blanco, D., & Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en Internet*. Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI. Recuperado el Febrero de 2023, de https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Galindo Caceres, L. J. (1998). La metodología de la encuesta. En H. López Romo, *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación* (págs. 33-73). México: Logman. Recuperado el Mayo de 2023
- Garcés Trullenque, E. (2010). El Trabajo Social en salud mental. En *Cuadernos de trabajo social* (Vol. 23, págs. 333-352). Zaragoza. Recuperado el Mayo de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3406899>
- Go, H., Richards, D., & Caldwell, P. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 1152-1157. doi:doi:10.1111/jpc.13023
- Herrero Jaén, S. (Agosto de 2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: Impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud . *10*(2). Recuperado el Marzo de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006&lng=es&nrm=iso
- Ibañez, M. (2017). Topología: Clasificación e influencia de las Redes Sociales. *Entretejidos. Revista de Transdisciplina y Cultura Digital*, 22. Recuperado el Abril de 2023, de https://entretejidos.iconos.edu.mx/thesite/wp-content/uploads/2020/02/Entretejidos_topologi%CC%81a.pdf
- Madden, O., & Foucher, A.-L. (2020). Connecting cultures and participation through WhatsApp: assessing students' perception in the ClerKing telecollaborative project. En *Writing Across Worlds: Literature and Migration* (págs. 201-207). Colorado: University Press of Colorado. Recuperado el Abril de 2023, de https://hal.science/hal-03065484v1/file/2020%20MADDEN_FOUCHER%20Connecting%20cultures%20and%20participation%20through%20whatsapp.pdf
- Martínez, N. M. (s.f.). *¿Cómo influyen las redes sociales en la imagen corporal?* Recuperado el Mayo de 2023, de [medicoplus: https://medicoplus.com/psicologia/como-influyen-redes-sociales-imagen-corporal](https://medicoplus.com/psicologia/como-influyen-redes-sociales-imagen-corporal)
- Mejía-Soto, G. (2014). Sexting: una modalidad cada vez más extendida de violencia sexual entre jóvenes. *Perinatología y Reproducción Humana*, 28(4), 217-221. Recuperado el Mayo de 2023, de <https://www.scielo.org.mx/pdf/prh/v28n4/v28n4a7.pdf>

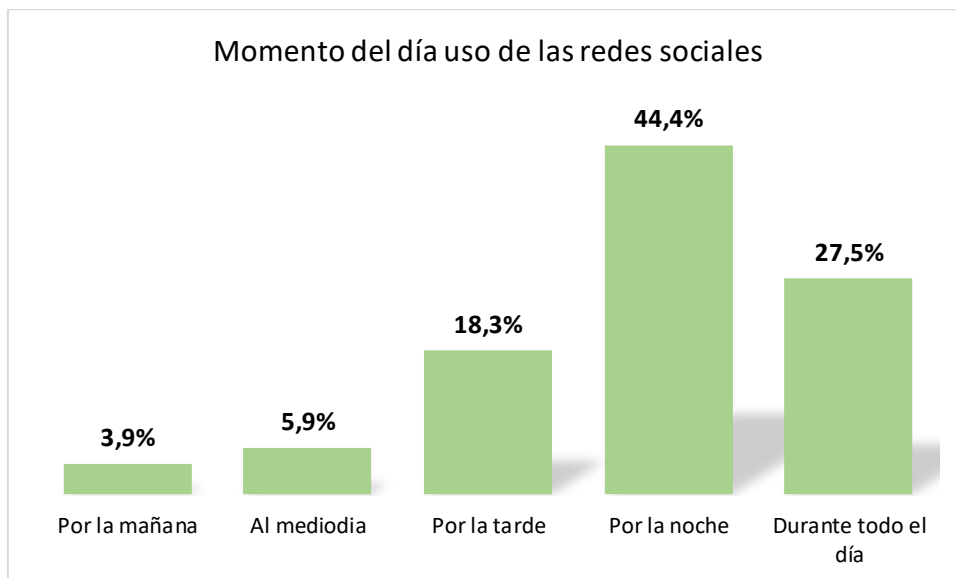
- Montero Corrales, L. (2018). FACEBOOK Y TWITTER: UN RECORRIDO POR LAS PRINCIPALES LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN. *Revista Reflexiones*, 97(1), 39-52. Recuperado el Marzo de 2023, de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/reflexiones/v97n1/1659-2859-reflexiones-97-01-39.pdf>
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 116-121. Recuperado el Mayo de 2023
- Orihuela-Colliva, J. (2008). Internet: la hora de las redes sociales. *Nueva revista* 119, 57-62. Recuperado el Febrero de 2023, de <https://hdl.handle.net/10171/2962>
- Querales, L. (s.f.). EL MICROBLOGGING COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA. *Revista Cognición* 26. Recuperado el Marzo de 2023, de http://www.cognicion.net/index.php?option=com_content&view=article&id=316:el-microblogging-como-herramienta-educativa&catid=122:ponencias-&Itemid=228
- Ramírez-Ochoa, M. (2016). Posibilidades del uso educativo de YouTube. 12(6), 537-546. Recuperado el Marzo de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194036.pdf>
- Ramos, J. (2015). *Instagram Para Empresas*. Recuperado el Marzo de 2023
- Robinson, L., & Smith, M. (2022). *Social Media and Mental Health*. HelpGuide. Recuperado el Marzo de 2023, de <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm#:~:text=Since%20it's%20a%20relatively%20new,harm%2C%20and%20even%20suicidal%20thoughts>
- Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social Media its Impact with Positive and Negative Aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71-75. Recuperado el Abril de 2023, de <https://jogamayadevicollege.ac.in/uploads/1586197536.pdf>
- Tejedor, S., Coromina, Ó., & Pla-Campas, G. (2021). Microblogging en escenarios curriculares universitarios: el uso de Twitter más allá del encargo docente. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23, 1-13. Recuperado el Marzo de 2023, de <https://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v23/1607-4041-redie-23-e20.pdf>
- Valenzuela Argüelles, R. (2013). Las redes sociales y su aplicación en la educación. *Revista Digital Universitaria*, 14(4), 3-11. Recuperado el Febrero de 2023, de https://ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2125/art36_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14. Recuperado el Mayo de 2023, de <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- WhatsApp. (2019). Recuperado el Abril de 2023, de Acerca de WhatsApp: <https://www.whatsapp.com/about>
- World Health Organization WHO. (17 de Junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado el Marzo de 2023, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zabala-Shigui, R. I., & Banda-Casa, M. A. (2022). Tik Tok como herramienta educomunicacional en los estudiantes de bachillerato del cantón Latacunga. *Polo del Conocimiento*, 7(67), 134-159. doi:10.23857/pc.v7i1.3577

11 ANEXOS

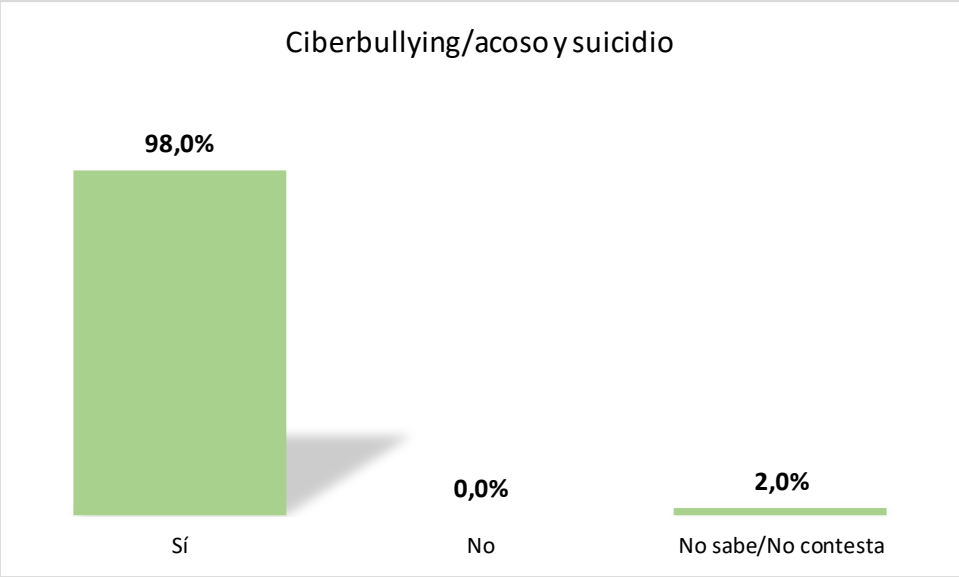
11.1.1 Anexo 1



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023



Fuente: Elaboración propia a partir de las encuestas realizadas en marzo de 2023