

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**La Influencia de Facebook, TikTok e
Instagram en las emociones de los
jóvenes, un parteaguas para la adicción y
afectación de la salud mental por su uso:
Un enfoque de promoción de la salud**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA:

LETICIA MORALES HERNÁNDEZ

DIRECTOR

MTRO. JAIME MOLINA CORREA

Ciudad de México, febrero de 2024.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

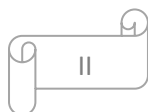
DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

"Casi todo el mundo piensa que sabe que es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla"

Mariano Chòliz Montañó.



Dedicatoria

Con cariño a mi hija,

a mí madre por su apoyo

con gratitud y admiración a las valiosas amistades

en especial a Marco Antonio Ravelo y Patricio Martínez por su motivación, por

creer en mí y permitirme ver mi valor como ser humano.

Leticia Morales Hernández.



Agradecimiento

Agradezco a Dios y al universo por enviarme pruebas difíciles y poner en mí camino a las personas indicadas que fueron, son y serán mis mejores maestros.

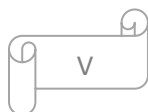
A cada uno de mis profesores por compartir: sus saberes, dedicación, compromiso y enseñanzas. A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México por abrirme las puertas a su casa de estudios y darme la oportunidad de adquirir más conocimientos y mostrarme la valía de cada ser humano con su lema "*Nada humano me es ajeno*".

Y de manera especial a mi director de tesis el **Mtro. Jaime Molina Correa** por la oportunidad de realizar este proyecto bajo su tutoría. Por su paciencia, comprensión y dedicación por ayudarme a concluir esta tesis.

A los **Doctores Miguel Ángel Godínez Gutiérrez, Víctor Manuel Mosquera Peralta** y al **Mtro. Enrique Cruz Villagrán**, por sus valiosas observaciones y correcciones que me permitieron enriquecer mi trabajo.

Índice

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE	V
LISTA DE FIGURAS	VIII
CAPÍTULO I	1
INTRODUCCIÓN	1
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2. Motivación	4
1.3 Pregunta general de la investigación	5
1.4. Objetivo general	5
1.4.1 Objetivos específicos	6
CAPÍTULO II	7
REDES SOCIALES Y SUS POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD	7
2.1 Red social	7
2.2 Breve panorama histórico de <i>Facebook, TikTok e Instagram</i>	8
2.3 Estadísticas sobre el uso de redes sociales en México.	11
2.4 Redes sociales y su impacto en salud	16
2.5 Emociones y salud	18
2.5.1 Las emociones positivas	19
2.5.2 Las emociones negativas	21
2.5.3 Hallazgos relacionados con la influencia de <i>Facebook, TikTok e Instagram</i> en las emociones de los jóvenes.	22



2.5.4 Efectos positivos de las redes sociales en las emociones.	25
2.5.5 Efectos negativos de las redes sociales en las emociones	27
CAPÍTULO III	29
ADICCIÓN Y AFECTACIÓN DE LA SALUD MENTAL POR EL USO DE LAS REDES SOCIALES.	29
3.1 Concepto de Adicción	29
3.2 Adicción a redes sociales	30
3.3 El trasfondo de la adicción a las redes sociales	31
3.4 El <i>neuromarketing</i> causante de las emociones incidentales	33
3.5 Mecanismos abusivos que vulneran las mentes a través de las emociones.	35
3.6 Situación legal en el problema de la adicción de las redes sociales <i>Facebook</i> e <i>Instagram</i> .	40
3.7 Impacto social de las redes sociales y los daños a la salud mental de los jóvenes.	43
3.8 Patologías y dependencia causadas por el uso excesivo de redes sociales.	44
3.9. Promoción de la salud y su relación con el uso de redes sociales.	45
CAPÍTULO IV	49
METODOLOGÍA	49
4.1 Metodología cualitativa	49
4.2 Técnicas e instrumentos de investigación	50
4.2.1 Herramienta: guion de entrevista	51
4.3 Población	52
4.4 Procedimiento	53
CAPÍTULO V	54
ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN PRELIMINAR	54

5.1 Emiliano G. (entrevista 1)	54
5.2 Azul C. (entrevista 2)	58
5.3 Dante A. (entrevista 3)	62
5.4 Aurora P. (entrevista 4)	64
5.4.1 Recomendaciones para el uso saludable de las redes sociales	68
CONCLUSIONES Y PERSPECTIVA DE FUTURO	73
REFERENCIAS	75
ANEXOS	89

Lista de figuras

Figura 1 <i>Número de dispositivos móviles conectados a internet 2023</i>	12
Figura 2 <i>Promedio destinado a redes sociales en horas diarias utilizadas en México 2023</i>	13
Figura 3 <i>Redes sociales más utilizadas en la Ciudad de México 2023</i>	14
Figura 4 <i>Usuarios de redes sociales más utilizadas por género en México 2023</i>	15
Figura 5 <i>Representación de los efectos positivos de las emociones positivas</i>	20

Capítulo I

Introducción

Las redes sociales han tenido un gran impacto en la actualidad, modificando la forma en como nos comunicamos y compartimos información. Las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística y Geografía muestran un incremento mayor a 1.0 % respecto a 2019, en el uso de redes sociales, tan solo en el año 2022 las personas usuarias de 18 a 24 años registraron el promedio más alto de uso de internet, con 5.9 horas al día, representado por el (90.6%) de la población mexicana, cuyo uso principal fue acceder a redes sociales (ENDUTIH, 2022).

En este año el número mexicanos internautas aumento, alcanzando los 96.87 millones de usuarios (Asociación de internet de México [AIMX] & Knowsy A.I, 2023).

Estas redes sociales permiten a los usuarios ser los autores, creadores y protagonistas de estas plataformas de índole personal, académicas o usadas con fines comerciales.

Siendo *Facebook*, *TikTok*, e *Instagram* las plataformas top en México y otras partes del mundo. Destacándose por su diverso y vasto repertorio. Estas redes sociales permiten a los usuarios expresarse, consumir contenido de manera rápida y sencilla o mantenerse comunicados con otros usuarios.

Al ser redes públicas llevan a una mayor exposición de los jóvenes a absorber contenido emocionalmente impactante, mostrando desafíos que pueden llegar a atentar contra la salud de las juventudes, lo cual puede influir significativamente en su estado de ánimo y sus emociones.

Del mismo modo Enrique Pumar de la CNN español, revelo que las redes sociales generan en el cerebro de los jóvenes un aumento de neurotransmisores como son la dopamina y la oxitocina, sustancias que hacen que las personas se sientan aceptadas dentro de su grupo social, generando emociones construidas con los *likes* (me gusta, en español). Pero estos likes traen consigo un equilibrio empático de recompensa, por la seguridad de aprobación que se espera tener, sin tomar en cuenta si mienten los usuarios mediante sus reacciones (Velásquez, 2021).

Facebook y su poderosa presencia en la era actual, resultado de un experimento social que ha impactado culturas de una manera mundial, fungiendo como arma de doble filo para los seres humanos. Zuckerberg y su imperio han traspasado fronteras, así como lo sostiene Byung Chul Han al referirse a *Facebook* como una plataforma que vigila y castiga a la sociedad por medio de los dispositivos electrónicos con conexión a internet, de un modo que aparenta una falsa libertad de expresión y comunicación (Lo Presti, 2022).

Por otro lado, *TikTok* se ha convertido en una plataforma globalmente popular entre los jóvenes y sus formatos de videos breves y entretenidos ha llevado a muchos a pasar largas horas en la aplicación. Esto puede llegar a conducir a una comparación social constante y una sobreexposición negativa en las emociones de los jóvenes.

Al respecto Instagram es conocido por su afectación en la imagen y apariencia. Muchos jóvenes se sienten presionados por seguir patrones de belleza inalcanzables por buscar la validación o aceptación a través de "*likes*" (me gusta) o bien para incrementar el número de seguidores. Esto puede resultar en baja autoestima, comparación social y emociones negativas. Los artículos consultados y

analizados fueron los precursores que darían respuesta a mi pregunta de investigación.

1.1 Planteamiento del problema

La conexión constante con las redes sociales puede llegar a ocasionar problemas como depresión, ansiedad y baja autoestima, llegando a generar comparaciones sociales y envidia entre los jóvenes, lo que puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional (Collantes & Tobar, 2023).

Son escasos los estudios que abordan el problema del uso de redes sociales en su impacto en las emociones y la salud mental de los jóvenes, los resultados obtenidos son contradictorios. Por una parte, resultados de investigaciones realizadas en Centroamérica y Europa muestran que el uso de redes sociales no influye en el rendimiento académico y en adicción de la población estudiada (Toledo & Morales, 2012).

En contraparte, la revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades en 2023 lanzó un artículo titulado: *“Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios”*, se expone al estar dedicando mucho tiempo a redes sociales, los jóvenes usuarios tienden a presentar problemas de una ligera baja autoestima, porque ellos desean la vida que tienen otras personas y se sienten insuficientes consigo mismos (Collantes & Tobar, 2023).

En nuestro país, un estudio realizado por Sahagún et al. (2015), determinó que hasta un 33.3% de adolescentes de entre 15 a 19 años evidencian adicción a las

redes sociales, lo cual muestra una gran preocupación debido al aumento en el número de personas con acceso a servicios de internet y de acceso a redes sociales y medios electrónicos.

El otro detonante de la interacción virtual del empleo de las redes sociales es el compartir emociones. En este sentido debemos de tener cuidado con las emociones negativas que podemos compartir, y que resultan de la falta de control emocional que tenemos como individuos. Al respecto de esto, Humberto Maturana explica que desde pequeños nos han dicho como debemos negar o saber controlar nuestras emociones dado que se puede llegar a caer en el abuso de lo no racional.

De acuerdo con Maturana (1989) “Todo quehacer humano se da desde una emoción, nada humano ocurre fuera del entrelazamiento del lenguajear con el emocionar, y, por lo tanto, lo humano se vive siempre desde una emoción, aun el más excelso y puro razonar” (p.79).

1.2. Motivación

Como podemos observar a partir de lo anteriormente expuesto, las redes sociales tienen una fuerte influencia a nivel emocional, que puede ser positiva o negativa, la cual puede desencadenar en problemas de salud mental en la población mayormente expuesta a sus contenidos, y que en nuestro país corresponde a jóvenes. Así mismo, no se dispone de muchos trabajos de investigación bajo este marco de estudio en nuestro país por parte del área de promoción de la salud, en consecuencia, justo este es el catalizador que motivo la realización del presente trabajo.

1.3 Pregunta general de la investigación

La pregunta generadora en torno a la cual gira el trabajo de investigación realizado fue la siguiente: ¿De qué manera influye *Facebook*, *TikTok* e *Instagram* en las emociones de los jóvenes?

Algunos aspectos innovadores que aporta la presente investigación es el análisis cualitativo empleado, en este caso entrevistas que permitieron obtener una visión subjetiva de la influencia de estas redes sociales en las emociones de los jóvenes.

Además de analizar los efectos negativos, esta investigación permitió proponer estrategias de intervención y educación para promover el uso saludable de las redes sociales. Por ejemplo, llegar a elaborar un taller que aborde los riesgos y cómo los jóvenes y su familia puedan manejarlos adecuadamente.

1.4. Objetivo general

Indagar la relación existente entre el uso de redes sociales con la construcción de emociones.

1.4.1 Objetivos específicos

- a) Valorar el tiempo promedio que usan los jóvenes *Facebook*, *TikTok* e *Instagram*.
- b) Examinar el tipo de contenido que ven los jóvenes en redes sociales.
- c) Averiguar si existe una relación en experimentar emociones positivas o negativas en el consumo de redes sociales en los jóvenes.
- d) Identificar de qué manera influyen las emociones en la salud mental de los jóvenes en el uso de redes sociales.

Capítulo II

Redes sociales y sus posibles efectos en la salud

2.1 Red social

Para proporcionar una mejor claridad de los conceptos que se abordan en esta investigación se sintetiza información previa de lo que es una red social. El sociólogo de *Harvard University* Stanley Milgram citado por Marcos Ros-Martín (2009) se refiere a una red social que comprende a un conjunto de personas, organizaciones o individuos con un patrón de interacciones entre ellas, que están conectadas entre sí a través de distintos tipos de relaciones, ya sea por amistad, parentesco, intereses comunes u otros vínculos. Estas relaciones pueden ser de carácter personal como profesional, estableciéndose tanto en el ámbito presencial como virtual.

Frigyes Karinthy en 1929 se refirió a una red social como el número de conocidos de una persona que crece exponencialmente siguiendo un número de enlaces de una cadena compuesta por relaciones humanas. Sólo sería necesario un pequeño número de enlaces para conectar a cualquier persona con el resto de la población (Ros-Martín, 2009).

Una red social es una estructura compuesta por un conjunto de actores, individuos u organizaciones que están vinculados por lazos interpersonales o intereses comunes.

Todos pertenecemos de una u otra forma a una red social. Hoy en día, y de manera específica las redes sociales en Internet son esquemas que permiten a los individuos atender un punto de interés común: para compartir contenidos en

diversos formatos de comunicación y establecer relaciones interpersonales. Su peculiaridad de las redes sociales es que han roto las barreras del tiempo y espacio para establecer y continuar las relaciones interpersonales por medio del intercambio de ideas (Fernández, 2013).

Los usuarios deciden qué información quieren compartir con los demás. Incluso los usuarios pueden crear un perfil público o semipúblico, crear y ver sus propias redes sociales y la de otros usuarios o más identidades falsas y jugar con otra persona (Ros-Martín, 2009).

2.2 Breve panorama histórico de *Facebook*, *TikTok* e *Instagram*

Las redes sociales han dado un gran giro, modificado el estilo de vida de las personas, desarrollando un comportamiento distinto al que los jóvenes tuvieron en generaciones anteriores y es así como las redes sociales se han introducido en la vida de las personas que interactúan en la sociedad, propiciando que se utilicen con fines muy distintos, como por ejemplo: encontrar y establecer comunicación con amistades, debatir sobre diferentes temas, dar a conocer congresos o conferencias, redes donde los usuarios pueden publicar lo que deseen versus otros que publican sin pudor los detalles más íntimos de su vida privada. La tecnología hace que la sociedad progrese, pero también provoca daños.

Actualmente toda gira en torno a las redes sociales, por la facilidad de crear una cuenta en *Facebook*, *Instagram* o *TikTok*, por la rapidez con que viaja la información, el contacto que se busca con otro ser, para sentirse humanos, mediado por computadoras y teléfonos inteligentes, lo que obliga a depender de la Internet.

La red de redes causando muchas veces una adicción. *Facebook*, *TikTok* e *Instagram* son tres de las plataformas de redes sociales más populares y utilizadas en la actualidad, cada una con una historia y desarrollo únicos.

Facebook (*libro de caras*, en español) es el experimento social influyente y poderoso, por su gran impacto en la cultura de las sociedades contemporáneas, es una de las redes sociodigitales más populares en el mundo. Hoy cuenta con casi tres mil millones de usuarios (Islas et al., 2021).

Facebook es una red social que tiene una gran aceptación debido a la facilidad de operación en su plataforma, ofrece una gran accesibilidad. Su principal utilidad es la de compartir recursos, impresiones e información con las personas que se conocen entre sí o quien busca relacionarse con otras de diferentes culturas.

Posee una serie de miniaplicaciones disponibles, como por ejemplo juegos que posibilitan interactuar con otros usuarios creando un espacio importante en el proceso de socialización, influyendo en comportamientos y actitudes.

Chunga (2014) citado por García (2015) *Facebook* tiene sus raíces en lo social, su finalidad es, sobre todo, ayudar a las personas a comunicarse entre sí y compartir intereses, conocimientos y actividades; de esta manera, hace posible en el campo de la educación, un espacio de aprendizaje colaborativo virtual entre los alumnos y profesores tanto en la institución educativa como fuera de ella.

Una de sus ventajas es que no se necesita mucho tiempo para aprender a utilizar esta plataforma, por eso se convierte en una fuente de recursos, lugar de

comunicación, investigación, colaboración e interacción entre profesores y estudiantes, según las necesidades de los usuarios.

Instagram (imágenes y videos, en español) al instante (insta) fue creada por Kevin Systrom y Mike Krieger en octubre de 2010, lanzado oficialmente en octubre de 2010. Después de observar que los usuarios mostraban más interés en compartir fotos y videos, los fundadores decidieron rediseñar la aplicación antes llamada *Burn* con fines de ubicación en aquel entonces.

Instagram es una plataforma de redes sociales centrada en compartir fotos y videos con amigos y seguidores. Instagram alcanzo popularidad y fue adquirido por *Facebook* en 2012 por mil millones de dólares.

Las historias de Instagram permiten incluir y adaptar a los vídeos y fotografías que se comparten otras opciones como filtros, ubicación, encuestas, mención o enlaces.

Instagram es la segunda red social tras *Facebook* con más interacción (un 60% de los usuarios se conectan diariamente).

Los usuarios activos durante un mes son aproximadamente un billón. De los usuarios conectados el grupo que reúne la mayor actividad en la red es el de usuarios con edades comprendidas entre 18 y 24 años, y mayoritariamente hombres. El 60,4% de usuarios de la red responde a esos rasgos sociodemográficos. El estilo comunicativo y el contenido que se mostrará a los usuarios debe estar en concordancia con sus gustos y preferencias vinculadas a la edad (Fondevila et al., 2020).

TikTok, anteriormente conocido como Musical.ly, es una aplicación de redes sociales de origen chino que permite a los usuarios crear y compartir videos cortos con duración de 1 minuto a máximo 10 , de música, baile o bien con contenido cómico.

La aplicación fue lanzada por primera vez en septiembre de 2016 por Zhang Yiming y su empresa *Byte dance*. Siendo en el año 2018 cuando *TikTok* se convirtió en una sensación mundial especialmente entre los jóvenes de 16 y 24 años, contando con millones de usuarios en todo el mundo. *TikTok* está disponible en 75 idiomas , con descargas de 800 millones a nivel mundial. Solo *TikTok* está prohibido en el país de la india por cuestiones territoriales.

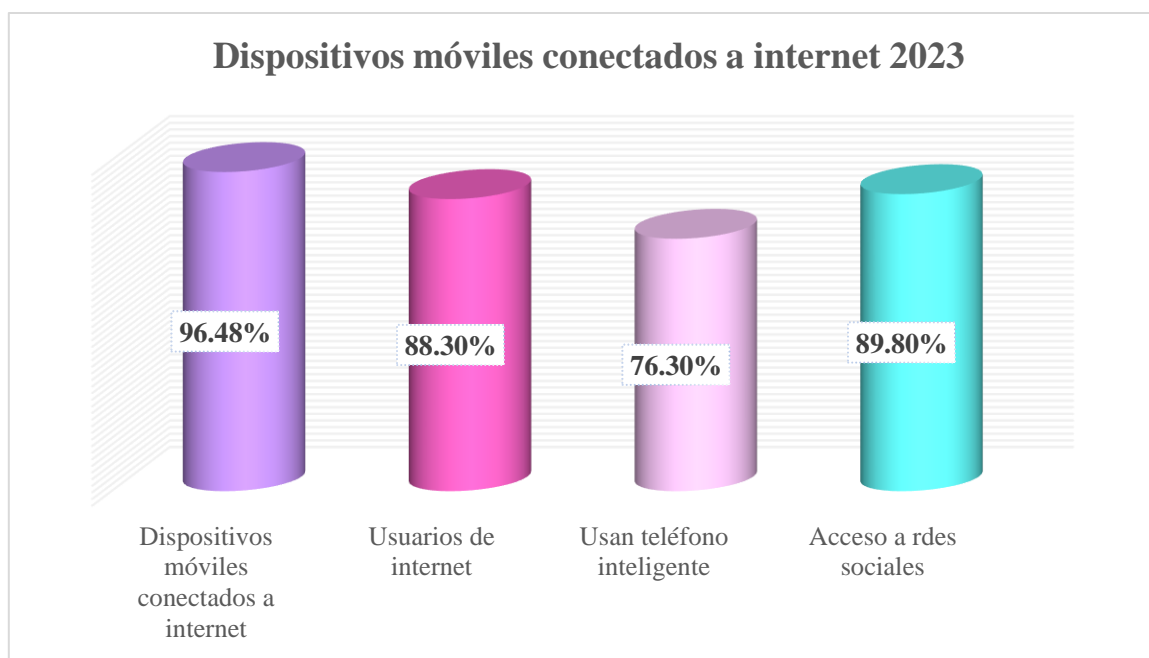
TikTok es una red que ha sido criticada por filtrar información, esta red representa una de las mejores opciones para las marcas comerciales e *influencers* que quieren darse a conocer y vender (Red historia, 2023).

2.3 Estadísticas sobre el uso de redes sociales en México.

La población mexicana está conformada por 128 millones de personas, como se observa en la figura 1, que representa 123.5 millones el número de dispositivos móviles conectados a internet en el país, lo que significa que al menos una persona cuenta con un aparato celular en promedio y tiene acceso a alguna red social (INEGI, 2021).

Figura 1

Número de dispositivos móviles conectados a internet 2023



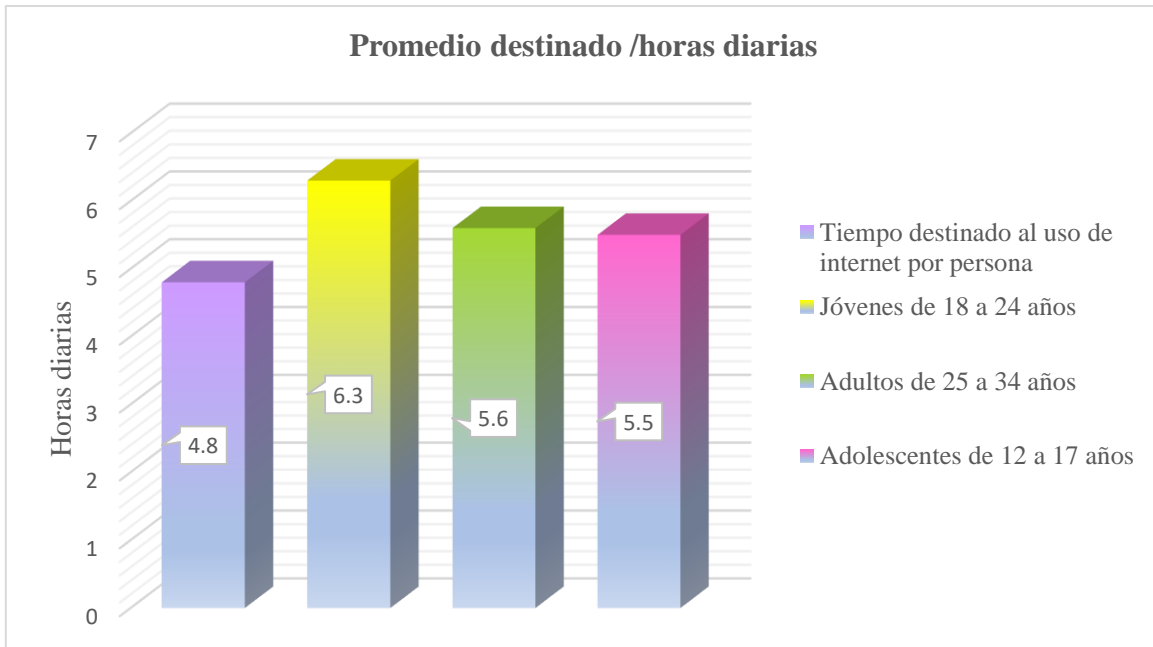
Nota. El gráfico representa en número de dispositivos móviles conectados a internet 2023. (Elaboración propia con cifras reportadas del INEGI 2021).

En la figura 2 vemos que el 89.8 % de la metrópoli mexicana tiene acceso a redes sociales. El tiempo destinado al uso de internet por persona oscila en promedio 4.8 horas diarias. El promedio más alto de uso de internet lo ocupan los jóvenes de 18 a 24 años con 6.3 horas al día, seguido del grupo de adultos de 25 a 34 años con 5.6 horas diarias y los adolescentes de 12 a 17 años, con 5.5 horas.

En México siete de cada diez personas son usuarios de internet, el mayor porcentaje de población lo representa la Ciudad de México con el 88.3%, mientras que el 76.3 % usa el teléfono inteligente para ingresar a redes sociales (INEGI, 2021).

Figura 2

Promedio destinado a redes sociales en horas diarias utilizadas en México 2023



Nota. Promedio destinado a redes sociales en horas diarias utilizadas en México 2023.

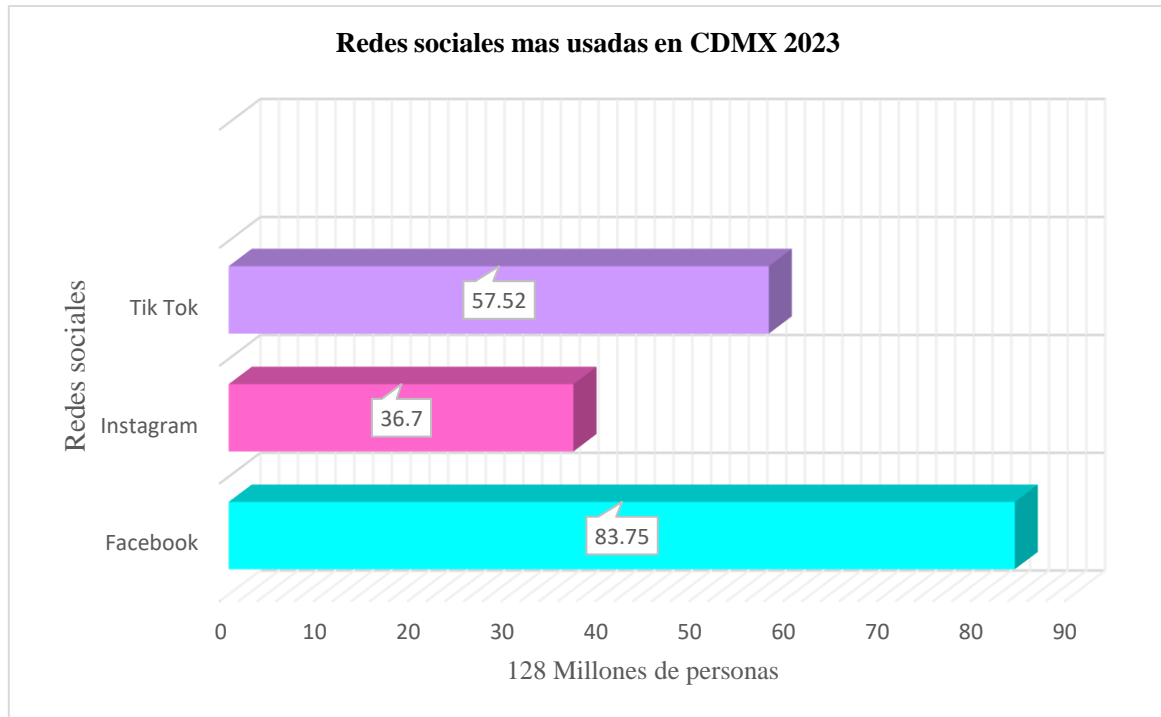
(Elaboración propia con cifras reportadas de Way2net, 2023).

En la figura 3, encontramos que las redes sociales más utilizadas en México son: *Facebook, Instagram, TikTok*. Tan solo en el mes de enero con un total de 94.0 millones de usuarios activos, destinando un tiempo promedio de 3 horas diarias (Way2net, 2023).

El rango de edad con más usuarios activos en redes sociales en México va desde los 25 y 34 años seguido de los 18 y 24 años.

Figura 3

Redes sociales más utilizadas en la Ciudad de México 2023



Nota. Redes sociales más utilizadas en CDMX 2023. (Elaboración propia con cifras reportadas de Way2net, 2023).

En la figura 4, se muestran las plataformas más usadas por los mexicanos activos en redes sociales. *Facebook* al ser una red social de comunicación y *marketing*, representado con 52.6% mujeres y el 47.4% hombres, con más usuarios activos.

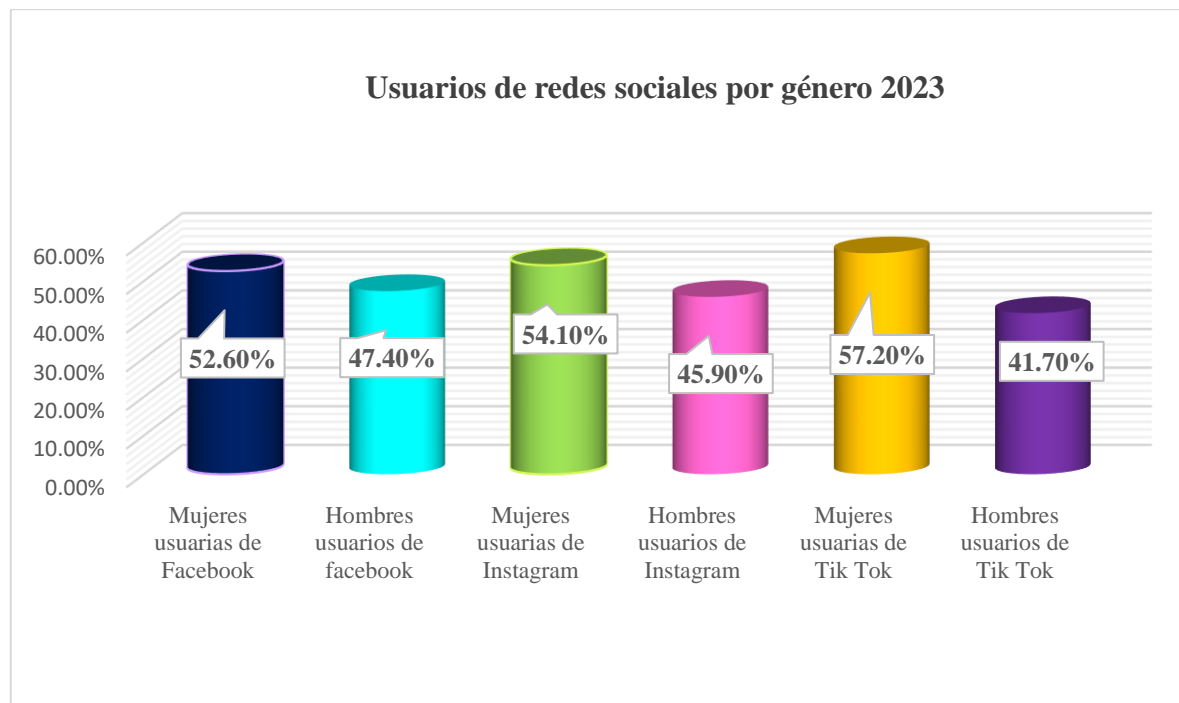
Instagram ocupa el segundo lugar en México y el séptimo a nivel mundial, siendo una red social que facilita las ventas de las empresas destacando el sexo femenino representado por el 54.1 % y el sexo masculino con un 45.9% . Esto representa el 36.2% de la población activa en redes sociales mayor de 13 años. A pesar de que Instagram es una red social muy popular, menos de la mitad de los mexicanos la

usan. *Tik Tok* se ha convertido indispensable para las empresas, independiente de su tamaño, sector económico y audiencia. México ocupa el 4 lugar a nivel mundial con más usuarios activos, representado por el sexo femenino con el 57.2% y con 41.7% en hombres (Llano, 2023).

“El 83% de los usuarios suelen dar Me Gusta (Like) a las publicaciones, 12% pone Compartir, y únicamente un 5% agrega comentarios” (Hernández, 2021).

Figura 4

Usuarios de redes sociales más utilizadas por género en México 2023



Nota. Usuarios de redes sociales más utilizadas por género en México 2023. (Elaboración propia con cifras reportadas de Way2net, 2023).

2.4 Redes sociales y su impacto en salud

En la actualidad se habla de un nuevo género de “adicciones” en el campo de la salud como son: *“la adicción a Internet, al cibersexo o la adicción a las redes sociales, temas que la psiquiatría y la psicología aún estudian”* (Fernández, 2013).

Algunas personas vulnerables pueden perder su identidad u autonomía sustituyendo el mundo exterior por una realidad virtual sumergida en aparatos electrónicos. Cuando una persona cae en esta trampa, cae en una adicción por los usos exagerados y tiempos de conexión, acompañado de cambios psicológicos: *“alteraciones de humor, ansiedad e impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar señal”* (Sandín, 1999).

Como lo subraya Enrique Echeburúa *“El adicto a las redes sociales empieza aumentar su dependencia del ordenador hasta aislarse del entorno y no prestar atención a otros aspectos de las obligaciones laborales, académicas y de la vida social”* (Sandín, 1999).

Las personas adictas a redes sociales tienden a no aceptar o restan importancia a la dependencia que puede o pudieran llegar a tener.

El artículo titulado “Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes”. Se analiza el impacto que tiene el uso de las redes sociales en mujeres adolescentes usuarias principalmente de las plataformas *Facebook* e *Instagram*. Tuvo como resultado una influencia negativa de las redes sociales en la conducta alimentaria de las adolescentes (Lozano et al., 2022).

No podemos afirmar o caer en el error que una adicción se basa o fundamenta químicamente, se pueden retomar algunos elementos de referencia para poder identificar a la posible y denominada hasta ahora “adicción a las redes sociales”.

El concepto de adicción se aplica cuando el agente nocivo es una sustancia. Porque nos hacen creer que todo es un proceso químico, porque debe haber una justificación para ello.

Se puede llegar a pensar que las redes sociales tienen un solo fin, compartir información de índole personal, pero no es así tienen una diversa aplicación positiva en salud pública. Su impacto es positivo ya que estas plataformas digitales permiten comunicar información sobre salud, medicamentos de forma creativa y transdisciplinaria. Desarrollando programas de intervención, vigilancia en salud, promoción de la salud (Tarragò, 2014, pp. 143-144).

La salud está presente en el mundo del Internet, facilitando el acceso a conocimientos y experiencias compartidas en las distintas redes sociales. Haciendo más fácil el contacto entre profesionales y pacientes.

El uso que se le da en la actualidad a las redes sociales es la prevención de enfermedades mediante estudios, sobre todo relacionados con la salud sexual de los adolescentes y jóvenes, y nutrición en distintos rangos de edad.

Pese que hay mucha información a nivel global en internet no toda esta información es veraz y correcta, hay tanta información que es difícil de eliminar lo erróneo por la rapidez con que se publica y llega a miles de usuarios, por ello a pesar de la gran utilidad y la comodidad que supone Internet, nunca se debe de dejar de acudir o

consultar a un profesional cara a cara, en los centros de salud y hospitales, de forma personalizada.

2.5 Emociones y salud

“Emoción” proviene del verbo latino moveré, que significa moverse, y el prefijo e-, “movimiento hacia”. La emoción es un lenguaje no verbal que se percibe de manera visual y atemporal, se puede ubicar en el pasado, presente o futuro.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo. Las emociones como respuestas simples con manifestaciones fisiológicas que suelen ser breves pero precisas, las cuales se convertirán en el reflejo exteriorizado de lo que la persona siente ante el estímulo o situación a la que se esté enfrentando.

Hablar de una emoción es una noción cuyo significado y conducta está asociada a ese significado. Las emociones forman parte de la sociedad y cultura con un momento histórico y, por ende, son variables (García, 2019).

La emoción es una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo.

Las emociones como señala Sroufe citado por Fernández y Abascal (1999). Tienen múltiples facetas asociadas de factores cognitivos y componentes asociados, sociales y comportamentales.

Las emociones no influyen en la salud como único mecanismo, se pueden ejercer de maneras distintas, incidiendo en diferentes momentos.

Las emociones son útiles y beneficiosas el campo de la salud por su prevención enfermedades y reduciendo la ansiedad. Las emociones positivas hacen desaparecer los efectos fisiológicos que anteriormente habían sido generados por las emociones negativas. Las personas que se consideran felices asimilan mejor los riesgos a la salud, por tanto, experimentan un menor desgaste del sistema cardiovascular y, en consecuencia, gozan de una mejor salud.

El desarrollo de emociones positivas está relacionado con la disminución del estrés que es posible registrar en el sistema nervioso vegetativo y en el cardiocirculatorio.

2.5.1 Las emociones positivas

Las emociones positivas son aquellas que, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios que conducen a la felicidad. Las emociones positivas son la alegría, la satisfacción y el entusiasmo por nombrar algunas. Tienen una duración temporal cultivar emociones positivas que conlleva en un futuro a ayudarnos en problemas de crisis por sus reservas, ya que involucran sentimientos que se traducen como una reacción breve del cuerpo que se hace visible al experimentar algo significativo para la persona (Vecina, 2006).

Las emociones positivas tienen un fin en la vida del ser humano, una de ellas es la evolución; cada persona tiene la capacidad de visualizar e interpretar sus emociones según sus propias expectativas, usando los recursos intelectuales,

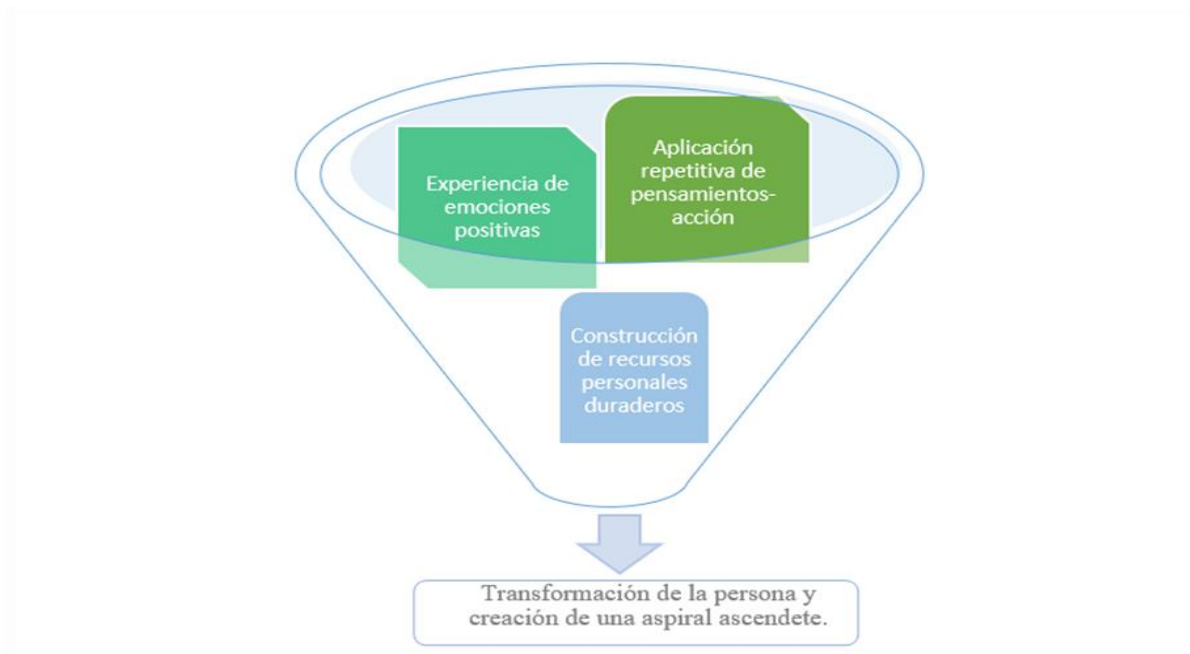
físicos y sociales de cada individuo, nos ayudan como mecanismos para confrontar o aprovechar oportunidades.

Las emociones positivas vienen acompañadas de expresiones faciales hasta corporales. A continuación, se ejemplifican los tipos de emociones positivas: la alegría, satisfacción, el amor, el humor o placer, la fluidez, la elevación, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia y el éxtasis (Vecina, 2006).

A continuación, en la figura 5, se presenta un esquema que representa los efectos positivos de las emociones positivas que resultan benéficas contribuyendo la calidad de vida de las personas.

Figura 5

Representación de los efectos positivos de las emociones positivas



Nota. La utilidad de cultivar emociones positivas es un hábito saludable (Elaboración propia con información tomada de Fredrickson, 2022 citado por Tarragona, 2013).

2.5.2 Las emociones negativas

Las emociones negativas se crean a través de experiencias desagradables o irracionales. Cabe mencionar que la ansiedad es una emoción que produce mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales, emocionales y psicosomáticos, donde el ser humano llega a sentir un peligro inexistente o amenazante, la ira y la tristeza por su parte son las emociones predecesoras de la depresión, producidas ante contextos de pérdida.

Por otro lado, la ansiedad, la tristeza, la depresión e ira cuando se mantienen mucho tiempo en el organismo, pueden llegar a producir cambios en la conducta de los sujetos, de manera que pueden llegar a olvidar cosas básicas como lo son: las practicas saludables, él comer bien o realizar actividades recreativas, llegando a desarrollar conductas adictivas como la drogadicción, el alcoholismo o sedentarismo, consumo de alimentos chatarra que ponen en peligro su salud.

Las emociones negativas pueden desarrollar patologías en algunas personas ocasionando un trastorno en su salud, tanto mental como física, derivados en trastornos cardiovasculares, reumatólogos e inmunológicos (Tabares, 2010).

Es más fácil identificar las emociones y sentimientos negativos, ya que representa un riesgo para la salud. El miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados que emocionalmente afectan de manera dañina la calidad de vida de las personas, consideradas estas emociones negativas como uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales.

Las emociones negativas afectan al desarrollo de la enfermedad, y no a su inicio, pero llegando a convertirse en verdaderas enfermedades crónicas (Piqueras et al., 2009).

2.5.3 Hallazgos relacionados con la influencia de *Facebook*, *TikTok* e *Instagram* en las emociones de los jóvenes.

La emoción y la atención despertadas en los usuarios, tanto en hombres como en mujeres, pueden llegar a experimentar sentimientos positivos como negativos. Los hombres consumen diversión e indiferencia, y las mujeres, pese a predominar el aburrimiento, lo que más les gusta es visualizar las historias de Instagram. La influencia generada por los usuarios es proporcional a la activación de la emoción y su atención.

El contenido más seguido es el creado por amistades, conocidos o los contenidos de humor, música o moda. Cuanta más influencia se genera en el individuo, se observa una mayor activación de emoción y atención. En cambio, cuanta menos influencia se genera, menor es la activación de emoción y atención (Fondevila et al., 2020).

Con la llegada de las redes sociales, se ha producido un contagio de emociones entre los usuarios. Se ha demostrado que, al interactuar dos individuos en *Facebook*, el córtex auditivo: Presenta una organización estructural y funcional característica que nos permite detectar e interpretar las señales acústicas del medio ambiente y así modificar nuestro comportamiento (Jara & Délano, 2014).

Se activa según el nivel emocional del estímulo en función al grado de percepción, la emoción puede ser más intensa lo que conlleva ha acontecer un recuerdo, de forma similar a otras áreas del cerebro mediante estímulos visuales y auditivos.

La emoción, por tanto, contribuye al consumismo, al marketing y a la publicidad. Uno de los objetivos de estas redes es emocionar más al cliente o espectador, un experimento mediante Electroencefalograma (EEG) y Heart Rate (HR) demostró que es posible conocer la atención, la memorización, el placer y la emoción al ver el anuncio, además de conocer cuáles son los fragmentos más estimulantes con anuncios y comerciales de televisión.

A mayor uso de redes sociales, mayor es la sensación de soledad. Algunos jóvenes presentan aislamiento o tienden ser más solitarios, lo que los lleva a recurrir a pasar más tiempo en redes sociales. Investigaciones anteriores muestran la posible relación que existe entre el uso compulsivo de redes sociales asociados al bajo bienestar psicosocial, así como la depresión.

Siendo el aburrimiento, la soledad, la confusión por lo cual la persona busca medios para dejar de sentir lo que lo está incomodando. En este caso acceder a redes sociales reproduce un círculo de: pensamientos, emociones y acciones dañinas. Creando así una mayor dependencia al uso compulsivo de redes sociales que se asocia a una comparación social.

Tanto hombres como mujeres tienden a compararse de manera similar ya sea positiva o negativamente con las personas que se perciben que están “mejor” en los

aspectos académicos, físicos, económicos, deportivos, culturales (Pérez & Quiroga, 2019).

Por otro lado, la revista *Muy interesante* reveló el análisis de la 11ª Conferencia Internacional de Sistemas de la Información celebrada en Leipzig, Alemania, señaló que el uso de *Facebook* tiene una relación con el bienestar general a lo largo de los años, la salud física, mental y satisfacción con la vida.

Restando valor a las relaciones sociales cara a cara, llevando a un desgaste emocional a través de comparaciones poco favorables que pueden experimentar los individuos. Así mismo el reciente estudio alemán dejó ver los sentimientos negativos en una tercera parte de los usuarios destacando a la frustración y a la envidia. Los investigadores lo adjudican al acceso que tienen los usuarios al ver perfiles de amigos que aparentan tener una vida eficiente y llena de éxito favoreciendo a la comparación social.

Los autores aseguran que la plataforma *Facebook* tiene un poder significativo en la vida emocional en la sociedad actual, la envidia que causa tiende a hacer que los usuarios, muestren una mejor cara de sí mismos, provocando lo que han bautizado una "espiral de envidia". Pero si estos recursos sociales se aprovechan su impacto puede ser positivo (Sáenz, 2013).

El vicio de las redes sociales más que buscar un bienestar emocional, llegan a ser las sucesoras a que los usuarios padezcan más malestares. El consumidor está guiado más por el deseable de esta idea ilusoria que vende felicidad, más que compensar el lado oscuro de la ansiedad o la depresión, un "parche" que las redes

sociales ofrecen. El homo sapiens como ser pensante ha pasado a ser un ser consumista en la era moderna, seres humanos con deseos, donde la psicología de estas redes es influir en nuestras conductas por el medio social al que pertenecemos. No tiene nada de malo tener deseos, el problema radica cuando no somos conscientes de nuestros deseos, cuando alguien más se apropia de ellos, llegando ser más mediático, deja de ser natural y genuino.

Se desea lo que no se tiene, el consumismo de las redes sociales funciona como un *frisbee* “*un consumo que nos consume*” nos menciona el sociólogo chileno Julián Moulian.

Las redes sociales forman parte del ultramundo, estamos influenciados bajo ellas por que consumimos, vemos y publicamos. El mundo está poblado de *bloggers* (personas que publican contenido de forma regular en alguna red social, para atraer o generar ventas). Llegando a depositar parte de nuestra energía a *Facebook* , *Instagram* y *TikTok*.

2.5.4 Efectos positivos de las redes sociales en las emociones.

Con la llegada de la pandemia por *SARS-coV-2 (COVID-19)* las redes sociales contribuyeron al aprendizaje de los y las jóvenes, ya que se abrió un nuevo escenario por el acceso e interés de captar la atención de los jóvenes.

Siendo *Facebook*, *Instagram* y *TikTok* los protagonistas de jóvenes de llegar a pasar más tiempo en Internet. El mundo se mantuvo en movimiento por las redes sociales.

La facilitación de conexión social mejoro las relaciones e hizo posible la conexión con otras personas de diferentes países. Se crearon comunidades en línea, algunos

usuarios incrementaron su autoestima y la confianza al recibir el apoyo de seguidores y amigos en las redes.

Otro aspecto positivo de las redes sociales es que permite a las personas conectarse en cualquier lugar, a relacionarse con muchas personas, a negociar o cerrar tratos. Una sociedad due impersonal y virtual. Las redes sociales eliminaron algunas barreras territoriales, políticas y edificando lentes que nos transportaron a conocer diversas formas de pensamientos y culturas.

La red social de *TikTok*, sirve como un alivio para los usuarios que necesitan exteriorizar sus buenas o malas experiencias, para encontrar o dar apoyo a las personas que pasan por la misma situación. Es muy curioso cómo actualmente las emociones son expresadas en videos cortos, según el estado de ánimo en el que se encuentra.

Efectos positivos de *Instagram* da oportunidad de proponer contenidos que benefician al consumidor digital en cuanto a su estilo de vida, con recetas saludables y mensajes positivos de autorrealización.

Las redes sociales si se usan adecuadamente generan una mayor comunicación e interacción entre los usuarios, aumenta creatividad dependiendo el uso que se les da o hacía que audiencia va dirigido, caracterizándose por el emprendimiento para crecer y desarrollarse de manera personal y social.

2.5.5 Efectos negativos de las redes sociales en las emociones

El creciente mundo y sus avances tecnológicos ocupan hoy en día un lugar importante en nuestra vida. Las redes sociales han cambiado la forma de comunicarnos e interactuar con las demás personas que recrean sus identidades.

La afectación del sueño, malos hábitos alimenticios, hostigamiento cibernético, problemas de salud mental.

El uso frecuente de redes sociales puede alterar el sueño, el chequeo excesivo en redes sociales es un buen predictor de dificultades para dormir, así como de padecer despertares repentinos. El uso de redes sociales puede desplazar el tiempo de sueño; en segundo, puede promover la activación emocional, cognitiva o fisiológica (por ejemplo, ver un video en *YouTube* o participar en una discusión polémica en *Facebook* antes de ir a dormir puede contribuir a desarrollar trastornos del sueño) por último y menos importante la luz brillante emitida por los dispositivos puede suprimir la secreción de melatonina y retrasar los ritmos circadianos y la iniciación del sueño.

Existe evidencia de que aquellos jóvenes que no pueden dormir utilizan las redes sociales para pasar el tiempo de vigilia y evitar así la angustia de no dormir, lo que puede constituir un círculo vicioso que aumenta las alteraciones del sueño (Villanueva et al., 2017).

Dependencia de las redes sociales a un punto en el cual se olvidan las personas que están alrededor. Provoca individualismo, ya que no se interactúa físicamente

con otras personas, proporcionar información personal a gente que no se conoce o gente que se cree que se conoce bien, puede ocasionar problemas graves como rapto, chantaje.

Se localizan amistades, familiares y conocidos. Pero también se puede sufrir de extorsión de información de las personas que se encuentran lejos o en el peor de los casos se puede llegar a suplantar la identidad por la comparación social y presión por mostrar una vida perfecta.

La investigación resalta estudios como el de la *Royal Society for Public Health* (RSPH, 2018), en donde se reveló que a mayor tiempo que se ha pasado creando relaciones sociales de manera virtual, mayor es la probabilidad de experimentar estados de depresión, ansiedad y estrés, este hallazgo fue reportado en adolescentes y jóvenes de 14 a 24 años.

Capítulo III

Adicción y afectación de la salud mental por el uso de las redes sociales.

3.1 Concepto de Adicción

La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses, se caracteriza a una adicción por la pérdida de control y la dependencia a cualquier inclinación excesiva hacia alguna actividad que puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. Existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa & Corral, 2010).

Una persona adicta al móvil o al internet busca apaciguar su malestar emocional: aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo. Esto lo lleva a caer en un uso y abuso hacia el uso de redes sociales. Esta nueva era cambiante y su estrecha relación a esta adicción con múltiples variables psicológicas (Echeburúa & Corral, 2010).

La adicción como una necesidad social que se exterioriza a través de una plataforma digital. Una empatía por las redes sociales puede convertirse en un problema (Velásquez, 2021).

3.2 Adicción a redes sociales

Ana Laura Rodríguez señala que la adicción a Internet surge como un problema social derivado de la era moderna. Va más allá de una adicción a una sustancia, es más un apego psicológico o dependencia a estas plataformas digitales. Las redes sociales ofrecen placer a los usuarios, un placer virtual o bienestar visual para los usuarios (Jiménez, 2007).

Las redes sociales ya formaban parte de nuestras vidas nos corroboran Ochoa y Barragán (2022) en su análisis del uso excesivo de las redes sociales en medio de la pandemia *“La necesidad de comunicarse en medio del confinamiento provocó el exceso de ellas llegando a traer consecuencias que causaron enfermedad”*.

No se necesita una sustancia tóxica para que exista una adicción en este caso las redes sociales, el móvil o aparatos electrónicos que den pauta a estar conectado con alguna red social.

El perfil del joven adicto al que se refiere la autora Arén Vidal, es aquel se conecta diariamente a las redes sociales donde el internet se ha hecho una parte fundamental y necesaria. Donde su rutina es estar 24/7 en redes sociales aparentando o dejando entre ver una vida virtual feliz y perfecta (Arén, 2021).

La Organización Mundial de la Salud define la adicción a redes sociales *“como el desarrollo de una conducta repetitiva en su uso, debido al placer extraordinario que se siente desde un primer momento, convirtiéndose en un hábito con un cuadro de necesidad descontrolada asociada con elevados niveles de ansiedad, lo que*

conlleva dificultades en las relaciones interpersonales, laborales y académicas”
(Arteaga et al., 2022).

Para que surja una adicción a internet son varios los factores que van a influir, uno de ellos es la depresión, la ansiedad porque los usuarios que llegan a padecerlas no les gusta salir, las redes sociales les permiten tener esa comunicación con el mundo exterior. Se ha hecho caso omiso de la dependencia hacia las redes sociales. En nuestro país, Argentina y España se han creado grupos que llevan por nombre “adictos a *Facebook*”, “soy adicto a *Facebook* y lo acepto” por nombrar algunos, la cantidad de personas que se inscriben varían desde los 430 a 11,890 personas.

La baja autoestima y las pocas habilidades sociales pueden estar implicadas en el abuso de alguna red social (Herrera et al., 2010).

3.3 El trasfondo de la adicción a las redes sociales

Detrás de la adicción a redes sociales hay muchas empresas que se benefician por el mayor número de *likes*, detrás de estas adicciones existe una gran manipulación política, económica y social.

Existen una manipulación por medio de algoritmos así lo señaló el doctor Mitch Prinstein a Enrique Pumar de CNN en español, estos algoritmos saben que te gusta, conocen lo que más capta tu interés y por ende te ofrecen contenidos variados para mantenerte enganchado en las redes sociales. Pero nosotros tenemos una

necesidad personal o interés que no hemos cubierto accedemos o consumimos redes sociales para satisfacer esa necesidad o curiosidad.

Un ser humano forma su autoestima por medio de la interacción social hasta formar su propia identidad, si no tienes una autoestima bien cimentada, entonces dejaras que las redes sociales influyan en tu forma de ser y pensar, por estar pendientes en la vida de otras personas y por ende perdemos valor al dejar que su opinión tenga más peso que la nuestra valía.

Pese que en la actualidad no existe un diagnóstico formal para conocer la adicción a las redes sociales algunas personas pueden llegar a tener un problema con el uso de las redes sociales (Loaiza, 2021).

En una encuesta realizada en 2017 por la Real Sociedad para la Salud Pública del Reino Unido, dejar ver que jóvenes británicos de entre 14 y 24 años expresaron que redes sociales como Facebook e Instagram, generan depresión, ansiedad, trastornos del sueño, obsesiones sobre su imagen corporal y los exponen al bullying.

La contraparte que nos dice Infobai en su artículo web, las redes sociales no convierten a los usuarios en adictos, justifica que existe un trasfondo de condiciones mentales, emocionales o particularidades propias de la personalidad que pueden volver propenso a un sujeto de obsesionarse con las diferentes plataformas sociales, así como el entorno en que las personas crecen y se desarrollan va a ser el que determine la manera en que se le dará uso a las redes sociales (Infobae, 2022).

La adicción a las redes sociales tiene un verdadero trasfondo relacionado con factores psicológicos como la baja autoestima, la constante de validación y el impacto en las relaciones interpersonales. Es importante tomar conciencia de estos aspectos y establecer límites saludables en el uso de las redes sociales para evitar caer en una adicción

Otro aspecto para considerar es la influencia de las redes sociales en la autorregulación y el autocontrol ya que las personas se dejan llevar por la interacción social online sin establecer límites claros. Esta falta de autorregulación puede potenciar la adicción, haciendo que sea más difícil controlar el tiempo y el uso que se le dedica a las redes sociales.

3.4 El *neuromarketing* causante de las emociones incidentales

Las emociones juegan un papel muy importante en la toma de decisiones, el gran impacto e influencia que tiene las redes sociales hacen que los jóvenes sobre su base emocional consuman. Las empresas generan emociones positivas o negativas en el consumidor mediante el uso de estímulos visuales y auditivos con mensajes específicos llegando a través de historias en *Instagram* o anuncios en *Facebook*. Con el fin de mantener una relación emocional entre el consumidor y la marca.

Haciendo mención del experto en ventas Jürgen Klaric según él, hay un cerebro racional, uno emocional y, el que más vende, el de supervivencia. *“La gente no compra por motivos racionales, compra por motivos emocionales”* (Neuromarketing, 2016).

Las cosas que percibimos al estar interactuando en redes sociales despiertan un estado emocional para tomar decisiones espontáneas.

Las redes sociales hacen uso de las emociones para manipularnos así influyen en la mente. El documental alemán denominado manipulación y el poder de las emociones publicado en 2017 nos dice *“que uno no siempre se comporta como piensa, sino que se deja llevar por sus emociones”*.

Las interacciones que establecemos con las redes sociales van más allá de la comunicación que ejercemos con nuestro grupo cercano, involucra una conexión dimensional con las marcas y el dominio que llegan a ejercer, nosotros tomamos la decisión de consumir bajo un efecto heurístico , cuando llegamos a tener un estado de ánimo negativo, tendemos a tomar decisiones basadas de manera inmediata por el placer que ejercen momentáneamente, en ese instante sin ser consciente si fue benéfico o contradictoria, no nos detenemos a pensar si ese consumo nos perjudica económicamente , de manera personal con un estado de ánimo positivo tomamos decisiones basadas en un beneficio a futuro, que nos aportara una decisión importante que no nos pone en riesgo (De Marchis, 2014).

Los efectos heurísticos son caminos cortos cognitivos que nos permiten llegar a soluciones rápidas que se toman de manera inconsciente creación de actitudes y toma de decisiones (De Marchis, 2014). El pensamiento heurístico trata de la funcionalidad y la razonabilidad, que hacer eficientes de una manera rápida, ahorrando recursos.

3.5 Mecanismos abusivos que vulneran las mentes a través de las emociones.

Las plataformas digitales han introducido hábitos que atentan con nuestra salud convirtiéndose en amos y verdugos de la psique humana. La autoestima manipulada.

Las redes sociales supervisan, controlan, nos cautivan. Nos han hecho creer que la aceptación social depende del número de (me gustas) o seguidores. Somos cuantificados para las empresas, dejamos de ser vistos como humanos, mostrando una realidad que es ficticia.

Los jóvenes son la población más vulnerable y manipulable, si ponemos atención a los anuncios publicitarios que bombardean las redes sociales van meticulosamente enfocados a los jóvenes, captando su atención con divertidos colores, música, ropa, comida chatarra con colorantes artificiales.

En otro sentido Byung Chul Han, en su libro infocracia, resalta la dominación que las redes sociales ejercen en el ser humano, mostrando en la actualidad como los *influencers*. (*Influencer*,) es un anglicismo usado en referencia a una persona con capacidad de influir sobre otras, principalmente a través de las redes sociales.

Son considerados como modelos a seguir, fungiendo como inductores y motivadores exponenciales del consumismo. La digitalización se apodera de todas las esferas humanas acelerando el tiempo, en una sociedad de jóvenes que esta inquieta (Martin, 2022).

Si bien la Organización Mundial de la Salud lanzo recomendaciones sobre el tiempo que destinan los menores de 5 años a estar frente al televisor o jugando con un celular, también hizo especificaciones en las actividades recreativas como hacer ejercicio físico y cuántas horas deben dormir.

Ya que asegura que esas conductas aprendidas por los adultos se asocian con modelos de dieta poco saludables, añadidos a una pésima calidad del sueño, un aumento en el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y a padecer una mayor frecuencia de obesidad en niños.

Tiene también consecuencias negativas para la salud mental, en especial problemas en el desarrollo del sistema nervioso en los más pequeños.

Actualmente disponemos de mucha información que nos hace hincapié en el tiempo de consumo de pantallas y su asociación de forma negativa a padecer menor autoestima, bajo rendimiento académico y pérdida de habilidades sociales, como el tener contacto físico, uso de la palabra de manera verbal no escrita como lo hacemos cuando chateamos, mayor grado de ansiedad y de depresión. La actividad física se asocia a un mayor bienestar y a un mejor estado de salud mental.

Teléfonos inteligentes que se han hecho una extensión de nosotros mismo, nos hemos adaptado a tal modo que funciona como un órgano vital externo más, pero no vemos el trasfondo lo que no está perjudicando.

Subrayo lo que Santiago Bilinkis dijo en unas de sus conferencias Utilizando los recursos que nos brinda la tecnología sin hacernos codependientes de ella

necesitamos vivir nuestra vida y no como quieran que le vivamos las empresas (TerraNova, 2019).

Pero, por otro lado, Humberto Maturana nos dice que todo lo que es necesario y eso no es fijo está cambiando según las circunstancias. ¿Entonces me cuestiono las redes sociales son necesarias en nuestras vidas?

Algunos mecanismos abusivos son los algoritmos funcionan por medio de las plataformas sociales, esto algoritmos recopilan y analizan constantemente información basada en nuestros gustos, comportamientos. Donde nos manipulan emocionalmente reforzando de manera constante la percepción que tenemos del mundo nos dejan encerraditos en esa burbuja para no ver más allá otras perspectivas.

Otro mecanismo abusivo es el que usan las industrias o empresas, toda esa publicidad que nos bombardea día a día, minuto a minuto, es porque estas empresas ya recopilaron nuestra información, desde el momento en que creamos una cuenta, conocen nuestra edad, el género, nuestros gustos. Justo ahí es como muestran estos anuncios basados en nuestras preferencias o se ajusten o hacen que se ajusten a lo que probablemente no está en nuestras necesidades cotidianas.

Las redes sociales también ocultan violencia, noticias falsas, creencias falsas, que tienen a viralizarse de una manera desacelerada, manipulando así nuestras emociones porque pueden generar desde ansiedad, miedo, enojo, tristeza, afectando la toma de decisiones de carácter importante.

Por qué los políticos ante una candidatura se apoyan de los recursos que ofrecen las redes sociales, artistas o gente influyente te dice vota o soy de tal o cual partido político. Antes la televisión gobernaba, pero con los teléfonos celulares viaja constantemente la información, lo tenemos en las manos, falta con solo abrir una red social y enterarse ya sea en el transporte, un parque o un salón de clases.

La exposición a contenido violento, pongo de ejemplo las guerras activas como la de Israel y Gaza, los usuarios comparten en sus redes los bombardeos, vemos imágenes civiles luchando contra su vida, niños heridos emocional y mentalmente, esto impacta de manera negativa en la salud mental y emocional nos hacen más propensos a sufrir depresión y otros problemas emocionales.

Es lo que hay en el mundo actual lo que se vive, no se puede tapar el dedo con un sol o hacer como que no pasa nada. Cuando pasan muchas cosas alrededor del mundo.

Por ende, es de gran importancia mantenernos alertas con una actitud crítica hacia el contenido que consumimos y estar conscientes de que contenido visualizan o escuchan los niños, podemos evitar ser manipulados emocionalmente.

Por otra parte, las empresas se benefician al obtener información acerca del comportamiento de los consumidores para satisfacer sus deseos o vacíos. Poniendo sus marcas en el mercado para potencializar su economía.

Para una joven el uso de redes se ha hecho parte esencial para hacerse visible ante los demás, para tener contacto y captar la atención, los jóvenes hacen retos

desafiantes que no solo afectan a los jóvenes, también a su familia generando problemas emocionales por querer ganar la aceptación de los demás.

Son los retos desafiantes a los que se han enfrentado los jóvenes por la atracción de realizarlos, lo que ha llegado a afectar con su integridad física y moral.

Cabe mencionar los retos como “clonazepam” o “el que se duerma al último, gana” “un desafío convertido en viral de *TikTok* provocaron la intoxicación de 8 menores en México, así dio a conocer el medio de difusión del país, cinco estudiantes de la Ciudad de México y tres de nuevo León por el consumo de ansiolíticos.

Así mismo, fuente de consulta (Cabeza, 2023) Infobae publicó los 5 retos de *TikTok* en los que han muerto personas por ganar popularidad o *likes* acompañados del sentimiento de pertenecer a un grupo sin pensar en el peligro que puede ocasionar, pasando de ser retos virales a retos mortales.

A continuación, se describen algunos de estos retos:

Vodka en el ojo: la creencia de que el alcohol llega rápido al torrente sanguíneo a través de las venas oculares. El objetivo de este reto es emborracharse lo más rápido. **La ballena azul:** un reto muy viral que consistía en que los jugadores se hicieran cortes seguidos de una serie de tareas donde la última misión consistía en inducir al suicidio.

Tide Pod Challenge: Este reto consiste en comer, cocinar o morder capsulas de detergente como si fueran dulces. **Lamer tapas de inodoro:** aunque parezca irreal, un joven *influencer* de 21 años, participo en un juego viral de lamer tapas de inodoro

de servicios públicos, el cual le costó la vida, pues los gérmenes y bacteria que adquirió lo llevaron a la muerte.

La “cicatriz francesa”: es un reto que tiene conducta autolesiva que se ha extendido entre los adolescentes en la red social *TikTok*. Esta tendencia que consiste en hacerse moretones horizontales en los pómulos mediante pellizcos fuertes, hasta que aparezcan marcas faciales para después exhibir las imágenes en redes sociales.

3.6 Situación legal en el problema de la adicción de las redes sociales *Facebook e Instagram*.

El martes 24 de octubre de 2023 a las 13:15 horas salió a relucir una noticia que se me hizo pertinente señalar, las plataformas digitales con mayor poder y peso a nivel mundial (*Facebook e Instagram*) habían sido demandadas por Estados Unidos, por daños a la salud mental de niños y jóvenes así lo dieron a conocer algunos medios de difusión que se mencionan a continuación:

Como lo subraya en su reseña el periódico digital CNN, a través de una investigación de *Facebook* que se ha estudiado en los últimos 3 años, concluyendo que Instagram es toxico para muchos adolescentes por dañar la autoestima y afectar la autoimagen (Riley, 2021).

No es una noticia novedosa ya que en el pasado 2021 el medio de información. *The Wall Street Journal* informo que los ejecutivos de *Facebook* han restado importancia sobre el daño que causa en la salud mental de las adolescentes por los problemas de imagen corporal que enfrentan una de cada 3 adolescentes usuaria de la red

social *Instagram*, no solo la imagen corporal se ve afectada, los adolescentes investigados hicieron declaraciones sobre tener pensamientos suicidas siendo el 13% de ascendencia británica y el 7% estadounidenses.

Karina Newton, jefa de políticas públicas de Instagram, escribió un comunicado público que cito a continuación haciendo referencia al artículo del periódico mencionado en el párrafo anterior “*si bien Instagram puede ser un lugar donde la gente tiene experiencias negativas, la aplicación también da voz a las personas marginadas y ayuda a los amigos y familiares a mantenerse conectados*” (Riley, 2021).

Newton (2021), en su blog mencionó que Instagram está "cada vez más centrado en abordar la comparación social negativa y la imagen corporal negativa". Una de las ideas es incitar a los usuarios a mirar diferentes temas cuando ven repetidamente contenido de ese tipo.

Karina siguió defendiendo la plataforma digital para la cual trabaja, argumentando que *son cautelosos y optimistas en cuanto a los estímulos que ayudan a dirigir a las personas con contenidos que inspiren, ya que Instagram se centra en el aspecto de las personas.*

Pero se estaba haciendo lo contrario *The Wall Street Journal* reveló que seguían adelante con sus planes de crear un *Instagram* para niños menores de 13 años, a pesar de la importante oposición de padres y legisladores en Washington.

El medio digital CNN señaló que el senador Richard Blumenthal, demócrata de Connecticut, dijo el martes que el informe de *The Journal* demuestra que “*Facebook*

ha conocido durante años el efecto perjudicial de Instagram en los jóvenes, y que las advertencias de sus propios empleados fueron dejadas de lado en favor del crecimiento".

En su cuenta de *Twitter* Blumenthal menciona lo siguiente: *"Estoy horrorizado y alarmado por el hecho de que Facebook se dirija a los adolescentes con productos peligrosos mientras oculta la ciencia de su impacto tóxico. "A través de audiencias y legislación, mi subcomité de Comercio actuará para proteger a los niños y apoyar a los padres"* (Riley, 2021).

Meta Platforms Inc, es una poderosa empresa matriz tecnológica privada compuesta que engloba la triada (*Facebook, What's app e Instagram*), que tiene como objetivo crear tecnologías cuyo slogan es *"ayudar a las personas a conectarse, encontrar comunidades y hacer crecer negocios"*. Cuyo enfoque principal en la industria tecnológica son las redes sociales, la tecnología social y el mercado digital (Meta, 2023).

Esta poderosa empresa fundada en febrero de 2024 ubicada en Cambridge, Massachusetts, Estados Unidos representada por Mark Zuckerberg como director ejecutivo ha sido demandada en 13 estados de Estados Unidos por dañar la salud mental de jóvenes y adolescentes y violar la privacidad con sus plataformas digitales *Instagram y Facebook* que se han vuelto adictivas para las juventudes. Así como afectar en su autoestima expresó la fiscal general del estado de Nueva York, así lo dio a conocer el diario digital Los Ángeles Times (Ortutay, 2023).

3.7 Impacto social de las redes sociales y los daños a la salud mental de los jóvenes.

La sociedad no es consciente de las enfermedades mentales como la anorexia y bulimia que generan las redes por sus mensajes que difunden contenidos que pueden llegar a afectar la salud de los individuos. El internet o estos medios de difusión realmente te venden “estilos de vida saludables” que en el fondo esconden problemas psicológicos o amenazan contra su salud (López-Iglesias et al., 2023)

El tipo de contenido que consumen o publican los usuarios influye en su salud mental, ya que algunas publicaciones refuerzan la vanidad, la egolatría, la presunción y la obsesión.

EL uso de redes sociales se ha convertido en parte rutinaria para la mayoría de los individuos, lo que causa un cambio en su comportamiento si se usan de manera exagerada, llegando a generar cambios en la autopercepción, problemas de personalidad, la manera de relacionarse con el mundo y consigo mismos (Collantes & Tobar, 2023).

Estudios recopilados concuerdan la Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y jóvenes. Mostrando una fuerte asociación entre el uso de redes sociales y las alteraciones del sueño, seguido de promover una activación emocional, cognitiva o fisiológica que funge componente central en las situaciones de estrés y puede tener consecuencias tanto positivas como negativas para la salud y el bienestar (Villanueva et al., 2017).

3.8 Patologías y dependencia causadas por el uso excesivo de redes sociales.

Algunas de las repercusiones en salud mental que señalo la revista de comunicación y Salud, mostraron el estudio del hospital San Joan de Diu de Barcelona dejo ver las enfermedades mentales que pueden provocar las redes sociales si se usan de manera excesiva: adicción, ansiedad, depresión, miedo, insomnio e incluso anorexia y bulimia (López-Iglesias et al., 2023)

Algunas de las patologías que están asociadas al uso de redes sociales de manera excesiva se derivan las siguientes: sentir placer de manera excesiva por estar en línea, presentar síntomas de irritabilidad, se puede llegar a deteriorar el vínculo familiar hasta el grado de negar el problema, el rendimiento académico se puede ver afectado, trastornos mentales: depresión, trastorno bipolar, déficit de atención e hiperactividad y suicidio (López-Iglesias et al., 2023)

Algunos usuarios pueden llegar a desconocer las patologías causadas cuando se excede en su uso, patologías como el ciber mareo; que hace referencia al mareo que experimentan los usuarios que están conectados a un aparato electrónico, similar a lo que una persona siente al viajar en barco o un transporte público.

Otras patologías son: el denominado síndrome de la llamada imaginaria o también llamado el síndrome de la vibración fantasma. Es un comportamiento producto de la movilidad y vibraciones que ofrecen los dispositivos que se pueden llevar a todos lados.

La nomofobia que es la dependencia al celular por las constantes revisiones al teléfono celular, falta de sueño, fobia a no tener cobertura o *wifi* (tecnología que

permite la interconexión inalámbrica entre electrónicos) el siempre tener encendido el celular o depender de lugares con enchufe para recargar la batería o la cibercondría que es la búsqueda exagerada y habitual en buscadores de *Internet*, este exceso puede ocasionar pérdida de memoria al no ejercitarla a largo plazo (López-Iglesias et al., 2023).

Por consiguiente, la luz brillante emitida por los dispositivos móviles suprime la creación de melatonina y puede retrasar los ciclos circadianos, algunos usuarios evitan la angustia que sienten de no dormir accediendo a sus redes sociales, la disminución de horas de sueño por acceder de manera excesiva puede desarrollar un riesgo de padecer depresión u obesidad, desencadenando malos hábitos alimenticios (Villanueva et al., 2017).

3.9. Promoción de la salud y su relación con el uso de redes sociales.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente (Organización Panamericana de la Salud, 1996).

La gente necesita vivir su vida cotidiana, sus acciones tienen reglas y significados en el contexto de esa vida cotidiana, sus acciones guardan relación con sus sueños y con la realidad, algunas forman parte de la rutina, otras se desvían, algunas son impuestas.

La carta de Ottawa nos dice: “La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud” (Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, 1986).

Si bien es cierto que la mayoría de programas de promoción de la salud fallan debido a la a la falta de construcción de políticas públicas saludables, la poca creación de ambientes de apoyo, fortalecer la acción de la comunidad; desarrollar la capacidad personal, y reorientar los servicios de salud, qué entornos de apoyo refuerzan la independencia, qué factores hacen que el autocuidado deje de ser una tarea individual para convertirse en un patrón cultural (Promoción de la salud: una antología, 1997).

La Promoción de la Salud desempeña un papel esencial en el uso de las redes sociales como fuente de información para promover la salud, por ser un medio económico derivado de la pandemia, tomar clases des casa o trabajar a distancia, forman hoy en parte una nueva normalidad.

Nuestro país enfrenta retos y desafíos en temas relacionados con la salud, problemas que van desde la mala alimentación, el consumismo desbalanceado de alimentos chatarra y de comida rápida. Las redes sociales puede que busque o no crear espacios que favorezcan y contribuyan a mejorar las conductas y hábitos de la población mexicana.

Las redes sociales sean una alternativa para la prevención de ciertas enfermedades. Usando información verídica y con los criterios éticos bien cimentados para la información que se desea transmitir ya que hay poblaciones vulnerables como lo son: niños, jóvenes y adultos mayores.

Las redes sociales permiten comunicarnos, pero para ello necesitamos profesionales de la salud preparados que abordes las problemáticas sociales para crear estrategias educativas.

Cabe resaltar lo que Rodríguez Hernández señalan en estas décadas los mecanismos de comunicación en México y el mundo han cambiado. sintetizan que *“los humanos tenemos más de 100 años usando el teléfono, 80 años con la llegada de la radio y la televisión”*.

Siendo en ese entonces medios poderosos de comunicación y privatización de información, las redes sociales vinieron a romper con los estigmas con lo prohibido, lo que no estaba permitido dar a la luz, imperaba la censura. *“Actualmente llevamos 35 años desde que el internet llegó no sabes que pase más adelante con la evolución de los medios de comunicación”*.

Una iniciativa es la llamada “Alimentación para la salud” en la plataforma de *Facebook* velozmente se ha convertido en una ventana de oportunidad de dar a conocer temas relacionados a salud, alimentación y nutrición (Hernández, 2021).

Las redes sociales bien utilizadas pueden llegar a generar conciencia social. Los usuarios pueden unirse a grupos o pertenecer a ellos para defender o ayudar causas de alta importancia, basadas en la difusión hasta llegar a recaudar fondos

para organizaciones benéficas y así crear conciencia sobre problemas de salud pública. Las plataformas sociales proporcionan un espacio para compartir historias impactantes (Cobe, 2023).

Capítulo IV

Metodología

4.1 Metodología cualitativa

La metodología cualitativa es una herramienta fundamental interdisciplinaria que nos permite combinar las humanidades con las ciencias sociales, así como indagar en un problema social o humano. Esta metodología nos deja comprender y analizar desde la perspectiva de los seres humanos, interpretando de manera simbólica las experiencias personales (Denzin & Lincoln, 1994).

Esta metodología en particular nos permite conocer respuestas a preguntas que recalcan cómo se produce la experiencia social y con qué significados. Nos muestra las diversas emociones y enseñanzas personales por medio de sus respuestas que no pueden ser cuantificadas (Rámirez, 2018).

Una de las principales características de la metodología cualitativa es su versatilidad porque nos invita a comprender el fenómeno investigado. En este sentido, la construcción de un guion de entrevista adecuado resulta esencial para obtener datos relevantes y significativos.

La utilización de la metodología cualitativa y el guion de entrevista se complementan equitativamente al permitir una exploración detallada y comprensiva del fenómeno investigado.

4.2 Técnicas e instrumentos de investigación

Para poder llevar a cabo esta investigación y cumplir con los objetivos esbozados se consultaron, analizaron y examinaron : artículos, noticias digitales, tesis de licenciatura, libros de texto, revistas de salud e investigaciones científicas, entrevistas, así como video conferencias. Las técnicas e instrumentos de recolección de información se dieron mediante el análisis de información que dieron respuesta a mi pregunta de investigación ¿Cómo influye *Facebook, Instagram, TikTok* en las emociones de los jóvenes?

De las diversas técnicas cualitativas reportadas en la literatura se recurre a la entrevista por su practicidad, y consiste en 12 sencillas preguntas.

El estudio se realizó a través de 4 entrevistas semiestructuradas, el objetivo de estas entrevistas fue conocer su opinión respecto a lo que piensan sobre el uso de redes sociales y como estas influyen en sus emociones. Las entrevistas realizadas fueron de carácter confidencial y los datos proporcionados fueron utilizados con fines académicos, con la participación de 4 usuarios de redes sociales mayores de 19 años que radican en la Ciudad de México de la alcaldía Gustavo A. Madero.

Por tanto, a través de la entrevista fueron analizadas las experiencias de los individuos y su sentir en la afectación o repercusión que perciben cada uno de ellos con la inferencia en su comportamiento que tienen sobre el uso de redes sociales.

La ventaja de este tipo de entrevista es que nos permitieron adaptarnos bien a los sujetos, con las posibilidades de motivar a los entrevistados, reducir formalismos para llegar a tener ese ambiente de confianza. No se perdió el objetivo central de la

investigación ya que los informantes clave se sintieron cómodos para dar sus diferentes puntos de vista (Meneses, 2011).

Esta técnica en particular nos brinda la oportunidad de modificar el orden de algunas preguntas y que los entrevistados hablen de manera libre y espontánea, nos da la libertad sin interrupciones. Actuando con prudencia, nos da la autonomía de introducir preguntas adicionales para precisar u obtener más información. La entrevista al ser íntima, flexible, libre y abierta, nos permitió obtener información de los y las entrevistados desde su lenguaje y percepción (Hernández et al., 1991).

La entrevista es un método de investigación cualitativo que permite al investigador obtener la mayor cantidad de información posible sobre el objeto de estudio asegurándose de comprender a los sujetos entrevistados, en su contexto y bajo circunstancias concretas.

Para llevar a cabo una entrevista se requiere que el entrevistador desarrolle habilidades como la empatía, la amabilidad, la comprensión estando alerta de no perder el hilo central.

4.2.1 Herramienta: guion de entrevista

La herramienta utilizada fue la elaboración de un guion de entrevista semiestructurado por la flexibilidad que me permite cambiar el orden al preguntar sin alterar el sentido de la investigación, me permiten manejar otros términos que se adaptan a la comprensión del entrevistado. Las preguntas fueron pensadas para

que el entrevistado respondiera las interrogantes centrales de la investigación (Ramírez, 2018).

Se diseñó un guion de entrevista acorde al tema que permitiera a los jóvenes expresar sus emociones y experiencias ligadas al uso de las redes sociales, preguntas apropiadas, tomando en cuenta la edad de los participantes, ya que se les da voz y se valora su experiencia desde su sentir.

La entrevista nos permite analizar, comprender el contenido obtenido mediante la interpretación de lo que respondieron los entrevistados desde su subjetividad.

4.3 Población

Los sujetos elegidos para la entrevista fueron jóvenes dentro de un intervalo de edad de 19 a 20 años, sin diferenciación de sexo o estado civil, jóvenes que vivieran en la Ciudad de México, que como requisito fueran usuarios activos de cuando menos una red social de las definidas con anterioridad.

El tamaño de la muestra consistió en 4 entrevistados que se determinaron desde un principio, para no saturar de información la indagación.

Los criterios de selección de los entrevistados a considerar fueron los siguientes: disponibilidad de tiempo, fueran accesibles y empáticos, que tuvieran la capacidad de participar y aportaran información sincera, relevante y profunda.

4.4 Procedimiento

A los participantes elegidos se les explicó los propósitos de la entrevista, los motivos por los cuales se estaba realizando la investigación, se les brindó el consentimiento informado para tener clara su autorización por escrito, para que su voz fuera grabada, se les avisó que la información obtenida sería usada con fines confidenciales y académicos, los nombres se tuvieron que cambiar por cuestiones de privacidad.

Por consiguiente, el procedimiento de la recopilación de datos consistió en grabar la entrevista con un teléfono celular, hice anotaciones en una libreta para registrar respuestas relevantes, dudas.

Los temas guías para las entrevistas, así como las preguntas sencillas para llevarla a cabo fueron las siguientes: redes sociales, emociones, percepción en la autoimagen.

Las entrevistas se realizaron sin ningún contratiempo y forma establecida, con duraciones variables, se acordó se entregará una copia de este material a los participantes.

Una vez que se transcribieron las entrevistas se identificaron los siguientes puntos: ¿De qué manera influyen las emociones en los jóvenes el uso de redes sociales?, todo esto con la finalidad de obtener un análisis a luz del marco teórico, para dar respuesta a la pregunta de investigación

Capítulo V

Análisis de resultados y discusión preliminar

5.1 Emiliano G. (entrevista 1)

Las primeras preguntas fueron enfocadas al uso de redes sociales más usadas, a lo que Emiliano respondió *“Facebook, Instagram, What’s app y Telegram”*, la preferencia de estas plataformas en particular es el entretenimiento; para enterarse de cosas necesarias dentro de su comunidad, universidad o del lugar donde vive.

Además, la frecuencia con la que interactúa con las redes sociales es equivalente a 4 horas diarias. Pero antes usaba más redes sociales con una frecuencia de 6 a 8 horas al día, de corrido.

El promedio más alto de uso de internet se registró con 6.3 horas al día en el grupo de 18 a 24 años (INEGI, 2021). En este rumbo se puede observar que Emiliano utilizaba las redes sociales con un promedio alto de internet, el cual disminuyó a 4 horas diarias de uso.

El tiempo de uso es un factor importante, Emiliano se mantiene de forma pasiva en las plataformas digitales, refiere no publicar cosas personales, solo mira las publicaciones de su interés.

Respecto a la pregunta entorno a las emociones que ha experimentado por el uso de redes sociales Emiliano respondió *“En mi estado de ánimo sentía mucha ira de no tener el celular para estar conectado en redes. Eso me afectó un tiempo en mi*

autoestima, ya que me paso a mí al compararme con otras personas, en que yo me quería parecer a él”.

Las redes sociales tienden a representar solo un tipo de cuerpo (musculoso y tonificado) que es inalcanzable para la mayoría de las mujeres u hombres, llegando a causar distorsión en la percepción de la imagen corporal y la autoestima.

La insatisfacción personal aparece cuando una persona interioriza un cuerpo ideal, el cual ha sido definido culturalmente y por compararse socialmente, se cree que el cuerpo del internauta se desajusta con ese ideal (García, 2020).

Respecto a la pregunta con el comportamiento como resultado de redes sociales y el estado de la salud física, Emiliano respondió” *El aparato era tan influyente en todo momento para tener una interacción con las redes sociales. Si, el celular te deja perdido, no tienes noción del tiempo, no sabes cuánto tiempo ha pasado, entonces cuando ya empecé a sentir los cambios, era porque me cansaba muy rápido, me dolían los ojos, mucho me ardían ya, no hacía mis tareas y eso me afectó a mí por la secundaria y la preparatoria, cuando yo estaba viciado al celular y a las redes sociales, físicamente me sentía mal porque engordé mucho y llegué a pesar 125 kilos”.*

Caer en el abuso de las redes sociales puede abrir la puerta al aislamiento, el bajo rendimiento escolar, familiar y social, favoreciendo a los trastornos de conducta, así como el sedentarismo, la obesidad y la privación del sueño (<5 horas) para estar conectado a las redes (Echeburúa & de Corral 2010).

Emiliano perdió la noción del tiempo y del espacio debido a las horas que pasaba en *Facebook*, lo constante de estar en conexión con las redes sociales, la ausencia del sueño se hizo presente y paso factura en su salud.

En la pregunta de los conflictos o problemas que experimento debido a su actividad en redes sociales, Emiliano respondió lo siguiente *“Perdía muy fácil la cabeza, hay tres escalas por así decirlo de enojo; el primero escucha y todavía piensas la última, ya no razonas. Entonces en la que yo llegaba era la tercera etapa, donde ya no razonaba, tanto así que, un día pues me enojé tanto que por controlar mi enojo de no empujar a mi mamá o pegarle, tuve que pegarle a una mesa de mármol y la rompí.”*

“Entonces es lo que más me ha costado en superar, ese hecho, porque preferí romper la mesa de mármol a pegarle a mi propia madre, eso si ya es algo ya muy grave.

Una persona sin adicción a las redes sociales puede conectarse desde su dispositivo por la utilidad o placer que le genera, cuando se cae en la adicción una persona adicta lo hace buscando el alivio de un malestar emocional. Los jóvenes pueden tener problemas por el abuso de las redes sociales, que puede ocasionar cambios de actitud y agresividad.

En la actualidad los jóvenes piensan que las redes sociales, son indispensables en su vida diaria, aunque especulan que influyen poco en las relaciones familiares, o de amistad, si ejercen una influencia social en el plano psicológico, académico y en su vida.

No existe una adicción a Internet sino problemas de conducta, derivados del acceso a la diversidad y cantidad de contenidos que provee la Internet. El concepto de adicción se aplica cuando el agente nocivo es una sustancia. La adicción a las redes sociales no es el tipo de conducta implicada, si no la forma de relación que el sujeto establece con ellas.

Se puede hacer un esfuerzo para reconocer las emociones positivas, sobre todo para practicarlas en aras del bienestar psicológico.

Emiliano me esclareció este parteaguas, no todo es negro, ni gris, ni matizado. Las emociones negativas sabiéndolas manejar y dándoles un enfoque positivo, te pueden dejar ver todo lo maravilloso que habita en el ser humano en toda la totalidad de su esplendor.

En la pregunta que se hizo sobre el cambio que generaría para el uso de redes sociales, Emiliano respondió lo siguiente *“Las redes sociales son muy fuertes, no puedes hacer un simple cambio, [« o sea »] a lo mejor si el creador de las redes en este caso Mark el de Facebook, tira Facebook mucha gente haría cosas, pero es fuente de ingresos, el no dejaría su fuente de ingresos para que la gente sea sana. Hablaría con los niños y con sus papas, ya que muchos padres evitan la responsabilidad, se está esfumando hasta bebés de 1 año o dos años están usando el celular.”*

Sin embargo, es necesario establecer límites en el tiempo de uso y el involucramiento de los padres de familia en las experiencias digitales. De esta forma

Emiliano logro minimizar los posibles riesgos que se pudieron derivarse por el uso y abuso de redes sociales.

Emiliano nos proporcionó más información cuando le pregunté si quería compartir algo más, el respondió *“En exceso puede ocurrir hasta una tragedia, vi una noticia en Facebook que a un adolescente le quitaron su XBOX y su celular, le quitaron todo, lo que hizo el niño fue agarrar una pistola y mató a sus padres. Entonces si quieren apoyar a sus hijos y los hijos acepten la ayuda... es lo que más te da el impulso de querer cambiar. Yo estoy agradecido con mi mamá por ayudarme a dejar el vicio de las redes sociales”*.

La vulnerabilidad que tienen los jóvenes puede presentarse en menor o mayor grado como lo han revelado las fuentes consultadas, pude llegar a mayores cuando la persona tiende a tener problemas emocionales que representa un factor de riesgo para desarrollar una interacción abusiva con las redes sociales por depender de algo externo, ya sea un celular que condiciona al usuario para regular su estado emocional (Lara et al., 2010).

5.2 Azul C. (entrevista 2)

Las primeras preguntas fueron basadas en las redes sociales de su interés y las emociones que experimenta cuando esta interactuando con estas plataformas digitales , a lo que Azul respondió lo siguiente *“Facebook, TikTok y What´s app, En felicidad cuando veo publicaciones de videos que pasan, así de risa o diversión. Cuando rescatan perros en TikTok . Con los animales me gusta más ver ese tipo de*

acciones positivas. Me identifico mucho, me da esa motivación de ayudar perritos de la calle”

Las emociones que ha experimentado azul es el coraje al ver cómo les pegan a los perritos, ella comenta que eso le lastima, refiriendo que al no tener voz los perritos hacen que los humanos no tengan un límite, maltratando al perrito que no ha hecho nada.

El maltrato animal es uno de los mayores problemas de mayor impacto social, se ha demostrado que casi todos los asesinos en serie cometieron actos de crueldad hacia los animales. La crueldad hacia los animales puede estar relacionada con la violencia doméstica, abusos de diversos tipos, acoso, entre otros.

La violencia hacia los animales responde a venganzas contra otros miembros del grupo social o familiar, sobre todo por parte de hombres que maltratan a sus parejas e hijos (Reséndiz, 2023).

En las preguntas dirigidas a conocer sobre su autoestima, comparación social y los conflictos a los que se ha enfrentado por el uso de redes sociales Azul respondió *“He sufrido discriminación por mi color de piel. He sido criticada por mi cuerpo debido a que han bajado mi autoestima y no saben cómo uno se siente o que vamos a hacer con un comentario hiriente, en mi caso me causó conflicto.”*

En México son discriminados los jóvenes por varios motivos : su condición social, su apariencia física, el lugar donde viven, o incluso sus publicaciones en redes sociales (Reveles, 2018).

“Ese comentario me genero más problemas, deje de comer para poder adelgazar. Yo quería cumplir un estándar o cierto perfil, en una ocasión yo veía fotos para ser bella o tips para adelgazar. “

Mi chica ideal era Kim Kardashian veía mucho su cuerpo y quería ser como ella. No somos perfectas, pero afectó en mi mente. Dejé de comer un tiempo y mis papás se dieron cuenta. Empezaba a leer los comentarios de que bonito cuerpo tiene Kim Kardashian y yo quería tener el cuerpo de Kim. Me generaba un conflicto lograrlo.

Hasta que mis papás se dieron cuenta y me ayudaron, hablaron conmigo y me apoyaron a aceptarme y quererme como soy. Como diría mi abuelita “de ellos no como”. Tratar de tener cierto tiempo y ver qué tiempo utilizarlas redes y me enfoco en otras cosas.”

El tiempo de uso de *Instagram* se ha asociado con una tendencia a desarrollar trastornos alimenticios y, además, se ha observado que puede disminuir la autoestima, así como provocar ansiedad o depresión en algunos usuarios.

Por lo tanto, un uso excesivo de *Instagram* puede tener efectos negativos en la salud emocional y física de los jóvenes, publicaciones de Instagram pueden llegar a generar implicaciones en la autopercepción de la imagen y la satisfacción corporales del individuo.

Resalto la revisión de los artículos señalados a la luz del marco teórico sobre la influencia del uso de *Instagram* en la conducta alimentaria y los trastornos emocionales en jóvenes, cuyos resultados indicaron que el uso de *Instagram* está

íntimamente relacionado con la imagen corporal y con ciertas actitudes alimentarias, así como con trastornos de las emociones.

Cuando consulte el artículo de (Lozano & Guerra, 2022) destacaba en sus resultados la vulnerabilidad a las que están expuestas las adolescentes. Conuerdo con los resultados de estos autores basado en este análisis de la entrevista, notando cierta similitud en cuanto al resultado que obtuve, mi entrevistada Azul hacían hincapié en el físico y como tener un bonito físico está ligado hacer popular o aceptado.

El internauta con baja autoestima depende de la aceptación y aprobación de los demás usuarios. El joven se siente incómodo con algunas características que puede considerar no adecuadas de acuerdo con los estándares del grupo social donde se desenvuelve, lo que lleva a compararse continuamente; se enfatiza en la apariencia física más que cualquier otra característica.

Son más las mujeres quienes representan mayor insatisfacción con respecto a su apariencia y para ellos existe una relación entre el atractivo físico y la aceptación social (Garzón et al., 2019).

Si en efecto los *influencers* o algunas figuras públicas pueden llegar a tener el poder de ser imitados por los jóvenes, como en el caso de Azul que se comparaban al ver a la socialité y empresaria Kim Kardashian, asociando la imagen corporal perfecta, seguían dietas que veían en *TikTok* o páginas para adelgazar, incluso se llegó a unir a grupos de chicas para bajar más rápido de peso, pero eran chicas que no estaban a gusto consigo mismas, tenían la autoestima baja.

No por ello se vale abusar de la vulnerabilidad de los jóvenes y no se debería porque seguir o imitar estándares de belleza impuestos por la sociedad.

Cuando se le preguntó si había algo más que quisiera agregar respondió *“No ataquen a las personas para bajar su autoestima, por un lado. Las redes sociales nos benefician al entregar tareas de manera rápida, pero por otro lado ya que hacen mal uso o se excede en que los niños solo quieran estar en el teléfono cuando se pueden hacer más actividades al aire libre. Concluyó, si a un niño se le puede motivar y estimular de otra forma que solo estar en el teléfono”*.

Las personas pueden cambiar la forma en que perciben el mundo y convertirse en individuos sanos cuando se desarrollan en familias funcionales. Las familias que solucionan sus conflictos juntos crean vínculos afectivos fuertes, se procuran y respetan mutuamente sin limitar su libertad, comparten las funciones equitativamente, ejercen un control moderado sobre los comportamientos de los demás y tienen una comunicación abierta, cómoda, directa, lo que se resume en saludable (Şenormancı et al., 2014).

5.3 Dante A. (entrevista 3)

Las primeras preguntas fueron enfocadas al uso de redes sociales, frecuencia en interacción y las emociones que genera al estar en tiempo real con las redes sociales. *A lo que Dante respondió “Utilizo más Instagram, What’s app, Facebook y TikTok, 3 horas seguidas, checo mis redes cada media hora. Cuando veo videos de TikTok veo memes y me causan risas”*.

Si me he comparado y cuando veo eso me enojo conmigo mismo. Cuando veo chicos musculosos con abdomen marcados, altos me gustaría verme así. Alguien que esté un poco gordito me es feo, considero guapo o buen físico alguien que haga mucho ejercicio.

El impacto psicológico de los jóvenes que interactúan en redes sociales va a tener una influencia en su autoestima. En efecto los jóvenes pueden llegar a comparar su vida con la de otros, lo que puede generarles sentimientos de inseguridad e insatisfacción (Ridge, 2023).

El “yo social” el individuo depende de su medio, el hombre puede presentar tantas personalidades como medios al que pertenece (Renau et al., 2013).

Los jóvenes van a buscar la validación de las personas que los rodean, pueden llegar a tener una mala percepción de sí mismos por la presión socio cultural que marca ciertos estereotipos de belleza o cuerpo idealizados con altos estándares.

Como seres humanos tendemos a estar en contacto directo con los demás , socializando, imitando o copiando conductas de nuestro entorno, comunicamos y llegamos a transmitir emociones, las redes sociales nos exponen, nos muestran un lado de lo que somos, pero también tomamos partes de lo que consumimos.

En la pregunta que se le hizo a Dante si llegó a tener un conflicto al interactuar en redes él respondió.” *Un día vi un video que le disparaban a un muchacho y de ahí todos corrían y desde que vi eso en Facebook me traumé. He lidiado con esto, me concentro en la tarea para poderlo olvidar, lo hablé con mis papás y ahorita estoy en el psicólogo”.*

Dante experimento emociones negativas al ver contenido violento que lo llevo a tomar terapia psicológica. Continua en el proceso para canalizar sus emociones por el apoyo emocional y los valores inculcados que ha tenido por parte de sus padres.

Contar con un sistema de apoyo por parte de la madre, padre o terapeuta se asocia como fuente de protección, para que el internauta tenga menores problemas de salud mental, llegando a prevenir angustia psicológica, baja autoestima e ideas suicidas (Orcasita et al., 2010).

Los jóvenes necesitan el apoyo de su familia, sentirse que son vistos y que pertenecen a un núcleo familiar de amor y afecto para fortalecer su autoestima y personalidad para que estos jóvenes tomen la mejor decisión y eviten ser presas fáciles de lo desafiantes que pudieran llegar a ser la redes por la exposición que puede derivar en riesgo de vida y salud. Los jóvenes deben sentirse acompañados y valorados para que estos vacíos no sean llenados con estas plataformas digitales y reemplazadas por aparatos tecnológicos.

5.4 Aurora P. (entrevista 4)

En cuanto a la pregunta que se le hizo en tiempo, frecuencia y preferencia de redes sociales, Aurora respondió *“Facebook, Instagram y TikTok. 3 horas o 4 horas seguidas, reviso el celular cada ratito.*

El creciente aumento de tiempo que pasan en línea los jóvenes, especialmente en aplicaciones interactivas que involucran juegos y redes sociales, puede causar un deterioro en la rutina diaria, así como bajar el rendimiento académico.

Las redes sociales son el espantajo que aleja el fantasma de la exclusión: se vuelcan las emociones, con la protección que ofrece la pantalla, y se comparte el tiempo libre. Uno puede creerse popular porque tiene listas de amigos en las redes sociales.

La frecuencia de uso de redes sociales constituye una variable estrechamente vinculada con la dependencia hacia el internet y el uso de redde sociales. En estudios recientes se ha constatado que un 11.5% de los adolescentes se conecta entre tres y cinco horas.

Todavía, no se han establecido criterios consensuados que permitan diferenciar entre uso problemático, dependencia y adicción a las redes sociales. Sin embargo, algunos autores como Young (1998) han sugerido indicadores para su detección. La Prueba de Adicción a Internet (IAT, por sus siglas en inglés) de es una de las medidas más utilizadas para el uso problemático de Internet (Marín-Díaz et al., 2017).

En las preguntas enfocadas a la autoestima y emociones que generan el ver perfiles de otros usuarios Aurora respondió. *“Pues a veces cuando estoy mal o triste, me la paso todo el día en redes sociales. Es un desahogo para mí. Me pongo a ver videos tristes, me he vuelto más negativa”.*

“Sí me he llegado a comparar, me siento fea, me gustaría estar bonita como ellas o tener un buen cuerpo. Me miro al espejo y empiezo a ver todos mis defectos. Entonces empiezo arreglarme y maquillarme para parecerme a esas chicas que veo en redes. Y aun así me siento inconforme por no lograr parecerme a ellas.”

El uso de *Facebook* ha superado la influencia para que las mujeres jóvenes se lleguen a comparar o presenten alguna insatisfacción con su cuerpo o físico, pero vaya no puedo afirmar que la plataforma *Facebook* se la causante de la insatisfacción personal que tienen a presentar algunas mujeres jóvenes.

Ya que anteriormente las mujeres estaban influenciadas por los medios de comunicación tradicionales, cuando veían revistas o imágenes en la internet, al ver videos de música o bien en su círculo de amigas llegan a compararse. Pese a que hoy en día no hay investigaciones experimentales teóricas que examine específicamente el impacto de *Facebook* en la preocupación de la imagen corporal de las mujeres jóvenes.

En esta entrevista Aurora nos deja ver que, si hay una influencia en la autopercepción y como el comprarse y no tener una autoestima alta o tenerse un respeto y valor así uno mimo pese a los modelos marcados por la cultura o sociedad asociados a la imagen corporal y la alimentación desordenada, la insatisfacción corporal puede desarrollarse cuando las jóvenes comparan de manera constante su propia apariencia con la apariencia de las demás chicas.

Otro factor que contribuye es el hecho de que las mujeres han informado que ven los perfiles de *Facebook* de otras personas para hacer comparaciones con esas

personas. Los autores concluyeron que el uso de *Facebook* mantiene la preocupación de las mujeres por su peso y forma en comparación con otras actividades en Internet. Una exposición breve a *Facebook* condujo a un estado de ánimo más negativo tanto para hombres como para mujeres (Fardouly et al., 2015).

Las redes sociales enfocadas negativamente puede ser un vehículo compensatorio que sigue dejando un vacío total. La familia sirve como un escudo de protección para los jóvenes ante las consecuencias negativas y a las diversas trampas que residen en el hecho de intentar quedarse en las redes por lo “bueno” que pueda ofrecer pasando por alto lo malo que puede llegar a ser.

En la pregunta relacionada si había presentado algún conflicto con el uso de redes sociales, Aurora respondió lo siguiente. *“Sí, hace poco en Facebook subí una publicación que decía algo así como: [“De las niñas me van a pegar”] y mis compañeros lo tomaron mal, esto llego a oídos de la directora, la directora me llamo la atención. Pues si me generó un conflicto porque todo el salón me empezó atacar.”*

Cuando no se saben controlar las emociones tendemos a dejarnos llevar por los impulsos sin pensar en las consecuencias de nuestras acciones. Una simple frase colocada en las redes sociales se puede mal interpretar o intencional de manera negativa. En tus redes sociales tienes mucha gente que te sigue o pone atención a lo que publicas, puede que lleguen a imitarte o se sientan inspirados.

Pero si se hace de manera inconsciente, estas incitando a la violencia, creas una vulnerabilidad a tu estabilidad mental y emocional. Necesitamos manejar de manera efectiva nuestras emociones para mantener ese balance en nuestra psique

y cuerpo físico. El hecho de ser joven no te da derecho a provocar o caer en provocaciones. Como seres humanos merecemos un respeto y vivir en armonía.

Las redes sociales, pueden utilizarse para llevar a cabo actos de intimidación y violencia, acoso de manera directa a través de la interacción digital. *“Estudios recientes han demostrado que las víctimas jóvenes de ciberacoso presentan un mayor nivel de problemas de salud mental (angustia psicológica, baja autoestima, ideas suicidas) que las no víctimas”*. Muchas víctimas se aíslan (Madrid et al., 2020).

5.4.1 Recomendaciones para el uso saludable de las redes sociales

Me pareció pertinente resaltar el trabajo que hizo la universidad Ramon Llull de Barcelona, diseño y aplico un taller educativo para el uso saludable de internet y redes sociales en adolescentes que cursan la secundaria y el bachillerato. Con un buen uso responsable y consciente de las sociotecnologías los jóvenes pueden aprender, relacionarse e interactuar de forma segura. Ya que el internet hoy en nuestros días se ha hecho una herramienta indispensable.

Considero que este taller se impartiría y funcionaria muy bien aquí en México llevándolo a la par con el autocuidado. No solo las escuelas se estarían haciendo cargo, los jóvenes conocerían los peligros y riesgos.

Es importante que los promotores y profesionales de la salud den a conocer estas medidas preventivas del uso excesivo del internet, del celular y las redes sociales.

Tal es el caso de *Facebook* esta red social tan poderosa. Los jóvenes como seres

sociales por naturaleza tienen la necesidad de pertenecer a un grupo o ser reconocidos dentro de un grupo social.

La comodidad de buscar información desde casa obtenido en la mayoría de los casos contenido poco confiable o certero. Todo lo que se comparte en internet se reproduce de forma inmediata por eso es importante vigilar que contenido consumen los jóvenes, existen contenidos que van desde la pornografía infantil hasta el racismo o la violencia (Prats et al., 2018).

El Autocuidado son decisiones tomadas sobre nuestra salud evitando los factores de riesgo, adaptando comportamientos de salud positivos, permitiendo modificar su conducta no se debe ignorar la influencia externa y dejar de lleno a la responsabilidad individual.

El autodominio nos ayudara a nutrir nuestra mente de todo lo que vemos en redes sociales, por eso es importante que cuidemos lo que vemos o consumimos diariamente, porque observas, crees, se crean pensamientos que formaran las experiencias del mañana. Es el mejor acto de amor propio que una comunidad de jóvenes internautas se beneficiaría.

Si bien la Organización Mundial de la Salud respalda que la cultura juega un papel importante en la influencia del autocuidado. Se trata de tomar medidas para mejorar nuestra propia salud. El autocuidado, el cual debería entenderse como una parte integral de la promoción de la salud y abarcar todas las acciones que el individuo lleva a cabo para cuidar de sí mismo y de su entorno inmediato (Promoción de la salud, 1997).

Los padres y educadores de la salud pueden desempeñar un papel importante en la prevención y el tratamiento de los trastornos de la alimentación, ya que deben estar atentos a los cambios en la conducta alimentaria y el estado de ánimo.

Si cada uno de nosotros nos permitiéramos cuestionarnos sobre la información que consumimos en redes sociales: ¿carezco de la información necesaria? ¿No comprendo la información? ¿No creo la información?

No obstante, lo anterior, como en todo tipo de comportamiento que altera la vida de los individuos, lo mejor es prevenir

algunas recomendaciones que resalta Fernández Sánchez Néstor en su publicación "*Trastornos de conducta y redes sociales en internet*" que pueden ser benéficos para los padres de familia y así acompañar a sus hijos en este mundo cambiante por el uso de redes sociales. Fernández (2013) nos muestra algunos puntos que retomo a continuación:

Se debe instaurar una disciplina en los jóvenes para el uso de dispositivos electrónicos que permitan la conexión e interacción a las redes sociales.

Cuando eres joven te llegas a sentir solo e incomprendido, no te das cuenta de que empiezas a depender de cosas o personas. Aunque sean personas virtuales en busca de la felicidad instantánea, sin detenernos a pensar que hay más dentro de nosotros, por ello es importante la autocompasión.

Los padres deben comprometerse a supervisar a sus hijos los contenidos que ven o consultan, debe existir una mutua confianza respetando su privacidad.

En estos tiempos absorbentes por el trabajo, los padres de familia deben darse un espacio para realizar actividades físicas con sus hijos, promover actividades culturales que permitan la interacción social con individuos de su misma edad. Es muy importante crecer en un ambiente sano y fuerte. Donde cada joven se sienta seguro y esa misma seguridad le ayude en su vida diaria.

Los padres de familia no deben evadir su responsabilidad o ceder este poder a las instituciones educativas, los padres de familia deben empaparse del tema de redes sociales estar pendientes del uso que le dan sus hijos, comprendiendo los alcances y límites del uso adecuado (Fernández, 2013).

Sánchez nos dejó en evidencia cuando un individuo enfoca su tiempo en una sola actividad que domina sus pensamientos, sentimientos y por ende dicta su conducta lo que llamo el Saliencia: Cuando una persona invierte grandes cantidades de tiempo y esfuerzo, trayendo consigo alteraciones en su estado emocional llegando a manifestar irritación o ansiedad excesiva cuando no hay conexión a Internet añadiendo el mentir sobre el tiempo que se está conectado o sobre lo que se está haciendo en las redes sociales (Fernández, 2013).

Las emociones son tan importantes como nuestro cuerpo físico, muchas personas usan *Facebook* por cuestiones laborales, escolares, por curiosidad, para conectarse o buscar esa interacción con otros usuarios, problemas que nos infecta como sociedad, hacia dónde va el cambio o el giro que queremos dar. Un mundo lleno de apariencia, limitaciones, violencia, contradicción, estigmas, miedo.

¿Eres una construcción del todo o tú estás construyendo ese todo con tus publicaciones?

Es poco probable que alguien sea consciente o acepte que tuvo un problema de abuso a las redes sociales y te diga o comparta su caso y te confiese “yo era adicto a las redes sociales y salí de este problema, de esta manera”. Un problema que en la actualidad representa un factor de riesgo, que se puede prevenir antes de que en un futuro genere un costo en salud pública.

La adicción a las redes sociales solo crea un fondo de una vida virtual, irreal, que tiene detrás muchos verdugos. Dejo esta pregunta para que sea respondida por las siguientes generaciones que quieran continuar con este estudio. ¿Se puede llegar a perder la identidad por el uso excesivo de redes sociales? Por querer llegar a alcanzar ese ideal.

Actualmente vivimos en una cultura llena de estigmas y prejuicios, esta presión en la que vivimos nos dicta como actuar o cómo reaccionar donde mostrar o hacer evidentes las emociones están mal. Se nos juzga por sentirnos mal, actuar o responder a ciertos estímulos: llorar, reír, enojar, deprimirse.

Conclusiones y perspectiva de futuro

A través de las entrevistas se identificaron las redes sociales más usadas por una pequeña muestra de la población juvenil entre este grupo de edad. Este estudio en particular nos permitió comprender cómo las redes sociales impactan en las emociones de los jóvenes, mejorando su bienestar emocional o por el contrario generando ansiedad, depresión, baja autoestima u otros problemas relacionados con las emociones.

Bajo este estudio se detectaron conductas de riesgo en línea que afectan la salud mental y emocional de los jóvenes, debido al consumo de contenido negativo, en este caso, el ver videos de violencia contra animales o personas.

Las entrevistas ayudaron a explorar el impacto emocional que sufren los jóvenes al compararse con los demás, hasta sentirse inseguros o presentar baja autoestima por las imágenes idealizadas que se muestran en las plataformas digitales.

Se logró identificar la relación que existe entre la frecuencia de uso y las emociones de los jóvenes entrevistados, que dedican más de 3 horas de su tiempo en contacto con estas redes, excepto una entrevistada que se la pasa la mayor parte del tiempo consultando sus redes sociales. La mayoría de los entrevistados mantiene un equilibrio en su tiempo en línea con las actividades fuera del contexto digital, especialmente aquellos que se sienten apartados, excluidos o aislados en su entorno físico.

En cuanto a las experiencias como promotora de la salud, se identificaron que las investigaciones que han abordado este tema han sido de carácter cuantitativo

(encuestas) con respuestas múltiples, con ventajas de tener un mayor número de participantes, lo cual no permite profundizar más en el tema, al realizar entrevistas semiestructuradas a un pequeño grupo de jóvenes de la Ciudad de México sobre las emociones generadas por el uso de las redes sociales fue enriquecedora y reveladora. Pude obtener una visión profunda de cómo estas plataformas pueden afectar el bienestar emocional de los jóvenes.

Finalmente, como recomendaciones para futuras investigaciones en esta línea, este trabajo debe realizarse a una mayor población, recurriendo a herramientas informáticas o software de minería y análisis de datos, para explorar un mayor número de personas, seccionando por distintos segmentos: edad, condición social, región del país, y mostrar de manera amplia cómo influye el uso de redes sociales en la salud mental en nuestro país.

Es importante desarrollar estrategias de intervención y educación que promuevan un uso saludable, consiente, responsable y beneficioso de las redes sociales, partiendo de un estudio cualitativo, que sirvan para promover una cultura en la salud mental, buscando mitigar la ansiedad, depresión y baja autoestima.

Para desarrollar una salud integral que en conjunto con la terapia psicológica se puedan atender y rehabilitar a los jóvenes que lleguen a padecer un problema emocional-conductual, derivado por la adicción o abuso de redes sociales. Es importante visibilizar los efectos negativos que pueden experimenta

Referencias

Álvarez-Cordero, R. (2019). Las redes sociales en la educación médica y en la promoción de la salud. *Gaceta medica de México*, 155(6)
<https://doi.org/10.24875/gmm.19005561>

Arén Vidal, E. (mayo-junio 2021). Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes: Vol. IX (Número No2). *ADOLESCERE • Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*.

Arteaga Araujo, H. J., Quispe Román, N., Sánchez Ríos, K. M., Polin Andrade, J. J., Coronado Fernández, J., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4–14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>

Asociación de internet de México [AIMX], Knowsy A.I (2023, mayo). 19º Estudio sobre los Hábitos de Usuarios de Internet en México.
<https://irp.cdnwebsite.com/81280eda/files/uploaded/19%20Estudio%20sobre%20los%20Hai-bitos%20de%20Usuarios%20de%20Internet%20en%20Mei-xico%202023%20.pptx.pdf>

Benítez, S. (2023, Julio 12). Uso de las Redes Sociales en México: Estadísticas, Tendencias e Impacto. Quo.mx. <https://quo.mx/ciencia-y-tecnologia/para-que-se-usan-las-redes-sociales/>

Blasco Fontecilla, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Tarbiya Revista de Investigación e Innovación Educativa*, 49. <https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007>

Cabeza, Y. (2023, julio 23). Retos virales en TikTok: Peligros y alertas que los padres no pueden pasar por alto si tienen un hijo adolescente. *infobae*. <https://www.infobae.com/peru/2023/07/23/retos-virales-en-tiktok-peligros-y-alertas-que-los-padres-no-pueden-pasar-por-alto-si-tienen-un-hijo-adolescente/>

Canal Once [@CanalOnceIPN]. (2022, enero 13). Largo aliento - Cómo Facebook es tu enemigo (14/01/2022). Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=E-gCF4Jpf-o>

Chile, C. N. N. [@cnnchile]. (2019, septiembre 23). Humberto Maturana: “En el convivir es fundamental el mutuo respeto y la honestidad”. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wDmxwPCOPUI>

Cobe, E. (2023, septiembre 11). Redes Sociales: Su Importancia y Funciones en el Mundo Actual. COBE Autonomía y confianza en tus proyectos digitales. <https://blog.ecobe.digital/redes-sociales/redes-sociales-para-que-sirven/>

Collantes, K. & Tobar, Andrea. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios: Social Media Addiction and Its Relationship with Self-Esteem in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. 4. 848-860. [10.56712/latam.v4i1.300](https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300).

Comunicado De Prensa Núm. 367/23 19 De junio De 2023 Página 1/22. (S/F). Org. Mx.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENDUTIH/ENDUTIH_22.pdf

Comunicado De Prensa Núm. 430/22 8 De agosto De 2022 Página 1/7 Estadísticas A
Propósito Del Día Internacional De Los Pueblos Indígenas.
(https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_PueblosInd22.pdf)

De La Guardia Gutiérrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of negative & no positive results*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>

De la Salud, O. P. (1997). *Promoción De La Salud: Una Antología*. Isciii.es.
<https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v71n3/recension.pdf>

De Marchis, G. P. (2014). Procesamiento heurístico y Comunicación Una revisión y su clasificación. *19(36)*, 77-98.
<https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/41164/13490-49504-1-PB.pdf?sequence=1>

Denzin, N. K., Lincoln, Y. S., & Perrone, M. E. (1994). *Manual de investigación cualitativa*
1 Introducción Ingresando al campo de la investigación cualitativa. Unison.mx.
https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/manual_investigacion_cualitativa.pdf

Documental, D. W. (2022, septiembre 29). Manipulación y el poder de las emociones. YouTube. <https://youtu.be/RRxJ7U0-G90?si=YeHfdEVraE6fPSwm>

Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fernández Sánchez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental (México City, México)*, 36(6), 521. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2013.063>

Fernández-Abascal, Enrique & Palmero, Francisco. (1999). *Emociones y salud*.

Fondevila-Gascón, J.-F., Gutiérrez-Aragón, Ó., Copeiro, M., Villalba-Palacín, V., & Polo-López, M. (2020). Influencia de las historias de Instagram en la atención y emoción según el género: Vol. XXVIII (63). *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*

Forbes México (2016, septiembre 30). Neuromarketing: la forma de vender a través de las emociones. <https://www.forbes.com.mx/neuromarketing-la-forma-vender-traves-las-emociones/>

Fredrickson, B. (2019, septiembre 15). Las emociones positivas nos transforman. youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=jRMyE5ibluQ&t=7s>

García Andrade, Adriana. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica (México)*, 34(96), 39-71.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es

García Muñoz Aparicio, C., Navarrete Torres, M. del C., Magaña Medina, D. E., & Ruiz De Dios, M. (2015). Redes sociales, usos positivos y negativos: caso Facebook. *Étic@net*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.30827/eticanet.v15i1.11964>

García Puertas, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *Revista española de comunicación en salud*, 11(2), 244. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>

García-Allen, J. (2015, mayo 30). Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas. *Portal Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>

Garjón Parra J, Sanz Álvarez L. Farmacia en los sistemas de salud para la atención a pacientes ambulatorios: evolucionando. *An Sist Sanit Navar* 2023; 46(3): e1062 <https://doi.org/10.23938/ASSN.1062>

Garzón Clemente, R., León Laredo, K. M., & Trejo Garzón, S. (2019). Instagram Use and it's Effects on Self-Esteem of Teen Students. *SOCIAL REVIEW. International Social Sciences Review / Revista Internacional De Ciencias Sociales*, 8(3), pp. 197–209. <https://doi.org/10.37467/gka-revsocial.v8.2324>

Gauthier-Duchesne, A., Hébert, M., & Blais, M. (2022). Child Sexual Abuse, Self-esteem, and Delinquent Behaviors During Adolescence: The Moderating Role of Gender. *Journal of Interpersonal Violence*, 37,15-16. NP12725-NP12744. <https://doi.org/10.1177/08862605211001466>

Hernández Carrera, R. M. (2014). La Investigación Cualitativa A Través De Entrevistas: Su Análisis Mediante La Teoría Fundamentada. pp.1–24.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación (5a. edición). McGraw-Hill Companies

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6a. edición). México D.F.: McGraw-Hill.

Hernández, G. J. R. (2021). Promoción De La Salud A Través De Medios Digitales. Alimentación para la salud. <https://alimentacionysalud.unam.mx/promocion-de-la-salud-a-traves-de-medios-digitales/>

Herrera Harfuch, M. F., Pacheco Murguía, M. P., Palomar Lever, J., & Zavala Andrade, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.

INEGI (2022, agosto 10). Estadísticas a Propósito Del Día Internacional De La Juventud. Comunicado de prensa Núm 436-22. p.1-5.
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_Juventud22.pdf

Infobae. (2022, junio 1). Cómo usar las redes sociales sin que se vuelva una obsesión. infobae. <https://www.infobae.com/america/tecno/2022/06/01/las-redes-sociales-son-tan-adictivas-como-las-drogas/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH)

Islas, O., Arribas, A., & Garcés, M. E. (septiembre-diciembre 2021). Luces y sombras en la breve historia de Facebook, hoy Meta. *Razón y Palabra*, 469–490.

Jara O, Natalia, & Délano R, Paul H. (2014). Avances en corteza auditiva. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 74(3), 249-258.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48162014000300010>

Jiménez, A. L., & Pantoja, V. (2007). Autoestima y Relaciones Interpersonales en Sujetos Adictos a Internet: Vol. XXVI (1). Artículos.

Jiménez, I. V. (2011). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos (Vol. 31, Número 1). *Revista Calidad en la Educación Superior*.

Lado, B. (2018, agosto 13). La realidad de la juventud en México: pobreza, discriminación e incumplimiento de sus derechos. <https://www.ladobe.com.mx/2018/08/la-realidad-de-la-juventud-en-mexico-pobreza-discriminacion-e-incumplimiento-de-sus-derechos/>

Lara Ortega, F., Fuentes Gómez, M., de la Fuente Anuncibay, R., Pérez del Río, F., Rodríguez del Burgo, M. V., & Garrote Pérez de Albéniz, G. (2010). Uso y abuso de las nuevas tecnologías. *Trastornos adictivos*, 12(1), 2–4.
[https://doi.org/10.1016/s1575-0973\(10\)70002-7](https://doi.org/10.1016/s1575-0973(10)70002-7)

Llano, J. C. M. (2023, marzo 9). Usuarios en México de Facebook, Instagram, Tiktok, LinkedIn, Snapchat y Twitter - 2023 - Marketing Digital, Social Media y Transformación Digital. *Juancmejia.com*. <https://www.juancmejia.com/redes-sociales/usuarios-en-mexico-de-facebook-instagram-tiktok-linkedin-snapchat-y-twitter-2022/>

Lo Presti, R. M. (2022). Byung-Chul, Han, Infocracia, la digitalización y la crisis de la democracia . *Derechos Y Libertades: Revista De Filosofía Del Derecho Y Derechos Humanos*, (48), 299-308. <https://doi.org/10.20318/dyl.2023.7350>

Loaiza, M. V. (2021, octubre 29). Adicción a las redes sociales: ¿Por qué nos atraen tanto? CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2021/10/29/redes-sociales-adictivas-facebook-instagram-twitter-orix/>

López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A. y Ruiz-Velazco, C.-M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-21. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>

Lozano-Muñoz, N, Borrallo-Riego, Á, & Guerra-Martín, MD. (2022). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 45(2), e1009. Epub 24 de abril de 2023. <https://dx.doi.org/10.23938/assn.1009>

Madrid López, E. J., Valdés Cuervo, Ángel A., Urías Murrieta, M., Torres Acuña, G. M., & Parra-Pérez, L. G. (2019). Factores asociados al ciberacoso en adolescentes: Una perspectiva ecológico-social. *Perfiles Educativos*, 42(167), 68–83. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.167.59128>

Marín-Díaz, V., Sampedro Requena, B. E., & Vega Gea, E. (2017). Estudio psicométrico de la aplicación del Internet Addiction Test con estudiantes universitarios españoles. *Contextos Educativos. Revista De Educación*, 147–161. <https://doi.org/10.18172/con.3067>

Martí, Á. (2016, septiembre 30). Neuromarketing: la forma de vender a través de las emociones. Forbes México. <https://www.forbes.com.mx/neuromarketing-la-forma-vender-traves-las-emociones/>

Martin, Alan. (2022). Byung-Chul Han. Infocracia: la digitalización y la crisis de la democracia. Revista de filosofía, 79, 209-210. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-43602022000100209>

Martínez, P. C. C., Cerqueira, M. T., & Acevedo, H. V. A. (2012). Promoción De La Salud Una Tarea y Desafío Vigentes (Primera edición). Casa Universitaria del Libro. <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/02/Promocion-Salud-Mexico.pdf>

Maturana, H. (1989). *Lenguaje y realidad: El origen de lo humano* (pp. 77–81). Departamento de Biología, Facultad de Ciencias Universidad de Chile

Mayra Pérez, A. Q.-G. (2019). Uso compulsivo de sitios de networking, sensación de soledad y comparación social en jóvenes (Vol. 30, Número 1). pp. 68-78. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales.

Meneses, J., & Rodríguez-Gómez, D. (2011). El cuestionario y la entrevista. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya. <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario-entrevista>

Meta. (2024). Meta builds technologies that help people connect, find communities and grow businesses. <https://about.meta.com/>

Mora, V. A. (2022). Emociones construidas a través de las redes sociales que influyen en la vida del Adolescente: revisión sistemática. Edu.co.

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/33831380-3817-421e-8ea9-03b9246b3e71/content>

Ochoa Quispe, F. Z., & Barragán Condori, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Academo*, 9(1), 85–92. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.ene-jun.8>

Orcasita Pineda, Linda Teresa, & Uribe Rodríguez, Ana Fernanda. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 4(2), 69-82. Retrieved February 03, 2024, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200007&lng=en&tlng=es.

Ortutay, B. (2023, octubre 24). *Estados de EEUU demandan a Meta por daños a salud mental de los jóvenes*. Los Ángeles Times. <https://www.latimes.com/espanol/california/articulo/2023-10-25/estados-de-eeuu-demandan-a-meta-por-danos-a-salud-mental-de-los-jovenes>

Ottawa. (21 de noviembre de 1986). [Carta a Salud Para Todos]. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/10206/2_carta_de_ottawa.pdf

Pérez, M., & Quiroga-Garza, A. (2019). Uso compulsivo de sitios de networking, sensación de soledad y comparación social en jóvenes. *Revista Hispana para el análisis de Redes Sociales*, 30(1), 68–78.

Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). Emociones Negativas Y Su Impacto En La Salud Mental Y Física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.

Prats, M. Á., Torres-Rodríguez, A., Oberst, U., & Carbonell, X. (2018). Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y redes sociales en la adolescencia: descripción de un estudio piloto. *PIXEL BIT, Revista de medios y educación*, N°52, 111–124.

Promoción de la salud: una antología. (1997). *Revista española de salud pública*, 71(3), 317–320. <https://doi.org/10.1590/s1135-57271997000300010>

Puerta-Cortés, Diana & Carbonell, X. & Chamarro, Andres. (2012). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastornos Adictivos*. 14. 99-104. 10.1016/S1575-0973(12)70052-1 <http://http://zl.elsevier.es> el 09/10/2013

Ramírez, N. L. (2018). Técnicas de la metodología cualitativa. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM. <https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/02414209-e634-4354-b751-5e811888e8e8/tecnicas%20metodologia/index.html>

Ramírez-Gil, E., Cuaya-Itzcoatl, I. G., Guzmán-Pimentel, M., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>

Real academia española (S/f-b) observatorio de palabras. <https://www.rae.es/observatorio-de-palabras/influencer>

Red historia (2023, marzo 17). *La historia de TikTok: creación y desarrollo*. <https://redhistoria.com/la-historia-de-tiktok-creacion-y-desarrollo/>

Renau Ruiz, V., Oberst, U., & Carbonell-Sánchez, X. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de Psicología*, 43(2), 159-170.

Reséndiz, N. N. G. (2023, junio 3). Leyes sancionan maltrato animal, pero los casos en redes exhiben que hay letra muerta. *sinembargo.mx*.
<https://www.sinembargo.mx/03-06-2023/4368219>

Reveles, C. (2018, agosto 12). *La realidad de la juventud en México: pobreza, discriminación e incumplimiento de sus derechos*. Animal Político.
<https://www.animalpolitico.com/sociedad/dia-de-la-juventud-pobreza-discriminacion>

Ridge, B. V. (2023, octubre 14). *El Impacto Psicológico de las Redes Sociales en los Jóvenes*. MEDIUM Multimedia Agencia de Marketing Digital; Medium Multimedia.
<https://www.mediummultimedia.com/social-media/como-afectan-las-redes-sociales-a-los-jovenes-psicologicamente/>

Riley, C. (2021, septiembre 15). Investigación de Facebook concluye que Instagram es tóxico para muchas adolescentes. *CNN tecnología*.
<https://cnnespanol.cnn.com/2021/09/15/instagram-admite-revelacion-toxicidad-plataforma-adolescentes-trax/>

Ros-Martín, M. (2009). Evolución de los servicios de redes sociales en internet. *El profesional de la información*, 18(5), 552–558.
<https://doi.org/10.3145/epi.2009.sep.10>

Sáenz, E. (2013). ¿Qué emociones humanas potencia Facebook? Muy interesante.

Sánchez, L. A. B., Cuchivague, A. Y. C., & Gamboa, D. F. N. (2023). Afectación por el uso de redes sociales en la dimensión emocional (Vol. 14, Número 1). CIES Centro de Investigaciones Escolme

Sánchez-Paulete, Nuria & Pérez Nieto, Miguel & Ferrándiz, P. & Miguel-Tobal, Juan & Cano-Vindel, Antonio & Iruarrizaga, Maria. (1999). Ansiedad, depresión e ira: Relaciones entre el estilo atribucional y las emociones negativas. / Anxiety, depression and anger: Relationship between attributional style and negative emotions. *Ansiedad y Estrés*. 5. Pp. 175-189.

Sandín, B. (1999). RESEÑA de: Echeburúa, Enrique. ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1999. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 4(2). <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.4.num.2.1999.3879>

Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203–207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012>

Tabares, Antonio. (2010). Imago mundi: la contribución cultural de la medicina al estrés urbano. *Crítica*. 59. 56-61.

Tarragó, N. S. (Ed.). (2014). Las redes sociales en Internet y su impacto en la Salud Pública (Vol. 25, Número 2). *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*. pp. 143-144

TerraNova [@TerraNova-Oficial]. (2019, diciembre 16). Cómo nos manipulan en las Redes Sociales | Santiago Bilinkis | TEDx. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Q52mwNTT3Zc>

Toledo Morales, P. y Sánchez García, J.M. (2012). Estudio sobre redes sociales y estudiantes. En Redes Educativas: La educación en la sociedad del conocimiento. Sevilla, España: Universidad de Sevilla. Grupo de Investigación Didáctica.

Vecina Jiménez, M. L., (2006). Emociones positivas. Papeles del Psicólogo, 27(1), 9-17.

Velásquez Loaiza Melissa. (2021). CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/author/melissa-velasquez-loaiza/>

Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: Una revisión bibliográfica¹ [Negative influence of social networks on the health of adolescents and young adults: A review of the research literature]. Psicología y Salud, 27(2), 255–267.

Way2net. (2023, diciembre 10). Estadísticas de Redes Sociales en México 2023. We Are Social Y Meltwater. <https://www.way2net.com/2023/10/estadisticas-de-redes-sociales-en-mexico-2023/>

Yoica, A. C. [@YoicaAC]. (2023, octubre 26). “Tecnopersonas: Cómo nos transforman las tecnologías” - Lola S. Almendros & Javier Echeverría. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=wQMT7QdY5bs>

Anexos

Formatos utilizados para la entrevista.

Universidad Autónoma de la Ciudad de México **UACM**
Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

Formato del consentimiento informado

Nombre de la investigación: "La influencia de Facebook, Tik Tok e Instagram en las emociones de los jóvenes, un parteaguas para la adicción y afectación de la salud mental por su uso: Un enfoque de promoción de la salud".

Consentimiento informado

La presente entrevista semiestructurada tiene como propósito conocer su opinión respecto a lo que usted piensa sobre el uso de redes sociales y su influencia en las emociones. Los datos proporcionados por usted serán utilizados sólo con fines académicos, con carácter confidencial de sus datos personales.

A continuación, se le presenta la aceptación de ser entrevistado y la aceptación de ser grabada (do) en dicha entrevista.

Aceptación de ser entrevistado:

Fecha de aceptación: _____
Cita de entrevista: _____
Hora: _____
Lugar: _____

Nombre y firma del entrevistado

REPORTE DE ENTREVISTA

FICHA DE IDENTIFICACIÓN

Entrevistado:
Ocupación:
Entrevista:
Entrevistador:
No. de sesiones:
Fecha de entrevista:
Duración:
Lugar de la entrevista:
Descripción de la sesión: Guión de entrevista

Guion de entrevista para conocer la influencia de Facebook, Instagram y Tik Tok en las emociones de los jóvenes.

Fecha:			
Edad:	Género:	Masculino	Femenino
Ocupación:			

(LMH): ¡Antes que nada buenas tardes! Me gustaría agradecerte por concederme esta entrevista. Me presento mi nombre es (LMH). Soy estudiante de la carrera de promoción de la salud.

(LMH):Espero te encuentres muy bien, me concedes el permiso para grabar esta entrevista . ¡Te parece si comenzamos!

(LMH): Me gustaría que iniciáramos esta entrevista, con una presentación breve de ti, por favor.

(LMH): ¿Cuál es tu nombre completo y edad?

(LMH): ¿Cuáles son las principales redes sociales que utilizas en tu día a día?

(LMH):¿Por qué prefieres esas plataformas en particular?

(LMH): ¿Cuándo tienes tiempo libre cuantas horas destinas al día para el uso de tus redes sociales ?

(LMH): ¿Cómo crees que el uso de estas redes sociales ha influido en tus emociones y estado de ánimo?

(LMH):¿Puedes mencionar algunos ejemplos?

(LMH): ¿Qué tipo de contenido te hace sentir más emocionado, feliz o motivado cuando lo encuentras en las redes sociales?

(LMH): ¿Por qué crees que te afecta de esa manera?

(LMH): Por otro lado ¿qué tipo de contenido te ha generado sentimientos negativos o te ha hecho sentir mal en alguna ocasión?

(LMH):¿Cómo ha afectado eso a tu bienestar emocional?

(LMH): ¿Has notado algún cambio en tu comportamiento o en tus relaciones personales como resultado del uso de las redes sociales?

(LMH):¿Puedes explicar cómo ha influido en tu vida diaria?

(LMH): ¿Te sientes presionado/a por las publicaciones o la apariencia de otros usuarios en las redes sociales?

(LMH):¿De qué manera crees que esto ha afectado tu autoestima?

(LMH): ¿Has experimentado algún conflicto o problema debido a tu actividad en las redes sociales?

(LMH):¿Cómo has lidiado con esos desafíos?

(LMH): ¿Qué medidas tomas para mantener un equilibrio saludable entre el uso de las redes sociales y otras actividades importantes en tu vida, como el estudio, las relaciones personales o el tiempo libre?

(LMH): Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo en el uso de las redes sociales, ¿qué sería? ¿Por qué crees que sería beneficioso?

(LMH): ¿Qué consejos o recomendaciones darías a otros jóvenes para utilizar las redes sociales de manera más saludable y positiva?

(LMH): ¿Algo más que quieras agregar? Que nos quiera contar o compartir

(LMH): ¡muchas gracias por tu participación! Espero haberte hecho pasar un buen rato y te deseo un excelente día.