

Uso de redes sociales y su influencia a nivel emocional en adolescentes

*Por Alejandra González Mora**

*Alejandra Vanesa Cardona Córdoba**, Manuela Jaramillo Zapata***

*Sara Metaute Mesa**, Sebastián García Arboleda***

Resumen

El objetivo de esta investigación es analizar el uso de las redes sociales y su influencia a nivel emocional en adolescentes entre los 14 y 16 años de la Institución Educativa Álvaro Marín Velasco. Se tuvieron en cuenta variables como el tiempo, la red social favorita, la percepción frente al género que hace más uso de las redes sociales y cómo las redes sociales influyen en el círculo social, familiar y amoroso-afectivo. Los participantes fueron diez adolescentes, cuatro hombres y seis mujeres- entre el octavo y el décimo grado. La metodología de esta investigación es cualitativa y la técnica de recolección de la información fue una entrevista semiestructurada. Los resultados arrojan que los adolescentes sí pueden llegar a sentirse afectados emocionalmente al interactuar con las redes sociales, se encontraron estereotipos frente al género que más hace uso de las redes sociales, además de problemas en su autoestima y aislamiento social respecto a sus vínculos afectivos, así como la consciencia de los adolescentes frente a los peligros a los que podrían enfrentarse al hacer uso de las redes sociales, aunque sin tener claro cómo limitar su manejo.

Palabras clave: Adolescencia, emociones, red social, estereotipos, género.

*PhD Filosofía. Docente investigador. Tecnológico de Antioquia.

**Psicología. Tecnológico de Antioquia.

Correo de correspondencia: alejandra.gonzalez@tdea.edu.co

Abstract

The objective of this research is to analyze the use of social networks and their emotional influence on adolescents from the Álvaro Marín Velasco Educational Institution, between 14 and 16 years of age. Variables such as time, favorite social network, gender perception makes more use of social networks and how social networks influence their social, family and loving-affective circle were taken into account. The participants were 10 adolescents, 4 men and 6 women, between eighth and tenth grade. The methodology of this research is qualitative and the data collection technique is a semi-structured interview. The results show that adolescents can feel emotionally affected when interacting with social networks, stereotypes were found regarding the gender that makes the most use of social networks, as well as problems in their self-esteem and social isolation regarding their affective ties, as well as the awareness of adolescents regarding the dangers they could face when using social networks, although without being clear about how to limit their use.

Keywords: Adolescence, emotions, social network, stereotypes, gender.

Introducción

La adolescencia es un período de desarrollo caracterizado por altos niveles de estrés, múltiples y significativos cambios corporales, cognitivos y emocionales. El estrés, la confusión frente al proyecto de vida, el miedo, la incertidumbre sobre su lugar en el mundo y la presión que genera el buscar ser exitosos, ponen a prueba la capacidad de desarrollo o mental a gran escala mientras se atraviesan nuevas etapas y situaciones. Estas cualidades y procesos influyen en las capacidades que posee el adolescente para resolver problemas y tomar decisiones (Stanford Medicine Children's Health, s. f.).

Otro aspecto a considerar es que las redes sociales se han convertido en una herramienta fundamental en la vida cotidiana de los seres humanos al punto de volverse necesarias para que un sujeto pueda formar parte de una comunidad. Las principales herramientas que usan los adolescentes para conectarse a internet son el celular, la computadora personal, la laptop o notebook y la tablet, esta situación ha generado fuerte preocupación ya que existe muy poco control respecto al uso que los adolescentes le dan a este tipo de tecnologías (López Martínez, 2020). Según estudios del hospital Sant Joan de Déu (2021) de Barcelona, las tasas de ansiedad y depresión en los jóvenes han aumentado un 70 %, y las emociones de ansiedad se vinculan a la tendencia de hacer comparaciones constantes con otros jóvenes que perciben como más

felices y productivos. La frecuencia con que suelen publicar sus logros por medio de las redes sociales, sin verificación de la realidad, suele causar desesperación al pensar que están atrasados o que su vida no es productiva, exitosa o feliz. Las redes sociales, como su nombre lo indica, son redes de conexión dentro de internet que nos acercan a personas u organizaciones con diversos intereses en común a través de las cuales podemos generar todo tipo de vínculos de manera rápida, sin la necesidad de una interacción física y son utilizadas por personas de todas las edades. Martín Medina (2021) explica que la adicción a las redes sociales pertenece a una variedad de condiciones psicológicas que afectan nuestro comportamiento y que plataformas como Facebook, Instagram, Snapchat o TikTok, pueden generar los mismos circuitos neuronales que causan los juegos de azar o las sustancias psicoactivas. Al indagar más acerca de las alteraciones emocionales en adolescentes, se encontró que existe un alto índice de suicidios en la población joven, según la Organización Panamericana de Salud (OPS, 2016), durante el año 2012 se presentaron 804.000 suicidios, además, el suicidio se situó en el número cinco de las causas de muerte en adolescentes entre los 15 y 19 años. Con respecto a las causas que desencadenan esta situación se encontró una relación directa de las redes sociales con el ciberbullying (ciberacoso), práctica mediante la cual los adolescentes dejan en claro sus inclinaciones emocionales. El sexting, la ciber victimización, así como los síntomas depresivos son asociados significativamente con un estado de ánimo decaído según Jasso Medrano (2017).

Esta investigación optó por centrar su atención en los jóvenes atendiendo al hecho de que según J. de la Fuente et al. (2019) es la población más activa en redes sociales, además de estar más influenciada por las nuevas tecnologías, en tanto los jóvenes las han incorporado a su cotidianidad lo cual tiene influencia en su estado de ánimo, en sus estilos de comunicación, en las formas en que establecen sus vínculos y en las estrategias de resolución de problemas. We Are Social y Hootsuite (cómo se citaron en Portafolio, 2022) indican que el uso de las redes sociales en Colombia es de 4,20 horas al día, lo que ubica al país en el séptimo puesto a nivel mundial en la frecuencia de uso de las redes sociales. Por otra parte, nuestro país ocupa el tercer puesto en el uso de internet a través de computadores, con un estimado diario de 4,49 horas y las redes con más uso son Facebook e Instagram.

Habida cuenta de los datos expuestos, esta investigación surgió del interés por determinar si los adolescentes de la institución Álvaro Marín Velasco logran identificar la influencia que el uso de las redes sociales tiene sobre sus emociones.

Desarrollo

Perspectiva de género

El concepto de género abarca las diversas significaciones que cada cultura produce sobre las mujeres y hombres, así como la manera en la que, a partir de estas concepciones, se construyen la masculinidad y la feminidad. Por eso cuando se piensa en género, se abordan los diferentes roles, prácticas y estereotipos asignados a chicas y a chicos, esto permite visibilizar las tendencias socioculturales que se vienen construyendo a lo largo de la historia entre ambos sexos (Dalmaso, 2020). El concepto de género, central para los feminismos, ha permitido nuevas lecturas en la psicología, ya que nos remite a consideraciones de tipo epistemológico y metodológico. Por ejemplo, la investigación en el campo de la psicología ha tendido tradicionalmente a ignorar la atención a las diferencias de género que surgen (Reyes et al. 2017 como se citó en Sierra Bonilla, 2020).

Estebáñez y Vázquez (2013) realizaron un estudio donde se analizan la desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales, partiendo de un hecho indiscutible: los jóvenes, especialmente los adolescentes, experimentan nuevas formas de relación gracias a las nuevas tecnologías y la facilidad de comunicación favorecida por la virtualidad.

Redes sociales

Para Boyd y Ellison (2007) (como se citaron en Flores et al., 2009), una red social puede ser definida como un servicio que permite a los individuos la construcción de un perfil público dentro de un sistema delimitado. Así mismo, dentro de este sistema, los individuos también pueden estructurar una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, ya sea en cuanto a gustos, intereses y amigos en común; por su parte, Dans (2010) define las redes sociales como una estructura que se puede representar en forma de uno o varios grafos en los cuales los nodos representan a los individuos, mientras que las aristas representan las relaciones entre ellos. Según ABC Familia (2019), la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha empezado a considerar las redes sociales como un problema de salud pública. La doctora Marina Díaz Marsa, presidenta de la Sociedad de Psiquiatría de Madrid, sostiene que los estudios científicos arrojan datos preocupantes ya que usar siete de las redes sociales más comunes, puede asociarse con un riesgo tres veces mayor de sufrir depresión y ansiedad, en comparación con las personas que solo usan hasta dos o con aquellas que no usan ninguna.

Adolescencia

Fernández (2014) define la adolescencia como una etapa fundamental en el desarrollo de toda persona en la cual se alcanza la madurez cognitiva a través de la consolidación del pensamiento formal. En esta etapa también se establecen avances importantes en cuanto al desarrollo de la personalidad, las conductas y las actitudes sociales que rigen las relaciones con los demás. Así mismo, este estudio señala la importancia de conocer el uso adecuado o inadecuado que le da esta población a las TIC, el abuso y la dependencia excesiva o la incapacidad que tienen los jóvenes para permanecer alejados por un periodo de tiempo considerable de sus redes sociales o smartphones. Cuando esta dependencia es de carácter habitual (diariamente, por ejemplo) se le llama "obesidad digital" mientras que, si se produce solo los fines de semana, se denomina "botellón digital" (Castell, 2003 como se citó en Del Barrio y Ruiz, 2014).

Como se había mencionado antes, los jóvenes son los principales usuarios de las redes sociales. Para hacernos una idea de su participación, se encontró que la distribución porcentual en la red social Instagram, por ejemplo, es del 34,1 % para los jóvenes de 25 a 34 años, las personas de 35 a 44 años tienen apenas un 16,9 %. En la red social Facebook no varían mucho los datos, pues las personas de 18 a 25 años representaron un 40 %. También se encontró que la edad media del uso de las redes sociales es de 15 años y el 62,3 % se conecta diariamente a internet (Mejía Llano, 2022). Resulta entonces pertinente formularse la pregunta: ¿Por qué son los jóvenes los principales actores de esta enorme adscripción al uso de redes sociales y cuál es su responsabilidad?

Antecedentes

Se realizó una búsqueda sistemática en bases de datos como Google académico, Proquest, y E-libro, proceso realizado en tres fases. En la primera fase se adelantó una exploración específica que pretendía ubicar artículos sobre el panorama general del uso de las redes sociales, así como su importancia dentro de las dinámicas sociales. La mayor parte de las investigaciones consultadas son de carácter descriptivo y existen pocas que brinden aportes de manera específica sobre las alteraciones emocionales que causa el uso de las redes sociales, la mayoría de los trabajos refieren otras problemáticas como *ciberbullying*, *sexting*, adicción.

El análisis de los antecedentes permite evidenciar las discusiones comunes acerca del uso de las redes sociales y su influencia emocional. Entre esos temas de discusión se encuentra la importancia que actualmente tiene el

uso de las redes sociales, así se postula en los trabajos *Redes sociales y adolescencia: oportunidad o peligro* (López Cuello, 2018) y *Redes sociales y adolescentes en la era digital* (Cruz, 2017). En cuanto al tema de la influencia de las redes sociales en las emociones de los adolescentes, diferentes investigaciones mencionan que las alteraciones están relacionadas a su vez con trastornos del estado de ánimo como la depresión y la ansiedad, tal como se expone en los trabajos *Niveles de depresión en estudiantes de psicología de la Universidad Católica de Pereira y su relación con el uso problemático de las redes sociales* (Tangarife, 2021), *Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil* (Jasso Medrano et al., 2017) y *Frecuencia de uso de redes sociales en relación a rasgos de personalidad, ansiedad y bienestar psicológico en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín* (Santamaría Vasco y Vásquez, 2020). Por último, dentro de las investigaciones encontradas, se logró identificar que todas presentan una metodología cualitativa que describe de manera específica la experiencia de las personas que hacen uso de las redes sociales, así como las problemáticas que genera esta práctica.

La temática de las redes sociales se ha abordado en diferentes investigaciones adelantadas en países como España, Estados Unidos, Ecuador, Perú, México y Colombia. La gran mayoría de estas investigaciones usaron cuestionarios, test de depresión de Beck como instrumentos de recolección de información y un diseño cuantitativo descriptivo, transversal no experimental; muchos estudios mostraron una correlación estadísticamente significativa entre las variables género, uso de redes sociales, familia y amigos y una correlación negativa entre las variables tiempo de uso y abandono académico. Otro resultado importante es que los estudiantes muestran inseguridad, aislamiento y falta de autocontrol sobre sus acciones lo cual aumenta el riesgo de volverse adictos a las redes sociales.

Metodología

Diseño de investigación y enfoque

La presente investigación se desarrolló con una metodología cualitativa, la cual se caracteriza por ser un esfuerzo para obtener una comprensión detallada de los significados, así como las características por medio de lo simbólico dentro del contexto. El carácter simbólico y descriptivo de este enfoque, permite un mayor análisis y comprensión de la intersubjetividad y posteriormente hacer énfasis en los significados y dinámicas sociales (Domínguez, 2000, como se citó en Salgado, 2007). El paradigma que determina el enfoque de nuestra investigación es el de la psicología

sociocrítica. Este paradigma se establece a partir de la concepción de que el conocimiento es una construcción que parte de los intereses y necesidades que se recogen grupalmente. Se enfoca en los roles y en la conciencia de cada individuo para alcanzar verdaderos cambios y un impacto social significativo (Alvarado y García, 2008). Además, existe una relación con el construccionismo, que se considera una parte fundamental del enfoque cualitativo, y están directamente relacionados pues trabajan en la misma línea de lo social, lo simbólico y lo ético. El eje de integración es el componente social y el construccionismo invita a indagar acerca de la realidad objetiva y la realidad social (Mertens, 2005, como se citó en Salgado, 2007).

Adolescentes participantes

La investigación se realizó en la Institución Educativa Álvaro Marín Velasco, ubicada en el barrio Manrique (Medellín, Colombia). Los participantes fueron diez estudiantes, cuatro hombres y seis mujeres, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años, que se encontraban cursando el octavo y décimo grado. Dentro de los criterios de inclusión se encontraba estar dentro del rango de edad seleccionado para la investigación, tener acceso a internet y contar con un dispositivo móvil propio (celular, *tablet*, computador), mientras que los criterios de exclusión fueron: no hacer uso de internet o de las redes sociales, negarse a firmar el consentimiento informado o no estar dentro del rango de edad estipulado.

Tabla 1.

Datos de uso de redes sociales por estudiantes.

Edad	Género	Grado	Red social favorita	Tiempo de uso de las redes sociales (durante el día)	Cuenta con dispositivo móvil propio
14	Femenino	8°	WhatsApp	3 horas	Sí
14	Masculino	8°	WhatsApp	2 horas	Sí
15	Masculino	8°	WhatsApp	3 horas	Sí
15	Masculino	8°	Discord	2 horas	Sí
15	Masculino	8°	Facebook	5 horas	Sí
16	Femenino	10°	TikTok	4 horas	Sí
16	Femenino	10°	TikTok	3 horas	Sí
16	Femenino	10°	WhatsApp	6 horas	Sí
16	Femenino	10°	Twitter	2 horas	Sí
16	Femenino	10°	Facebook	4 horas	Sí

Nota: Los datos presentados son resultados de la encuesta realizada a estudiantes de diferentes edades, géneros y grados sobre su uso de redes sociales y dispositivos móviles

Técnicas de producción de información

Como técnica de recolección de información se eligió la entrevista semiestructurada, un instrumento que se adapta a la personalidad de cada uno de los individuos y en la que se trabaja con lo que estos dicen y sienten. Esta técnica no se limita solamente a recolectar datos acerca de una persona, sino que también intenta motivar a hablar para entenderlo desde dentro (Corbetta, 2003). Para las entrevistas semiestructuradas se plantearon preguntas abiertas: ¿Para usted qué es una red social y dé por favor algunos ejemplos de las que más conoce? ¿Hace uso de las redes sociales habitualmente y con qué frecuencia las utiliza? ¿Cuál es su red social favorita? ¿Por qué? ¿Para ustedes quién hace más uso de las redes sociales, hombres o mujeres? ¿A qué creen que se deba esto? ¿Alguna vez ha dejado de usar las redes sociales? Si es así, ¿Por cuánto tiempo? Este instrumento estuvo conformado por once preguntas en torno a la frecuencia de uso de las redes sociales, la red social favorita, la perspectiva respecto al género que más hace uso de las redes sociales, qué tipo de emociones genera el uso de redes sociales y si estas pueden o no afectar las relaciones interpersonales (afectivas, familiares, sociales, amorosas).

Procedimiento

Las entrevistas se realizaron de manera presencial el martes 30 de agosto del año 2022, la duración de estas fluctuó entre 20 y 40 minutos y se dividieron los participantes en dos grupos conformados por cinco personas cada uno, para un total de dos entrevistas grupales. Inicialmente, se explicó a los participantes el propósito, el procedimiento y las condiciones de la investigación, luego se solicitó la firma del consentimiento para la protección de los datos de cada uno de los participantes, y posteriormente se procedió a dar inicio a la entrevista. El registro fue grabado en audio, una vez concluidas, se procedió a transcribir las entrevistas para asegurar una mayor precisión en los datos que se obtuvieron y proceder a sus respectivos análisis.

Análisis de la información

El análisis de la información dentro de esta investigación se llevó a cabo mediante el procedimiento hermenéutico. La palabra hermenéutica tiene sus orígenes en el griego *hermeneutiqué*, lo cual en latín se entiende como *interpretari* y hace referencia al arte de interpretar los textos, además, se

enfoca en la comprensión de todo texto que conlleve a un problema. Para dicha interpretación es necesario realizar una lectura previa, tener un conocimiento anticipado, seguido de una tematización, lo que permite tener un mayor interés y comprensión de aquello que se está investigando (Arráez *et al.*, 2006).

En el análisis propuesto en este estudio, para las técnicas de producción de información, en primer lugar, se debió registrar la información sobre la realidad de cada participante a través de una herramienta manual o electrónica, acompañada de la observación. Una vez registrada la información, esta se transcribió en una expresión verbal con audio o audiovisual. Además de ser recolectada y plasmada, fue llevada a un proceso de transformación en donde se diseñó conceptualmente por medio de la interpretación y percepción del investigador (Rodríguez *et al.*, 2005).

Resultados

La población estuvo compuesta por diez adolescentes de los cuales el 60 % fueron del sexo femenino y un 40 % del sexo masculino. Los y las adolescentes manifestaron ser conscientes de que el uso de las redes sociales puede tener influencia sobre sus emociones, sin embargo, existe una creencia de control sobre ellas. Al momento de preguntar sobre sus relaciones interpersonales el 60 % de los entrevistados respondió con seguridad que no tenía ningún inconveniente, el otro 40 % respondió que tenía influencia en su vida familiar principalmente. Otro de los cuestionamientos más importantes que se dieron en la entrevista se originó gracias a la pregunta: ¿cómo se sentirían si les fueran prohibidas definitivamente las redes sociales? El 50 % de los entrevistados manifestó que sería difícil para ellos, el otro 50 % aseguró que las redes sociales no son importantes.

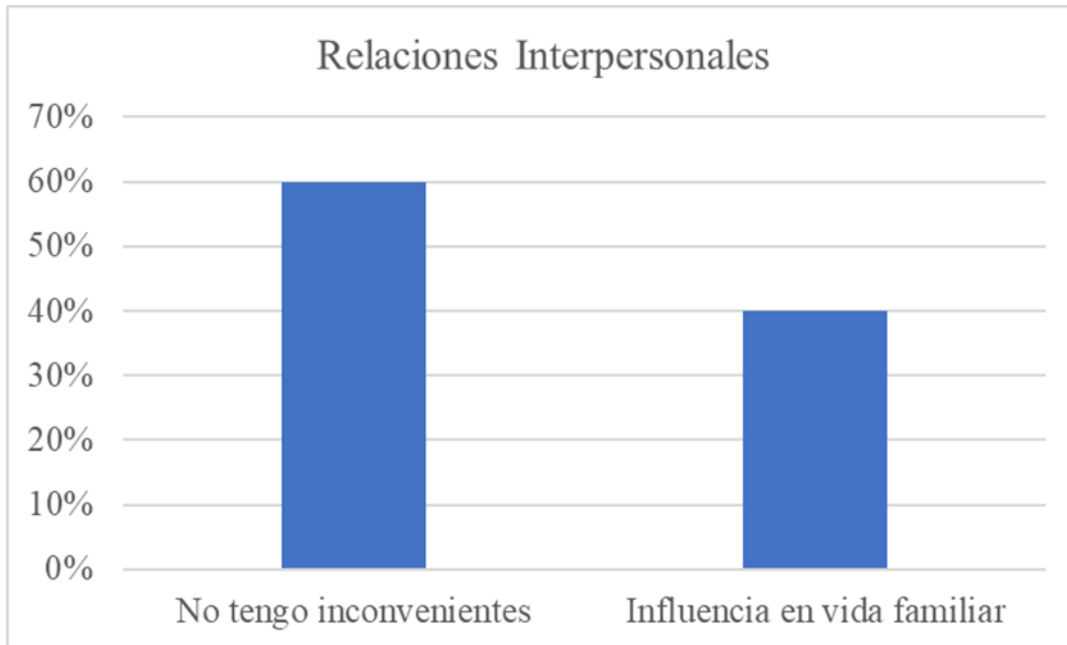
Tabla 2.

Distribución de estudiantes por sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	4	40%
Femenino	6	60%

Gráfico 1.

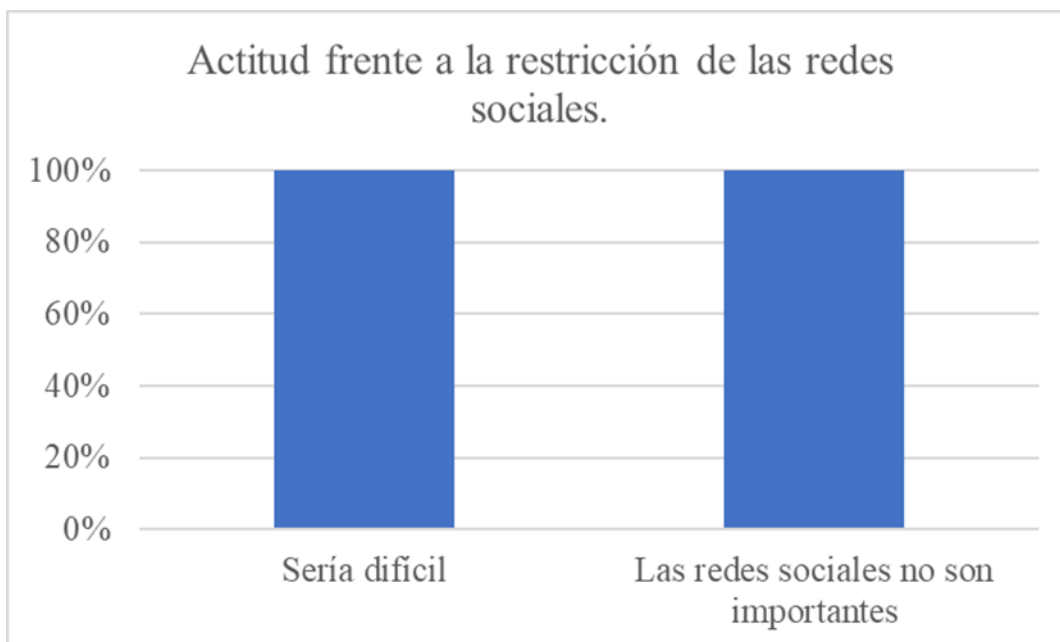
Relaciones interpersonales de los entrevistados.



Nota: Datos del sondeo realizado, acerca de las relaciones interpersonales de los entrevistados.

Gráfico 2.

Actitud hacia las redes sociales de los entrevistados.



Nota: Los datos reflejan las diferentes actitudes y percepciones hacia las redes sociales entre los encuestados y su postura en caso de que estas fueran prohibidas.

Durante el proceso, los adolescentes demostraron no tener las habilidades suficientes para discriminar de manera clara cómo les hace sentir el uso de las redes sociales, además de una prevalente influencia social sobre las respuestas que se dan a partir de lo que les hace sentir su uso. Al realizar las entrevistas se logró identificar que los adolescentes son conscientes de la barrera que puede existir entre las redes sociales y la experiencia de interactuar con el otro en persona. Además, resulta irónico que una herramienta para acercar a poblaciones alejadas aisle y distancie de las comunidades más cercanas. Algunos estudiantes manifestaron malestares emocionales (como el mal genio).

Se les hizo la pregunta: ¿Los últimos tres meses se han visto expuestos a una situación de estrés, ansiedad, pensamientos negativos o cualquier otro tipo de cambio emocional, debido a una red social? Muchos respondieron no haber experimentado estas situaciones. Se logró identificar que, a pesar de que en estudios realizados se afirma que el uso de las redes sociales era más frecuentado por varones, en este caso, nuestra investigación arrojó una información completamente distinta, en este caso son las mujeres las que más uso hacen de las redes sociales, en lo que sí se logra coincidir con el estudio hecho por Espinoza y Chávez (2021) titulado *El uso de las redes sociales: una perspectiva de género*, es que el tiempo de uso de las redes sociales está entre tres y cuatro horas.

En el desarrollo del primer objetivo, enfocado en la percepción de los adolescentes frente al uso en general que les daban a las redes sociales, se obtuvieron respuestas como: “pues me siento muy bien, me siento cómodo. Porque ahí puedo comunicarme con los que (...) pues conocer a la gente que no puedo conocer en persona”. Otro participante declaró:

Llegó un momento en el que solamente buscaba la tecnología, porque no me gustaba estar cerca de las personas, y eso dañó mucho mi vínculo social ya que solo pensaba en estar en el celular y eso dañó muchos mis relaciones, y yo creo que, hay que ir bajando esto.

Dentro de esta primera categoría, se lograron identificar problemas de relacionamiento y autoestima. Así como un acercamiento a la manera en la que los adolescentes utilizan las redes sociales para evitar la interacción en persona. Por otra parte, también existen problemas en el núcleo familiar, poca comunicación, aislamiento y nuevamente la sensación de refugio que representa para los adolescentes interactuar en las redes sociales. Existe una

gran tendencia a idealizar una imagen del otro que se define en este caso, gracias a las redes sociales, lo que limita la oportunidad de conocer a fondo a las personas de las que se rodean y aumentando más la idea superficial de lo que significa la calidad de vida.

Respecto al segundo objetivo, referido al comportamiento social y al ámbito emocional de los adolescentes, estos hicieron referencia a temáticas como el *sexting* y el *ciberbullying*:

Sí, porque por ejemplo el *ciberbullying*, el *sexting* y todos esos problemas que incluyen al internet pueden afectar a las emociones de una persona, además si es nueva en internet y es menor de edad, puede afectar su sanidad y todo.

Incluso abordaron la presión social: “el problema de *ciberbullying* es una cosa, también está el tema de la belleza, donde algunas niñas se sienten mal por no llegar a estándares de belleza que son ‘correctos’ y eso lastima mucho los sentimientos”.

Por medio de la categoría de emociones, se logró determinar la forma en la que los adolescentes identifican diferentes problemáticas que rodean las redes sociales y así mismo cómo estas pueden tener una influencia a nivel emocional. Existe una percepción global del riesgo que enfrentan constantemente y al mismo tiempo algunos estereotipos entre géneros sobre qué puede ser lo más importante o lo que llama más la atención a los otros usuarios de las redes sociales. Este asunto permite la aproximación al último objetivo de esta investigación que se refiere a la categoría de género respecto a la cual se obtuvieron comentarios relacionados con el género que más utiliza las redes sociales y para qué suelen utilizarlas:

Por un lado, las mujeres pues para las fotos y eso y también trabajo, pero también los hombres porque muchos juegan videojuegos y lo suben ahí, también trabajan por medio de esas plataformas vendiendo cosas, para mí, los dos, pero un poquito más las mujeres por el tema de la belleza y todo eso.

Además, la motivación que existe por parte de algunas personas para conectarse constantemente a una red social:

La verdad yo creo que casi siempre son las mujeres las que utilizamos más las redes sociales, ya que nosotras como que nos gusta más mostrar o fotos o compartir cosas, pues no digo que los hombres no la utilizan, pero yo casi siempre veo que son las mujeres que son las que hacen más uso de las redes.

Esto hace referencia a la forma en la que se construyen socialmente los estereotipos en los diferentes géneros, y los estilos de vida se ven impregnados de manera directa. Además, se demuestra que las mujeres reconocen que usan las redes para llamar la atención, lo cual se entiende por el sentimiento de soledad y su relación con la autoestima, además las redes sociales son un buen lugar como espacio compensatorio. Mientras que los hombres interactúan directamente con videojuegos *online* en búsqueda de socializar, lo que también estaría ligado con el sentimiento de soledad.

Conclusiones

Los estudiantes lograron identificar alteraciones emocionales vinculadas al uso de las redes sociales, resaltan la ira y la angustia por los comentarios negativos, por ser ignorados y no tener *likes* en sus publicaciones. El *ciberbullying*, el *sexting* y la extorsión son manifestaciones más graves de acoso que influyen de manera significativa en sus estados de ánimo, máxime al carecer de herramientas comunicativas para pedir ayuda a una persona de confianza que les oriente para hacer frente a este tipo de problemáticas.

Los y las adolescentes manifiestan ser conscientes de la barrera entre las redes sociales y los espacios de socialización presencial, que terminan deteriorando vínculos afectivos, pero aun así esta misma herramienta los une para comunicarse desde la distancia con sus amigos y familiares. Dentro de la investigación se logró identificar cómo la aprobación social por los cánones de belleza está firmemente impuesta dentro de las redes sociales.

Desde una perspectiva de género se resalta que la construcción social de los estereotipos tiene diferencias entre hombres y mujeres sin distinción de edades y con exigencias diferentes siguiendo estos aprendizajes desde la infancia, en la familia y el proceso de escolarización; los hombres participantes de la presente investigación consideran que las mujeres usan las redes para "*llamar la atención*" a través de las fotografías principalmente. Mientras que ellos interactúan directamente con videojuegos *online* en búsqueda de socializar en actividades que los identifican como "macho", "violento" y "machista" lo que también estaría ligado con el sentimiento de soledad, siendo la adolescencia una etapa de desarrollo donde se forma su identidad; por último, se logra identificar que quienes más utilizan las redes sociales desde la muestra son las mujeres.

La era digital ha puesto en crisis las dinámicas familiares, y aunque ha traído facilidades también deja expuesta una nueva forma de riesgo social y

personal en el cual la forma de comunicación se reduce a simples mensajes de texto y el diálogo es reemplazado por una comunicación corta y poco profunda a pesar de convivir en el mismo hogar.

El estatus social toma mayor relevancia al pasar de un círculo semicerrado a una exposición parcial o completa de sus vidas en una red social en la que se publican de manera compulsiva actividades se tienen como resultado críticas u opiniones mediante las que se sienten admirados, juzgados, aceptados o culpables en diferentes situaciones. En definitiva, estamos frente a una nueva realidad en la cual los y las adolescentes pueden vivir experiencias y sensaciones reales con componentes imaginarios que impactan en sus emociones y en su estilo de vida.

Las redes sociales se encargan de mostrar constantemente publicidad que moldea las preferencias de consumo, convirtiendo el cuerpo en parte de esa mercancía y adapta los gustos e intereses de los y las adolescentes que, estando en una etapa vulnerable en la cual se construye su identidad, se ven en conflicto a la hora de tomar decisiones o responder a ciertas situaciones personales.

Aunque los adolescentes entrevistados mencionaron muy poco acerca de los problemas psicológicos asociados al uso de las redes sociales, se logró identificar que reconocen el riesgo de adicciones no químicas, el aislamiento, los comportamientos antisociales, la ansiedad, la depresión y los trastornos alimenticios, los cuales se dan al momento de dejar por un tiempo las redes sociales o, por el contrario, cuando se abusa de ellas.

Recomendación

A pesar de su estrato socioeconómico, la mayoría de los estudiantes disponen de un teléfono celular, casi siempre de alta gama, la experiencia ha demostrado que aunque la institución educativa prohíbe el uso de los teléfonos durante las clases, esta prohibición no hace que los y las adolescentes dejen de hacer uso de sus dispositivos, sino que aumenta su interacción; se propone a partir de la presente investigación educar a los y las adolescentes en el uso de los dispositivos, así como informarles acerca de la relación entre la alteración de sus emociones y el uso del teléfono, esta educación no debería hacerse desde unos condicionamientos de tiempo y lugar, podría en cambio, ser transversal al currículo, enseñar en las clases de matemáticas, tecnología o ciencias sociales la importancia del adecuado uso de los teléfonos y su relación con las emociones, así como su condicionamiento en las acciones de los y las adolescentes.

Referencias

- Alvarado, L. y García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma sociocrítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187-202.
- Arráez, M., Calles, J. y Moreno de Tovar, Ll. (2006). La hermenéutica: una actividad interpretativa. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 7(2), 171-181.
- Corbetta P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. McGraw Hill.
- Cruz Diana, L. (2017). *Adolescentes y redes sociales en la era digital*. <http://hdl.handle.net/11201/3808>
- Dalmaso, A. (2020). El concepto de género en la educación sexual integral. Puntuaciones teóricas. *Revista Multimedia sobre la Infancia y sus Institución (es)*, 9(9), 29-50.
- Del Barrio Fernández, Á. y Fernández, I. R. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 571-576.
- Espinoza Guillén, B. L. y Chávez Vera, M. D. (2021). El uso de las redes sociales: una perspectiva de género. *Maskana*, 12(2), 19-24. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>
- Estebánez, I. y Vázquez, N. (2013). *La desigualdad de género y el sexismo en las redes sociales: una aproximación cualitativa al uso que hacen de las redes sociales las y los jóvenes de la CAPV*. https://www.tusitio.org/archivos/0800000037/Otras%20publicaciones%20de%20IO/sexismo_gizarte_sareetan_c.pdf
- Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educar*, 50(2), 445-466. <https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf>
- Flores Cueto, J. J., Morán Corzo, J. J. y Rodríguez Vila, J. J. (2009). *Las redes sociales*. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-veracruzana/psicologia-social/redes-sociales/17409645>
- Jasso Medrano, J. L. (2017). *Hacia un modelo biopsicosocial explicativo de la conducta adictiva a redes sociales, cibervictimización, depresión e ideación suicida* <http://eprints.uanl.mx/16860/>

- Jasso Medrano, J., López Rosales, F. y Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://doi.org/10.1016/j.aijpr.2017.11.001>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>
- López Cuello, E. (2018). Redes sociales y adolescencia. Oportunidad o peligro. [video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=sYnrDnchp-0&t=528s>
- López Martínez, L. F. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. *Norte de Salud Mental*, 17(63), 25-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553715>
- Martín Critikián, D. y Medina Núñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/281/264>
- Mejía Llano, J. C. (2022, May 9). *Estadísticas de redes sociales 2022: usuarios de Facebook, Instagram, Tiktok, YouTube, LinkedIn, Twitter y otras*. <https://www.juancmejia.com/marketing-digital/estadisticas-de-redes-sociales-usuarios-de-facebook-instagram-linkedin-twitter-whatsapp-y-otros-infografia/>
- Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Prevención de la conducta suicida*. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31167/9789275319192-spa.pdf>
- Portafolio. (2022). *Colombia, uno de los países donde más se utilizan las redes sociales*. <https://www.portafolio.co/tendencias/colombia-uno-de-los-paises-donde-mas-utilizan-redes-sociales-561100>
- Redacción ABC. (2019). *El impacto de internet en la salud mental de los jóvenes ya es cuantificable*. https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-impacto-internet-salud-mental-jovenes-cuantificable-201903070215_noticia.html
- Rodríguez, C., Lorenzo, O. y Herrera, L. (2005). Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, XV(2), 133-154.
- Santamaría Vasco, N. y Vásquez Estrada, D. (2020). *Frecuencia de uso de redes sociales en relación a rasgos de personalidad, ansiedad y bienestar psicológico en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín*. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/1233?locale-attribute=en>

Sant Joan de Déu. (2021). *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Sierra Bonilla, A. S. (2020). Psicología de la liberación y feminismo: la potencia de un encuentro. *Psicología para América Latina*, (33), 89-93.

Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit. Revista de Psicología*, 13, 71-78.

Stanford Medicine Children's Health. (s. f.). *Adolescente (de 13 a 18 años)*. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=adolescent13to18years-90-P05280>

Tangarife Arias, H. (2021). *Niveles de depresión en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Pereira y su relación con el uso problemático de las redes sociales*. <http://hdl.handle.net/10785/8269>