



El Lado Oscuro De Las Redes Sociales: Como La Búsqueda De La Conexión Virtual Puede Afectar La Salud Mental

Kellys J. Davila Chávez y Geider A. Bacca Sánchez

Departamento de Comunicación Social, Facultad de Artes y Humanidades, Universidad de
Pamplona

152249: Trabajo de Grado

Comun. Soc. Wajib Palis González

Mayo 24, 2023



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Tabla de Contenido

El Lado Oscuro De Las Redes Sociales: Como La Busqueda De La Conexión Virtual Puede	
Afectar La Salud Mental.....	1
Tabla de Contenido	2
1. Resumen.....	3
1.1. Palabras clave.....	3
2. Abstract.....	4
2.1. Keywords	4
3. Introducción	5
4. Tesis.....	7
5. Antítesis.....	12
6. Síntesis.....	22
7. Referencias Bibliográficas.....	26





1. Resumen

Este ensayo analiza el impacto de las redes sociales en la salud mental de las personas. Aunque estas plataformas son herramientas importantes para la comunicación y la conexión social, también tienen un lado oscuro. El uso excesivo de las redes sociales puede aumentar el riesgo de problemas psicológicos como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. La comparación social y la presión por presentar una versión idealizada de uno mismo en línea también pueden afectar negativamente la autoestima y la imagen corporal. Además, la adicción a las redes sociales puede surgir como resultado del aislamiento social y la falta de conexiones significativas en la vida real. La privacidad y la seguridad también son preocupantes, ya que los usuarios pueden ser vulnerables a la exposición no deseada y al acoso cibernético. La falta de regulación en algunas plataformas puede contribuir a un ambiente tóxico en línea. Se discutirán estrategias y medidas preventivas para fomentar un uso saludable de las redes sociales y proteger el bienestar de los usuarios.

1.1. Palabras clave

Redes sociales, salud mental, uso excesivo, adicción, comparación social, imagen corporal, aislamiento social, privacidad, seguridad, estrategias preventivas.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



2. Abstract

This essay examines the impact of social media on individuals' mental health. While these platforms are important tools for communication and social connection, they also have a dark side. Excessive use of social media can increase the risk of psychological problems such as depression, anxiety, and low self-esteem. Social comparison and the pressure to present an idealized version of oneself online can also have negative effects on self-esteem and body image. Moreover, social media addiction can arise as a result of social isolation and a lack of meaningful connections in real life. Privacy and security are also concerning, as users can be vulnerable to unwanted exposure and cyberbullying. The lack of regulation on some social media platforms can contribute to a toxic online environment. Strategies and preventive measures to promote healthy social media use and protect users' well-being will be discussed.

2.1. Keywords

Social media, mental health, excessive use, addiction, social comparison, body image, social isolation, privacy, security, preventive strategies.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



3. Introducción

Las redes sociales se han convertido en una herramienta importante para la comunicación y la conexión social en todo el mundo. Millones de personas utilizan plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y TikTok para compartir información, interactuar con amigos y familiares y mantenerse actualizados sobre noticias y eventos relevantes. Sin embargo, aunque las redes sociales pueden ser beneficiosas en muchos aspectos, también tienen un lado oscuro que puede afectar negativamente la salud mental de las personas.

El impacto de estas plataformas en la salud mental ha sido objeto de mucha investigación en los últimos años. Se ha demostrado que el uso excesivo de los espacios sociales digitales puede aumentar el riesgo de problemas psicológicos, como la depresión, la ansiedad, la baja autoestima y la adicción. Además, la comparación social y la presión por presentar una versión idealizada de uno mismo en línea pueden tener efectos negativos en la autoestima y la imagen corporal de las personas.

El aislamiento social, la soledad y la falta de conexiones sociales significativas en la vida real son factores que pueden llevar a la adicción a las redes sociales. Algunos estudios sugieren que las personas que se sienten solas o aisladas son más propensas a utilizar las de manera compulsiva y excesiva. En este sentido, las plataformas digitales de comunicación pueden parecer una solución fácil para sentirse conectados y obtener una sensación de pertenencia.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Por otro lado, la privacidad y la seguridad también son un aspecto preocupante de ella. Los usuarios pueden ser vulnerables a la exposición no deseada y al acoso cibernético, lo que puede tener graves consecuencias para su salud mental y su bienestar. Además, la falta de regulación en algunas plataformas de redes sociales puede permitir la difusión de contenido inapropiado o peligroso, lo que puede contribuir a un ambiente tóxico en línea.

En este ensayo, se analizará el lado oscuro de las redes sociales y cómo la búsqueda de la conexión virtual puede afectar la salud mental de las personas. Se examinarán los efectos psicológicos de las redes sociales, la relación entre el uso excesivo de ella y la adicción, la influencia de las plataformas digitales en la autoestima y la imagen corporal, así como la exposición a la violencia en línea y el ciberacoso. Además, se discutirán estrategias y medidas preventivas para fomentar el uso saludable de las redes sociales y garantizar la seguridad y el bienestar de los usuarios.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



4. Tesis

Las redes sociales han revolucionado la forma en que las personas se comunican y se conectan en la sociedad actual. Estas plataformas han abierto un mundo de posibilidades para conectarse con amigos y familiares, compartir experiencias, noticias y pensamientos, y conocer a personas nuevas. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede tener efectos negativos en la salud mental de las personas, y es importante entender estos efectos para poder minimizarlos y promover un uso saludable de ellas.

La comparación social es uno de los principales problemas asociados con el uso desmesurado de las redes virtuales. Las personas tienden a publicar solo lo mejor de sus vidas en estas plataformas, lo que puede llevar a otros a sentirse inadecuados o a compararse negativamente con los demás. Según un estudio de la Royal Society for Public Health del Reino Unido, el uso de las redes sociales está relacionado con un mayor riesgo de ansiedad, depresión, adicción y falta de sueño en los jóvenes.

Los resultados de este estudio son preocupantes, ya que indican que la adicción a los sitios de interacción virtual se está convirtiendo en un problema cada vez más común entre los jóvenes y está afectando negativamente su bienestar físico y mental. Además, este estudio destaca que las plataformas digitales pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los consumidores debido a la presión social y la comparación constante que se produce en estas plataformas. La necesidad de encajar, de ser aceptado por sus amigos o conocidos puede llevarlos a publicar



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



contenido que no representa fielmente su vida real, lo que puede generar sentimientos de ansiedad e inseguridad.

La falta de sueño también se ha relacionado con el uso excesivo de las redes sociales, ya que muchas personas utilizan sus dispositivos móviles antes de dormir, lo que puede interrumpir el sueño y afectar negativamente su calidad. La falta de sueño puede tener un impacto significativo en la salud física y mental de los jóvenes, y se ha relacionado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes, depresión y ansiedad.

Es importante tener en cuenta que el uso de los espacios sociales digitales no es necesariamente malo en sí mismo, pero es importante usarlos con moderación y con un enfoque consciente en la salud mental y el bienestar. Los consumidores pueden tomar medidas prácticas para reducir el riesgo de problemas relacionados con el consumo de las redes sociales, como establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos móviles antes de dormir, buscar apoyo y hablar con amigos y familiares sobre sus sentimientos y preocupaciones, y utilizar aplicaciones de bienestar para promover un estilo de vida saludable.

La adicción a las redes sociales puede tener efectos similares a la adicción a las drogas, ya que ambas pueden liberar dopamina en el cerebro y crear una necesidad constante de más y más interacciones en línea (Kuss & Griffiths, 2017). Además, la búsqueda constante de conexión virtual puede tener efectos negativos en la autoestima y la percepción de sí mismo. Las personas pueden sentirse presionadas para presentar una versión idealizada de sí mismas en las plataformas



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



digitales, lo que puede hacer que se sientan inseguras o insatisfechas con su apariencia o logros personales (Perloff, 2014).

La investigación también ha encontrado que el uso excesivo de las redes sociales puede tener un impacto negativo en la capacidad de las personas para desarrollar relaciones interpersonales significativas y satisfactorias fuera del mundo virtual (Tandoc et al., 2015). Asimismo, el acceso constante a la tecnología y las redes sociales puede interrumpir el tiempo dedicado a actividades importantes, como el trabajo, la escuela y el tiempo en familia (Michelle, 2020).

Para contrarrestar los efectos negativos del uso de las redes sociales, se han propuesto varias soluciones prácticas y efectivas. Una de ellas es establecer límites de tiempo para su uso, ya que se ha demostrado que el uso excesivo de las redes sociales se correlaciona con una menor satisfacción con la vida y un mayor riesgo de depresión y ansiedad (Kross et al., 2013). También, promover el uso de plataformas en línea que sean más educativas y menos centradas en la comparación social puede ayudar a reducir los efectos negativos en la autoestima y la percepción de sí mismo (Perloff, 2014).

Otra estrategia efectiva es proporcionar recursos y herramientas de apoyo para ayudar a las personas a manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el uso de las redes sociales. Por ejemplo, se ha demostrado que la meditación y la atención plena pueden reducir la ansiedad y



mejorar la autoestima, por lo que estas prácticas pueden ser útiles para las personas que experimentan efectos negativos del uso de las plataformas digitales.

Por otra parte, se ha sugerido que las empresas de redes sociales pueden desempeñar un papel en la promoción del uso saludable de sus plataformas al ofrecer herramientas para que los usuarios puedan gestionar su tiempo y establecer límites de uso, y al promover la educación sobre los riesgos del uso excesivo de ellas (Kuss & Griffiths, 2017).

Finalmente, el uso excesivo de las redes sociales también puede tener efectos negativos en otros aspectos de la vida de las personas. Por ejemplo, se ha demostrado que el uso prolongado de estas plataformas puede reducir la capacidad de atención y concentración, lo que puede afectar el rendimiento académico y laboral de los individuos. Además, la exposición constante a la información en línea puede llevar a la sobre estimulación cognitiva, lo que puede afectar la capacidad de las personas para procesar información de manera efectiva. Otra preocupación importante es la exposición a contenido violento o inapropiado en ellas, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental de las personas, especialmente de los jóvenes.

Para abordar estos problemas, es importante que los usuarios de las redes sociales estén informados sobre las posibles consecuencias negativas del uso excesivo de estas plataformas y adopten hábitos saludables, como establecer límites de tiempo y desconectarse periódicamente.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Por último, es fundamental que los responsables políticos y los profesionales de la salud trabajen juntos para desarrollar estrategias efectivas para promover la salud mental y prevenir los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



5. Antítesis

El uso y las herramientas digitales como las redes sociales cambiaron de manera radical la forma de poder interactuar, tanto en el entorno académico, laboral y social, si bien supone un gran avance para la conectividad mundial, se presentan varias temáticas en relación que afectan de manera directa a las personas en aspectos directamente emocionales como socio-culturales, así como en la manera en que se relaciona con su entorno directo fuera de la esfera virtual.

El Dr. Oliveros (Calvo, 2019) considera que “las redes sociales aportan apoyo emocional a la mayor parte de los usuarios y alivian tensión en momentos de crisis”. La función principal de las redes sociales es unir, es por esto que el autor hace referencia a la función de apoyo emocional que tienen las personas al poderse relacionar a distancia, por medio de la tecnología, en casos como acudir a terapias, hablar con coaching de apoyo emocional, líderes espirituales o su círculo de amigos y familia.

Las redes sociales aparecieron para brindar una solución de comunicación e inmediatez, una manera de acortar el tiempo y la distancia, sin embargo en la actualidad se han convertido en un enemigo para la salud mental y física de la población mundial, ya que el exceso de información ha superado los límites de procesamiento cognitivo de las personas, “La utilización inadecuada de las redes sociales podría perturbar seriamente la salud mental de las personas, por condiciones de vulnerabilidad sumado falta de disenso y regulación” (UNESCO, 2021)



Como la información supera los límites de recepción normal de las personas en su contacto diario generando dependencia en la conectividad además de ser información y contenidos manipulados llevan a un estado de ansiedad y desbalance normal de los procesos emocionales pasando a estados de enfermedad por desorden en los procesos psicológicos, a tal grado que se convirtió en un problema de salud a nivel mundial.

“La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida”. (OMS, 2020)

En un mundo sobre saturado de estímulos es normal que a cada instante surjan problemas de tipo emocional conductual que ponen en peligro la vida de las personas, más a aquellas que dependen de los estímulos brindados por la tecnología y claramente brindados por las redes sociales en la actualidad. Es importante destacar que los trastornos mentales se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. El trastorno mental “es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento en el que quedan afectados procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, el aprendizaje y el lenguaje, lo cual dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en el que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo”. (OMS, 2020)



Cuando el individuo pierde conexión con su ser y con su entorno, pasa a una posición de debilidad o fragilidad estos efectos mencionados pueden alterarse o no con respecto a los estilos de vida como por ejemplo consumo de alcohol, drogas o cigarrillo, además son codependientes de mecanismos psicológicos como la autoestima y fisiológicos directamente relacionados con el sistema inmunitario y cardiovascular, entre otros factores. (Berkman & Glass, 2000).

Esto demuestra que la formación de la personalidad y del carácter social de un individuo esta estrechamente relacionado con lo que absorbe de las redes sociales, pues es allí de donde se alimenta de emociones y estímulos para formular sus ideas o filosofía de vida, de allí mismo saca la información para corroborar esa idea de realidad que se forma.

Tal y como nos cuenta (FAROS, 2020), “la mayor incidencia del uso de las redes sociales se da entre los jóvenes de 16 a 24 años, un periodo crucial para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas”. Asimismo, añade que la mayoría de los jóvenes han nacido en un mundo donde el acceso a internet y a las redes sociales está muy presente. Además, afirma que las plataformas sociales más populares son fuente de innumerables beneficios y ventajas para sus usuarios, pero también generan efectos secundarios poco saludables.

La directora general de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), (Padura, 2018), afirma que hay que poner el foco en las redes sociales para prevenir el consumo de alcohol y drogas entre los adolescentes y conocer sus necesidades. Además, considera que “sólo así podremos construir comportamientos menos vulnerables, no sólo hacia el consumo de drogas



sino también hacia otras conductas de riesgo psicosocial como la violencia de género o el 'bullying. Hay que empezar desde las escuelas y desde las familias para desarrollar el asertividad, la empatía, la solidaridad y el espíritu crítico para que estos adolescentes se puedan enfrentar al consumo de drogas y a otros tipos de conductas, pues los jóvenes son los más vulnerables, biológica y psicológicamente. (Padura, 2018)

Es durante este análisis de los efectos adversos del uso inapropiado de las redes sociales donde nacen los aspectos negativos que se relacionan de los individuos con su entorno y los efectos que estas relaciones tienen a futuro en la construcción de la personalidad sobre todo de la población más joven. Los aspectos más relevantes dentro del tema de salud mental y de vulnerabilidad son: cyberbullying, grooming, sexting, extorsión, retos virales peligrosos, contacto con personas no conocidas, contenido inapropiado para su edad, poca atención en sus estudios o lo que puede ser peor caer en redes de trata de blancas o vendedores de órganos. Todo ello puede pasar en un entorno virtual que luego se refleja en la vida real, tenemos adolescentes frágiles que buscan reconocimiento de desconocidos en las redes sociales, pero no cuentan con información que les permita discernir sobre los comportamientos de quienes están al otro lado de la pantalla pues como sabemos nuestro entorno social global ha perdido sus valores con respecto al cuidado del otro, en una sociedad poco educada moralmente es fácil caer en las garras de delincuentes que se aprovechan de las necesidades emocionales de otros.

Cuando la persona no tiene una personalidad formada y bien solida se evidencian los graves daños en la percepción de sí mismos, como lo afirma la especialista en Psicóloga Clínica



de la Asociación de Salud Mental de Turquía, Hatice Kubra Arslan, "Ahora las personas se valoran de acuerdo al número de comentarios y "me gusta" que reciben. De hecho, tal vez un reflejo de nuestra necesidad de sentirnos valiosos e importantes es el uso tan popular de las redes sociales. Pero viene esta problemática a la mente: ¿Cómo los "me gusta" que obtengo a través de las redes sociales denotan el valor de mi vida? ¿Y cuán real se proyecta el 'yo y mi vida' en este medio? Además, estas vidas y valores proyectados también se pueden idealizar y algunas mentes pueden pensar: 'esta es la vida perfecta', lo que lleva a que las personas se vuelvan infelices e insaciabiles".

Evidentemente es necesario un plan conjunto de las naciones por abordar de manera efectiva el tema desde una perspectiva educativa de formación pedagógica la cual enseñe al sujeto a relacionarse dentro de los entornos virtuales, de forma responsable, asertiva, respetuosa y sobre toso que no pase por encima de los derechos humanos con respecto a la importancia de la construcción social en bienestar.

Leonardo Palacios, neurólogo y decano de la Facultad de Medicina de la Universidad del Rosario, asegura que toda expresión hablada, sea positiva o negativa, produce una descarga emocional desde el cerebro, en este trabajo de asimilación se destaca el poder de la de la palabra en el subconsciente y su impacto en el cerebro, Palacios Afirma que una palabra negativa o insultante activa la amígdala, estructura del cerebro vinculada a las alertas, y genera una sensación de malestar, ansiedad o ira. Y es ahí cuando la persona, explica Palacio, tiene dos



posibilidades: responder de una manera similar (incluso con una agresión física) o actuar con indiferencia, acudiendo a la razón.

Es aquí donde los medios de comunicación ejercen un trabajo significativo en la implementación de políticas de seguridad y educación enfocadas a la reeducación social y la buena utilización de las herramientas digitales sin que degraden al sujeto en su contacto con ellas y que además prime la importancia de relacionarse con ética y valores sin hacer daño al prójimo y por supuesto sin que se afecta la integridad del propio individuo.

Desde un punto de vista positivo, las redes sociales correctamente utilizadas pueden contribuir a incrementar la productividad en las empresas. Favorecen el trabajo conjunto para alcanzar los empleados se relacionen y compartan inquietudes y logros, “convirtiéndose en una herramienta de motivación que potencia las actitudes colaborativas y de liderazgo” (López, 2014). En tal sentido, permiten generar una mayor conexión entre las diferentes áreas de una misma organización, potenciando sinergias y favoreciendo la circulación de ideas, la creatividad y la innovación, compartiendo las buenas prácticas, brindando visibilidad al talento interno y generando mayor sentido de pertenencia (Peborgh, 2013)

Un estudio de la Sociedad Real de Salud Pública en Inglaterra (RSPH, 2017) concluyó que la sobre exposición y uso de las redes está empeorando la salud mental de las personas. Facebook, Twitter, Snapchat y, principalmente, Instagram impactan en aspectos como la imagen corporal, el sentimiento de soledad y el temor de no pertenecer a ciertos grupos de referencia,



entre otros efectos negativos. También ciertos usos sociales de estas tecnologías presentan derivaciones socialmente negativas, tales como el ciberbullying, el grooming o el trolling.

El ciberacoso es el tipo de daño online que más molesta a los jóvenes (el 85% de los que han sido víctimas, informan estar molestos por ello). La relación robusta entre el ciberacoso y la Salud Mental pueden llevar a términos de suicidio y autolesiones. (Hasebrink, Görzig, Haddon, Kalmus, & Livingstone, 2011) La comunicación que facilitan las redes sociales puede suponer una forma de aislamiento para algunos jóvenes que se encierran en casa para relacionarse solo a través de redes sociales como Facebook, Twitter u otras.

En la vida cotidiana, más aún en el desarrollo de la personalidad, se toma a alguien como referente, se analiza conductas, logros, metas, filosofías, etcétera; por supuesto los valores que refleja su personalidad para adoptar luego adaptar estos hallazgos en la construcción de la propia personalidad, un ejemplo sencillo es la identificación con los padres para la construcción de la personalidad a futuro. Actualmente el teléfono, que es una extensión inseparable de las personas desde muy temprana edad, sirve como pantalla para encontrar distintos referentes que permitan esa auto construcción, a menudo estos personajes de referencia aparecen en las redes sociales, sin embargo la mayoría de las personas que comparten su vida, solo muestran un aspecto de ella, generalmente ese aspecto tiende a ser una máscara sonriente que muestra siempre un personaje sorprendente e inspirador para las frágiles mentes que se dejan deslumbrar por las apariencias, lo que sucede posteriormente es que las personas se esfuerzan por seguir ese ideal que muestran las redes, ya sea una apariencia física bella, un estrato o posición económica, una relación amorosa



SC-CER96940

*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



perfecta, o simplemente el conocimiento intelectual o social. A partir de esta falsa interpretación del mundo, una falsa realidad descontextualizada de la propio genera graves choques para la mente y para la salud emocional de quien se guía de las redes para plasmar su vida personal y social. Lo que, por supuesto lleva a tener angustia existencial, desordenes de personalidad entre otros daños.

Comparaciones (Royal Society for Public Health., 2017) determinó que la comparación produce un daño significativo en la conducta y auto estima de las personas, “Compararse constantemente con las vidas de los demás puede afectar gravemente a la Salud Mental, especialmente en la autoestima y la imagen corporal de las personas. La idealización de la imagen corporal tiene un impacto perjudicial sobre la autoestima de los jóvenes y adolescentes, principalmente entre las mujeres, en la medida en que 9 de cada 10 adolescentes afirman no estar satisfechas con su cuerpo.

Pero el tema no termina allí pues se pasa ahora a analizar la postura de las redes sociales en el consumo, no solo de información si no de productos y servicios que cada vez entran en mayor oferta. Como lo afirma Masoero en 2018 “las redes sociales hicieron de la conectividad su razón de ser, acercando las necesidades de productores y consumidores, tendiendo a la maximización del uso de capacidad social ociosa de múltiples tipos de bienes y servicios, y creando nuevos mercados (Masoero, 2018) lo que llevo a oferta excesiva que impacta de manera radical en los consumidores pues como sabemos caso todo el mundo está conectado a las redes sociales pero no todos tienen la capacidad per cápita para acaparar todas las ofertas que hay en el



mercado, generando una angustia latente en las personas por no poder tener, es decir por no poder consumir de la forma en la que se les está estimulando, a consecuencia de ello se genera una necesidad de tener recursos para satisfacer esta necesidad, que mas que eso, se traduce en la implementación de formas de ganar dinero rápido como por ejemplo: narcotráfico, prostitución, robos, deudas, etcétera. Conductas promovidas por la presión social que degradan al individuo haciendo decaer su ética, llevan casi a cero valores morales frente a los demás y por supuesto genera graves consecuencias a nivel mental.

Las grandes industrias lejos de contribuir a la solución están generando cada vez más caos social al utilizar los datos de las personas para generar este consumo desmedido o para atraer más seguidores a cuentas que por supuesto generan grandes ganancias económicas las cuales no se retribuyen en la sociedad y mucho menos en la solución de problemáticas psicosociales pues el poder económico desafortunadamente prima en el mundo, como es el caso del uso de datos de las personas para genera ventas recopilando información detallada de las personas conocido como Big Data, para luego usarlas casi en su contra, por decirlo así desde un punto de vista crítico. Tal plan hace que las persona se pierdan en un mundo de ilusión llamado consumismo, el cual se toma como opción para llenar vacíos generados justamente desde los personajes influenciadores, compañías, dicho consumismo conlleva a aceptar préstamos o aceptar deudas, que posteriormente generan preocupación, angustia y desesperanza. Además de promover un estilo de vida que está fuera de la realidad social del individuo. Con respecto a este teme (Arora, 2019) comenta que el mundo tecnológico va a transformarse radicalmente en los



próximos años a medida que se sigan incorporando como consumidores conectados los próximos mil millones de usuarios, en su mayoría de países en desarrollo juegan un papel estratégico para las grandes empresas. Las compañías donde estén los datos, que en breve no será en Europa, ni Estados Unidos, sino en el sur global.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



6. Síntesis

La era actúa está marcada por la digitalización de las comunicaciones y las relaciones sociales, han marcado una era de revolución tecnológica y de comunicación 4.0 destacando las redes sociales como motor de conectividad social, transformando la manera en que producimos, nos comunicamos, nos relacionamos ya sea con el entorno o sonigo mismos. gracias a estas plataformas virtuales de contacto se ha tenido una comunicación activa que permite crear experiencias con otras personas.

Así mismo, las redes son mecanismos de impulso para aceleración de emprendimientos y el desarrollo económico global, sin embargo cabe recordar que el objetivo principal era analizar las influencias tanto positivas como negativas de las redes sociales virtuales en la salud mental pues este tema supone gran importancia a nivel social en la actual relación social que lleva el mundo, pues debido a la aceleración tan rápida que tiene la tecnología y debido al uso inadecuado de las redes sociales se evidencian grandes enfermedades de salud mental en diferentes entornos sociales, este factor ha llevado a generar trastornos de la ansiedad, del sueño, alimenticios, depresivos, cyberbullying, FOMO, etc. No solo en adultos sino en personas de todas las edades a nivel global.

Ha sido un impacto de forma negativa en la construcción de las relaciones actuales, pues la redes han deformado la manera de ver al mundo tanto de forma interior como exterior, ya que por ejemplo puede afectar a la imagen corporal de las personas e incluso a la manera de valorarse



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



cada uno, podemos observar que las investigaciones apuntan a un declive en los valores morales y conductuales de la sociedad, ya que no existe una interconexión emocional entre los individuos cuando están en las redes sociales, evidenciando una perdida significativa de la identidad personal como cultural que sobre pasa las expectativas de médicos y profesionales en sociología pues supone esto un problema grave para la persistencia de la humanidad en años posteriores, pues la tecnología está avanzando ya a pasos agigantados, llegando al punto de descontrol por parte de los gobiernos y dirigentes en todos los entornos del globo terráqueo.

Aunque, no todo es negativo, destacamos las actividades de atención y alarma que se han implementado por parte de ONG e inclusive OMS con respecto a las redes sociales, esto plantea un cambio en la forma en la que se aborda el panorama se activa las alarmas para corregir el impacto que está teniendo la sociedad, buscando hacer partícipes a los diferentes grupos sociales en la participación activa de propuestas desde la pedagogía, la cultura y la educación en general, como punto de partida la capacitación sobre las pautas de uso apropiado para las redes y sobre todo para la auto ayuda en los procesos emocionales, una educación que debe partir de capacitar al sujeto para tener más habilidades de gestión de sus emociones y de discernimiento ante el uso de estas fuentes masivas de información llevando a un uso saludable promoviendo el bienestar mental, que dicha información este cambio parte justamente de los medios de información masivos, así como de redes sociales en busca de generar relaciones sanas con los otros pues dentro de estas plataformas destacamos que también se puede conseguir apoyo emocional, construir relaciones, conocer nuevas amistades y muchos aspectos positivos más.



Estamos a tiempo de promover un movimiento de cambio desde las familias como entorno primario de educación, seguido por las instituciones educativas y terminando en formar profesiones les con conciencia y participación activa en propuestas de apoyo a quien no cuentan con la educación necesaria para hacer que sus herramientas les generen bienestar en vez de problemas físicos o mentales, partiendo de esta construcción social encaminada a la armonía, como sociedad se verá un cambio significativo en las conductas sociales, un cambio que beneficia el aspecto interior de cada individuo y que además permite generar empatía con el entorno social en el que no relacionamos ya sea de forma virtual o en el mundo físico.

Las redes sociales hacen parte de la vida cotidiana y de cada uno de los momentos de los seres humanos, es por ello que se ha sumergido en el contexto actual, no existen las suficientes herramientas para erradicar a un cien por ciento el contenido que desinforma y genera acciones negativas en la mentalidad, comportamiento y emociones de los individuos.

En los últimos años las redes sociales han dejado de ser un medio informativo para ser un factor influyente en las personas, el uso excesivo de las redes sociales crea una adicción, generan la creación de personajes ficticios, existen enfermedades que han aumentado en la población gracias al internet.

Construir nuevos hábitos distintos a estar encerrados en el círculo de las redes sociales puede provocar acciones positivas y beneficiosas a nivel general en el desarrollo social de niños, niñas, adolescentes y adultos. Es por ello que se deben crear estrategias en pro de fortalecer el



accionar de la sociedad actual. Existen herramientas y opciones que permiten escoger el tipo de contenido que desea visualizar cada individuo.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



7. Referencias Bibliográficas

Arora, P. (2019). The Next Billion Users: Digital life beyond the West de Harvard University Press. Tomado de:

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=W6ODDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=The+Next+Billion+Users:+Digital+life+beyond+the+West+de+Harvard+University+Press&ots=4LOFQSelC2&sig=fYGT6b6RLZy7__e754Jp_0ywZJU#v=onepage&q=The%20Next%20Billion%20Users%3A%20Digital%20life%20beyond%20the%20West%20de%20Harvard%20University%20Press&f=false

Berkman, L. & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support and health.

New York de Oxford University Press: Social epidemiology. Tomado de: [https://books.google.es/books?id=i0qWxy5-](https://books.google.es/books?id=i0qWxy5-X1gC&lpg=PA137&ots=NKX69erxa7&dq=Social%20integration%2C%20social%20networks%2C%20social%20support%20and%20health.%20New%20York%20de%20Oxford%20University%20Press&lr&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false)

[X1gC&lpg=PA137&ots=NKX69erxa7&dq=Social%20integration%2C%20social%20networks%2C%20social%20support%20and%20health.%20New%20York%20de%20Oxford%20University%20Press&lr&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=i0qWxy5-X1gC&lpg=PA137&ots=NKX69erxa7&dq=Social%20integration%2C%20social%20networks%2C%20social%20support%20and%20health.%20New%20York%20de%20Oxford%20University%20Press&lr&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q&f=false)

FAROS. (2020). El portal de la salud para las familias. Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Tomado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mentaladolescente>.

Griffiths, M. (2017). El impacto psicosocial de tomar selfies en exceso en la juventud: Una breve revisión. *Education and Health*, 35(4), 83-86.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Kross, E.; Verduyn, P.; Demiralp, E.; Park, J.; Lee, D.; Lin, N. & Ybarra, O. (2013). El uso de Facebook predice disminución en el bienestar subjetivo de los adultos jóvenes. PLoS one, 8(8).

Kubra, A. (2018). Psicóloga Clínica de la Asociación de Salud Mental.

López, I (2014). Cómo las redes sociales ayudan a incrementar la productividad de tu empresa de The Work Smarter Guide.

López, M.; Tapia, A. & Ruiz, C. (2022). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales de Revista de Comunicación y Salud, 13, 23–43.

Tomado de: <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>

Masoero, H. (2018), “El sindicalismo ante la encrucijada” de Diario La Nación.

Oliveros, S. (2019). El impacto de las redes sociales de Grupo Doctor Oliveros. Tomado de: <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestrasalud-y-bienestar-mental>.

OMS. (2020). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta de Organización Mundial de la Salud. Tomado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>

Padura, B. (2018). La tecnología digital y las redes sociales ayudarán a prevenir el consumo de drogas de Servimedia. Tomado de: <https://www.servimedia.es/noticias/1021208>



- Palacios. L. (2020). Estudios de psicología y neurología de Universidad del Rosario.
- Peborgh, E. (2013). La cultura colaborativa en las empresas. Oportunidades y Desafíos. Buenos Aires: Temas.
- Perloff, R. (2014). Efectos de las redes sociales en las preocupaciones de la imagen corporal de las mujeres jóvenes: perspectivas teóricas y una agenda de investigación de Sex Roles, 71(11-12), 363-377.
- Real Sociedad de Salud Pública. (2017). #StatusofMind: Las redes sociales y la salud mental y el bienestar de los jóvenes.
- Michelle, P. & Erick, J. (2020). Asociaciones entre el tiempo de pantalla y el bienestar psicológico más bajo entre niños y adolescentes: Evidencia de un estudio basado en la población. Revista Médica sinergia. Tomado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2020/rms206b.pdf>