

INTRODUCCION

Las redes sociales se han convertido en una parte esencial de la vida cotidiana en la actualidad; en especial de los adolescentes. Con plataformas como WhatsApp (86%), Facebook (75%), Instagram (74%), YouTube (73%), y X, antigua Twitter (59%) como las más usadas, los jóvenes tienen acceso instantáneo a una gran cantidad de información, interacciones y experiencias virtuales. Aunque estas plataformas ofrecen una variedad de beneficios, como medio masivo de comunicación, el acceso a información educativa y el entretenimiento, también han sido objeto de preocupación debido a sus posibles efectos negativos en la salud mental de los adolescentes.

En los últimos años, diversos estudios han señalado que el uso excesivo de las redes sociales podría estar vinculado a problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y el trastorno de imagen corporal (Dismorfia corporal). Los adolescentes, en particular, son un grupo vulnerable, ya que están en una etapa crítica de desarrollo emocional y social. La comparación constante con las vidas de los demás, la exposición a comentarios negativos y la presión para mantener una imagen perfecta pueden afectar su bienestar psicológico.

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes es un problema que requiere atención. En México, el uso de estas plataformas ha crecido de manera exponencial en los últimos años, y, según una encuesta realizada por el INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía), más del 90% de los adolescentes de entre 12 y 17 años tienen acceso a internet y utilizan redes sociales. Sin embargo, los efectos de este acceso masivo no son siempre positivos. Según un estudio publicado por la Universidad Nacional Autónoma de

México (UNAM), alrededor del 30% de los adolescentes mexicanos que usan redes sociales reportan sentir ansiedad o estrés debido a la comparación con otros usuarios, mientras que un 20% ha experimentado síntomas de depresión relacionados con el uso excesivo de estas plataformas.

El presente trabajo de investigación ha sido elaborado en el marco del Plan de Estudio de la carrera de Licenciatura en Psicología General de la Universidad del Sureste, específicamente Campus de la Frontera, Frontera Comalapa Chiapas, con el objetivo analizar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, explorando tanto sus efectos negativos como positivos. A través de una revisión de literatura relevante, así como de datos empíricos y testimonios, se pretende entender cómo el uso de estas plataformas influye en la autoestima, la percepción de sí mismos y el bienestar emocional de los adolescentes, y cómo se puede crear conciencia sobre la necesidad de establecer límites saludables en el uso de las redes sociales para prevenir consecuencias negativas.

A continuación se presenta la estructura de este trabajo de investigación, además de una breve introducción de cada capítulo:

Capítulo 1: Planteamiento del problema

En este capítulo se presenta el contexto general de la investigación, estableciendo la relevancia y el propósito del estudio. Se define el problema de investigación relacionado con el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, destacando la necesidad de analizar este fenómeno en un contexto contemporáneo. Además, se expone la importancia del tema tanto a nivel social

como académico, justificando por qué es esencial abordar este problema en la sociedad actual.

Capítulo 2: Marco Teórico

En este capítulo se ofrece una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Se definen los conceptos clave como "salud mental", "adolescentes", "redes sociales", entre otros, para proporcionar un marco de referencia claro. También se presentan teorías psicológicas y sociológicas relevantes que explican cómo las redes sociales pueden influir en el bienestar emocional de los jóvenes. Además, se revisan estudios previos, lo que permitirá comprender la situación actual sobre el tema.

Capítulo 3: Metodología

Este capítulo describe el enfoque metodológico que se empleará en la investigación, detallando el diseño de la misma y cómo se llevará a cabo la recolección de datos. Se explica si el estudio será de enfoque cualitativo, cuantitativo o mixto, y se justifican las razones para elegir ese tipo de investigación. Se definen los criterios de selección de la muestra, los instrumentos que se utilizarán (como encuestas, entrevistas o cuestionarios) y los procedimientos para recolectar y analizar los datos.

Capítulo 4: Resultados y Discusión

Este capítulo presenta los resultados obtenidos a partir de la investigación, utilizando tablas, gráficos u otras herramientas para facilitar su comprensión. Se

analizan e interpretan los datos, destacando las tendencias y relaciones encontradas entre el uso de las redes sociales y la salud mental de los adolescentes. Se discuten los resultados en relación con las teorías presentadas en el marco teórico y se comparan con estudios previos. Además, se reflexiona sobre las implicaciones de los hallazgos, sus posibles causas y consecuencias, y se plantean posibles soluciones o recomendaciones para mitigar los efectos negativos del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

CAPITULO 1

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLECENTES

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El uso de las redes sociales ha transformado profundamente las dinámicas de interacción y socialización en la sociedad contemporánea, especialmente entre los adolescentes. En México, un número significativo de adolescentes ha integrado estas plataformas como parte esencial de su vida diaria. Sin embargo, el uso excesivo y, en algunos casos, problemático de las redes sociales ha emergido como una preocupación central debido a sus implicaciones en la salud mental y el bienestar de los jóvenes.

Existen diversas teorías acerca del desarrollo humano, ya que la adolescencia es una de ellas, se tomará en cuenta La Teoría del Desarrollo

Psicosocial de Erik Erikson, donde se menciona que durante la adolescencia, los jóvenes están en la etapa de "búsqueda de identidad frente a la confusión de roles". Las redes sociales juegan un papel clave al permitir a los adolescentes explorar y expresar su identidad, ya sea a través de su estilo, publicaciones o interacciones con otros.

Por tanto, la adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano caracterizada por una serie de cambios psicológicos, emocionales y sociales. Durante esta fase, los adolescentes buscan pertenecer a grupos sociales, desarrollar su identidad y establecer conexiones emocionales. Las redes sociales proporcionan un espacio virtual donde pueden interactuar con sus pares y explorar diversos aspectos de su personalidad. Sin embargo, el acceso ininterrumpido a estas plataformas también los expone a riesgos relacionados con la salud mental, como la ansiedad, la depresión y la adicción a las tecnologías

Diversos estudios han señalado que el uso problemático de las redes sociales está asociado con comportamientos adictivos y trastornos psicológicos. Según el estudio de Jasso y López (José Luis Jasso Medrano. Fuensanta López Rosales, 2017), el comportamiento adictivo hacia las redes sociales en estudiantes mexicanos se vincula estrechamente con el uso excesivo del móvil y la búsqueda constante de gratificación instantánea. Este fenómeno, a su vez, se relaciona con un aumento en los niveles de ansiedad, la alteración de los patrones de sueño y una disminución en la capacidad para realizar otras actividades importantes como los estudios o las relaciones cara a cara.

Por otro lado, el estudio de Domínguez, Cisneros y Quiñonez (José Gabriel Domínguez Castillo, 2020) destaca que, en comunidades del sureste de México, los jóvenes también muestran una vulnerabilidad especial ante el uso del internet y las redes sociales debido a la falta de habilidades digitales y la exposición a contenidos inapropiados. Esta vulnerabilidad aumenta los riesgos de caer en comportamientos de consumo problemático, afectando negativamente su desarrollo psicológico y emocional.

La salud mental de los adolescentes hace referencia al bienestar emocional y psicológico que les permite enfrentar los desafíos cotidianos, manejar el estrés y establecer relaciones saludables. La adolescencia es una etapa de vulnerabilidad, ya que los jóvenes enfrentan presiones derivadas de los estudios, las relaciones interpersonales y el proceso de formación de su identidad. Estos factores pueden desencadenar trastornos como ansiedad, depresión y baja autoestima. En este contexto, las redes sociales juegan un papel central al funcionar como un “espejo” donde los adolescentes buscan validación y aceptación, lo que influye directamente en su bienestar emocional.

El problema radica en que el uso intensivo de estas plataformas ha alterado las dinámicas de socialización, generando una presión constante por cumplir con los ideales que se presentan en ellas. La exposición continua a contenidos que promueven estándares de belleza, éxito y felicidad contribuye a la inseguridad emocional de los jóvenes. Aunque las redes sociales facilitan la conexión, también pueden llevar a un aislamiento en el mundo real, reduciendo las interacciones cara a cara esenciales para el desarrollo social.

Los efectos negativos del uso problemático de las redes sociales no solo se limitan a comportamientos adictivos, sino que también afectan la salud mental. Según (Rubicelia Valencia-Ortiz, 2023) , el uso excesivo de plataformas como Facebook, Instagram y Twitter puede generar insatisfacción con la propia imagen, baja autoestima y ansiedad debido a la constante comparación con los demás. Los algoritmos de las redes sociales están diseñados para captar la atención, lo que puede llevar a un uso excesivo y adictivo. Esto afecta la capacidad de concentración, la memoria y la regulación emocional. Además, el fenómeno del ciberacoso se ha convertido en un factor de riesgo adicional, contribuyendo a problemas de depresión y estrés, como lo señala la investigación de Cortés, Bustamante, Betancur y Vélez (Marín-Cortés, Franco-Bustamante, Betancur-Hoyos, & Vélez-Zapata, 2020).

Aunque los efectos negativos del uso de redes sociales son evidentes, también se ha observado que estas plataformas pueden tener efectos positivos en los adolescentes si se utilizan de manera equilibrada y responsable. Las redes sociales proporcionan a los jóvenes una vía para acceder a recursos educativos, conectarse con personas de intereses similares y participar en actividades de apoyo emocional. Según Troya (Juana Cristina Troya, 2023) en algunos casos, el acceso a grupos de apoyo en línea ha ayudado a los adolescentes a superar situaciones de aislamiento social y encontrar una comunidad de respaldo emocional.

En México, la salud mental de los adolescentes es un tema de creciente preocupación. Según datos recientes como los de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) Continua 2022 señala que los adolescentes de 10 a 19 años

presentan síntomas depresivos como tristeza, ansiedad y trastornos del sueño, los cuales afectan su vida diaria. En el sistema de salud mexicano, la ansiedad es la condición más prevalente entre los adolescentes, representando el 52.8% de los casos atendidos, seguida por la depresión con un 25.1%. Las mujeres adolescentes tienden a ser más afectadas por trastornos como la ansiedad (73.4%) y la depresión (78.8%) en comparación con los hombres. Estos datos reflejan la importancia de abordar la salud mental de los adolescentes con estrategias de prevención, atención y seguimiento.

El uso problemático de las redes sociales en los adolescentes representa un desafío de salud pública que requiere una atención urgente. La combinación de comportamientos adictivos y problemas de salud mental relacionados con el uso excesivo de estas plataformas resalta la necesidad de desarrollar programas de intervención y prevención que promuevan el uso saludable de las redes sociales. Además, es fundamental proporcionar a los adolescentes las herramientas necesarias para identificar los riesgos asociados con el uso excesivo de estas tecnologías y aprender a equilibrar su vida digital y real.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1. ¿Cuál es la percepción de los adolescentes de la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo, sobre el impacto que las redes sociales tienen en su salud mental y su vida diaria?
2. ¿De qué manera las redes sociales contribuyen a la formación de relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia en los adolescentes de la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo?

3. ¿Cómo afecta la presión social y la comparación constante en las redes sociales al estado emocional de los adolescentes de la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo?
4. ¿Qué factores psicológicos o emocionales hacen que algunos adolescentes de la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo sean más vulnerables a los efectos negativos del uso de redes sociales?
5. ¿Qué estrategias o intervenciones podrían implementarse para mitigar los efectos negativos del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes?

1.3 OBJETIVO

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de la secundaria federal Tierra y Libertad, identificando tanto los efectos negativos como los positivos, con el fin de comprender cómo estas plataformas influyen en su bienestar emocional, su autoestima y sus relaciones interpersonales.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar la percepción de los adolescentes de la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo sobre el impacto de las redes sociales en su salud mental y su vida diaria.
2. Analizar de qué manera las redes sociales contribuyen a la formación de relaciones interpersonales y al sentido de pertenencia de los adolescentes en la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo.

3. Examinar cómo la presión social y la comparación constante en las redes sociales afectan el estado emocional de los adolescentes de la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo.
4. Investigar los factores psicológicos y emocionales que hacen que los adolescentes sean más vulnerables a los efectos negativos del uso de redes sociales.
5. Proponer estrategias o intervenciones que podrían implementarse en la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo para mitigar los efectos negativos del uso de redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

1.4 HIPOTESIS

El uso frecuente de las redes sociales entre los adolescentes de la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo tiene un impacto negativo en su salud mental, incrementando la probabilidad de experimentar problemas emocionales como ansiedad, depresión y baja autoestima. Al difundir mayor información sobre el uso de redes sociales menor será el índice de efectos negativos, así como mayor será el índice de formación de relaciones interpersonales y sentido de pertenencia.

1.5 JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la personalidad y la salud emocional de los individuos, y en la actualidad, las redes sociales juegan un

papel fundamental en la vida de los jóvenes. Estas plataformas digitales ofrecen oportunidades para la interacción social, el acceso a información y la construcción de identidad, pero también traen consigo desafíos importantes, especialmente en lo que respecta a la salud mental de los adolescentes.

El uso intensivo de las redes sociales ha sido vinculado a una serie de efectos negativos sobre la salud mental de los jóvenes, tales como ansiedad, depresión, baja autoestima y trastornos en las relaciones interpersonales. La constante exposición a contenidos idealizados sobre belleza, éxito y felicidad puede generar una presión emocional que afecta el bienestar de los adolescentes. Además, fenómenos como el ciberacoso, la comparación social constante y la búsqueda de validación a través de “likes” o comentarios, agravan aún más estas problemáticas.

En el contexto de la secundaria federal Tierra y Libertad del ejido Paso Hondo, resulta esencial investigar cómo las redes sociales impactan la salud mental de los adolescentes de esta comunidad específica. La región y el entorno social en el que viven los jóvenes pueden influir de manera significativa en su experiencia y uso de las plataformas digitales. Al comprender los efectos específicos de las redes sociales en su bienestar emocional, se podrá identificar con mayor claridad los factores que afectan su salud mental y las estrategias que podrían implementarse para mitigar los efectos negativos.

Además, esta investigación contribuye a llenar falta de conocimiento sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en comunidades en desarrollo, ofreciendo información relevante que puede ser útil

para padres, educadores, psicólogos y responsables de políticas públicas. Al enfocar el estudio en una muestra específica de jóvenes, los resultados permitirán desarrollar recomendaciones adaptadas a su contexto social y cultural, lo que facilitará la implementación de medidas más efectivas y relevantes para esta población.

1.6 DELIMITACION DE ESTUDIO

El presente estudio se llevará a cabo con adolescentes de la Secundaria Federal Tierra y Libertad del Ejido Paso Hondo, ubicado en el municipio de Frontera Comalapa, en el estado de Chiapas, México. La población objetivo está compuesta por estudiantes de entre 12 y 15 años de edad, que cursan los tres grados de educación secundaria (1º, 2º y 3º).

La investigación se centrará exclusivamente en este grupo de adolescentes, dado que se busca obtener una visión más precisa del impacto de las redes sociales sobre su salud mental en un contexto local y específico. El alcance del estudio no incluye a adolescentes de otras instituciones educativas ni a estudiantes de otros municipios o regiones, lo que proporciona un enfoque particularizado para explorar la realidad social, cultural y económica de los jóvenes en esta área de Chiapas.

Además, se limitará a investigar los efectos del uso de las redes sociales en aspectos como la autoestima, la ansiedad, la depresión, las relaciones interpersonales y el sentido de pertenencia, así como las percepciones que los

adolescentes tienen sobre el impacto de estas plataformas en su bienestar emocional.

Esta delimitación asegura que los resultados de la investigación sean representativos de la comunidad estudiada, permitiendo una comprensión más profunda de las dinámicas sociales y emocionales que los adolescentes enfrentan en este contexto específico.