



Nombre del estudiante: Jose Ignacio Bermudez Pérez

Nombre del tema: Ensayo de tema de tesis

Parcial: I

Nombre de la materia: Taller de elaboración de tesis

Nombre del profesor: Paola Guadalupe Domínguez

Licenciatura: Lic. Administración y Estrategia de negocios

Grado: 9no cuatrimestre

Introducción

Las redes sociales han transformado radicalmente la forma en que nos comunicamos, relacionamos y percibimos el mundo. Desde su creación, han traído innumerables beneficios al permitir la interconexión global y el acceso a la información. Sin embargo, a medida que su uso ha crecido exponencialmente, también han surgido preocupaciones sobre sus efectos en la salud mental de los usuarios. Temas como el aislamiento, la ansiedad, la depresión y la distorsión de la autoimagen están cada vez más en el foco de atención, y es crucial entender su relación con las redes sociales.

El uso de las redes sociales ha cambiado por completo la forma en que las personas interactúan, las generaciones de hoy son capaces de procesar grandes cantidades de información en un corto periodo de tiempo, independientemente de la ubicación geográfica. “Red social” es un término utilizado para describir plataformas basadas en Internet para interactuar con personas que comparten con los usuarios intereses, metas comunes o contextos similares o que simplemente son conocidos. Actualmente las redes sociales dan el protagonismo a los usuarios y a las comunidades que estos conforman. Esto lleva a que sea mucho más fácil la comunicación entre las personas, el intercambio de información (como fotos, videos y más) y les posibilita conocer gente nueva, aumentando aún más su red. En definitiva, la principal función de una red social es conectar personas en el mundo virtual, crear nuevas conexiones sociales o simplemente mantener las existentes. En la actualidad el 90% de los jóvenes en Chiapas entre 16 y 24 años utiliza las redes sociales siendo Facebook la primera red social destacada y la segunda Instagram. En los tiempos actuales la persona que no esté conectada a una red parece que no existe y se le considera analfabeto ya que está aislado de la sociedad moderna. Las redes siguen aumentando y en el siglo XXI se ha considerado como una vía principal.

Desarrollo

¿Cómo afecta esta revolución de redes sociales a la salud de las personas?

Como han pasado los años hemos descubierto más de cada aplicación y se ha seleccionado que cada usuario percibe una red social de una forma distinta, destacando que Facebook e Instagram son las redes más perjudiciales para la salud mental mientras que las que menos daño hacen son YouTube y Twitter ya que son redes que pueden influir menos en el individuo. La investigación sobre la salud mental y la exposición en las redes sociales es un área de investigación relativamente nueva y en crecimiento. Sin embargo,

el papel de la asunción de riesgos o el papel protector de Internet y las redes sociales no está claro. Los problemas de salud mental son una preocupación creciente en la sociedad, causado en parte al uso inadecuado de Internet y las redes sociales, por lo que se necesitan estrategias para mejorar esta situación.

Consecuencias de las redes sociales en la salud mental:

ANSIEDAD

La ansiedad está definida por la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) como una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupados y cambios físicos como aumento de la presión arterial. En el caso de las redes sociales se observa un incremento de trastornos por ataques de pánico, trastornos de ansiedad generalizada y trastorno obsesivo compulsivo. Bajo una revisión bibliográfica se encontró que las personas que navegan más tiempo en redes son más propensas a padecer ansiedad por lo que en diversos estudios se encuentran una relación directa entre el tiempo que establece un individuo conectado a las redes y sus síntomas de ansiedad.

DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad mental que está aumentando a nivel mundial y de forma muy rápida. Ante la depresión, las redes sociales pueden constituir un riesgo muy importante; destacamos Instagram ya que gran cantidad de estudios demuestran que cuanto más tiempo se pasa en esta aplicación más propenso es el individuo a padecer una depresión o bien a aumentar ésta de forma drástica si ya la padece.

AUTOESTIMA

La OMS destaca que la autoestima es un estado completo de bienestar y que tiene en cuenta el aspecto social, físico y psicológico. Destaca que no solo es que no existan problemas o enfermedades, sino que va más allá. Dependiendo de si nuestra autoestima es alta o es baja, vamos a obtener triunfos o fracasos, ya que se cree que es la responsable de potenciar a la persona dándole seguridad y desarrollando sus habilidades. Las redes sociales han desarrollado un papel muy importante con respecto a la autoestima, ya que se ven afectados componentes como el auto concepto, autoevaluación, auto aceptación y el auto respeto. De toda la población destacan en este apartado los jóvenes en los que se ha visto como la autoestima descendía por Instagram debido a los likes y comentarios de esta aplicación ya que subir una publicación y no recibir la interacción esperada lleva a desarrollar sentimientos negativos con respecto a ellos mismos como puede ser el rechazo.

Otro aspecto de la red que afecta en este caso a la población en general es el número de seguidores, es decir comienzan a valorarse dependiendo de si tienen más o menos seguidores y ello ocasiona que por tanto una persona con pocos seguidores comience a cuestionarse y a plantearse su aspecto físico considerándolo como problema por el que no aumenta su aplicación y por consiguiente baja la autoestima.

IMAGEN CORPORAL

La población general intenta crear una imagen en redes sociales para que los demás se hagan una idea de cómo son, pero no cualquier imagen es válida y así lo afirman jóvenes que buscan destacar en Instagram, Facebook u otra red social. Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) constituyen la tercera enfermedad crónica más común entre los jóvenes llegando a una incidencia del 5%. Destacan entre ellos las mujeres, aunque 1 de cada 10 hombres se ven perjudicados por este problema, Las mujeres buscan tener medidas ejemplares como son 90-60-90 según los estándares establecidos por la sociedad lo que lleva a que la anorexia aumente en jóvenes. Pero no solo afecta a ellas, sino también a los hombres, los cuales consideran que si no tienen músculos formados o un rostro perfecto son menos que otros. Los comentarios en redes sociales juegan en esta área un papel muy importante ya que se establece una relación directa con la insatisfacción corporal.

SUEÑO

Varios estudios publicados en los últimos años demuestran una fuerte asociación entre el uso de las redes sociales y las alteraciones del sueño. Las personas que se pasan la mayoría del tiempo en redes sociales tienden a tener dificultades para dormir y además despertares muy tempranos. La población (más frecuentemente jóvenes y adolescentes) utiliza cualquier aplicación antes de dormirse como modo de distracción y ello a veces lleva a que se pasen las horas de manera muy deprisa y no se den cuenta del gran tiempo que están invirtiendo en redes, que a su vez les va a perjudicar en el sueño, ya que no duermen las horas necesarias para poder descansar lo suficiente. También existen personas (en este caso jóvenes) que afirman usan las redes sociales porque no pueden dormir y eso les calma la ansiedad que sienten en el momento; lo que no se dan cuenta es que están construyendo un círculo vicioso ya que cada vez que no puedan dormir van a ir a las redes sociales y ello les quita horas de sueños originando al final un gran trastorno en éste y unas consecuencias terriblemente graves para la salud. Nos encontramos con jóvenes y adolescentes exhaustos debido al gran tiempo dedicado a las redes sociales y los problemas anteriores comienzan a ascender con rapidez por lo cual se tiene en cuenta la gran afectación que causan las redes sociales a la población.

Ventajas y desventajas de las redes sociales

Ventajas

- Establecer relaciones al momento y reforzar lazos ya existentes con otras personas que ayudan a sentirse mejor con uno mismo debido al apoyo que recibe.
- Se fomenta la educación y la formación de las personas lo que puede llevar a que el individuo se siente autor realizado, ya que no solo se pueden realizar actividades de entretenimiento lo que incluiría a una red social como Instagram, sino que además se pueden hacer cursos interactivos y estudios a distancia que ayudan al desarrollo y crecimiento personal.
- Permiten que contactemos con personas que tienen los mismos intereses o que pasan por situaciones semejantes y ayuda al individuo a no sentirse solo en quizás ese aspecto de su vida.
- Informan de la prevención y promoción de la salud en diversos aspectos al igual que de la enfermedad y mantiene alerta al usuario para buscar una red social de apoyo u cualquier otra ayuda necesaria.
- Ayuda a aumentar el nivel de creatividad del usuario lo que le va a suponer tener más inspiración y sentirse un poco más realizado.

Desventajas

- El uso de las redes sociales, en especial de aplicaciones como Instagram, Facebook o Twitter pueden hacer que la persona permanezca aislada de la sociedad; entrando en un mundo virtual el cual puede llegar a hacerlo esclavo.
- Las personas debido al deseo que tienen de comunicarse con los demás se van a encerrar en sí mismas esperando cualquier señal de otros usuarios para estar en contacto con ellos, lo que les va a crear una dependencia de la red -Se generan sentimientos de miedo, como puede ser "miedo a perderse algo relacionado con la red", ansiedad, angustia, preocupación cuando los usuarios no están conectados.
- Se crea la adicción a redes puesto que el usuario no se imagina sin estar conectado mediante su teléfono móvil o cualquier otra tecnología ya que cree que así siempre estará en contacto con alguien y no se siente solo.
- Se facilita información del individuo a otros usuarios lo cual puede ser usado para dañar a éste mediante comentarios u opiniones sobre su vida personal que los puede llevar a perjudicar la salud mental.

Conclusiones

Este Trabajo, ha pretendido en todo momento demostrar la importancia que actualmente tienen las redes sociales y cómo influyen en la salud mental de las personas. La ansiedad y la depresión son los trastornos que más desarrolla la población, y los cuales pueden llegar a causar grandes problemas llegando al extremo de causar un suicidio. Los trastornos de conductas alimentarias juegan un papel importante puesto que las redes sociales son partícipes del crecimiento de esta enfermedad y de agravar la causa existente en muchos casos. La autoestima del individuo baja a gran escala y se observan casos de jóvenes que no cursan con ella, debido al cuerpo y vida perfecta que observan en las redes. La adicción a vivir delante de una pantalla se ha vuelto extrema a tal punto que se deterioran las relaciones de contacto directo y solo se interactúan a través de las redes, lo que aumenta el aislamiento de las personas. Los adolescentes y los jóvenes son la población que más sufren los efectos negativos de las redes sociales y a su vez son los más perjudicados puesto que están creciendo en un mundo virtual y que no se asemeja a la realidad. El impacto que concluimos es más negativo que positivo ya que observamos que existen tanto desventajas como ventajas en las redes, pero el daño causado que se valora en las desventajas ocasionadas es mucho mayor. El impacto que concluimos es más negativo que positivo ya que observamos que existen tanto desventajas como ventajas en las redes, pero el daño causado que se valora en las desventajas ocasionadas es mucho mayor.