

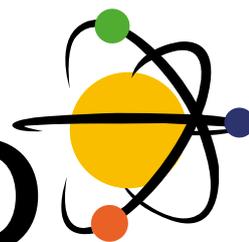


2021

Encuentro

Nacional de Investigación

(Universidad Católica Luis Amigó)

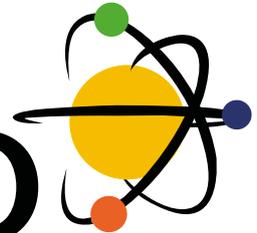


 UNIVERSIDAD CATÓLICA
LUISAMIGO

 FONDO
Editorial
UNIVERSIDAD CATÓLICA
LUIS AMIGÓ

XXIV

Encuentro



Nacional de Investigación

(Universidad Católica Luis Amigó)

Vicerrectoría de Investigaciones
Universidad Católica Luis Amigó
Medellín - Colombia, 2021



© Universidad Católica Luis Amigó
Encuentro Nacional de Investigación (Universidad Católica Luis Amigó)
N.º 24.

ISSN (Versión digital): 2463-0004

<https://doi.org/10.21501/2463-0004.2021>

Fecha de edición: 8 de septiembre de 2022

Rector:

Pbro. Carlos Enrique Cardona Quiceno

Vicerrectora de Investigaciones:

Isabel Cristina Puerta Lopera

Compiladoras:

Estefanía Posada Bedoya

Luisa Fernanda Yepez Ramírez

Comité de selección:

Juan Diego Betancur Arias

Catalina Quintero

Sandra Juliet Clavijo

Jorge Eduardo Vásquez Santamaría

Sandra Malavera Pineda

Andrés Castrillón Castrillón

Ingrid Durley Torres

Jefe Fondo Editorial: Carolina Orrego Moscoso

Asistente Editorial: Luisa Fernanda Córdoba Quintero

Diagramación y diseño: Arbey David Zuluaga Yarce

Corrección de estilo: Carlos Andrés Gallego Arroyave y Rodrigo Gómez Rojas

Editor:

Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó

Transversal 51A 67B 90. Medellín, Antioquia, Colombia

Tel: (604) 448 76 66

www.ucatolicaluismigo.edu.co – fondo.editorial@amigo.edu.co

Memorias de evento – Vicerrectoría de Investigaciones

Esta obra ha sido editada bajo procedimientos que garantizan su normalización. Cumple con el depósito legal en los términos de la normativa colombiana (Ley 44 de 1993, Decreto reglamentario No. 460 de marzo 16 de 1995, y demás normas existentes).

Hecho en Colombia / Made in Colombia

Publicación financiada por la Universidad Católica Luis Amigó.

Los autores son moral y legalmente responsables de la información expresada en estas memorias, así como del respeto a los derechos de autor; por lo tanto, no comprometen en ningún sentido a la Universidad Católica Luis Amigó. Así mismo, declaran la inexistencia de conflictos de interés de cualquier índole con instituciones o asociaciones comerciales.

Para citar esta publicación siguiendo las indicaciones de la cuarta edición en español de APA:

Posada Bedoya, E., & Yepez Ramírez, L. F. (2022). *XXIV Encuentro Nacional de Investigación (Universidad Católica Luis Amigó)*. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó. https://www.funlam.edu.co/uploads/centroinvestigaciones/665_Encuentro-Nacional-de-Investigacion-2021.pdf



Las memorias publicadas por la Universidad Católica Luis Amigó se distribuyen bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden encontrarse en <http://www.funlam.edu.co/modules/fondoeditorial/>

Influencia de las redes sociales en el pensamiento suicida de los jóvenes

Daniela Llano Castaño*
Nataly López Montoya**

Resumen

Las redes sociales son herramientas utilizadas por personas de todas las edades y, de acuerdo con Flores et al. (2017), cada vez son más necesarias en el día a día de los internautas, por lo tanto, el objetivo de esta ponencia está centrado en identificar los riesgos que tienen los jóvenes al permanecer en estas plataformas sin tener algún tipo de conocimiento sobre los peligros a los que están expuestos; para esta reflexión, se tomaron como base artículos sobre trastornos psicológicos, redes sociales y su influencia en los jóvenes. Como resultado se observó que el uso

desmedido e inconsciente de las redes sociales puede ser perjudicial principalmente para los jóvenes, pues a esta edad comienzan a fortalecer las bases para su vida, por lo tanto, hacer un mal uso de dichas redes puede desencadenar problemas sociales y psicológicos, como ansiedad, baja autoestima, depresión e incluso, tener un pensamiento o ideación suicida (Flores et al., 2017, Larrota et al., 2018).

Palabras clave

Suicidio; Jóvenes; Autoestima; Sistema social; Social media.

Problema o necesidad a satisfacer

Identificar variables psicológicas que causan en los jóvenes el mal uso de las redes sociales.

Población beneficiada

Jóvenes, estudiantes universitarios, investigadores en psicología, psicólogos con énfasis en el comportamiento de los jóvenes.

* Estudiante de Comunicación Social. Integrante del semillero de investigación Comunicación Digital y Ciberculturas. Facultad de Comunicación, Publicidad y Diseño. Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Correo: daniela.llanoca@amigo.edu.co, Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2824-1159>

** Estudiante de Comunicación Social. Integrante del semillero de investigación Comunicación Digital y Ciberculturas. Urbanitas. Facultad de Comunicación, Publicidad y Diseño. Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Correo: nataly.lopezmo@amigo.edu.co, Orcid:<https://orcid.org/0000-0003-1939-1518>

Introducción

El principal propósito de las redes sociales es facilitar la interacción y conexión entre personas (Hütt, 2012), este relacionamiento lo ha hecho más simple el uso de aplicaciones digitales que a través de internet tienen el efecto de conectar con personas, las cuales han abierto una puerta al mundo de interconectividad. Cada red social tiene formas distintas de compartir y difundir contenidos, permitiendo que la influencia en las personas sea distinta dependiendo la red (Lara-Navarra et al., 2018).

Estas herramientas, cada vez más seleccionadas, modificadas y estandarizadas de formas inconscientes, mueven a las personas a tener la necesidad de hacer parte de ellas y de verlas como un complemento para ejercer su día a día de una manera práctica.

Los usos y desusos de estas herramientas, que anteriormente eran limitadas, pero que ahora forman parte de la cotidianidad y son utilizadas por personas de todas las edades para informarse, consumirlas, estudiar, trabajar e incluso conseguir pareja (Flores et al., 2017), han ocasionado comportamientos psicológicos interesantes en los seres humanos.

Los trastornos psicológicos son un tema sensible para las personas, pues son el resultado de diferentes problemas internos y externos que se presentan en personas de diferentes edades, principalmente en los jóvenes (Eguiluz & Ayala, 2014). En la actualidad, aspectos como familia, amigos, trabajo, las redes sociales y la economía pueden ser un detonante para estos trastornos y es fundamental aprender a identificarlos para actuar oportunamente y evitar que la situación llegue a niveles extremos.

La juventud es una etapa fundamental para la humanidad, forja las bases más importantes de la vida y en este desarrollo los establecimientos educativos y las familias tienen gran incidencia y muchas de las vivencias dentro de estos entornos pueden tener influencia en los pensamientos y actitudes de los jóvenes (Garza-Sánchez et al., 2019).

Mediante estudios, consensos y escritos leídos por los ponentes del presente texto, se ha logrado realizar la siguiente reflexión sobre cuánto daño puede generarse con el uso desmedido de las redes sociales en los jóvenes y su personalidad.

Jóvenes e influencia de las redes sociales

La tecnología y las TIC son herramientas óptimas para las personas, siempre y cuando se les dé un buen uso, aportan beneficios de comunicación, interacción y mejores herramientas para desarrollar tareas de la vida cotidiana de manera más simple (Larrota et al., 2018); hacer trámites bancarios, pagar cuentas, hacer compras e incluso diligencias de la salud, son solo algunas

de las posibilidades que ofrece la web las 24 horas del día. En la educación superior se ha optado por incluir nuevas herramientas de comunicación e información que permitan a los estudiantes recibir una educación lo más cercana posible a un entorno presencial, sin embargo, se han presentado dificultades en términos de accesibilidad, conectividad e hipertextualidad

y multimedialidad (Trejos-Gil & Castro-Escobar, 2020). Ahora solo basta un dispositivo para estar conectado con otras personas recibiendo clases, comunicándose, informándose e interactuando.

Sin embargo, el uso desproporcionado de las herramientas de comunicación e información puede traer consecuencias para las personas; en el caso de las redes sociales, el uso inconsciente y desmedido de ellas, puede promover acciones ofensivas y agresivas en los jóvenes (Larrota et al., 2018), y como todo se puede manejar en

total anonimato, las redes sociales se convierten en blancos de acoso y un peligro latente para los jóvenes que no le dan un correcto uso; además, pueden causar dispersión, baja autoestima, pérdida de privacidad y de tiempo de valor para los jóvenes, que puede ser un detonante de ansiedad, depresión, ciberbullying, alteraciones, pérdida de control, sentimientos de culpa y aislamiento que pueden llevar a las víctimas a tener un pensamiento o ideación suicida (Flores et al., 2017, Larrota et al., 2018).

Depresión

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), “La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, pues se estima que afecta a un 3,8 % de la población” (párr. 1). Este es un trastorno que aqueja a un alto número de personas de todas las edades y es causado por diferentes variables. Los factores que están principalmente relacionados con el riesgo de padecer depresión incluyen aspectos biológicos e incluso psicológicos y sociales (González et al., 2018).

Actualmente, el número de personas con trastornos de depresión y ansiedad ha aumentado por la contingencia de COVID-19, pues las

familias han sufrido cambios por el encierro, la pérdida de empleo y la falta de sustento de trabajadores independientes (Palacio-Ortiz et al., 2020). En Colombia, la depresión es un problema muy común, pues 5 de cada 100 personas pueden padecerla (Ministerio de Salud y Protección Social [Minsalud], 2020) y por efectos de la pandemia, este número puede aumentar considerablemente.

Por otro lado, en la etapa de la juventud hay mayor exposición a sufrir depresión por causa de las redes sociales y por el uso persistente de internet en video juegos o navegación online.

Ansiedad

La ansiedad, según la RAE, es un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Y según Sosa (2016), puede generar cambios en el ánimo, dar sentimientos de tensión, miedo, anhelos y expresarse de manera física como estrés (p. 1). Por lo tanto, una persona que

siempre tenga como necesidad primaria permanecer en las redes sociales, puede llegar a tener estos sentimientos que se alimentan de una recompensa por algo que desea sentir. Más adelante se evidencia que dicho estado puede inducir en la toma de decisiones y así delimitar

ciertos comportamientos positivos y negativos en la persona.

Sin embargo, en la juventud es donde hay una mayor tendencia a sentir ansiedad, debido a que en esta etapa se generan conflictos inter-

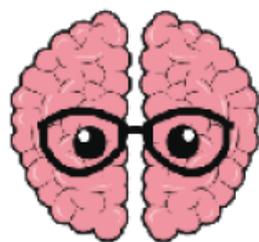
personales pues es en la que se consolidan proyectos sociales, personales y familiares, y se tienen otras perspectivas con mayores responsabilidades personales y frente a su entorno (Cardona-Arias et al., 2015).

Cuadro inteligente

La pandemia del COVID-19 maximizó el uso de las redes sociales, ahora existe una “ciudadanía digital”, es decir, aquellas personas que sin importar el dispositivo, siempre y cuando tenga acceso a internet, pueden comunicarse, interactuar, compartir y recibir información (González-Andrío et al., 2020) convirtiéndolas en los principales focos de uso de los jóvenes, pues ahora pasan horas enteras buscando la manera de pasar el tiempo, viendo videos, rastreando

contenido diferente. Además, para mantener contacto con amigos, docentes, compañeros de aulas, familia, etc. Todo este uso desmedido y poco consciente pone en riesgo la estabilidad emocional de los jóvenes que no comprenden las magnitudes de las redes sociales y los daños psicológicos en términos de autoestima, depresión y ansiedad (Figura 1) que se pueden generar cuando se maneja de forma excesiva.

Figura 1. Rasgos Psicológicos



RASGOS PSICOLÓGICOS

El siguiente cuadro pretende dar una vista más sencilla sobre los tres aspectos que más influyen en el pensamiento suicida de los jóvenes con el uso de las redes sociales.

RASGOS	SENTIMIENTO	AFECTACIÓN	SUPERACIÓN
AUTOESTIMA	Baja y alta	Falta de identidad, desconocimiento propio	Autoaceptación
DEPRESIÓN	Tristeza profunda	Baja energía, desesperanza frente a la vida	Expresarte y entenderte/ actividad física
ANSIEDAD	Agitación	Sistema nervioso irregular	Ejercicios de relajación

Nota: elaborado por las autoras con base en Arias Molina et al. (2019)

Fear of Missing Out (FOMO)

Existe un fenómeno social, descubierto por Andrew Przybylski, el cual es el miedo a perderse experiencias; este fenómeno demuestra que al generarse dicho miedo se puede manifestar la adicción a las redes sociales por estar siempre pendiente de experiencias propias para compartirlas, o de las ajenas para observarlas (Varchetta et al., 2020). Esto es un punto de partida determinante para un joven que comienza a generar un tipo de dependencia al querer permanecer en línea la mayor parte de su tiempo.

A raíz de lo anterior, se han identificado variables que permiten entender a mayor profundidad

cómo se llegan a estos escenarios extremos. Según estudios de la Self-Determination Theory (SDT), la autorregulación y la salud psicológica se basan en la satisfacción de tres necesidades básicas: competencia -actuar eficazmente en el mundo-, autonomía -iniciativa personal-, y el apoyo -necesidad de sentir la conexión con los demás- (Varchetta et al., 2020). A partir de lo anterior, se da la teoría de la autodeterminación, ello es una macro-teoría de la motivación humana, cuando una persona carece de estas se genera el FOMO (Varchetta et al., 2020).

Hábitos

Los seres humanos se rigen por costumbres y rutinas; así, poco a poco se van creando hábitos indispensables a través de las experiencias. Sin embargo, no se es consciente de ello porque no hay información inmediata en el cuerpo de cuándo se crea cualquier tipo de hábito y sucede que el cerebro no distingue entre cuando es bueno y malo. Según Charles Duhigg (2012), en nuestro cerebro se dan tres pasos para la toma de hábitos; el primero es una señal, este se activa para canalizar el hábito que se debe usar; el segundo es la rutina y se da por medio físico, mental o emotivo; el tercero es la recompensa, esa que nos lleva a saber si se debe o no recordar ese hábito más adelante (p. 39).

En este sentido, se puede entender un poco mejor qué conlleva a que las redes sociales se

vuelvan parte importante del día a día de las personas según la recompensa que le genere a cada individuo, ya que con el tiempo esto genera la sensación de ansia y anhelo. Como lo explica el mismo Duhigg (2012), “las ansias incentivan los hábitos y descifrar cómo detonar un ansia hace que crear un hábito nuevo sea más sencillo” (p. 83). Cuando se determina qué tipo de ansiedad se está satisfaciendo con el hábito de permanecer mucho tiempo en redes sociales y depender de estas para sentirse satisfecho o pleno, será mucho más sencillo tener el control sobre cuánto tiempo se pasa en el mundo digital y es más fácil cuestionarse si está bien hacerlo o si es preferible cambiarlo por otras actividades, como por ejemplo el cumplimiento de los deberes cotidianos (Duhigg, 2012).

Conclusiones

Las redes sociales como medios que aportan a la difusión de información son una herramienta útil que facilita la vida de las personas, las ayuda a conectarse, aprender y mantener una comunicación 24/7 con el mundo exterior (Hütt, 2012); sin embargo, no siempre se le da el uso adecuado y esto puede terminar perjudicando a los internautas tanto física como psicológicamente; los daños que las redes sociales pueden causar van desde lo emocional, por ejemplo la presencia del fenómeno social FOMO y el ciberbullying, hasta daños psicológicos como depresión, ansiedad, miedos y pensamientos e ideación suicida (Varchetta et al., 2020, Larrota et al., 2018, Flores et al., 2017).

En la juventud, las personas comienzan a experimentar todo tipo de cambios físicos,

emocionales y sociales y gran parte de las vivencias de esta época son las que pueden llevar a los jóvenes a presentar un pensamiento suicida que está influenciado por variables como la desesperanza, la depresión, problemas familiares o sociales (Eguiluz & Ayala, 2014). Los jóvenes comienzan a abrir su perspectiva no solo al mundo real, sino también al mundo digital que se convierte en parte de su vida diaria; lo digital comienza a ser lo real, pues las emociones que experimentan cuando están allí pueden ser similares a las que sienten en la vida cotidiana fuera de la virtualidad (Flores et al., 2017), y con ello llega una ola de avances tecnológicos, nuevas aplicaciones, nuevas tendencias que comienzan a influir en los actos y cambios de pensamiento de los jóvenes.

Referencias

- Arias Molina, Y., Cabrera Hernández, Y., & Herrero Solano, Y. (2019). Autoestima, ansiedad y depresión en adolescentes con consumo de riesgo de alcoholismo. *Multimed*, 23(3), 406-416.
- Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11(1), 79-89. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>
- Duhigg, C. (2012). *El poder de los hábitos*. Vegara.
- Eguiluz, L. L., & Ayala, M. (2014). Relación entre ideación suicida, depresión y funcionamiento familiar en adolescentes. *Psicología Iberoamericana*, 22(2), 72-80.
- Flores, G. A., Chancusing, J. C., Cadena, J. A., Guaypatín, O. A., & Montaluisa, R. H. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Boletín Redipe*, 6(4), 56-65.
- Garza-Sánchez, R. I., Castro, L. K., & Calderón, S. A. (2019). Estructura familiar, ideación suicida y desesperanza en el adolescente. *Psicología desde el Caribe*, 36(2), 228-247. <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.36.2.616.8>

- González-Andrío, R., Bernal, C., & Palomero, I. M. (2020). Uso de las redes sociales entre los jóvenes y ciudadanía digital: análisis tras la COVID-19. *REIDICS*, (7), 64-81. <https://doi.org/10.17398/2531-0968.07.64>
- González, S., Pineda, A., & Gaxiola, J. C. (2018). Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector. *Universitas Psychologica*, 17(3), 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-3.dafr>
- Hütt, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://doi.org/10.15517/rr.v91i2.1513>
- Lara-Navarra, P., López-Borrull, A., Sánchez-Navarro, J., & Yànez, P. (2018). Medición de la influencia de usuarios en redes sociales: propuesta socialengagement. *El profesional de la información*, 27(4), 899-908. <https://doi.org/10.3145/epi.2018.jul.18>
- Larrotta, K., Esteban, R., Ariza, Y., Redondo, J., & Luzardo, M. (2018). Ideación suicida en una muestra de jóvenes víctimas de cyberbullying. *Revista Psicoespacios*, 12(20), 19-34. <https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *Prevenga la depresión y ansiedad durante el aislamiento preventivo*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Prevenga-la-depresion-y-ansiedad-durante-el-aislamiento-preventivo.aspx#:~:text=En%20Colombia,%20la%20depresi%C3%B3n%20es,pandemia%20de%20la%20covid-19.>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P., & Quintero-Cadavid, C. P. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 279–288. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>
- Sosa, C. (2016). *La ansiedad y sus trastornos*. Biblioteca Virtual en Salud.
- Trejos-Gil, C. A., & Castro-Escobar, H. Y. (2020). Implicaciones ontológicas en el aprendizaje a partir del distanciamiento social impuesto por la pandemia COVID-19. *Revista Utopía y Práxis Latinoamericana*, 25(8), 231-247. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4087453>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Encuentro

Nacional de Investigación

Las memorias del XXIV Encuentro Nacional de Investigación realizado bajo el lema “Conocemos más que ayer, pero menos que mañana, ¿hacia dónde vamos?”, compiladas en la presente publicación, dan cuenta de las ponencias realizadas por los docentes y estudiantes interesados en investigación en diversas áreas del conocimiento, quienes mediante los estudios y sus resultados buscan contribuir de manera satisfactoria a la transformación social.



Medellín
2021