

## REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL: VIVENCIAS DIGITALES DE ALUMNOS DE LA FESI UNAM

## SOCIAL NETWORKS AND MENTAL HEALTH: DIGITAL EXPERIENCES OF FES-I UNAM STUDENTS

<sup>1</sup>Mariana Barrón-Colin, <sup>2</sup>César Abraham Mejía-Alvarado

### RESUMEN

#### PALABRAS CLAVE:

Redes Sociales en Línea; Salud Mental; Investigación Cualitativa; Aplicaciones Móviles.

**Introducción:** los individuos se desarrollan ambivalentemente en entornos tangibles y virtuales donde experimentan vivencias que definen su relación con las comunidades y la representación de sí mismo. Las redes sociales han permitido un avance en la comunicación y relaciones interpersonales, impactando en la salud de los usuarios. **Metodología:** investigación cualitativa, con diseño fenomenológico descriptivo, que aborda vivencias exteriorizadas a partir de entrevistas semiestructuradas, participaron cuatro estudiantes elegidos con base en el típico ideal, los criterios de rigor aplicados fueron credibilidad y confirmabilidad, se tomaron en cuenta aspectos éticos contemplados en la Ley General de Salud. **Objetivo:** describir las vivencias de estudiantes de la carrera de enfermería en torno al uso de redes sociales. **Hallazgos:** los jóvenes son un grupo vulnerable importante al presentar ansiedad, referido por los participantes, derivado de la convivencia digital, aspecto ligado estrechamente a las vivencias en las redes sociales a razón de sus interacciones personales, tiempo de uso y su identidad en el entorno virtual. Estos hallazgos sugieren que la personalidad del usuario será confrontada en esta dinámica digital. **Conclusión:** la forma de comunicación y relación ha evolucionado, el efecto de las redes sociales repercute directamente en la salud mental, positiva o negativamente, la prevención, promoción a la salud y bienestar psicoemocional es un área donde enfermería debe romper paradigmas, desde su área de intervención, identificando problemáticas del continuo de salud de los individuos al ser seres holísticos, la tecnología progresará, pero con ella, los retos en el primer nivel de atención.

### ABSTRACT

#### KEYWORDS:

Online social networks; mental health; qualitative research; mobile applications.

**Introduction:** individuals grow simultaneously in physical and virtual environments, where they undergo experiences that define their relationships with their communities and self-representation. Social networks have allowed communication and interpersonal relations to progress in such a way that has impacted users' health. **Methodology:** qualitative study, with a descriptive phenomenological design, of externalized experiences. The study is based on semi-structured interviews of four students chosen based on the typical ideal. The rigorous criteria followed were credibility and confirmability; ethical aspects set forth by the General Health Law were taken into account. **Goal:** to describe the experiences of nursing students regarding their usage of social networks. **Findings:** young people are a vulnerable group on account of their anxiety, which they attribute to their "digital coexistence," which is closely linked to their experiences on social networks due to their personal interactions, their usage time, and their identity in the virtual environment. These findings suggest that a user's personality will be challenged in this digital dynamic. **Conclusion:** the form of our communication and relationships has evolved, and social networks have a direct effect, whether positive or negative, on public health. Prevention of issues that might affect our health and psycho-emotional well-being is an area in which healthcare should break paradigms, beginning with its intervention area and identifying health issues along a continuum, as individuals are holistic beings. As technology continues to progress, new challenges will appear in the first level of care.

#### Para citar este documento:

Barrón- Colin M, Mejía-Alvarado CA. Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FES-I UNAM. Cuidarte. 2021; 10(19): 29-42.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78044>

Recibido: 05/05/2020

Enviado a pares: 12/05/2020

Aceptado por pares: 27/06/2020

Aprobado: 11/07/2020

1. Licenciada en Enfermería, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México  
marianabarron.18@gmail.com

2. Licenciado en Enfermería, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México



## INTRODUCCIÓN

La evolución de las telecomunicaciones ha tenido un avance exponencial en las últimas décadas<sup>1</sup>, ¿quién habría podido imaginar que en menos de un siglo, de 1874 a 1956 se pasaría del telégrafo portátil al primer teléfono?, consecuentemente llegaría el primer teléfono móvil en 1973 comenzando a comercializarse a gran escala en 1993 y del 2009 a la fecha se ha desarrollado y perfeccionado el smartphone<sup>2,3</sup> entendido como un dispositivo inteligente tecnológicamente capaz de contener nuestros contactos, relaciones personales, profesionales, académicas, bajo un esquema de redes sociales que permiten la comunicación y entretenimiento en tiempo real, inmediato, continuo y disponible en todo momento con tan sólo acceder a aplicaciones como Facebook, WhatsApp, Instagram y Twitter, siendo éstas las que tienen un mayor impacto y relevancia en la vida social y pública de las personas alrededor del mundo, según datos del portal Hootsuite<sup>4</sup>.

En una etapa muy temprana Boyd y Ellison<sup>5</sup> enumeraron las características que tenía una red social: construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema acotado, articular una lista de otros usuarios con los que se comparte una conexión, al igual que ver y recorrer su lista de conexiones y las realizadas por otros dentro del sistema. El avance en el estudio ha definido a las redes sociales como herramientas potenciales para la comunicación e interacción con comunidades o individuos a través de internet<sup>6,7,8</sup>.

La historia de las aplicaciones de comunicación tiene un antes y un después, la primera red social conocida mundialmente fue Facebook<sup>9</sup> si bien hubo otras que le precedieron, ésta tuvo un impacto importante en la sociedad por su sencilla interacción, cobertura, y lo más importante, tener la capacidad de socialización digital<sup>10</sup> al poder crear grupos, compartir gustos, convertirse en una forma de entretenimiento y acercarnos a las personas que estuvieran al otro lado de la ciudad o del mundo, sin la necesidad de tener que llamar a un alto costo, utilización de fax o la mensajería tradicional, entre otros medios, fue el inicio de las aplicaciones que conocemos actualmente<sup>9</sup>.

Tan sólo en el mundo, 1 de cada 4 personas utiliza estas plataformas según datos publicados en Medical News Today<sup>11</sup>, y en México el número de las descargas de WhatsApp asciende a 92M, Facebook 86M, Instagram 22M y Twitter 7.22M<sup>12</sup>, estos datos muestran un panorama de la inmersión que tenemos a las redes sociales, debido a que no sólo se es usuario de una plataforma, sino de una gama amplia de aplicaciones, provocando una multiplicidad en la conexión.

Dentro de las propiedades que tienen estas redes es que cada una es percibida de manera distinta por parte de los usuarios, por ejemplo, Facebook e Instagram son consideradas como las dos redes sociales más dañinas para la salud mental del entorno digital, mientras que YouTube y Twitter como las menos influenciadas en el ambiente<sup>13</sup>.

Desde niños hasta adultos mayores se encuentran inmersos en esta digitalización social, no obstante, un nicho importante son los jóvenes al ser los usuarios más activos en las redes sociales. Un estudio realizado por la Asociación de Internet Mexicana señala que las personas entre 18 y 34 años pasan un tiempo aproximado de ocho horas con 20 minutos al día como mínimo en aplicaciones diseñadas para la interacción virtual, siendo en su mayoría del sexo femenino<sup>14</sup>.

En este sentido surge el interés en describir las vivencias que tienen los estudiantes universitarios, ya que la transformación de las vivencias ahora también se traspasa a un espacio intangible, pero con implicaciones palpables tanto en la salud física como en la mental, basándonos en lo propuesto por Dilthey<sup>15</sup> donde menciona que el sujeto construye la vivencia a partir de la autoconciencia adquirida de la conciencia histórica, de su ambiente cultural, y a su vez, esta vivencia parte de la experiencia obtenida de una situación puntual.

Los usuarios jóvenes de las redes sociales se enfrentan a vivencias que influirán significativamente en ellos, generando efectos secundarios positivos y negativos; por ejemplo, una investigación realizada por la Royal Society of Public Health y la Universidad de Cambridge<sup>13</sup>, comprende los efectos en el bienestar mental de los jóvenes que pasan más de dos horas en éstas, encontrando que son propensos a desarrollar problemas de salud mental incluyendo trastornos psicológicos (síntomas de ansiedad y depresión).

El uso de las redes sociales ha sido un campo dentro de la línea de tecnología y salud que no ha tenido la suficiente profundización desde la disciplina de Enfermería, como lo ha sido desde la Sociología y Psicología, considerando que uno de los objetivos es la promoción de la salud y prevención de enfermedades en todos los escenarios, siendo necesaria la adaptación a los tiempos actuales, donde las intervenciones a los problemas derivados de las nuevas formas de comunicación y socialización no deben ser indiferentes para el paradigma enfermero.

Por lo anteriormente expuesto, el objetivo fue describir temas relacionados con las vivencias en redes sociales del estudiante universitario y su efecto en la salud psicoemocional, ya que en una era tecnológica como en la que vivimos, parte de las vivencias del alumno están determinadas por el uso de redes sociales.

## **METODOLOGÍA**

Estudio cualitativo, con diseño fenomenológico descriptivo bajo el concepto Husseriano<sup>16,17</sup>, la investigación se llevó a cabo en un periodo comprendido entre octubre y diciembre del 2019, dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México (FESI-UNAM).

Se llevó a cabo en dos etapas, en la primera se realizaron notas de campo bajo la técnica de observación no participante, en donde se identificaron alumnos que hicieran uso constante de su Smartphone y textearan, por lo que la selección de los participantes fue intencionado utilizando el típico ideal de acuerdo a Rodríguez y Gil<sup>18</sup>, fueron cuatro estudiantes, los cuales contaban con los atributos de: ser estudiantes del último semestre de la licenciatura en enfermería de la FESI-UNAM, en un rango de edad entre 20 a 25 años y tener una cuenta en mínimo una red social.

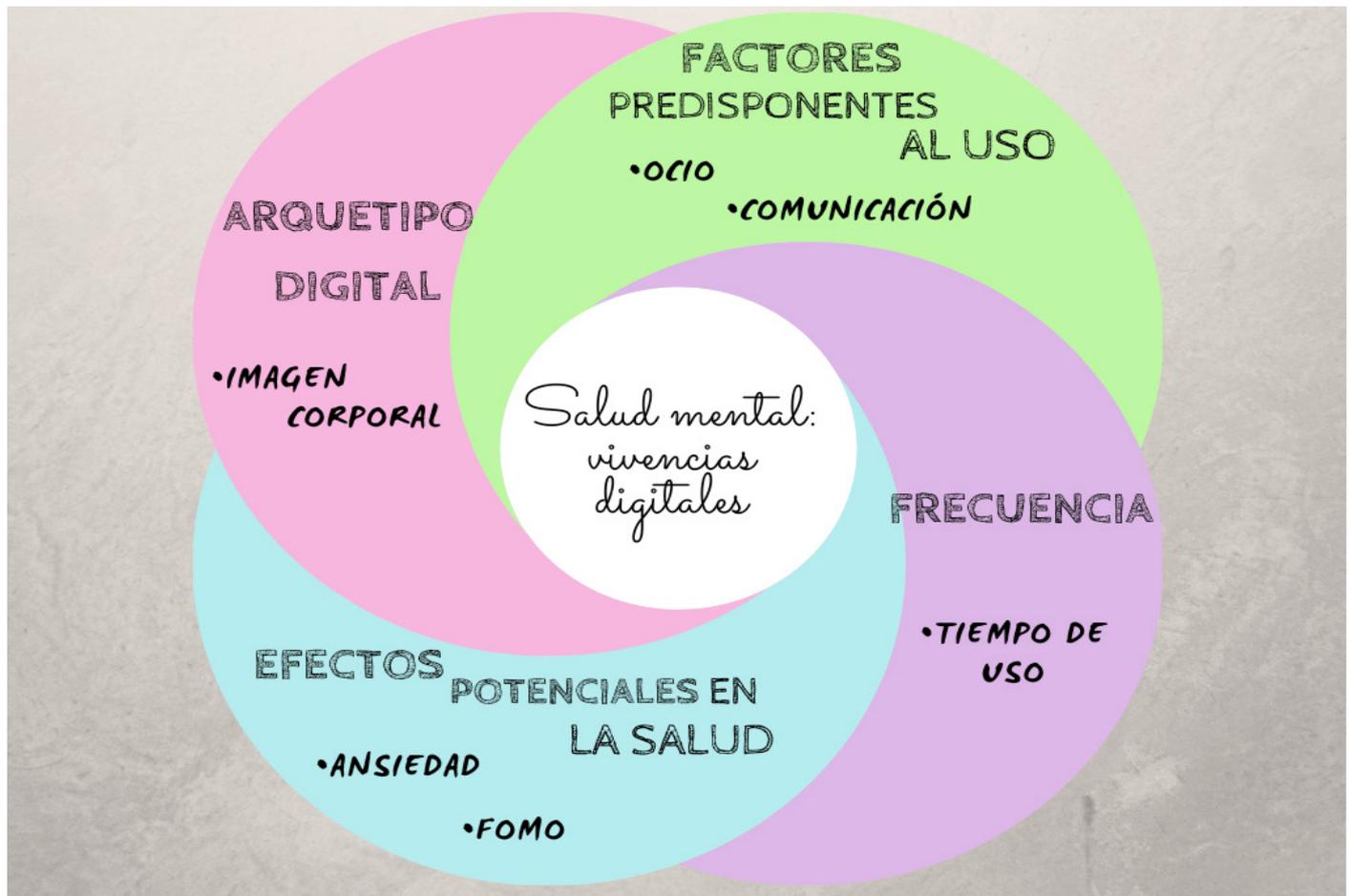
En la etapa dos, como técnica de recolección de datos fue utilizada una entrevista semiestructurada apoyada en una guía de preguntas, cada una con duración aproximada de una hora, fueron grabadas utilizando una grabadora de voz y un celular como respaldo de la información, así mismo se utilizó la observación y notas de campo, para identificar lenguaje no verbal.

El análisis de las entrevistas se basó en lo propuesto por Krueger<sup>19</sup>: captura, organización y manejo de la información, lectura, codificación, formación de temas y subtemas. Para someter los datos a los criterios de rigor científico establecidos por Castillo y Vázquez<sup>20</sup>, la credibilidad, se realizó con la transcripción textual y total de los diálogos obtenidos en las entrevistas grabadas, documentando en su totalidad los audios que contenían las vivencias de los participantes, realizando la verificación con estos mismos al momento de la entrevista para la comprensión de su discurso, y la confirmabilidad se llevó a cabo mediante el registro y documentación de las entrevistas por medios auditivos, así como el respaldo de la transcripción.

En cuanto a las consideraciones éticas, el estudio se apegó a lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Investigación para la salud, Título V de los aspectos éticos para investigación<sup>21</sup>, tomando en cuenta la elaboración del consentimiento informado, respetando el ingreso voluntario de cada participante al comprender los objetivos de la investigación y designando seudónimos alusivos al tema, manteniendo el anonimato de los estudiantes entrevistados.

## HALLAZGOS Y DISCUSIÓN

Posterior al análisis de los datos, se pudieron identificar cuatro temas: factores predisponentes al uso con los subtemas ocio y comunicación, frecuencia con el subtema tiempo de uso, efectos potenciales en la salud con subtemas como ansiedad y Fear of missing out (FOMO, por sus siglas en inglés) y finalmente arquetipo digital con imagen corporal como subtema (Esquema 1).



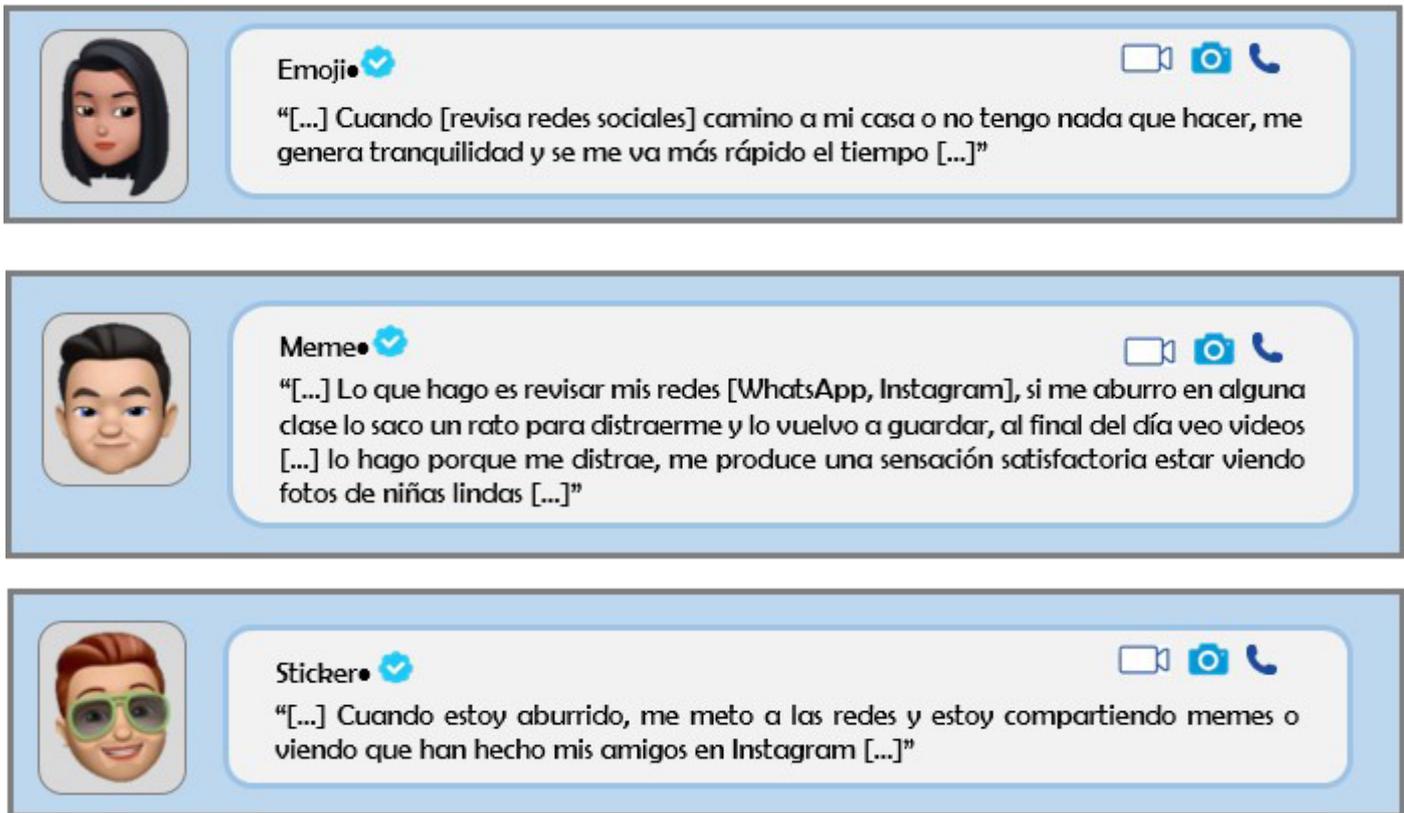
Esquema 1. Fuente: Elaboración propia.

### 1. FACTORES PREDISPONENTES AL USO

#### 1.1 Entretenimiento/Ocio

El entretenimiento y el ocio son conceptos que se mantienen fuertemente ligados, Lazcano y Madariaga<sup>22</sup> abordan el fenómeno del ocio en ecosistemas físicos y digitales, donde precisan que éste es un derecho, necesario para el desarrollo de las esferas del ser humano en aspectos sociales, culturales y personales que repercuten en la realización del individuo, donde el ocio permite a las personas mantenerse dentro de una actividad. Contextualizando al presente estudio, se entenderá que la interacción con las redes sociales permite a los jóvenes estudiantes poder vincularse de manera instantánea, poner en pausa actividades, como las académicas, sin tener que desplazarse a otro sitio, teniendo una implicación de entretenimiento para el usuario al poder reaccionar, publicar, compartir y leer contenido que bajo su concepción le es interesante independientemente del momento en que se encuentre, ya sea el transporte público, aula, hogar o estudio.

En voz de los estudiantes:



**Emoji** ✓  
“[...] Cuando [revisa redes sociales] camino a mi casa o no tengo nada que hacer, me genera tranquilidad y se me va más rápido el tiempo [...]”

**Meme** ✓  
“[...] Lo que hago es revisar mis redes [WhatsApp, Instagram], si me aburro en alguna clase lo saco un rato para distraerme y lo vuelvo a guardar, al final del día veo videos [...] lo hago porque me distrae, me produce una sensación satisfactoria estar viendo fotos de niñas lindas [...]”

**Sticker** ✓  
“[...] Cuando estoy aburrido, me meto a las redes y estoy compartiendo memes o viendo que han hecho mis amigos en Instagram [...]”

Un estudio cuantitativo realizado por Espín-Álvarez y Freire-Muñoz<sup>23</sup> encontró que Facebook es utilizado por el 67.48% de los encuestados para su entretenimiento, seguido por YouTube con el 32.52% significando que el entretenimiento de los estudiantes está centrado en la interacción en redes sociales, a través de textos, imágenes y videos, concordando con los datos obtenidos de esta investigación, ya que los informantes refirieron que aplicaciones como Facebook, Instagram y WhatsApp son a las que recurren cuando tienen sensación de aburrimiento.

Anteriormente el entretenimiento visual era estático al centrarse solamente en la televisión, teatro, cine, entre otros, que no proporcionaban una interacción y una inmediatez del contenido como lo permiten ahora las redes sociales y plataformas digitales que se abordaran más adelante.

Igartua y Rodríguez-de-Dios<sup>24</sup>, encontraron que entre las motivaciones de los jóvenes españoles para el uso de Facebook se encontraba pasar el tiempo y la utilidad interpersonal coincidiendo con los diálogos obtenidos, complementando cualitativamente las investigaciones citadas.

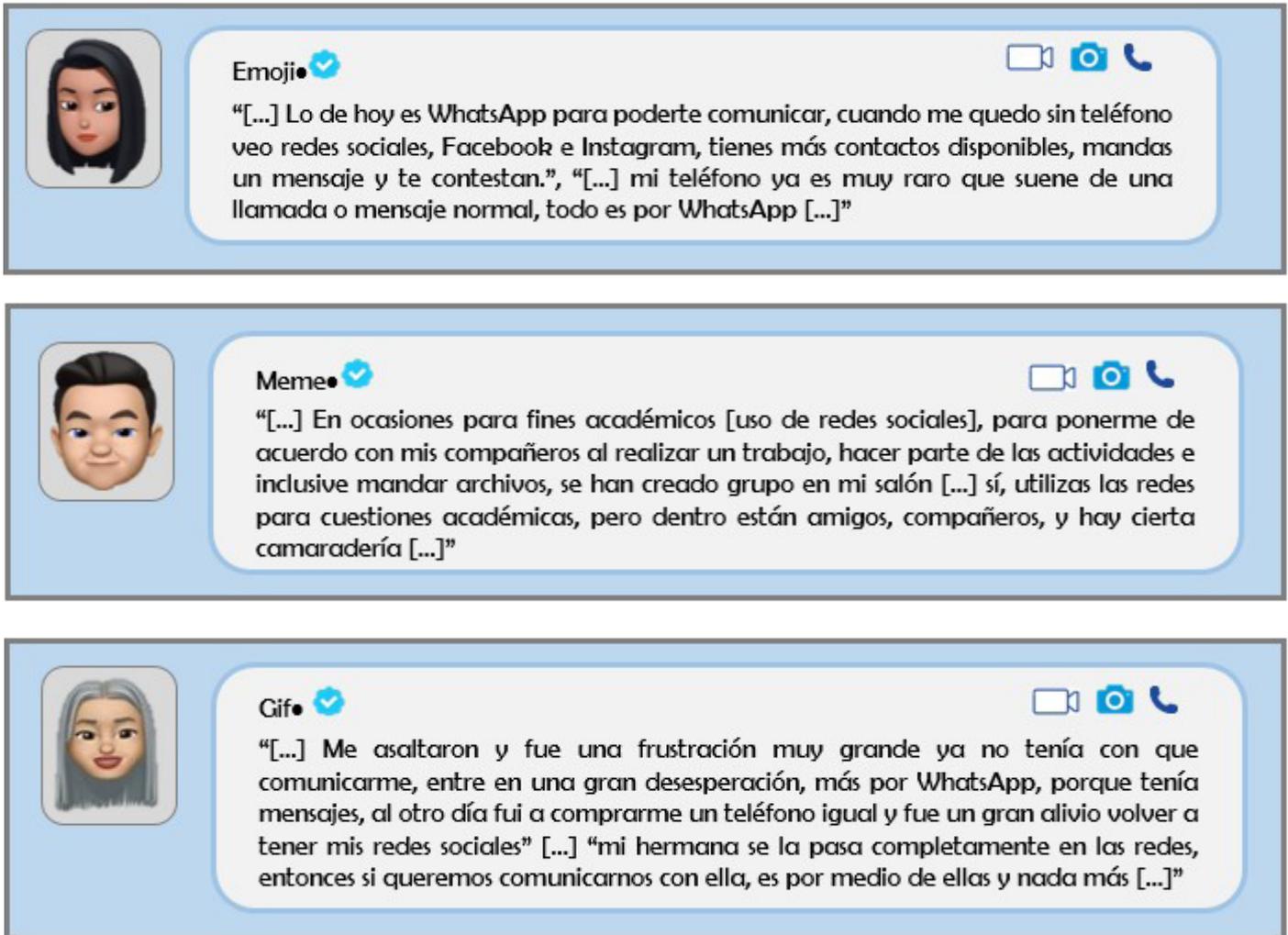
## 1.2 Comunicación

La comunicación tradicionalmente se ha visto como un proceso donde existe una fuente, transmisor, canal, receptor y destinatario<sup>25</sup> en esta transformación de las formas de comunicación, la digitalización ha logrado un proceso dinámico e instantáneo, donde los usuarios de redes sociales pueden estar en comunicación simultáneamente con grupos o personas, permitiendo traspasar de una conversación a otra, sin importar el tiempo y el espacio.

Los entrevistados mencionan que WhatsApp es una de las redes sociales más recurridas para la comunicación, tanto de manera personal como académica, ya que al crearse grupos les permite la interacción con compañeros de aula y profesores. Pareciera ser un medio más formal en esta tendencia de adaptar las redes como una forma para alcanzar consensos entre los participantes.

Los mensajes instantáneos por esta red social son más frecuentes en los entrevistados, al no ser catalogada como una plataforma de entretenimiento sino como un medio de comunicación, otro de los roles de las redes sociales tal y como lo sería una llamada o un servicio de mensaje corto (por sus siglas en inglés SMS).

En voz de los estudiantes:



**Emoji**    

“[...] Lo de hoy es WhatsApp para poderte comunicar, cuando me quedo sin teléfono veo redes sociales, Facebook e Instagram, tienes más contactos disponibles, mandas un mensaje y te contestan.”, “[...] mi teléfono ya es muy raro que suene de una llamada o mensaje normal, todo es por WhatsApp [...]”

**Meme**    

“[...] En ocasiones para fines académicos [uso de redes sociales], para ponerme de acuerdo con mis compañeros al realizar un trabajo, hacer parte de las actividades e inclusive mandar archivos, se han creado grupo en mi salón [...] sí, utilizas las redes para cuestiones académicas, pero dentro están amigos, compañeros, y hay cierta camaradería [...]”

**Gif**    

“[...] Me asaltaron y fue una frustración muy grande ya no tenía con que comunicarme, entre en una gran desesperación, más por WhatsApp, porque tenía mensajes, al otro día fui a comprarme un teléfono igual y fue un gran alivio volver a tener mis redes sociales” [...] “mi hermana se la pasa completamente en las redes, entonces si queremos comunicarnos con ella, es por medio de ellas y nada más [...]”

Este uso académico ha sido abordado por un estudio realizado en estudiantes de Trabajo Social en donde WhatsApp representaba un medio importante en el cual se llegaba a una cohesión grupal, existencia de una participación igualitaria y era un nuevo estilo comunicativo<sup>26</sup>.

Rubio-Romero y Perlado<sup>27</sup> hallaron que WhatsApp no es sólo una nueva forma de comunicación instantánea, sino un espacio de experiencias compartidas, en este sentido pareciera haber una homogeneidad sobre la visión que se tiene de esta red social al ser tan general y universal para todas las personas con acceso a internet independientemente del uso de las nuevas tecnologías y su cohesión con éstas.

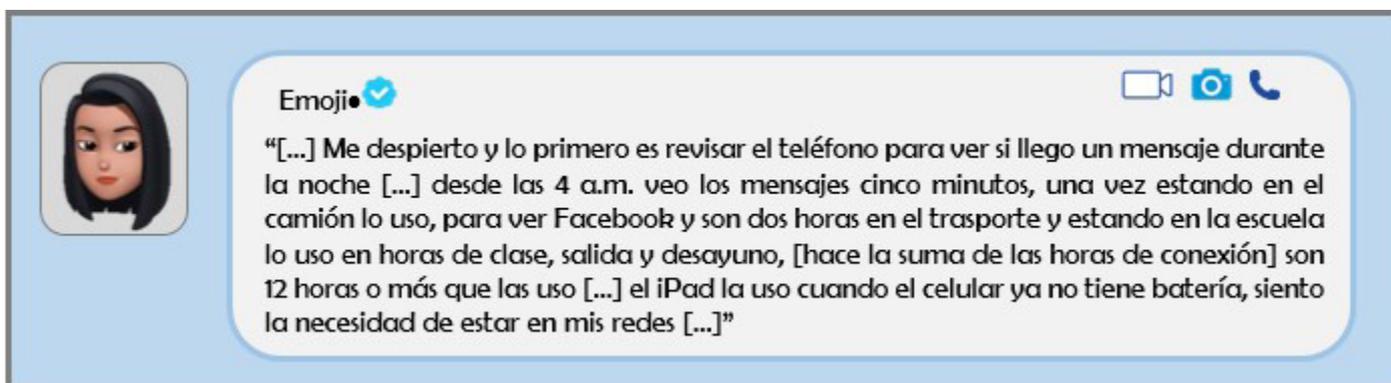
## 2. FRECUENCIA

### 2.1 Tiempo de uso

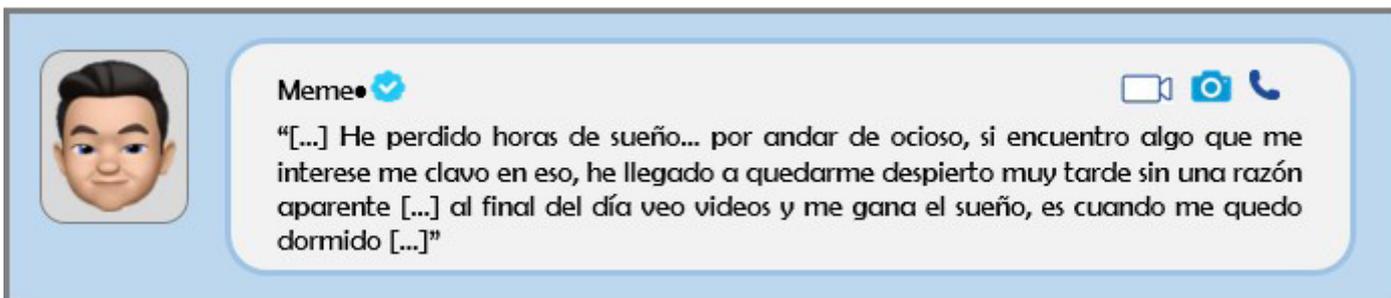
Los estudiantes hacían un recuento del tiempo que usaban aproximadamente las redes sociales y en qué momentos del día, siendo una constante desde que despertaban hasta justo antes de ir a dormir, sin hacer distinción en la plataforma que usaban.

El tiempo se podría dividir en dos ejes: conexión en redes sociales y plataformas audiovisuales, aumentado el tiempo de uso en primer lugar por las multiplataformas existentes (Facebook, WhatsApp, Instagram, Netflix, YouTube, entre otros) ofreciendo una variedad de consumo, entretenimiento y comunicación, y en segundo, porque el acceso se realiza a través de multidispositivos (Smartphone, laptop, computadora, tablet) dándole al usuario esta conectividad a lo largo del día.

En voz de los estudiantes:



The screenshot shows a social media post from a user named "Emoji". On the left is a profile picture of a woman with dark hair. To the right of the profile picture is the name "Emoji" followed by a blue verification checkmark. In the top right corner of the post area, there are three icons: a video camera, a camera, and a telephone handset. The main text of the post reads: "[...] Me despierto y lo primero es revisar el teléfono para ver si llego un mensaje durante la noche [...] desde las 4 a.m. veo los mensajes cinco minutos, una vez estando en el camión lo uso, para ver Facebook y son dos horas en el transporte y estando en la escuela lo uso en horas de clase, salida y desayuno, [hace la suma de las horas de conexión] son 12 horas o más que las uso [...] el iPad lo uso cuando el celular ya no tiene batería, siento la necesidad de estar en mis redes [...]"



The screenshot shows a social media post from a user named "Meme". On the left is a profile picture of a man with dark hair. To the right of the profile picture is the name "Meme" followed by a blue verification checkmark. In the top right corner of the post area, there are three icons: a video camera, a camera, and a telephone handset. The main text of the post reads: "[...] He perdido horas de sueño... por andar de ocioso, si encuentro algo que me interese me clavo en eso, he llegado a quedarme despierto muy tarde sin una razón aparente [...] al final del día veo videos y me gana el sueño, es cuando me quedo dormido [...]"

Una revisión sistemática se basó en asociar la salud del sueño y el uso de redes sociales determinando tres pilares: duración, frecuencia y momento de la actividad en las redes sociales<sup>28</sup> concordando con los elementos hallados en los discursos de los estudiantes, a pesar de que en éstos solamente uno expreso esta falta de calidad en el descanso por el uso de las multiplataformas mencionadas.

El tiempo que el usuario pasa dentro de las redes sociales no se limita solamente por el uso del teléfono celular, un estudio realizado por Jasso *et. al*<sup>29</sup>. encontró que el uso problemático del teléfono móvil se relacionó un poco más con la conducta adictiva a las redes sociales más que por la dependencia del dispositivo en sí, siendo un medio de acceso solamente<sup>29</sup>, es decir, las redes sociales tienen un impacto real y cotidiano en las vivencias del día a día de la persona.

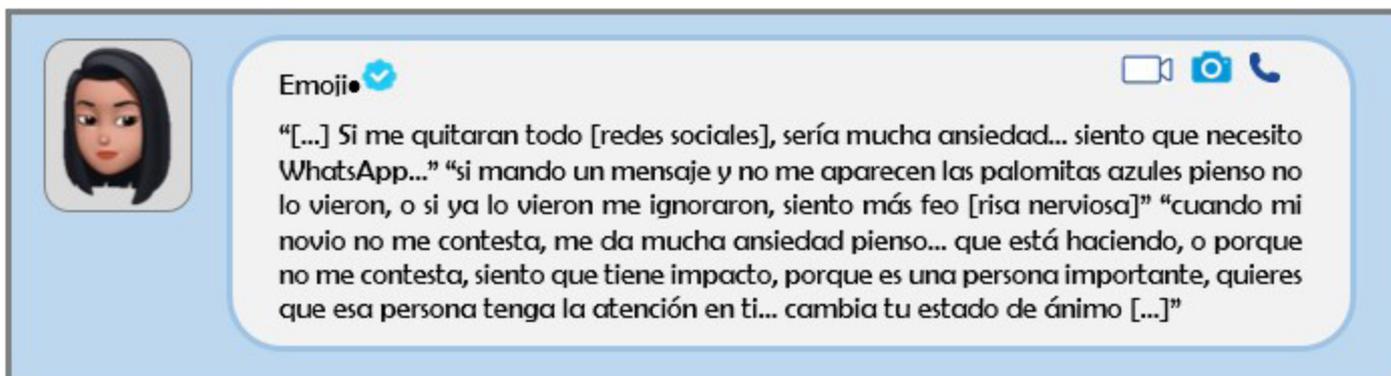
### 3. EFECTOS POTENCIALES EN LA SALUD

#### 3.1 Ansiedad

La ansiedad está definida por la Asociación Estadounidense de Psicología<sup>30</sup> (APA) como una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupados y cambios físicos como aumento de la presión arterial. Dentro de este subtema cabe una precisión, no se realizó un diagnóstico como el propuesto por la investigación de Katzman<sup>31</sup> autor de las guías canadienses de práctica clínica para el manejo de la ansiedad o por el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales<sup>32</sup>, este subtema se ha construido a partir de los discursos de los participantes, que bajo su percepción y factores relacionados con el uso de redes sociales les provoca ansiedad.

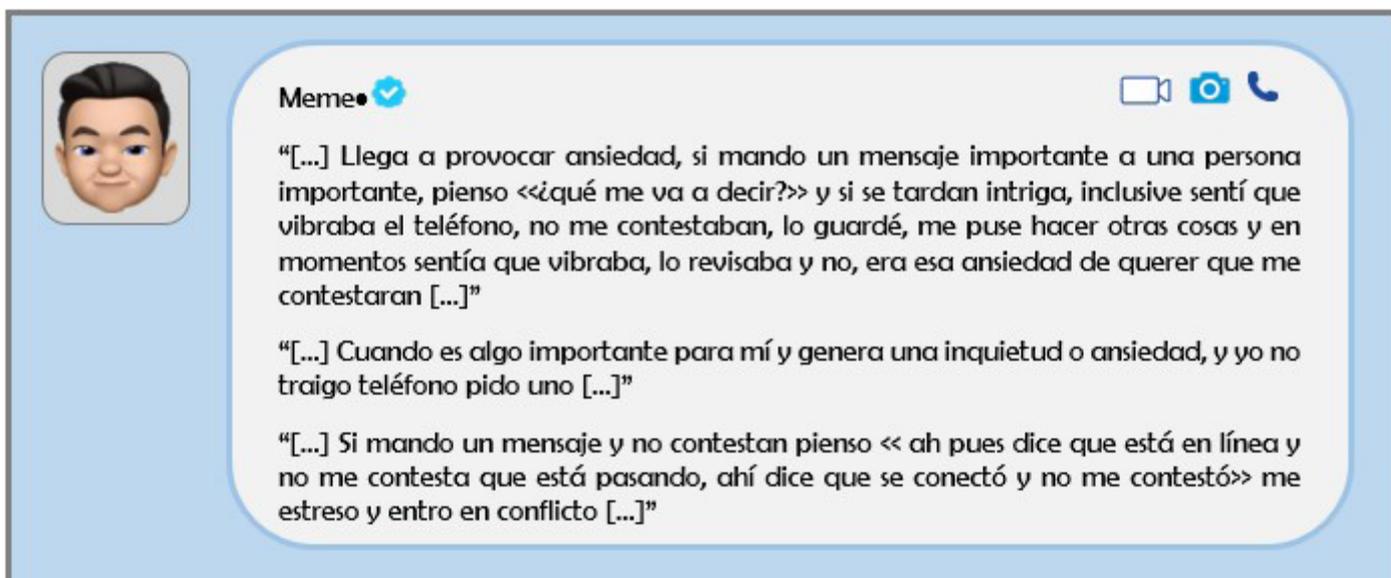
Dentro de estos factores se encuentra que alguien que consideran importante no les responda rápidamente los mensajes de WhatsApp o Facebook, pensar en las actividades o razones por las cuales no merecen la atención inmediata, provoca una emoción incómoda y poco agradable.

En voz de los estudiantes:



**Emoiji** 

“[...] Si me quitaran todo [redes sociales], sería mucha ansiedad... siento que necesito WhatsApp...” “si mando un mensaje y no me aparecen las palomitas azules pienso no lo vieron, o si ya lo vieron me ignoraron, siento más feo [risa nerviosa]” “cuando mi novio no me contesta, me da mucha ansiedad pienso... que está haciendo, o porque no me contesta, siento que tiene impacto, porque es una persona importante, quieres que esa persona tenga la atención en ti... cambia tu estado de ánimo [...]”

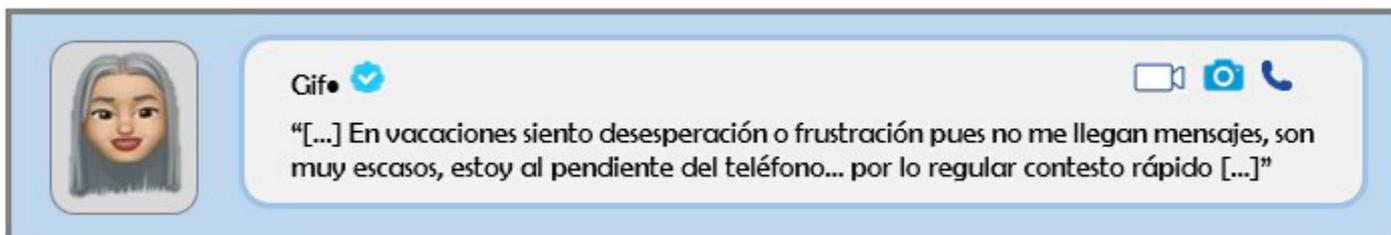


**Meme** 

“[...] Llega a provocar ansiedad, si mando un mensaje importante a una persona importante, pienso <<¿qué me va a decir?>> y si se tardan intriga, inclusive sentí que vibraba el teléfono, no me contestaban, lo guardé, me puse hacer otras cosas y en momentos sentía que vibraba, lo revisaba y no, era esa ansiedad de querer que me contestaran [...]”

“[...] Cuando es algo importante para mí y genera una inquietud o ansiedad, y yo no traigo teléfono pido uno [...]”

“[...] Si mando un mensaje y no contestan pienso << ah pues dice que está en línea y no me contesta que está pasando, ahí dice que se conectó y no me contestó>> me estreso y entro en conflicto [...]”



Una revisión sistemática encontró que el tiempo dedicado a Facebook fue un predictor de depresión y ansiedad para aquellas personas que tienen motivos más elevados de navegación con la finalidad de establecer una conexión social<sup>33</sup>, es decir, a mayor tiempo de uso hay mayores posibilidades de tener un impacto en la salud mental del usuario, dependiendo de las circunstancias personales o académicas, aumenta el grado de conectividad a las redes sociales, con implicaciones en el bienestar emocional conexas a la ansiedad provocada.

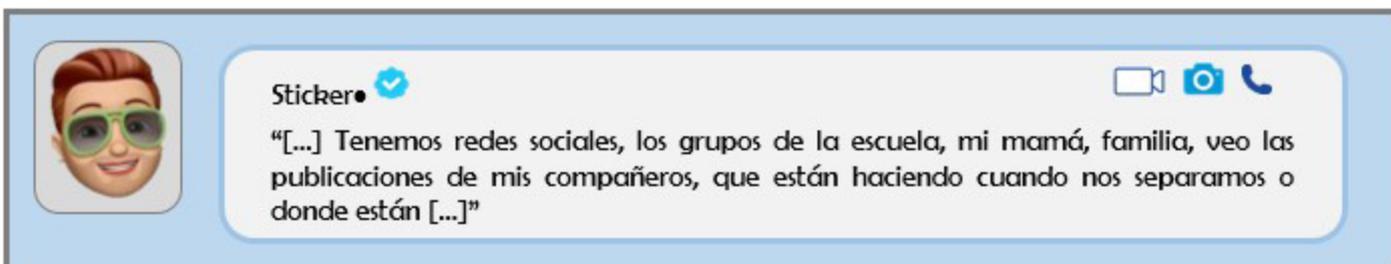
Belçaguy *et. al.*<sup>34</sup>, exponen los principales trastornos psicológicos y psicosomáticos derivados íntimamente de las redes sociales, como la Nomofobia, la Depresión de Facebook y el Efecto Google, destacando al denominado Síndrome de “doble check”, relacionándose al uso del WhatsApp y aplicaciones de mensajería, las cuales cuentan con herramientas que notifican al emisor, visualizándose como dos ‘ticks’ o ‘vistos’, indicando la recepción del mensaje, lectura y hora de conexión, desencadenando un posible estado de ansiedad, frustración o desesperación al sentirse ignorado, otro de los resultados fue el Síndrome de la “llamada imaginaria”, haciendo referencia a un sonido o vibrado percibido por el usuario sin que en realidad exista, sugiriendo estos elementos una dependencia al Smartphone no como un fin sino como un medio por el cual acceden a las redes sociales.

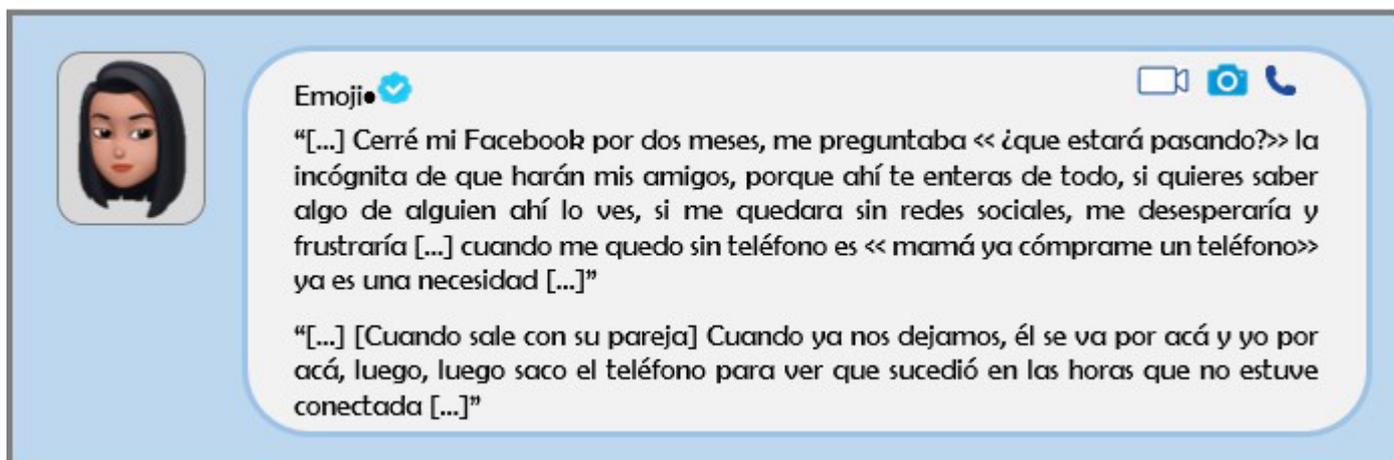
Otro estudio planteó que las redes sociales se superponen a la adicción a internet o al uso problemático del Smartphone, las consecuencias negativas de estas variables son el posible aumento del estrés y la ansiedad, como lo demostró Carbonell *et. al.*<sup>35</sup>. En este sentido, los estados psicoemocionales tienen un impacto en los entrevistados al momento de interactuar con personas a través de redes sociales.

### 3.2 FOMO (FEAR OF MISSING OUT)

El FoMO fue descrito por Pryzbylski<sup>36</sup> como una aprehensión generalizada de que otros podrían estar teniendo experiencias gratificantes de las cuales uno está ausente, deseando estar continuamente conectado con lo que otros están haciendo. Esta definición está centrada en las redes sociales, la información contenida en estas aplicaciones o plataformas y su conexión con los diferentes actores participantes.

En voz de los estudiantes:





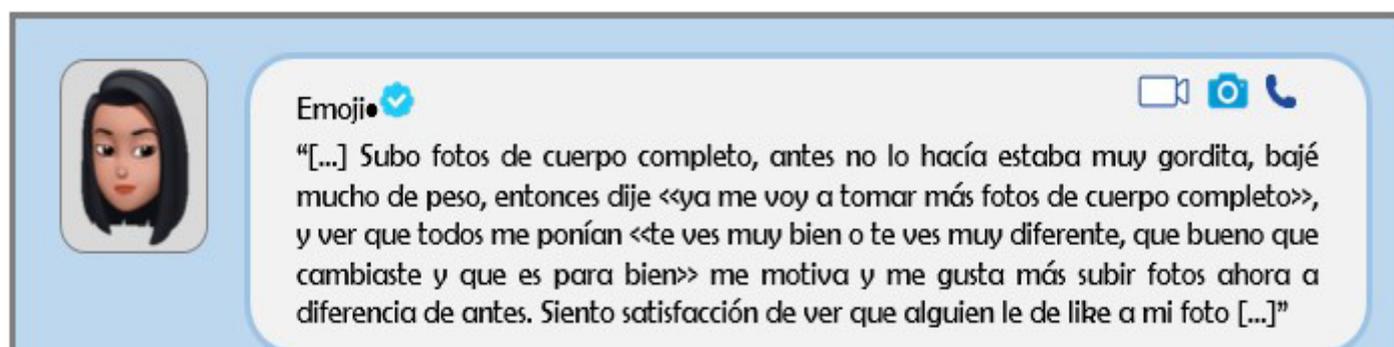
En los hallazgos de Brown y Kuss<sup>37</sup> se encontró una relación significativa entre la abstinencia y el uso de redes sociales, ya que las notificaciones de estas aplicaciones inducen el FoMo; limitar su utilización permite un aumento significativo del bienestar emocional y la conexión social real, sin embargo, es un reto importante, innegablemente el acceso que los jóvenes universitarios tienen a las redes sociales, derivada de la necesidad de conectividad para crear un canal de comunicación, distracción y fortalecimiento académico disponible a través del Smartphone o computadoras, haciendo latente el impacto que generen las vivencias en redes sociales, al ser una conexión continua al entorno virtual.

## 4. ARQUETIPO DIGITAL

### 4.1 Imagen corporal

La imagen corporal es concebida por Schilder<sup>38</sup> como “la imagen del cuerpo humano significa la imagen de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en que el cuerpo nos aparece”. Es un aspecto relevante que impactará en la salud mental de los jóvenes, al ser la imagen con la que se exponen y presentan en una red social, en Instagram, Facebook y Snapchat donde se le confiere una mayor relevancia a la imagen<sup>14</sup>. Las fotografías que se comparten buscan generar un efecto de aceptación estética al ser percibidos y provocar una reacción a ésta a través de “likes”, “me encanta” o comentarios “positivos” que permitan fortalecer la autopercepción, si esto no se logra de la forma esperada, afectará la autoestima de los jóvenes.

En voz de los estudiantes:





Meme • 

“[...] El hecho de subir una foto y que la “laikeen” o “laikear” una foto de alguien que te parece atractiva o atractivo es importante [...] simplemente que te likearan, ahora que reaccionas si me importa... ven lo que pones y le dan me encanta, una niña que me parece guapa me hace sentir bien, puede que haya una atracción mutua, te ayuda a subir el ego, subes una foto y le ponen muchos me encantan se siente bien, y pienso << ah pues estoy guapo ¿no? >> [...] si una foto no tiene tantos likes, digo <<ah pues igual no estaba cool o no salió bien, a lo mejor a mi pareció que salí muy bien, pero a las demás personas no>>

[motivación a subir historias] a veces para llamar la atención de alguien, y que te la conteste está cool, [...] una persona se configura para dar una cara en las redes sociales cuando en persona es totalmente otra, la mayoría de mis amigos publican constantemente tratando de dar cierta apariencia, me gusta aparentar en las redes que soy atractivo, pongo el mejor ángulo en una foto para salir lo mejor que se pueda... he modificado ciertas cosas para agradar más [...]



Gif • 

“[...] Me llama la atención subir fotos, para ver que me comentan o si me hablan [...]



Sticker • 

“[...] No quiero tener eso en mis redes sociales [personas que lo critican], yo tengo mi vida, ustedes hagan su vida [contactos en redes sociales] siento que he evitado esos malos comentarios, esas malas experiencias, no teniéndolos en mis redes sociales [...]

Una investigación realizada en Reino Unido<sup>14</sup> encontró que el 63% de los encuestados estaba a favor de utilizar “filtros”, comprendiendo este término como un conjunto de alteraciones visuales (color, texturas, resaltes, desenfoces) que alteran, perfeccionando las fotografías o “selfies” para que sean percibidos bajo los estándares de belleza que se consideran dentro del canon. Otro estudio realizado por Aparicio-Martínez *et. al.*<sup>39</sup> menciona que esta percepción depende de una variedad de elementos relacionados entre sí: la imagen corporal, los ideales corporales y el uso de las redes sociales.

Resultando el deseo de una aceptación social que marca una vivencia para el joven en una sociedad digital de apariencias influyendo positiva o negativamente en la salud mental.

## CONCLUSIONES

Las vivencias de los universitarios están determinadas por la autoconciencia a partir de las experiencias externas e internas en las redes sociales, al convertirse en un espacio donde construyen relaciones, forman su identidad, expresan su “yo” con los otros, y dentro de este proceso de vinculación el entretenimiento es una herramienta que afianza al joven con las redes sociales.

El tiempo de conexión y la comunicación, son factores importantes que intervienen intrínsecamente al bienestar psicoemocional de los universitarios, por lo tanto, debemos esforzarnos para conocer su impacto en la salud mental dentro del campo de enfermería, enfocando las intervenciones principalmente en el primer nivel de atención.

Dentro de la ciencia de enfermería se pueden encontrar exponentes que delimitan la práctica enfermera en áreas psicoemocionales, un ejemplo es Marjory Gordon, de origen Estadounidense, quien construyó un modelo de atención basado en 12 patrones funcionales de la persona, dentro de ellos, para fines de este tema, destacan dos, percepción-manejo de la salud y rol-relaciones, exponiendo que el profesional de enfermería tiene las herramientas, desde su campo del conocimiento y competencias para la atención en esta área<sup>40,41</sup>.

En este sentido resulta importante realizar labor investigativa en la línea de tecnología y salud, brindar información concreta sobre el tema, impactando en la sociedad y en las futuras generaciones de manera significativa, creando una reflexión de lo esencial que resulta ser el cuidado de la salud mental en una era digital como en la que se vive en la actualidad y que evolucionara en un futuro llevándonos a un nivel más complejo, en donde si hoy la disciplina de enfermería no se adapta, involucra y actualiza sus intervenciones al mundo y momento actuales, sin tomar medidas enfocadas en los factores de riesgo digitales, más adelante el problema escalará siendo complicada la identificación y prevención de afecciones en la salud mental de la sociedad derivada del uso constante de las redes sociales, cuando enfermería podría abordar el problema, desde su área, evitando que los jóvenes lleguen a un agotamiento mental, y con ello la intervención en un segundo y tercer nivel de atención.

## REFERENCIAS

1. D'almeida F, Margot D. Telecomunicaciones móviles en América Latina y el Caribe. 4ª ed. Illinois, E.U.A.: BID; 2018.p.4-7. [Consultado 29 enero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/3b7L3FI>
2. Félix J, la-red D. Dispositivos móviles. Facultad de Ciencias exactas, naturales y agrimensura. Corrientes, Argentina: Universidad Nacional del Nordeste; 2007. p. 2-4, 42. [Consultado 29 enero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2OkjtLZ>
3. Telefónica Fundación. Historia de las telecomunicaciones colección Histórico-Tecnológica de telefónica. Madrid, España: Espacio. p. 7,11, 13. [Consultado 29 enero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2WmztS3>
4. Hootsuite. Redes sociales usadas en el mundo hispano, 2019. [Sitio en Internet] [Consultado 02 febrero 2020] Disponible en: <https://bit.ly/3b7rRYH>
5. Boyd D, Ellison NB, Sitios de redes sociales: definición, historia y becas. *Journal of Computer-mediated Communication*, [Internet] 2007 [Consultado 03 febrero 2020]; 13 (1): 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
6. Vidal-Ledo M, Vialart MN. Redes sociales. *Rev Cubana de Educación Médica Superior* [Internet] 2013 [Consultado 20 febrero 2020]; 27(1): 146-157. Disponible en: <https://bit.ly/2ztWb1m>
7. Miller D et al. *How the World Changed Social Media*. London, United Kingdom: UCLPRESS; 2016. p. 1-42. [Consultado 20 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2vXLRgz>
8. Del-Prete A, Redon A. Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas* [Internet] 2020 [Consultado 02 febrero 2020]; 19(1): 1-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
9. Fonseca OG. *Redes sociales y juventud: uso de Facebook por jóvenes de México, Argentina y Colombia* [Tesis doctoral]. Málaga: Universidad de Málaga, Facultad de ciencias de la Comunicación, 2015. [Consultado 20 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/36PJY2i>
10. Genner S, Süß D. Socialization as Media Effect. *The International Encyclopedia of Media Effects*. [Sitio en Internet] 2017 [Consultado 08 marzo 2020]; p. 1-5. Disponible en: <https://bit.ly/388NvKg>
11. Whiteman, H. Social media: how does it affect our mental health and well-being?. *Medical News Today*. [Sitio en Internet] 2015 [Consultado 01 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2vXLRgz>
12. DATAREPORTAL. *DIGITAL MÉXICO, 2019* [Sitio en Internet] [Consultado 18 diciembre 2019] Disponible en: <https://bit.ly/2HAWFnl>
13. Royal Society of Public Health. *Social media and Young people's mental health and wellbeing*. London: Cambridge University, 2017 [Consultado 01 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2Wmo8Bk>
14. Asociación de Internet Mx. *Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México, 2019*. [Sitio en Internet] [Consultado 01 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/39cZUNr>
15. Dilthey W. *Introducción a las ciencias del espíritu*. México: Fondo de Cultura Económica; 1949.
16. Husserl E. *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. Madrid, España: FCE; 1992.
17. Husserl E. *Invitación a la fenomenología*. Barcelona, España: Paidós; 2008.
18. Rodríguez G, Gil J, García E. *metodología de la investigación cualitativa*. Granada, España: Aljibre; 1996.
19. Álvarez-Gayou J. *Cómo hacer investigación cualitativa*. Innovación educativa. Distrito Federal, México: Paidós; 2005.
20. Castillo E, Vásquez ML. El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia Médica*. [Internet] 2003 [Consultado 01 febrero 2020]; 34(3): 164-167. Disponible en <https://bit.ly/2JqiVzd>
21. Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud, Título segundo. [Sitio en internet] [Consultado 01 febrero 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/2GZFKuj>
22. Lazcano I, Madariaga A. El valor del ocio en la sociedad actual. En: Marie-Avril B et al. *La marcha nocturna ¿un rito exclusivamente español?* Madrid, España: Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud; 2016. p. 15-22, 25-27.

23. Espín-Álvarez E, Freire-Muñoz I. Relación entre el uso de internet para el entretenimiento y el aprendizaje escolar en estudiantes adolescentes del Ecuador. [Internet] 2019 [Consultado 01 febrero 2020]; 8(1): 1-20. Disponible en: <https://bit.ly/2YYkEeq>
24. Igartua J, Rodríguez-de-Dios I. Correlatos motivacionales del uso y la satisfacción con Facebook en jóvenes españoles. [Internet] 2016 [Consultado 15 marzo 2020]; (38): 107-119. Disponible en: <https://bit.ly/2yN7qlz>
25. Shannon CE, Weaver W. *The Mathematical Theory of Communication*. Illinois, EUA: The University of Illinois Press, 1964. p. 33-34.
26. Fuentes V, García M, Aranda M. Grupos de clase; grupos de whatsapp. análisis de las dinámicas comunicativas entre estudiantes universitarios. *Prisma Social*. [Internet] 2017 [Consultado 29 marzo 2020]; (18): 144-171. Disponible en: <https://bit.ly/2xW4eE0>
27. Rubio-Romero J, Perlado M. El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal: una aproximación a través de los jóvenes universitarios. *Revista ICONO 14 Revista Científica de Comunicación y Tecnologías Emergentes*. [Internet] 2015 [Consultado 05 abril 2020]; 12(2): p. 73-94. DOI: <https://doi.org/10.7195/ri14.v13i2.818>
28. Scott H, Cleland H. Understanding Links Between Social Media Use, Sleep and Mental Health: Recent Progress and Current Challenges. *Curr Sleep Medicine Rep*. [Internet] 2019 [Consultado 06 abril 2020]; 5: 141-149 DOI: <https://doi.org/10.1007/s40675-019-00148-9>
29. Jasso JL, López F, Díaz R. Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*. [Internet] 2017 [Consultado 08 abril 2020]; 7(3): 2832-2838. Disponible en: <https://bit.ly/32hzNTz>
30. American Psychological Association. *Anxiety*. [Sitio en Internet] [Consultado 17 febrero 2020]; Disponible en: <https://bit.ly/324o2zF>
31. Katzman MA. Et al. Canadian Clinical Practice Guidelines for the Management of anxiety, posttraumatic stress and obsessive-compulsive disorders. *BMC Psychiatric*. [Internet] 2014 [Consultado 09 abril 2020]; 14(S1): 1-83. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-S1-S1>
32. Pichot P, López-Ibor JJ, Valdés M. *DM-IV: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona, España: MASSO; 1995. p. 401-456. Disponible en: <https://bit.ly/3bJLfeZ>
33. Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Publications Advancing Digital Health Research*. [Internet] 2016 [Consultado 15 abril 2020]; 3(4). DOI: 10.2196/mental.5842
34. Belçaguy MN, Cima M, Cryan G. Usos y abusos de las Tics en estudiantes secundarios y universitarios. En: VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXII Jornadas de Investigación, XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Universidad de Buenos Aires; 2015. Disponible en: <https://bit.ly/2DRXxW9>
35. Carbonell X, Fúster H, Chamarro A, Oberst U. Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*. [Internet] 2012 [Consultado 23 marzo 2020]; 33(2): 82-89. Disponible en: <https://bit.ly/2Lii5aG>
36. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emoticonal, and behavioral correlates of fear of missing out. *Rev Computers in Human Behavior*. [Internet] 2013 [Consultado 28 marzo 2020]; 29 (4): 1841-1848. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
37. Brown L, Kuss, DJ. Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [Internet] 2020 [Consultado 20 julio 2020]; 17 (12): 45-66. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
38. Schilder P. *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. London, Great Britain: Arbor scientiae; 1950. p. 11-16. [Consultado 18 abril 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/35OU1FK>
39. Aparicio-Martinez P, Perea-Moreno AJ, Martinez-Jimenez MP, Redel-Macías MD, Pagliari C, Vaquero-Abellan M. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. [Internet] 2019 [Consultado 25 abril 2020]; 16 (21): 41-77. DOI: 10.3390/ijerph16214177.
40. Gordon M. *Nursing Diagnosis: Process and application*. 3a Ed. St. Louis, EUA: Mosby; 1994.
41. Gordon M. *Manual de diagnósticos de enfermería*. 13a Ed. Burlington, EUA: Jones & Bartlett Learning; 2016. p 1-34.