



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

SEDE IBARRA

ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

EL PAPEL DE TIK TOK E INSTAGRAM EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD
MENTAL ENTRE NATIVOS DIGITALES

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:

Educación, comunicación, culturas, sociedad y valores

AUTORA: SCARLET NATHALY LOYO CARCHI

ASESORA: MTR. VIVIANA GALARZA

IBARRA, JUNIO 2024

IBARRA, 17 DE JUNIO DE 2024

MTR. VIVIANA NOEMI GALARZA LIGÑA

ASESOR

CERTIFICADO DEL ASESOR

Certifico: Haber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas (ECSH), de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(F:) 

Mgs. Viviana Noemi Galarza Ligña.

C.C.:

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):

(f)... 

Mtr. Viviana Noemi Galarza Ligña.

C.C.: 100300252-2

(f)... 

Mgs. Ximena Margarita Coronado Otavalo.

C.C.: 100350853-6

(f)... 

Mgs. Amanda Viviana Trejo Calderón.

C.C.: 100355639-4

ACTA DE SESIÓN DE DERECHOS

Yo Scarlet Nathaly Loyo Carchi, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la Economía Social de Conocimientos, Creatividad e Innovación que manifiesta textualmente: "Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o renuncia".

Ibarra, 17 de junio de 2024

(f).....

Scarlet Nathaly Loyo Carchi.

C.C.: 1050391448

AUTORÍA

Yo, Scarlet Nathaly Loyo Carchi, portadora de la cédula de ciudadanía N° 1050391448, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad de (los) autor (es) y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

F):

Scarlet Nathaly Loyo Carchi.

C.C.: 1050391448

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: Scarlet Nathaly Loyo Carchi, con CC: 1050391448, autora del trabajo de grado titulado: "El papel de Tik Tok e Instagram en la promoción de la salud mental entre nativos digitales", previo a la obtención del título profesional en Comunicación Social, en la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra a difundir a través del Repositorio Digital de la PUCESI al referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, Lunes, 17 de junio de 2024.

(f) 

Scarlet Nathaly Loyo Carchi

C.C.: 1050391448

DEDICATORIA

A Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, por ser la guía constante en cada paso de mi camino académico y personal. Sin Tu presencia y bendiciones, este logro no habría sido posible.

A mi querida mamá, Carmen, cuyo amor incondicional, sacrificios y palabras de aliento me han impulsado a superar cada desafío. Gracias por ser mi pilar y ejemplo de perseverancia y dedicación.

A mi hermano Byron, por su apoyo inquebrantable y por creer en mí incluso en los momentos de duda. Tu compañía y ánimo han sido fundamentales en este viaje.

A mi papá, desde el cielo, sé que estás orgulloso de mis logros. Tu recuerdo y enseñanzas siguen siendo una inspiración diaria, guiándome y motivándome a ser mejor cada día.

A todos ustedes, dedico con amor y gratitud este trabajo, resultado de su fe en mí y de su constante apoyo.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi guía y fuente de inspiración, brindándome la fortaleza y sabiduría necesarias para superar cada desafío.

A mis tutores y profesores, cuyas enseñanzas y orientación fueron cruciales para el desarrollo de esta tesis. Su dedicación y compromiso con mi formación académica han sido invaluable.

A mi amiga, con quien compartí momentos inolvidables a lo largo de toda la carrera y cuyo apoyo y compañía fueron fundamentales en este viaje.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra y a la Carrera de Comunicación, por proporcionar el espacio y los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación y a todos aquellos que, de una u otra manera, contribuyeron a la realización de esta tesis, mi más profundo agradecimiento.

ÍNDICE

CERTIFICADO DEL ASESOR	2
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	3
ACTA DE SESIÓN DE DERECHOS.....	4
AUTORÍA	5
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	6
DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTO.....	8
ABSTRACT.....	15
INTRODUCCIÓN	16
OBJETIVO GENERAL:	17
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	17
1. ESTADO DEL ARTE	18
1.1. GENERACIONES NATIVAS DIGITALES Y SU CLASIFICACIÓN	18
1.2. PANORAMA DEL USO DE REDES SOCIALES EN ECUADOR	19
1.3. IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA IDENTIDAD Y LA INTERACCIÓN SOCIAL DE LA GENERACIÓN Z.....	20
1.4 GENERACIÓN Z Y SALUD MENTAL.....	21
1.5 PLATAFORMAS DIGITALES Y SALUD MENTAL	24
1.5.1 <i>Conceptos clave relacionados con la salud mental en el contexto digital.....</i>	<i>24</i>
1.5.2 <i>Contenido de salud mental en redes sociales</i>	<i>30</i>
1.6 TENDENCIAS EN EL USO DE REDES SOCIALES PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL.....	31
1.6.1 <i>TikTok como herramienta de difusión de temas de salud mental</i>	<i>33</i>

1.6.2	<i>Instagram como herramienta de difusión de temas de salud mental</i>	34
1.7	ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN Y BIENESTAR DIGITAL	35
1.7.1	<i>Estrategias efectivas en el contexto de las redes sociales</i>	36
1.8	ANÁLISIS DE SENTIMIENTO EN REDES SOCIALES	38
1.9	<i>Aspectos éticos en el uso de temas de salud mental en redes sociales</i>	40
2.	MATERIALES Y MÉTODOS	44
2.1	METODOLOGÍA:	44
2.2	MÉTODO:	44
2.3	TÉCNICAS:	44
2.1.1.	<i>Análisis de Contenido</i>	45
2.1.2.	<i>Entrevistas</i>	46
2.1	INSTRUMENTOS:	46
2.4.1	<i>Ficha de análisis de contenido cuantitativa y cualitativa</i>	46
2.4.2	<i>Cuestionario</i>	47
2.2	MUESTRA:	47
2.2.1	<i>Análisis de contenido</i>	47
2.2.2	<i>Entrevistas</i>	49
2.3	PROCEDIMIENTO:	50
2.4	VARIABLES:	51
2.7.1	<i>Variables Independientes</i>	51
2.7.2	<i>Variables Dependientes</i>	51
3.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	52
3.1	RESULTADOS	52
3.1.1.	<i>Análisis de contenido cuantitativo en TikTok</i>	52
3.1.2	<i>Análisis de contenido cuantitativo en Instagram</i>	56

3.1.3	<i>Análisis de contenido cualitativo</i>	60
3.2	DISCUSIÓN.....	74
4.	CONCLUSIONES	79
5.	RECOMENDACIONES	80
7.	ANEXOS	89
7.1	<i>Anexo I. Ficha de análisis de contenido cuantitativa y cualitativa</i>	89
7.2	<i>Anexo II. Transcripción de entrevistas</i>	91

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. CRECIMIENTO DE AUDIENCIAS DE REDES SOCIALES EN ECUADOR.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.1
TABLA 2. PREVALENCIA DE USO COMPULSIVO DE INTERNET POR SEXO (15-64 AÑOS).....	267
TABLA 3. MEDIDAS DE SEGURIDAD Y PRIVACIDAD EN REDES SOCIALES.....	412
TABLA 4. LIBRO DE CÓDIGOS PARA CLASIFICACIÓN DE INTERACCIONES.....	467
TABLA 5. LISTA DE PROFESIONALES ANALIZADOS EN TIKTOK E INSTAGRAM	49
TABLA 6. ENTREVISTA APLICADA A PROFESIONALES DE SALUD MENTAL.....	672
TABLA 7. ENTREVISTA APLICADA A COMUNICADORA DIGITAL ALBERTINA NAVAS	74

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1 EDAD MEDIA DEL METAANÁLISIS DE APARICIÓN DE LOS TRASTORNOS MENTALES..	¡ERROR!
MARCADOR NO DEFINIDO.2	
ILUSTRACIÓN 2. FRECUENCIA CON LA QUE LOS NATIVOS DIGITALES UTILIZAN INTERNET (% POR PAÍS)	25
ILUSTRACIÓN 3. PREVALENCIA DE RIESGO ELEVADO DE USO COMPULSIVO DE INTERNET POR EDAD, 2015-2020, ESPAÑA.....	27
ILUSTRACIÓN 4. CLASIFICACIÓN DE CIBERACOSO	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
ILUSTRACIÓN 5. CIBERACOSO POR PROVINCIAS DE ECUADOR.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
ILUSTRACIÓN 6. FRECUENCIA DE COMPARTICIONES EN TIKTOK.....	53
ILUSTRACIÓN 7. CANTIDAD DE COMENTARIOS EN TIKTOK	53
ILUSTRACIÓN 8. CATEGORÍAS DE CONTENIDO EN TIKTOK	54
ILUSTRACIÓN 9. TEMÁTICAS TRATADAS EN TIKTOK	54
ILUSTRACIÓN 10. RECURSOS MULTIMEDIA UTILIZADOS EN TIKTOK	55
ILUSTRACIÓN 11. TIPOS DE COPY Y ELEMENTOS USADOS EN TIKTOK	55
ILUSTRACIÓN 12. TONO DEL COPYEN TIKTOK	56
ILUSTRACIÓN 13. REACCIONES EN INSTAGRAM.....	56
ILUSTRACIÓN 14. NÚMERO DE VECES COMPARTIDO EN INSTAGRAM	57
ILUSTRACIÓN 15. NÚMERO DE COMENTARIOS EN INSTAGRAM	57
ILUSTRACIÓN 16. TIPOS DE CONTENIDO GENERADO EN INSTAGRAM.....	58
ILUSTRACIÓN 17. TEMAS ABORDADOS EN INSTAGRAM	58
ILUSTRACIÓN 18. RECURSOS MULTIMEDIA EN INSTAGRAM.....	59
ILUSTRACIÓN 19. TIPO DE COPY Y ELEMENTOS USADOS EN INSTAGRAM	59
ILUSTRACIÓN 20. TONO DEL COPY EN INSTAGRAM	60
ILUSTRACIÓN 21. NUBE DE PALABRAS DE TIKTOK	63
ILUSTRACIÓN 22. NUBE DE PALABRAS DE INSTAGRAM	63

RESUMEN

Esta investigación explora el impacto de TikTok e Instagram en la promoción de la salud mental entre los nativos digitales, profundizando en cómo estas plataformas digitales afectan su bienestar psicológico. Se adoptó un enfoque mixto que combinó análisis de contenido y entrevistas en profundidad para estudiar 212 publicaciones en TikTok y 197 en Instagram, todas ellas pertenecientes a cuentas de diez profesionales de la psicología.

Los resultados indican que, aunque este tipo de publicaciones generan un nivel moderadamente alto de "likes", la cantidad de compartidos y comentarios es baja, lo que sugiere un grado limitado de compromiso con el contenido. El análisis de contenido destacó que en TikTok los temas más frecuentes relacionados con la salud mental son la autoestima, la ansiedad y la depresión, presentados generalmente con mensajes positivos y de apoyo. En cambio, Instagram tiende a explorar problemas de pareja y conflictos interpersonales, con un estilo más narrativo y visual.

Ambas plataformas utilizan videos cortos y hashtags para aumentar la visibilidad de las publicaciones. Sin embargo, se destaca que, a pesar de la popularidad de estos contenidos y su nivel de interactividad, su baja viralidad limita su efectividad como herramientas de intervención psicoeducativa. Esta investigación subraya la necesidad de desarrollar estrategias más efectivas para aumentar la influencia y la difusión de los mensajes sobre salud mental en redes sociales, proponiendo un campo fértil para futuras investigaciones en esta área.

PALABRAS CLAVE: Nativos digitales, salud mental, Instagram, Tiktok, interactividad.

ABSTRACT

This research explores the impact of TikTok and Instagram in promoting mental health among digital natives, delving into how these digital platforms affect their psychological well-being. A mixed approach was adopted that combined content analysis and in-depth interviews to study 212 posts on TikTok and 197 on Instagram, all of them belonging to accounts of ten psychology professionals.

The results indicate that, although these types of posts generate a moderately high level of "likes", the number of shares and comments is low, suggesting a limited degree of engagement with the content. The content analysis highlighted that on TikTok the most frequent topics related to mental health are self-esteem, anxiety and depression, generally presented with positive and supportive messages. In contrast, Instagram tends to explore relationship problems and interpersonal conflicts, with a more narrative and visual style.

Both platforms use short videos and hashtags to increase the visibility of the posts. However, it is highlighted that, despite the popularity of these contents and their level of interactivity, their low virality limits their effectiveness as psychoeducational intervention tools. This research highlights the need to develop more effective strategies to increase the influence and dissemination of mental health messages on social media, proposing a fertile field for future research in this area.

KEYWORDS: Digital natives, mental health, Instagram, Tiktok, interactivity.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación que se detalla a continuación pretende revelar cómo las interacciones en TikTok e Instagram afectan la comprensión y aceptación de los problemas de salud mental entre los usuarios de la Generación Z. Asimismo, se analizan las formas en que los profesionales de la salud mental pueden emplear TikTok e Instagram como herramientas efectivas para promover la salud mental, además de proponer estrategias para impulsar la alfabetización mediática y la educación emocional en redes sociales.

En consecuencia, en el primer capítulo, se presenta una revisión de la literatura existente sobre el uso de redes sociales, la salud mental de la generación Z y sus percepciones. Se exploran las teorías y tendencias que explican la influencia de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes y se contextualiza la relevancia de TikTok e Instagram en este ámbito.

Asimismo, en el segundo capítulo, se detalla el diseño de la investigación, describiendo los métodos cuantitativos y cualitativos utilizados para el análisis de contenido y las entrevistas con profesionales de la salud mental. Además, se explican los procedimientos de recolección y análisis de datos, así como los criterios de selección de la muestra.

El tercer capítulo presenta los hallazgos del análisis de contenido de las publicaciones en TikTok e Instagram. Se examinan las interacciones de los usuarios con el contenido relacionado con la salud mental, incluyendo el número de reacciones, comentarios y compartidos, y se analiza el tipo de contenido y los recursos multimedia utilizados. De igual manera, se exponen los resultados de las entrevistas realizadas con profesionales de la salud mental. Se exploran sus percepciones sobre el uso de TikTok e Instagram como herramientas para la promoción de la salud mental y se discuten los hallazgos de la investigación a la luz de la literatura revisada en el primer capítulo.

Finalmente, se presentan las conclusiones del estudio y se proponen recomendaciones para futuras investigaciones y para la implementación de estrategias que promuevan un uso más consciente y equilibrado de las redes sociales en relación con la salud mental de los nativos digitales.

Así, esta investigación tiene como objetivo verificar este planteamiento y profundizar en el tema para esclarecer las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo influyen las interacciones en TikTok e Instagram en la comprensión y la aceptación de los problemas de salud mental por parte de los usuarios de la generación Z?
- ¿De qué manera pueden los profesionales de la salud mental utilizar TikTok e Instagram como herramientas positivas para la promoción de la salud mental?
- ¿Cuáles son las estrategias más efectivas para promover la alfabetización mediática y la educación emocional en redes sociales con el propósito de mejorar la salud mental de los nativos digitales?

Esto conduce a la formulación de los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL:

Evaluar el impacto de Tik Tok e Instagram en la promoción de la salud mental entre nativos digitales, con el propósito de comprender de qué manera estas plataformas influyen en su bienestar psicológico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Consolidar el estado del arte a través de la revisión bibliográfica de estudios significativos de los últimos años sobre el tema de salud mental y redes sociales.
- Diseñar la metodología y los instrumentos de investigación que permitan recabar información sobre el impacto de las redes sociales Tik Tok e Instagram en la promoción de la salud mental entre los Centennials.
- Evaluar los resultados obtenidos con el fin de realizar un diagnóstico integral sobre el estado actual de Tik Tok e Instagram como plataformas para la difusión de contenido relacionado con la salud mental entre los nativos digitales.

1. ESTADO DEL ARTE

Este apartado tiene como objetivo revisar la literatura sobre el impacto de TikTok e Instagram en la promoción de la salud mental entre nativos digitales, estableciendo tanto el marco general como el particular en el que se desarrolla este estudio. A nivel general, se abordan conceptos clave como la salud mental, la autoimagen y la influencia de las redes sociales en los jóvenes. A nivel particular, se enfoca en el uso específico de TikTok e Instagram en Ecuador y cómo estas plataformas afectan el bienestar psicológico de los nativos digitales, explorando patrones de comportamiento y actitudes hacia estas redes sociales.

1.1. Generaciones nativas digitales y su clasificación

Los jóvenes nacidos en la era digital poseen habilidades y comportamientos únicos al utilizar redes sociales. Los medios de interacción digital son una parte integral de la vida de los nativos digitales, pues pueden expresar sus pensamientos y comunicarse con las personas al instante (Cortés et al., 2023). Existen dos generaciones que son netamente digitales y cuya clasificación difiere según el contexto cultural, social y tecnológico; se trata de la generación Z y Alpha.

La generación Z, llamada también *postmilenial* o *centennial*, se caracteriza por nacer a principios del año 1995 y ser la primera inmersa en la cultura digital, por lo que les resulta difícil vivir su cotidianidad sin la tecnología (Antúnez, 2020). Coincidiendo con esta perspectiva, Zarra (2019) describe a la generación z como “una generación blanda, que se deja llevar por sus emociones, las cuales monopolizan buena parte de su vida y los lleva a creer que mediante ellas se puede acceder al conocimiento y a la verdad, determinando en gran medida su modo de actuar” (p.153). Esta descripción resalta la influencia significativa que tienen las emociones en el comportamiento y las decisiones de los jóvenes digitales.

Hay una generación digital aparentemente nueva a la cual la han denominado Alpha y corresponde a quienes han nacido a partir de 2010. Para Solé (2019) existe una coincidencia de cuando Apple lanzó por primera vez el iPad pues marcó un hito para el desarrollo tecnológico. Además, a esta generación le ha marcado el confinamiento por la pandemia de COVID-19 lo cual ha acelerado el uso de dispositivos digitales.

Tanto la generación Z como la generación *Alpha*, actualmente son las primeras en describirse como nativas digitales. Sin embargo, cabe recordar que la tecnología evoluciona

constantemente y las generaciones futuras seguirán sumergiéndose en entornos digitales desde una edad cada vez más temprana.

1.2 Panorama del uso de redes sociales en Ecuador

En Ecuador, el uso de redes sociales indica un panorama mixto y dinámico. Con base en la información del Informe Estado Digital Ecuador 2024, se evidencia un crecimiento sustancial con plataformas emergentes como Tik Tok, mientras que otros sitios populares como Facebook e Instagram han experimentado una reducción en su base de usuarios, especialmente entre la generación más joven en Guayaquil y Quito (Mentinno Consultores, 2024).

En el período comprendido entre mayo de 2023 y enero de 2024, TikTok incrementó un 19,71 % en su base de usuarios en Ecuador, lo que indica el mayor atractivo de esta plataforma de vídeos cortos, especialmente entre los jóvenes, cuyas edades oscilan entre los 18 y 24 años. Por otro lado, Facebook e Instagram experimentaron una disminución del 2.86 % en su base de usuarios de entre 25 y 34 años durante el mismo período, lo que podría indicar un cambio en las preferencias y hábitos de consumo digital de los ecuatorianos (Alcázar, 2024).

A pesar de esta caída en los consumidores digitales, las redes sociales de Meta (Facebook, Instagram, Audience Network y Messenger) mantienen una presencia significativa en el país, alcanzando 15.3 millones de cuentas potenciales para publicidad en enero de 2024. Esto demuestra que, aunque su crecimiento se ha desacelerado, estas plataformas continúan siendo relevantes en el panorama digital ecuatoriano (Mentinno Consultores, 2024).

A medida que TikTok experimenta un crecimiento en su audiencia, plataformas como Facebook e Instagram se mantienen estables o ven una reducción en su base de usuarios. A pesar de esto, las redes sociales continúan siendo un elemento esencial del panorama digital en el país, brindando oportunidades para la comunicación, el marketing y la promoción de contenido.

Tabla 1.

Crecimiento de audiencias de redes sociales en Ecuador

Red Social	Usuarios Mayo 2023	Usuarios Enero 2024
TikTok	11,912,000.00	14,260,000.00
Facebook	14,000,000.00	13,600,000.00
Instagram	7,000,000.00	6,800,000.00
Spotify	6,200,000.00	6,300,000.00
Linkedin	3,900,000.00	4,500,000.00
X (Twitter)	3,500,000.00	3,500,000.00

Nota. Datos de usuarios de redes sociales en Ecuador comparando mayo de 2023 y enero de 2024. La información se obtuvo a partir de anuncios en diversas plataformas y cálculos de promedio de audiencias mayores de 18 años. *Fuente:* Mentinno, 2024, Estado Digital Ecuador 2024: Parte 2: Redes sociales en Ecuador.

1.3 Impacto de las redes sociales en la identidad y la interacción social de la Generación Z

Las redes sociales ofrecen a la generación Z un espacio para experimentar con diferentes aspectos de su identidad. De acuerdo con un estudio divulgado por el Pew Research Center en el año 2021, más del 80 % de los adultos jóvenes dentro de la franja de edad de 18 y 29 años participan en al menos una red social. Estas estadísticas demuestran la aceptación de estas plataformas entre la población joven, lo que las posiciona como elementos cruciales en el desarrollo de su identidad y percepción de sí mismos (Auxier y Anderson, 2021).

Mediante la elección cuidadosa de lo que comparten en línea como: fotos, videos y publicaciones, los jóvenes tienen la posibilidad de probar diferentes partes de su personalidad y crear una imagen en internet que resulte distinta de cómo son en la vida real. No obstante, esta capacidad para moldear su imagen en línea podría influir en la percepción

de sí mismos y en la forma en que son vistos por los demás, lo cual puede tener un impacto significativo en su autoestima y bienestar emocional (Gómez, 2022).

Es sabido que muchas publicaciones en redes de conexión virtual suelen fomentar el narcisismo, un estilo de vida de lujo, el consumo y el estatus social. Estos comportamientos han sido vinculados con un aumento en la incidencia de distintos trastornos mentales, tales como los síntomas depresivos, la ansiedad y una baja en la autoestima (Abjaude et al., 2020). Es importante destacar que el impacto de las plataformas digitales en la identidad y la interacción social de la Generación Z es complejo y multifacético, con aspectos tanto positivos como negativos.

1.4 Generación Z y Salud Mental

En primer lugar, es relevante establecer una comprensión clara de qué se entiende por salud mental. En el 2022, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la definió como:

Un estado de bienestar en el que una persona puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y contribuir a su comunidad. Implica el equilibrio entre los aspectos emocionales, psicológicos y sociales de la vida, permitiendo a los individuos desarrollar todo su potencial, aprender y adaptarse de manera efectiva, establecer relaciones saludables y afrontar los desafíos que se les presentan. La salud mental es un componente esencial de la salud en general y es fundamental para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. Es reconocida como un derecho humano fundamental y juega un papel crucial en la capacidad de las personas para tomar decisiones informadas, establecer relaciones significativas y contribuir al bienestar colectivo (párr. 1)

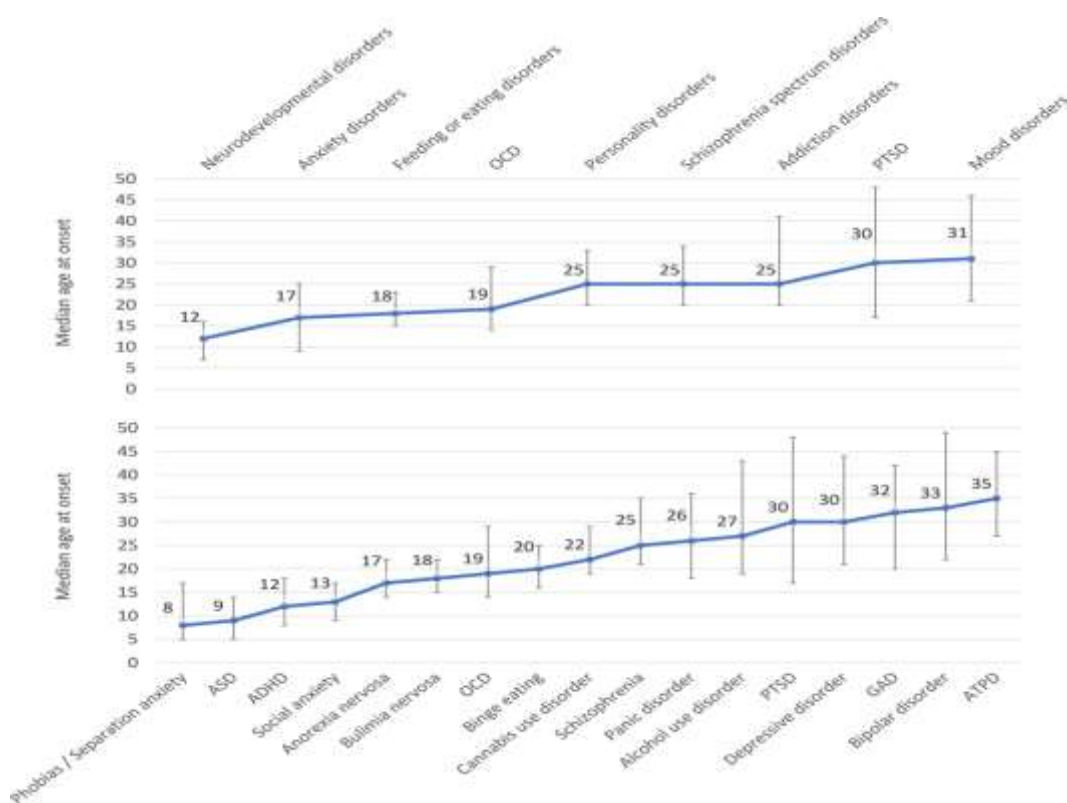
La definición ampliada de salud mental de la OMS implica algo más que simplemente no tener un trastorno mental. Se centra en el bienestar general de la persona, que incluye su capacidad para participar y ser productivo en su entorno social. En otras palabras, la salud mental no se limita a la ausencia de problemas; también implica sentirse bien consigo mismo y tener la capacidad de interactuar con otros de manera efectiva.

Solmi et al. (2021) advierte que muchos trastornos mentales inician antes de los 18 años, momento en el que pueden pasar desapercibidos o confundirse con el desarrollo normal de los nativos digitales (véase Ilustración 1). Esto concuerda con los datos de la OMS, que

indican que uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años experimenta algún tipo de trastorno mental, lo cual constituye alrededor del 13% de la carga total de enfermedad en este grupo de edad a nivel mundial (OMS, 2021).

Ilustración 1.

Edad media del metaanálisis de aparición de los trastornos mentales.



Nota. El gráfico muestra la edad media de aparición de diversos trastornos mentales, basado en un metaanálisis. La línea superior detalla la edad media de inicio para una variedad de trastornos, incluyendo trastornos del desarrollo neurológico, de ansiedad, alimentarios, de personalidad, del espectro esquizofrénico, por adicción, PTSD (trastorno de estrés postraumático) y del estado de ánimo. La línea inferior proporciona una visión más detallada de otros trastornos específicos, como la ansiedad de separación, TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), trastornos de la alimentación específicos como la anorexia y bulimia, y diferentes formas de abuso de sustancias. Tomado de "Edad de inicio de los trastornos mentales en todo el mundo: un metaanálisis a gran escala". Fuente: Solmi et al. (2021).

En este contexto donde se vuelve difícil reconocer y abordar los trastornos mentales en la juventud, los nuevos patrones de comportamiento y formas de interacción social que ha traído la era digital, pueden enmascarar o normalizar algunos síntomas de problemas de salud mental. Por lo tanto, para brindar la atención y el apoyo necesario, es crucial contar con las herramientas y estrategias adecuadas para diferenciar los cambios propios del desarrollo en la etapa juvenil de los indicadores de trastornos mentales emergentes.

La influencia de los medios digitales en la salud mental es innegable. Existe una dependencia constante de los teléfonos móviles para diversas actividades, desde comunicarse hasta acceder a información y entretenerse. Sin embargo, esta dependencia plantea interrogantes sobre los efectos psicológicos que puede tener, especialmente para los posts millennials.

Un estudio realizado por Wolfers et al. (2020) revela que existe una estrecha relación entre experimentar niveles elevados de estrés y la presencia de nomofobia, que es el temor por estar sin el teléfono móvil. En otras palabras, cuando una persona experimenta un estrés superior a lo habitual, es más probable que desarrolle esta fobia a depender del teléfono móvil. En concordancia, Wang et al., (2018) mencionan que “influyen dos aspectos en la salud mental de la generación z: edad cronológica posterior a la explosión digital y actitud social proactiva frente a los medios digitales” (p. 194).

Los psicólogos afirman que, a medida que los teléfonos inteligentes y las redes sociales han proliferado desde alrededor del 2012, también lo ha hecho la tasa de depresión entre los adolescentes. Según la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, entre 2004 y 2019, la tasa de depresión adolescente casi se duplicó. Para las adolescentes, la situación es aún más preocupante; en 2019, una de cada cuatro chicas estadounidenses había experimentado depresión clínica (Twenge, 1997).

El 50 % de los jóvenes de la Generación Z, declara estar recibiendo tratamiento para condiciones como: ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo-compulsivo y otros problemas de salud mental. Además, el 24 % de estos jóvenes recibe tratamiento en línea. (Medical Practice Group, 2023, párr. 2)

La cifra del 24 % de personas que reciben tratamiento en línea es particularmente relevante, dado que muestra cómo la tecnología está desempeñando un papel cada vez más crucial en la atención de la salud mental. Además, el hecho de que el informe se base en una muestra tan amplia de 67 mil millones de personas a nivel mundial resalta la magnitud de

este problema. Esto trasciende fronteras y culturas, lo que subraya la necesidad de enfoques globales para abordar la salud mental en la Generación Z.

1.5 Plataformas Digitales y Salud Mental

Las plataformas como TikTok e Instagram brindan a los nativos digitales un espacio para expresarse, compartir experiencias y conectarse con personas afines, lo cual puede fomentar un sentido de pertenencia y apoyo emocional (Fernández, 2023). Asimismo, estas plataformas permiten compartir información sobre salud mental, estrategias de afrontamiento y recursos de apoyo, contribuyendo a la concienciación y promoción del bienestar psicológico (Naslund et al., 2020).

La exposición constante a contenido idealizado en Instagram y TikTok puede fomentar la comparación social y conducir a una disminución de la autoestima, especialmente en cuanto a la imagen corporal (Fardouly y Vartanian, 2015). Además, el potencial adictivo de estas plataformas puede generar consecuencias negativas como ansiedad, depresión y problemas de sueño (Schou et al., 2017).

Las redes sociales pueden facilitar el ciberacoso, la difusión de contenido inapropiado y conductas de riesgo, lo cual puede afectar negativamente la salud mental de los nativos digitales (Rodríguez et al., 2020), dando como resultado la invasión de la privacidad/divulgación de datos y la adicción (Moreira et al., 2021).

El uso de redes sociales, debido al anonimato y la posibilidad de adoptar identidades falsas, puede fomentar comportamientos inapropiados como el sexting, definido por Krishna (2019) como el envío de mensajes sexualmente explícitos a través de plataformas digitales. Además, el aislamiento social es otra consecuencia negativa, ya que la interacción exclusiva en entornos virtuales puede llevar a comportamientos antisociales. Por otro lado, la falta de conexión con las redes sociales puede generar ansiedad y angustia en los usuarios, como señalan da Silveira y Soccol (2020).

1.5.1 Conceptos clave relacionados con la salud mental en el contexto digital

En el contexto digital, la salud mental se ve afectada por diversos conceptos clave, desde la influencia de las redes sociales en el bienestar psicológico hasta el impacto de la tecnología en la salud mental de los individuos.

Uno de estos conceptos es “bienestar digital”, que se define como el estado general de salud mental y emocional de una persona en relación con su uso de la tecnología y las

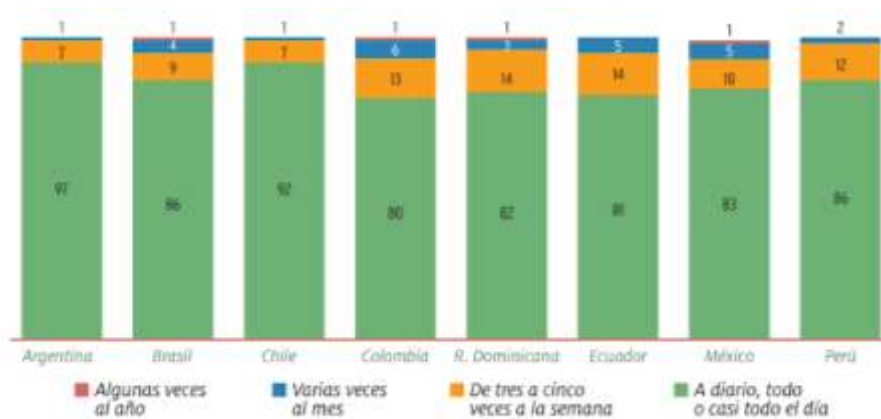
plataformas digitales. Torras (2021) menciona que “la primera clave para alcanzar el bienestar digital es ser consciente del uso que cada persona hace de la tecnología para identificar si esta es fuente de estrés y ansiedad o facilita las comunicaciones significativas” (p. 1). En este sentido, la alfabetización digital desde una edad temprana es crucial para evaluar y administrar la información.

En esta línea, la “adicción a Internet” es una creciente preocupación en el ámbito de la salud mental. Este término se utiliza para describir un patrón de comportamiento compulsivo y obsesivo relacionado con el uso de Internet, que interfiere con la vida cotidiana y causa angustia significativa (Kuss y Griffiths, 2012). No se trata simplemente de pasar mucho tiempo en línea, sino de una posible falta de control y dependencia excesiva que se puede manifestar a través del retraimiento social, sintomatología depresiva y uso de estrategias de afrontamiento negativas (Hasan y Jaber, 2019).

De acuerdo con el informe del Observatorio de la Juventud en Iberoamérica (2021), el 92% de los centennials latinoamericanos accede a internet diariamente. En países como Chile y Argentina los *zoomers* se conectan con mayor frecuencia, mientras que en Colombia y Ecuador existe menor recurrencia de conexión (ver ilustración 2).

Ilustración 1.

Frecuencia con la que los nativos digitales utilizan internet (% por país)



Nota. El gráfico muestra la frecuencia con la que los nativos digitales utilizan internet (% por país), de OECD, 2023, OECD iLibrary. Fuente: OECD. (2023).

En Latinoamérica, más del 33% de los nativos digitales muestran altos niveles de adicción a las redes sociales (Acosta et al., 2022). Este fenómeno se relaciona con el impacto de la pandemia de COVID-19 y las medidas de aislamiento social, según la evidencia Dong et al. (2020). El aumento en el uso de redes sociales e internet, especialmente entre la generación z, podría tener efectos negativos en la salud mental, manifestados a través de conductas adictivas.

El informe sobre adicciones comportamentales en España (2021) indica un aumento preocupante en la prevalencia del uso compulsivo de internet. Entre 2015 y 2020, la proporción de personas entre 15 a 64 años que muestran un patrón de comportamiento problemático respecto al uso de internet se incrementó del 3% en 2015 y 2018 al 3,7% en 2020, lo cual representa alrededor de 1.139.000 individuos (véase Tabla 2). Este problema afecta por igual a hombres y mujeres y es más pronunciado en jóvenes de 15 a 24 años. Además, se observa un crecimiento continuo en la prevalencia de este uso compulsivo entre los estudiantes de 15 a 24 años desde 2015 (véase Ilustración 3). Esta tendencia subraya la necesidad de abordar el uso problemático de internet con un enfoque integral para fomentar prácticas saludables y responsables.

Tabla 2.

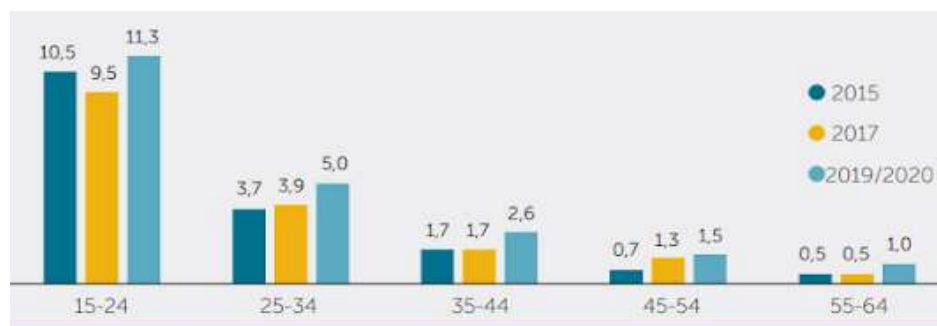
Prevalencia de Uso Compulsivo de Internet por Sexo (15-64 años).

	Prevalencia de posible uso compulsivo de internet (Puntuación CIUS≥28)	
	Hombre	Mujer
2015	2,8	3,1
2018	3,1	2,8
2020	3,9	3,5

Nota. El gráfico detalla la prevalencia de posible uso compulsivo de internet entre hombres y mujeres desde 2015 hasta 2020, destacando un aumento gradual. *Fuente:* Oficina de Planificación Nacional de Drogas. (2020). Prevalencia de posible uso compulsivo de internet (Puntuación CIUS-28) en Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES).

Ilustración 2.

Prevalencia de riesgo elevado de uso compulsivo de internet por edad, 2015-2020, España



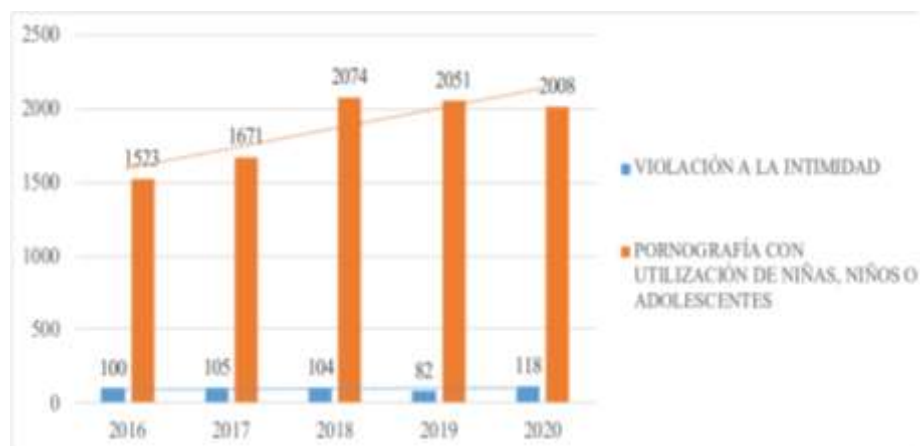
Nota. El gráfico muestra la prevalencia de usuarios de internet con riesgo elevado de uso compulsivo entre diferentes grupos de edad en España desde 2015 hasta 2020. Adaptado de "Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES)", por la Oficina de Planificación Nacional de Drogas, 2020.

El “ciberacoso” también es un aspecto crucial por considerar en el contexto digital. De acuerdo con Hinduja y Patchin (2010), se refiere al uso de la tecnología, especialmente las redes sociales y los mensajes de texto con el propósito de acosar, intimidar o molestar a otros, lo que puede tener graves repercusiones en la salud mental de las víctimas.

Conforme lo estipula la Fiscalía General del Estado Ecuatoriano, en el período comprendido entre 2016 y 2020, se identifican dos tipos de ciberacoso preocupantes. El primer caso involucra la violación de la intimidad, mientras que el segundo se refiere a la pornografía con la participación de niños, niñas o adolescentes. Según las cifras, en el año 2016, se registraron 100 denuncias relacionadas con la violación de la intimidad y 1523 denuncias vinculadas a la pornografía infantil. Lamentablemente, estas cifras aumentaron de manera alarmante hacia el año 2020, alcanzando 118 denuncias en el primer caso y 2008 denuncias en el segundo caso (véase Ilustración 4).

Ilustración 4.

Clasificación de ciberacoso

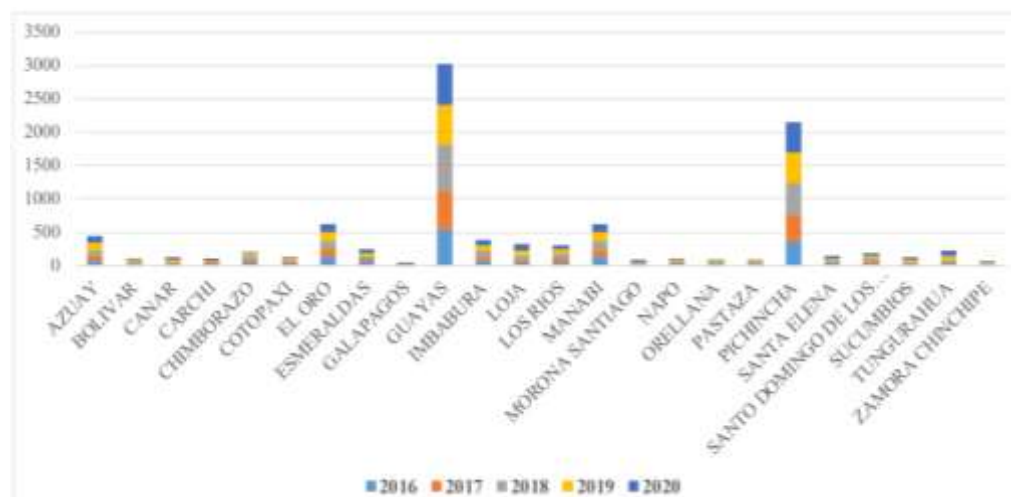


Nota. El gráfico muestra la evolución de los casos de violación a la intimidad y de pornografía con la utilización de niñas, niños o adolescentes en Ecuador, desde 2016 hasta 2020. Adaptado de "Fiscalía General del Estado Ecuatoriano", 2020. *Fuente:* Universidad Politécnica Salesiana, Sede Guayaquil. (2021)

Continuando con la tendencia observada en Ecuador por ciberacoso, la provincia de Guayas encabeza la lista con el mayor número de denuncias, alcanzando un total de 3027 casos registrados entre 2016 y 2020. Por su parte, Pichincha ocupa el segundo lugar en cuanto a la cantidad de denuncias por ciberacoso, con un total de 2154 casos registrados en el mismo período. En contraste, Galápagos registró menos denuncias, con sólo 28 casos reportados durante ese lapso. Sin embargo, esta cifra no debe interpretarse como un indicador de una menor incidencia, sino más bien como un posible reflejo de una menor concienciación o dificultades en el acceso a los mecanismos de denuncia (véase Ilustración 5).

Ilustración 5.

Ciberacoso por provincias de Ecuador



Nota. El gráfico muestra el número de incidentes de ciberacoso reportados en diversas provincias de Ecuador entre los años 2016 y 2020. Los datos indican una variación significativa en el número de reportes entre provincias, con Guayas presentando el mayor número de casos. *Fuente:* Universidad Politécnica Salesiana, Sede Guayaquil. (2021).

Es importante destacar que el ciberacoso no se limita a un grupo etario específico, sino que puede afectar a personas de todas las edades, desde niños y adolescentes hasta adultos y personas mayores. Sin embargo, los *zoomers* son particularmente vulnerables debido a su mayor exposición a las redes sociales y su etapa de desarrollo emocional y social.

La “fatiga digital” constituye un concepto de notable relevancia en el ámbito contemporáneo. Hace referencia al agotamiento físico y mental que puede experimentar un individuo debido al uso prolongado de dispositivos digitales y la exposición constante a información en línea (Sharma et al., 2021). Sin embargo, también puede ser abordada desde una perspectiva visual, social, motivacional y emocional (Fauville et al., 2021).

La “fatiga visual” denota el cansancio ocasionado por la prolongada interacción con pantallas digitales, con posibles repercusiones en las redes neuronales de la retina (Kim et al., 2017). La fatiga social implica el deseo de aislamiento y evitación de interacciones sociales (Fauville et al., 2021). La fatiga motivacional se vincula con la falta de incentivo

para emprender actividades o el temor asociado a realizarlas. Por su parte, la fatiga emocional se caracteriza por un estado de agonía y agotamiento, manifestándose, por ejemplo, en emociones como el miedo, la irritabilidad o el mal humor (Maslach, 2003).

La “autoimagen en línea” emerge como un aspecto relevante en el ámbito de la salud mental en el contexto digital. Según Manago et al. (2008), este concepto alude a la percepción que los individuos tienen de sí mismos en las redes sociales, considerando la influencia de la comparación social, la validación en línea y la construcción de la autoimagen digital en la salud mental y el bienestar emocional (Rodríguez et al., 2020).

La manera en que una persona se ve a sí misma está influenciada por distintos aspectos tanto dentro como fuera de ella, según Escourido et al. (2019). Este proceso implica la creación de ideas en la mente que afectan cómo se comporta, como señala Mesa (2005). Incluye la formación de opiniones sobre uno mismo, ya sean positivas o negativas, como la autoestima, que es cómo una persona se siente acerca de sí misma y cómo se ve en comparación con el mundo que la rodea.

A medida que las personas interactúan con su entorno y reciben retroalimentación de los demás, pueden adaptar y ajustar su percepción de sí mismas. Por lo tanto, comprender estos procesos brinda información valiosa sobre la formación individual de la identidad.

1.5.2 Contenido de salud mental en redes sociales

Posterior a la pandemia, ha surgido repentinamente una gran preocupación por la salud mental de los adolescentes y jóvenes. En este escenario, el papel de las redes sociales ha sido objeto de un interesante debate. Se ha sugerido que las plataformas digitales podrían ser responsables de los problemas de salud mental de los jóvenes. Sin embargo, es importante tener en cuenta que existen múltiples factores que influyen en las enfermedades mentales, incluidos factores genéticos, familiares, económicos y sociales, entre otros (Dávila, 2023).

Bekalu et al. (2019) destaca el potencial positivo de las redes sociales al promover el bienestar psicológico mediante la difusión de mensajes positivos, técnicas de autocuidado y estrategias para enfrentar el estrés y la ansiedad. Sin embargo, las advertencias planteadas por Keles et al. (2023), afirman que los desafíos y riesgos asociados con este contenido son la desinformación, la estigmatización, la promoción de conductas dañinas y la falta de supervisión profesional.

Un estudio británico encontró que el uso de Instagram para compartir fotografías tiene un impacto considerablemente negativo en la percepción de la generación Z, especialmente en lo que respecta a su imagen corporal. Además, han señalado que esta actividad afecta negativamente su calidad de sueño. Sin embargo, reconocen aspectos positivos en algunas aplicaciones, como la capacidad de aumentar la conciencia, particularmente en YouTube, así como la oportunidad de crear comunidades y encontrar apoyo emocional a través de Facebook (Royal Society of Public Health, 2017).

Es necesario abordar el contenido de salud mental en las redes sociales con cautela y responsabilidad, fomentando la difusión de información precisa y confiable, promoviendo conversaciones abiertas y compasivas, y proporcionando recursos adecuados para aquellos que lo necesiten.

1.6 Tendencias en el uso de redes sociales para promover la salud mental.

Al observar el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes centennials, se nota una preferencia por plataformas como Spotify, TikTok, Snapchat, Twitch, Tumblr, 21 Buttons, HouseParty y People, en comparación con Facebook, LinkedIn, Twitter y Telegram, que son más utilizadas por los jóvenes milénicos. WhatsApp, YouTube, Instagram y Pinterest destacan como las más populares entre ambos grupos generacionales, según lo indicado por Escoda et al. (2021).

Como consecuencia de la pandemia de COVID-19, los servicios de salud mental se vieron desbordados por la creciente demanda, lo cual resultó insuficiente para atender a todas las personas que requerían apoyo psicológico. Ante esta situación, un gran número de personas optó por recurrir a internet en busca de información que les permitiera sobrellevar de mejor manera el proceso emocional y psicológico que estaban atravesando en ese difícil momento (Rodríguez, et al. 2023).

De acuerdo con el IV Estudio de Salud y Estilo de Vida de Aegon, la razón principal detrás de la búsqueda de información sobre síntomas de salud mental por parte de los centennials en redes sociales es la necesidad de comprender lo que les está sucediendo. El segundo motivo es la intención de resolver los problemas por sí mismos, seguido por las dificultades económicas para acceder a la ayuda profesional en psicología (Aegon, 2022).

Conforme las redes sociales han ganado popularidad, surgieron diversas tendencias y enfoques innovadores para aprovechar su potencial y abordar los desafíos relacionados con

el bienestar psicológico. Debido a ello, la conciencia sobre estos asuntos está aumentando, sin embargo, un número creciente de individuos opta por distanciarse de sus médicos de confianza debido a la falta de respaldo que necesitan. Esta situación suele ser ocasionada por las extensas esperas para recibir atención médica o por la costumbre de resolver todo con medicamentos (Heyes, 2018).

En el ámbito político de Ecuador, la salud mental ha ganado relevancia recientemente, evidenciado por la promulgación de la Ley Orgánica de Salud Mental. Esta legislación tiene como objetivo promover el bienestar emocional, prevenir trastornos mentales y garantizar el pleno ejercicio de los derechos humanos en este campo. Más que un simple cambio en la percepción y priorización de la salud mental en el país, esta ley representa un paso significativo hacia la construcción de una sociedad más inclusiva y compasiva en el país.

Se ha observado un creciente interés en involucrar a celebridades e influencers en el campo de la salud mental, dado que pueden utilizar su alcance y credibilidad para generar conciencia en las generaciones más jóvenes. Los influencers han emergido como los principales referentes de opinión en el siglo XXI gracias a su habilidad para influir en grandes audiencias y su capacidad de establecer conexiones en línea con seguidores y usuarios a escala global (Rodrigo-Martín et al., 2022).

La visibilidad de las celebridades en las plataformas digitales ha jugado un papel fundamental en aumentar la conciencia sobre el tema, al reflejar un cambio cultural hacia una actitud más abierta y tolerante hacia la salud mental (Heyes, 2018).

Un ejemplo de la representación de celebridades en asuntos de salud mental es Selena Gómez y su documental “My mind and me” de 2022, el cual busca desestigmatizar las enfermedades mentales al compartir abiertamente su propia historia. De este modo, a través de redes sociales, la cantante inspiró a muchas personas al mostrarles que no están solas en sus luchas y que es posible superar los obstáculos relacionados con la salud mental con el apoyo adecuado.

El uso de campañas de concientización y educación en redes sociales también es una tendencia relevante, puesto que organizaciones y expertos pueden compartir información sobre trastornos mentales, estrategias de afrontamiento, recursos de apoyo disponibles, etc., como es el caso de “BellLetsTalk”, campaña lanzada por la compañía Bell en Canadá que incluye publicaciones en redes sociales, videos testimoniales de celebridades y eventos

virtuales, como charlas en línea y paneles de discusión para animar a las personas a compartir sus propias experiencias y luchar contra el estigma (BellLetsTalk, 2017).

La campaña HereForYou de Instagram está en consonancia con la creación de conciencia sobre la importancia de la salud mental y el apoyo mutuo. Al utilizar la etiqueta #HereForYou, los usuarios comparten historias personales, consejos y mensajes de apoyo relacionados con la salud mental. Esta iniciativa se suma a la tendencia en las redes sociales, donde se han creado hashtags como #MentalHealthMatters, #YouAreNotAlone y #LearnOnTikTok para abordar estos temas de manera específica y fomentar la solidaridad y la educación sobre la salud mental en línea.

Las redes sociales también han dado lugar al desarrollo de numerosas aplicaciones móviles diseñadas para promover el bienestar mental. Un ejemplo de ello es Headspace, una aplicación de meditación y atención plena que ofrece una variedad de programas y ejercicios diseñados para reducir el estrés, mejorar el enfoque y fomentar la relajación. La aplicación también cuenta con una presencia sólida en las redes sociales, donde comparte consejos, citas inspiradoras y contenido relacionado con el bienestar mental.

El incremento en el uso de plataformas digitales ha facilitado el acceso a información, apoyo y recursos relacionados con la salud mental, lo cual representa un cambio significativo en la forma en que la sociedad aborda este tema. Además, esto ha generado nuevas oportunidades en términos de educación, apoyo y concienciación a nivel global. Es relevante destacar que las redes sociales se mantienen actualizadas y crean nuevas tendencias mediante el uso de contenido efímero, personalización y algoritmos inteligentes. Estas estrategias les permiten adaptarse a las cambiantes demandas de los usuarios y mantener su relevancia en un entorno digital en constante desarrollo.

1.6.1 TikTok como herramienta de difusión de temas de salud mental

De acuerdo con el psicólogo John Duffy, muchos de sus pacientes jóvenes adquieren conocimientos sobre temas como la depresión, la ansiedad, problemas de atención y los trastornos alimentarios a través de la plataforma Tik Tok. Sin embargo, advierte que existe un riesgo cuando los adolescentes confían plenamente en el contenido de TikTok para autodiagnosticarse y automedicarse, sin la supervisión y orientación de un adulto o profesional de la salud, lo cual puede resultar peligroso (Rogers y Cruickshank, 2021).

Una investigación realizada por Chen et al. (2022) indica que TikTok ha sido utilizado por profesionales de la salud mental y organizaciones sin fines de lucro para compartir contenido educativo y de concientización sobre trastornos mentales, estrategias de afrontamiento y recursos de ayuda. Los autores destacan la capacidad de TikTok para llegar a una audiencia amplia y diversa, especialmente a los nativos digitales.

Un estudio de 2022 delimitó que el 84% de los consejos sobre salud mental en TikTok son engañosos. Con el uso de los hashtags #mentalhealthadvice y #mentalhealthtips, se identificó que el 50 % de todos los consejos sobre el trastorno límite de la personalidad, la depresión y el trastorno de ansiedad fueron correctos. siendo el porcentaje de asesoramiento inexacto del 35,7%, 40% y 36,1%, respectivamente”. Además, los investigadores descubrieron que solo el 9% de los creadores de contenido en TikTok son profesionales capacitados para hablar sobre salud mental (PlushCare, 2022).

La presencia de información engañosa o poco confiable en la plataforma puede conducir a la desinformación y a la propagación de mitos sobre temas de salud mental (Keles et al., 2023). Por lo tanto, el psicólogo enfatiza que es fundamental que TikTok aclare de manera explícita que su plataforma no reemplaza la atención profesional directa en temas de salud mental. La información en redes sociales debe ser complementaria y no sustituir el seguimiento y tratamiento adecuado de un especialista.

1.6.2 Instagram como herramienta de difusión de temas de salud mental

Instagram ha sido ampliamente utilizado como medio para compartir contenido educativo y de concientización sobre trastornos mentales, estrategias de afrontamiento y recursos de ayuda. Según Naslund et al. (2020), los usuarios pueden encontrar una amplia variedad de materiales visuales, como infografías, videos y testimonios personales, que abordan temas de salud mental de manera accesible y atractiva. Para Tarullo (2020), no solo es la red preferida por las comunidades juveniles, sino que también es la plataforma en la que dicen obtener información diariamente a través de los diversos recorridos virtuales que ofrece Instagram (p.40).

Radovic et al. (2017) exploraron el papel de Instagram en la formación de comunidades de apoyo en línea relacionadas con la salud mental. Los autores encontraron que los usuarios comparten experiencias personales, brindan apoyo emocional y crean redes de apoyo mutuo a través de la plataforma, lo que puede contribuir a reducir el estigma y

promover el bienestar psicológico. No obstante, también se han identificado desafíos y riesgos asociados con el uso de Instagram en relación con la salud mental.

Moreira et al. (2021) concluyeron que el principal riesgo asociado al uso de Instagram y WhatsApp para la salud mental radica en la exposición de datos personales y la invasión de la privacidad, así como en el potencial de desarrollar adicción. Además, el sentimiento dominante relacionado con esto es la vergüenza. Esto significa que los usuarios pueden experimentar sentimientos de incomodidad debido a la sensación de estar expuestos a un público amplio.

Fardouly y Vartanian (2015) advirtieron sobre el potencial impacto negativo en la autoestima y la imagen corporal debido a la exposición constante a contenido idealizado y filtrado. Por ello, es importante fomentar una perspectiva crítica y una actitud saludable hacia la imagen corporal. Esto implica reconocer que las imágenes en las redes sociales están cuidadosamente seleccionadas y no representan la realidad completa de las personas.

Además, Keles et al. (2023) señalaron la presencia de información engañosa o poco confiable en la plataforma, lo que puede conducir a la desinformación y a la propagación de mitos sobre temas de salud mental. Esto demuestra que hay una clara inclinación por parte de la Generación Z a relacionar la difusión de noticias falsas con todos los medios digitales. Alrededor del 50,9% de ellos considera que en Instagram se comparten noticias falsas "Con frecuencia y siempre" (Escoda, et al. 2021).

1.7 Estrategias de regulación y bienestar digital

Es crucial implementar sistemas de moderación de contenido en las redes sociales para garantizar la calidad y precisión de la información relacionada con la salud mental. Además, la verificación de fuentes confiables, como organizaciones de salud y profesionales acreditados, resulta fundamental para prevenir la desinformación (Espinoza-Portilla y Mazuelos-Cardoza, 2020).

La colaboración con especialistas en salud mental en la creación y difusión de contenido en redes sociales puede mejorar la calidad y la efectividad de las estrategias de promoción de la salud mental. Estos profesionales están capacitados para brindar orientación, validar la información y garantizar que se aborden adecuadamente temas sensibles.

Se propone la necesidad de establecer políticas y regulaciones más rigurosas para abordar la desinformación y el contenido perjudicial vinculado a la salud mental en redes sociales. Estas políticas deben equilibrar la libertad de expresión y la protección de los usuarios vulnerables (Safitri et al., 2023).

En el estudio de Livingstone et al. (2019) se subraya la importancia de la alfabetización digital y el pensamiento crítico para que los nativos digitales puedan navegar de manera saludable y responsable en el entorno en línea. Esto implica desarrollar habilidades para evaluar la credibilidad de la información y tomar decisiones informadas.

Rozgonjuk et al. (2020) destacan la necesidad de promover la autorregulación y el equilibrio en el uso de las redes sociales. Esto puede incluir establecer límites de tiempo, desconectarse periódicamente y adoptar prácticas de autocuidado para evitar la adicción y el uso compulsivo. Ahmadi y Wohn (2018) resaltan el potencial de las redes sociales para fomentar comunidades de apoyo saludables en temas de salud mental. Sin embargo, es crucial promover un entorno de respeto, empatía y moderación para garantizar un espacio seguro y constructivo para los usuarios.

Al implementar estas estrategias de regulación y bienestar digital, plataformas como TikTok e Instagram pueden desempeñar un papel positivo y responsable en la promoción de la salud mental entre los nativos digitales.

1.7.1 Estrategias efectivas en el contexto de las redes sociales

La salud mental de los nativos digitales suele estar intrínsecamente vinculada a su salud general, así como a la seguridad y estabilidad de su entorno. En este sentido, las redes sociales han emergido como una plataforma relevante para la promoción de la salud mental. A medida que las redes sociales juegan un papel destacado en la difusión de información y la formación de comunidades en línea, proporcionan oportunidades para la educación, el apoyo emocional y la creación de redes de apoyo entre los usuarios.

Naslund et al. (2020) y Lee (2014) han subrayado la importancia de implementar campañas en redes sociales que proporcionen información precisa y accesible sobre temas de salud mental, con el propósito de aumentar la conciencia y la educación en torno a trastornos, síntomas y recursos de apoyo disponibles. De esta manera, las campañas digitales pueden llegar a audiencias diversificadas, sin importar su ubicación geográfica o sus limitaciones de acceso a la atención médica.

De acuerdo con el informe “Estrés en Estados Unidos” de la Asociación Estadounidense de Psicología (2018), aquellos que frecuentemente revisan su correo electrónico, redes sociales o mensajes tienden a experimentar niveles de estrés más altos en comparación con aquellos que no dependen tanto de la tecnología. Expertos señalan que este estrés se origina debido a que nuestro cerebro no está adaptado para manejar la comunicación escrita sin los elementos visuales, emocionales y sociales que proporcionan un contexto necesario para interpretar el mensaje.

Como resultado del estrés digital, Radovic et al. (2017) han explorado estrategias para fomentar el autocuidado y el bienestar psicológico a través de contenido en redes sociales, incluyendo la difusión de técnicas de manejo del estrés, ejercicios de *mindfulness*, actividades recreativas y mensajes de inspiración y motivación. En este sentido, las técnicas de respiración, meditación, visualización, ejercicios de relajación pueden ser también opciones accesibles y comprensibles para mejorar el bienestar emocional de los internautas.

La Generación Z experimenta una conexión constante que afecta negativamente su bienestar psicológico. En este contexto, el uso del *mindfulness* implica establecer límites digitales y enseñarles a desconectarse y ser conscientes de cómo utilizan la tecnología (Purser, 2019).

Rackoff et al. (2023) y Butt et al. (2022) han investigado el potencial de los *influencers* y famosos para difundir contenido sobre salud mental en redes sociales, quienes pueden utilizar su plataforma y alcance para generar conciencia, brindar apoyo y servir como modelos a seguir en temas relacionados con el bienestar psicológico. Giménez (2023) contribuye afirmando que los *influencers* pueden llegar a audiencias amplias y comprometidas, debido a que trabajan con marcas para publicitar bienes y servicios.

Abordar los desafíos de la salud mental en el contexto digital requiere un enfoque multidimensional. Por un lado, Ahmadi y Wohn (2018) destacan la importancia de fomentar comunidades de apoyo en línea en redes sociales, donde los usuarios puedan compartir experiencias, expresar emociones y brindar o recibir apoyo mutuo en un entorno seguro y empático. En la misma línea, Bauer (2023) ha explorado la colaboración con profesionales de la salud mental en la creación y difusión de contenido en redes sociales, con el objetivo de garantizar la calidad, la precisión y la pertinencia de la información compartida.

En lugar de centrarse exclusivamente en prevenir los trastornos mentales, Poli et al. (2019) sugieren como estrategia complementaria promover la buena salud mental entre la

generación z. En este sentido, es fundamental adoptar una perspectiva holística que no se limite a abordar los aspectos negativos, sino que también promueva el bienestar emocional y psicológico de las personas en el entorno digital.

Es necesario capacitar a los profesionales que trabajan con Post-Millennials, como maestros, consejeros y trabajadores sociales, para que puedan identificar señales de alerta temprana y brindar un apoyo adecuado. La colaboración interdisciplinaria entre diferentes sectores, como la educación, la salud y los servicios sociales, es clave para abordar la salud mental de manera integral.

Si bien la promoción de la salud mental es importante en todas las etapas de la vida, enfocarse en el momento en que los trastornos mentales suelen aparecer en la generación Z puede tener un impacto significativo en su bienestar presente y futuro. La calidad de vida de las próximas generaciones puede verse significativamente afectada por las medidas de prevención, educación y apoyo que se implementan a tiempo.

1.8 Análisis de sentimiento en redes sociales

El análisis de sentimiento en redes sociales, como lo explica Socialinsider (2024), es un método que se centra en recopilar y analizar datos de plataformas tales como Facebook, Instagram, TikTok y Twitter. Este enfoque permite evaluar el tono de las conversaciones en línea y es esencial para que empresas y organizaciones puedan comprender la opinión pública, gestionar su reputación y adaptar sus estrategias de comunicación de manera efectiva.

Sharma y Goyal (2023) explican:

El proceso de análisis de sentimiento clasifica las opiniones expresadas en los textos de las redes sociales en categorías de positivas, negativas o neutras. Este método es ampliamente utilizado para entender mejor las percepciones y emociones de los usuarios respecto a diversos temas, productos o servicios, facilitando una comunicación más precisa y ajustada a las necesidades del público. Además, subrayan que el análisis manual puede captar matices y contextos que las herramientas automatizadas podrían pasar por alto, ofreciendo una comprensión más profunda y matizada de las emociones en los textos. Esto se considera particularmente valioso en situaciones donde la subjetividad y el sarcasmo hacen

complicada la interpretación automatizada, proporcionando así una evaluación más fiel y detallada

Según Aulock (2024), el proceso básico de análisis de sentimiento en redes sociales incluye los siguientes pasos:

Recolección de Datos: Utilización de herramientas de escucha social para recopilar menciones y comentarios de las redes sociales.

Preprocesamiento de Textos: Limpieza y preparación de los datos textuales para el análisis, eliminando ruido como emojis, hashtags y menciones irrelevantes.

Aplicación de Modelos de Análisis: Uso de modelos de aprendizaje automático y diccionarios de sentimiento para clasificar los textos en positivos, negativos o neutros.

Análisis e Interpretación: Evaluación de los resultados para obtener *insights* sobre la percepción pública y ajustar las estrategias de comunicación en consecuencia.

1.8.1 Criterios de Clasificación para el Análisis de Sentimientos

Sentimiento Positivo

Los comentarios que expresan satisfacción, aprobación, alegría o cualquier emoción positiva se consideran de sentimiento positivo. Estos comentarios suelen incluir palabras como "excelente", "me encanta", "fantástico", "muy bueno" y "satisfecho". Por ejemplo, un comentario típico sería: "Me encanta esta nueva función, es muy útil y fácil de usar." Sharma y Goyal (2023) subrayan que capturar las emociones positivas es crucial para entender mejor las percepciones de los usuarios y ajustar las estrategias de comunicación para mantener una relación favorable con la audiencia.

Sentimiento Negativo

Los comentarios que expresan insatisfacción, desaprobación, tristeza o cualquier emoción negativa se clasifican como negativos. Incluyen palabras como "terrible", "no funciona", "decepcionado", "malo" e "insatisfecho". Un ejemplo de un comentario negativo sería: "Estoy muy decepcionado con el servicio, no funcionó como esperaba." Tatvam Insights (2023) enfatiza que la intervención humana es crucial para interpretar correctamente

las emociones negativas y evitar malentendidos, asegurando una evaluación más precisa y efectiva de los comentarios negativos.

Sentimiento Neutro

Los comentarios que no expresan una emoción clara o que son informativos y objetivos se consideran neutros. Estos comentarios utilizan palabras neutras o descripciones objetivas como "funciona", "es" y "tiene", sin carga emocional. Por ejemplo, un comentario neutro podría ser: "La actualización fue lanzada ayer." Rival IQ (2023) resalta la importancia de identificar comentarios neutrales para obtener una visión completa y equilibrada de las opiniones de los usuarios, permitiendo así una evaluación más detallada y coherente.

En el contexto de la promoción de la salud mental en plataformas como Instagram y TikTok, este enfoque permite a los profesionales de la salud mental evaluar las emociones y percepciones que está generando su contenido en los usuarios, lo que les ayuda a ajustar sus estrategias de comunicación para maximizar el impacto positivo y proporcionar un apoyo más efectivo (Socialinsider, 2024).

1.9 Aspectos éticos en el uso de temas de salud mental en redes sociales

Es fundamental proteger la privacidad y confidencialidad de los usuarios que comparten información personal o experiencias relacionadas con su salud mental en redes sociales. Las plataformas deben contar con políticas y mecanismos sólidos para garantizar que esta información sensible no sea divulgada o utilizada de manera inapropiada (Bauer, 2023). En este contexto, varios países occidentales están restringiendo el uso de Tik Tok entre ciertos empleados gubernamentales para salvar la privacidad y la confidencialidad.

Giménez (2023) resalta que

Países Bajos es el último país en implementar medidas de seguridad. Aunque TikTok parece ser una red social inocente, almacena una cantidad considerable de datos de sus usuarios, lo cual ha llevado a considerar la prohibición general de esta plataforma. Existe una preocupación mayor en cuanto al manejo de datos por parte de TikTok debido a su origen chino, lo que plantea un dilema de doble moral en comparación con las redes sociales occidentales. Como resultado, China ha bloqueado el acceso a Facebook, Instagram y Twitter, aunque estas plataformas no

están totalmente prohibidas, no se puede acceder a ellas de manera normal. En definitiva, la lucha contra TikTok tiene implicaciones económicas y políticas (p. 20).

Las plataformas de redes sociales han tomado medidas significativas para abordar los problemas de privacidad y fortalecer la seguridad en sus plataformas. Algunas de estas medidas incluyen:

Tabla 3.

Medidas de seguridad y privacidad en redes sociales

Configuraciones de privacidad	Las plataformas permiten a los usuarios controlar la visibilidad de su perfil, sus publicaciones y su información personal.
Verificación en dos pasos	Muchas plataformas implementan la opción de verificación en dos pasos, que agrega una capa adicional de seguridad al requerir un código adicional o una confirmación en el inicio de sesión.
Administración de permisos de aplicaciones	Las plataformas permiten a los usuarios revisar y gestionar los permisos que han otorgado a las aplicaciones de terceros.
Políticas de privacidad y condiciones de servicio	Las plataformas mejoran la transparencia proporcionando políticas de privacidad claras y términos de servicio detallados. Estos documentos explican cómo se recopila, utiliza y comparte la información del usuario, brindando a los usuarios una mejor comprensión de cómo se manejan sus datos.
Educación y concienciación	Las plataformas comparten campañas de educación y concienciación para ayudar a los usuarios a comprender los riesgos de seguridad y privacidad y brindarles consejos sobre cómo salvaguardar los datos personales en internet.
Reporte y eliminación de contenido inapropiado	Las plataformas establecen mecanismos para que los usuarios informen contenido inapropiado, como acoso, discurso de odio o violaciones de privacidad. Las empresas revisan estas denuncias y toman medidas para eliminar el contenido ofensivo o violatorio de las políticas.
Privacidad infantil	Las redes sociales generan restricciones de edad y funciones de seguridad específicas para proteger a los niños y garantizar que no se recopile información personal sin el consentimiento de los padres o tutores.

Nota. La tabla detalla diversas medidas implementadas por las plataformas de redes sociales para mejorar la seguridad y privacidad de los usuarios. Fuente: "Redes Sociales, estado actual y tendencias 2023", por Giménez, S., 2023.

Las plataformas de redes sociales revelan un esfuerzo significativo para abordar preocupaciones relacionadas con la privacidad, la seguridad y el bienestar de los usuarios. Sin embargo, para Salgado (2020), en Ecuador la jurisprudencia ecuatoriana no hace ningún alcance a elementos relativos a la ciberseguridad y a los límites de acción dentro de las redes sociales, incluyendo temas de salud mental.

La protección integral de los nativos digitales en las redes sociales aún no se ha logrado por completo. Es crucial que estas medidas se apliquen de manera efectiva y se monitoreen constantemente para garantizar su eficacia y mantener la confianza de los usuarios en estas plataformas.

Los creadores de contenido y las organizaciones deben abordar los temas de salud mental con sensibilidad y respeto, evitando la estigmatización, la trivialización o la promoción de información dañina o peligrosa. Es crucial mantener un enfoque empático y basado en la evidencia científica (Naslund et al., 2020).

Para prevenir la difusión de desinformación o información engañosa sobre salud mental, las plataformas deben implementar sistemas eficaces de moderación y verificación de contenido. Esto implica colaborar con profesionales de la salud mental y organizaciones confiables para validar la información compartida (Keles et al., 2023).

Cuando se abordan temas sensibles o potencialmente desencadenantes, como autolesiones, trastornos alimentarios o pensamientos suicidas, es fundamental incluir advertencias apropiadas y proporcionar recursos de apoyo y líneas de ayuda (Mangalik et al., 2023).

El uso de algoritmos y la segmentación de audiencias en las redes sociales generan inquietudes éticas relacionadas con el contenido sobre salud mental que se promueve y muestra a los usuarios. Braquehais (2020) afirma que estos algoritmos tienden a favorecer el contenido que genera más interacciones, lo cual frecuentemente incluye publicaciones sensacionalistas o dramáticas sobre problemas de salud mental. Esto puede distorsionar la percepción de los usuarios sobre la realidad de estos problemas y perpetuar estereotipos negativos.

Las redes sociales deben implementar medidas específicas para proteger a los zoomers y usuarios vulnerables, estableciendo controles parentales, restricciones de edad y mecanismos para denunciar contenido inapropiado o dañino (Livingstone et al., 2019).

Las plataformas de redes sociales deben ser transparentes sobre sus políticas, prácticas y algoritmos relacionados con la difusión de contenido de salud mental. Además, deben asumir la responsabilidad de mitigar los riesgos y promover un entorno digital saludable (Bauer, 2023).

Es crucial que los usuarios, creadores de contenido, profesionales de la salud y las propias plataformas mismas colaboren para garantizar un enfoque responsable en el uso de temas de salud mental en las redes sociales.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Metodología:

El presente estudio se enfoca en comprender el papel de Tik Tok e Instagram en la promoción de la salud mental entre los nativos digitales, analizando el contenido generado por psicólogos profesionales en estas plataformas. Se busca determinar cómo el contenido producido por estos profesionales impacta en la Generación Z.

Para alcanzar este objetivo, se adoptó un enfoque de investigación mixto que combina análisis de contenido de las publicaciones de psicólogos en TikTok e Instagram con entrevistas a psicólogos que no están directamente relacionados con las cuentas analizadas. Este enfoque integral permite explorar tanto los aspectos cuantitativos como cualitativos del impacto de estas plataformas en la salud mental de los nativos digitales, proporcionando una comprensión profunda de su papel en la sociedad actual.

2.2 Método:

Se aplicó un método analítico-inductivo, siguiendo la metodología de Denzin y Lincoln (2018), quienes destacan que este enfoque permite a los investigadores avanzar de lo específico a lo general. En lugar de imponer ideas preconcebidas desde el inicio, este método facilita que los datos recopilados revelen por sí mismos patrones y teorías emergentes. Inicialmente, se llevó a cabo un análisis general de diez cuentas de profesionales de la psicología en ambas plataformas. Esta evaluación preliminar permitió observar detalladamente el fenómeno estudiado y, posteriormente, formular conclusiones más generales sobre el impacto del contenido de salud mental en la Generación Z.

2.3 Técnicas:

Se eligieron dos técnicas de investigación, considerando los objetivos establecidos.

2.1.1. Análisis de Contenido

2.1.1.1. Análisis Cuantitativo

En el estudio del análisis de contenido cuantitativo de las publicaciones de psicólogos en TikTok e Instagram, se adoptó un enfoque multidimensional para comprender mejor cómo estos profesionales comunican a través de las redes sociales. Se recopilaron métricas como el número de reacciones, comentarios y compartidos para obtener una visión cuantitativa de la recepción de las publicaciones. Además, se identificaron los recursos multimedia empleados, tales como videos e imágenes, y se clasificó el tipo de contenido en diversas categorías: informativo, testimonial, humorístico, reflexivo, de entretenimiento, motivacional o educativo.

Un aspecto crítico del análisis fue la evaluación del tono de los copies, es decir, del texto acompañante en las publicaciones. Este tono se clasificó manualmente como positivo, negativo o neutro, utilizando el análisis de sentimiento de forma no automatizada. La razón para emplear un enfoque manual en lugar de un programa específico radica en la precisión y el contexto específico requerido para interpretar correctamente el tono emocional en los textos.

Este método detallado y personalizado ayuda a obtener insights más profundos y precisos sobre cómo los psicólogos utilizan las redes sociales para conectar con su audiencia, cuál es la eficacia de diferentes tonos y estilos de comunicación, y cómo estos elementos contribuyen al impacto global de las publicaciones en el comportamiento y las percepciones del público.

2.1.1.2. Análisis Cualitativo

El análisis de contenido cualitativo complementó el enfoque cuantitativo al considerar aspectos más profundos y subjetivos de las publicaciones. Se analizó el tema central de cada publicación, el mensaje transmitido, el hashtag principal utilizado y las palabras más recurrentes. Este enfoque permitió comprender mejor la intención y el impacto del contenido en la audiencia.

2.1.2. Entrevistas

Además del análisis de contenido, se realizaron entrevistas con psicólogos que no estaban directamente relacionados con las cuentas analizadas. Esta técnica se utilizó para complementar y validar la información obtenida del análisis de contenido. Las entrevistas proporcionaron una perspectiva más amplia del fenómeno estudiado, permitiendo contrastar y enriquecer los hallazgos cuantitativos y cualitativos con las opiniones y experiencias de profesionales del campo de la psicología.

2.1 Instrumentos:

2.4.1 Ficha de análisis de contenido cuantitativa y cualitativa

En este estudio, se utilizó una ficha de análisis de contenido cuantitativo y cualitativo para examinar la actividad de los psicólogos en TikTok e Instagram. Para llevar a cabo este análisis, se estableció como referencia el período comprendido entre el 1 al 31 de marzo de 2024, con el fin de capturar una muestra representativa de las publicaciones de los psicólogos durante un mes en el año (ver anexo 1).

También es importante destacar que, para la elaboración de la ficha cuantitativa, se creó un libro de códigos que facilitó la agrupación y categorización de las interacciones de los usuarios con el contenido publicado. Además, en la parte cualitativa, se utilizó una nube de palabras para identificar los temas y la prominencia de ciertos términos en los videos.

Tabla 4.

Libro de códigos para clasificación de interacciones

TikTok				Instagram		
Código	Reacciones	N° de veces compartido	N° de comentarios	Reacciones	N° de veces compartido	N° de comentarios
A	-100	-100	-100	-100	-100	-100
B	100-600	100-600	100-600	100-600	100-600	100-600
C	600-2000	600-2000	600-2000	600-2000	600-2000	600-2000

D	2000 - 6000	2000 - 5000	2000 - 5000	2000 - 6000	2000 - 5000	-
E	6000 – 10.000	5000 – 10.000	5000 – 10.000	6000 – 10.000	5000 – 10.000	-
F	10.000 - 16.000	10.000 - 16.000	10.000 - 16.000	10.000 - 16.000	10.000 - 16.000	-
G	16.000 - 30.000	16.000 - 20.000	16.000 - 20.000	16.000 - 30.000	16.000 - 20.000	-
H	30.0000 - 40.000	20.0000 - 50.000	20.0000 - 50.000	30.0000 - 40.000	20.0000 - 50.000	-
I	80.000 - 200.000	-	-	40.000 - 60.000	-	-
J	-	-	-	60.000 – 100.000	-	-
K	-	-	-	100.00- 140.000	-	-

Nota. La tabla clasifica las interacciones en TikTok e Instagram, proporcionando un marco para analizar el número de reacciones, veces compartido y comentarios en ambas plataformas. Los códigos se utilizan para agrupar diferentes rangos de interacciones, lo que facilita la comparación y el análisis de la actividad de los usuarios. Fuente: Elaboración propia basada en los datos y tendencias actuales.

2.4.2 Cuestionario

Para la entrevista se empleó un cuestionario semi estructurado para guiar las conversaciones con los participantes. Este tipo de formulario permitió una combinación de preguntas predefinidas y flexibilidad para explorar temas emergentes durante la entrevista

2.2 Muestra:

2.2.1 Análisis de contenido

Se seleccionó una muestra representativa de publicaciones de psicólogos presentes en ambas plataformas. La población de interés abarcó psicólogos y psiquiatras con audiencias de entre 600 mil y un millón de seguidores en TikTok, y de 26 mil a 3 millones en Instagram. Se analizaron un total de 212 publicaciones en TikTok y 197 en Instagram,

seleccionadas de manera sistemática durante el mes de marzo para garantizar la representatividad de la muestra.

Los criterios de selección de las cuentas de psicólogos se centraron en los siguientes aspectos: la audiencia, la especialización en salud mental, la calidad del contenido, la consistencia en la publicación, acceso al contenido para la investigación y la implementación de su trabajo en medios digitales. Este enfoque de selección permitió acercarnos a una muestra diversa y representativa de las prácticas y estrategias utilizadas por los psicólogos en TikTok e Instagram para promover la salud mental entre los nativos digitales.

Tabla 5

Lista de profesionales analizados en Tik Tok e Instagram

Nombre/ profesión	País de origen	Número de seguidores en TikTok	Número de seguidores en Instagram
Psicólogo Manuel José Arango	Colombia	1.3 millones	227 mil
Psicólogo Adrián Salama	México	1.6 millones	494 mil
Psicóloga Clínica Paola Lavin		730.7 mil	171 mil
Psicóloga Elsa Gómez		1.4 millones	235 mil
Psicóloga Alexia Perez		1.2 millones	150 mil
Psicóloga Clínica Adály E. López Sierra		1.3 millones	439 mil
Psicoanalista Gabriel Rolón	Argentina	695.1 mil	2,1 millones
Psicólogo Martín Jardón		1.3 millones	284 mil

Médica Psiquiatra Marian Rojas Estapé	España	780.4 mil	3,1 millones
Psicóloga Clínica Alexandra Silva	Perú	1.5 millones	41,3 mil

Nota. La tabla resume la cantidad de seguidores que tienen varios profesionales de la salud mental en TikTok e Instagram. Los datos reflejan el alcance y la influencia de estos profesionales en plataformas digitales, basándose en el número de seguidores de sus cuentas oficiales hasta la fecha de consulta en mayo de 2024. Los datos fueron recopilados de las cuentas públicas de cada profesional en las redes mencionadas.

2.2.2 Entrevistas

Se realizaron entrevistas a especialistas en psicología, psiquiatría y comunicación digital, cuidadosamente seleccionados por su amplia experiencia en sus respectivos campos. Los psicólogos, con al menos 10 años de práctica en investigación e intervención clínica, aportaron un enfoque diverso. Desde la psiquiatría, se obtuvo una profunda comprensión de la salud mental, fundamentada en décadas de práctica médica. Además, la comunicadora especializada en medios digitales y redes sociales con más de 20 años de experiencia, enriqueció el análisis con su conocimiento en comunicación online. Esta combinación de expertos facilitó una recopilación de perspectivas variadas, asegurando una comunicación efectiva en el estudio.

Psicólogos:

Psic. Educativo Luis Farinango

Psic. Clínica Patricia Benítez

Psic. General María Godoy

Médica Psiquiatra:

Dra. Fernanda Cherrez

Comunicadora digital:

Albertina Navas

Se llevaron a cabo entrevistas con expertos en salud mental como punto de partida, y se obtuvo una saturación de la información a través de la realización de 5 entrevistas.

2.3 Procedimiento:

Al inicio de la investigación, se delineó el objetivo central de comprender el papel de Tik Tok e Instagram en la promoción de la salud mental entre los nativos digitales, centrándose en el contenido generado por psicólogos profesionales en estas plataformas. Para ello, se exploró el fenómeno de las redes sociales y su influencia en la salud mental a través de distintas fuentes documentales.

con el fin de entender cómo el contenido producido en redes sociales afecta a la Generación Z.

Al momento de aplicar el enfoque mixto, se realizó un análisis del contenido publicado por psicólogos en TikTok e Instagram. Este análisis implicó la revisión sistemática de publicaciones, la identificación de temas comunes y la evaluación del tono general de los mensajes relacionados con la salud mental. Simultáneamente, se aplicaron técnicas de muestreo aleatorio estratificado dividiendo el universo de cuentas de psicólogos en las plataformas mencionadas en diferentes estratos, basados en criterios como: la popularidad de las cuentas, la frecuencia de publicación, la diversidad geográfica y de contenido y la especialización en áreas específicas de la psicología (por ejemplo, ansiedad, autoestima, terapia cognitivo-conductual, etc.). Luego, se seleccionaron aleatoriamente cuentas representativas de cada estrato para garantizar una muestra diversa y representativa.

Para las entrevistas se identificaron a psicólogos que tuvieran experiencia y conocimientos en el campo de la salud mental y las redes sociales, posteriormente se desarrolló una guía de entrevista semiestructurada que incluía preguntas abiertas relacionados con la percepción de la calidad y efectividad del contenido producido por psicólogos en estas plataformas, y las recomendaciones para mejorar la divulgación de información de salud mental en entornos digitales.

Como último paso, se integraron los hallazgos obtenidos tanto del análisis de contenido como de las entrevistas. Los resultados se interpretaron considerando tanto los aspectos cuantitativos como cualitativos, usando un enfoque de análisis temático para identificar patrones, temas recurrentes y variaciones en las respuestas de los participantes y se buscaron puntos de convergencia para informar las conclusiones del estudio.

2.4 Variables:

En esta investigación, se analizan tanto las variables independientes como las dependientes para entender el impacto del contenido publicado por psicólogos en TikTok e Instagram.

2.7.1 Variables Independientes

El **Tipo de Contenido** se refiere al formato y tema del material publicado, que puede incluir videos cortos, publicaciones escritas, consejos prácticos y estrategias de afrontamiento. La **Plataforma Social** hace referencia a si el contenido se publica en TikTok o Instagram, considerando las diferencias en audiencia, alcance y características específicas de cada plataforma. La **Popularidad de la Cuenta** indica el número de seguidores y el nivel de interacción que la cuenta del psicólogo genera, lo cual puede influir en la visibilidad y el impacto del contenido. Por último, la **Especialización del Psicólogo** se refiere al área específica de la psicología en la que el psicólogo tiene experiencia y en la que enfoca sus publicaciones, como ansiedad, depresión o autoestima.

2.7.2 Variables Dependientes

La **Percepción de la Calidad del Contenido** se relaciona con la valoración subjetiva de los usuarios sobre la utilidad, relevancia y credibilidad del contenido producido por los psicólogos en TikTok e Instagram en relación con la salud mental. El **Impacto en la Salud Mental** refleja los efectos positivos o negativos que el consumo de este contenido puede tener en la salud mental de la Generación Z, incluyendo cambios en actitudes, emociones y comportamientos.

Finalmente, el **Engagement y Comportamiento del Usuario** describe la participación activa de los usuarios con el contenido, a través de comentarios, compartidos y acciones derivadas de la interacción con las publicaciones de los psicólogos en ambas plataformas.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados

En esta sección se presentan los resultados obtenidos del análisis de contenido y de las entrevistas realizadas. Dichos hallazgos están ilustrados con tablas y gráficos creados mediante instrumentos diseñados específicamente para responder a las preguntas de investigación y alcanzar los objetivos del estudio.

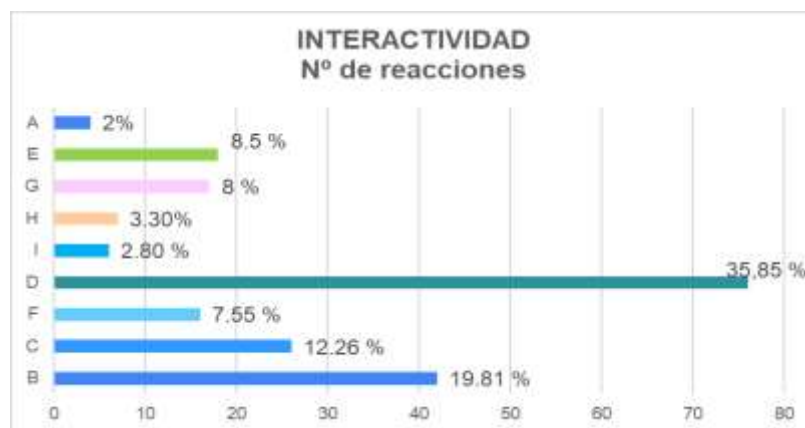
El análisis de contenido cuantitativo se realizó a 10 cuentas de Instagram y TikTok de especialistas en el área de psicología sobre los parámetros que se detallan en el apartado anterior. Se estudiaron un total de 348 videos.

Para efectos de mejorar el análisis estadístico se han agrupado ciertos datos a fin de facilitar la comprensión.

3.1.1. Análisis de contenido cuantitativo en TikTok

Ilustración 6.

Reacciones en TikTok



Nota. Los códigos reflejados en la metodología muestran que el 56% de las reacciones en TikTok se concentra principalmente en dos categorías: entre 2000 y 6000 reacciones (código D) y entre 100 y 600 reacciones (código B), indicando una interacción moderada en la mayoría de los contenidos. Las reacciones más bajas ocurren en el código A (menos de 100 reacciones), mientras que los niveles más altos de interacción se encuentran en los códigos H (30000 a 40000 reacciones)

e I (80000 a 200000 reacciones). Esta distribución sugiere que la audiencia tiene diferentes niveles de compromiso, influenciados por la calidad y relevancia del contenido.

Ilustración 7.

Frecuencia de Comparticiones en TikTok



Nota. La mayor parte de los videos se comparten menos de 100 veces (código A). Esto indica una baja interactividad para la mayoría de los contenidos. Un 15% de los videos se comparten entre 100 y 600 veces (código B), sugiriendo un nivel moderado de difusión. Además, otro 14% de los contenidos muestra una distribución más dispersa, lo que evidencia que solo una pequeña fracción logra un alcance más amplio.

Ilustración 8.

Cantidad de Comentarios en TikTok

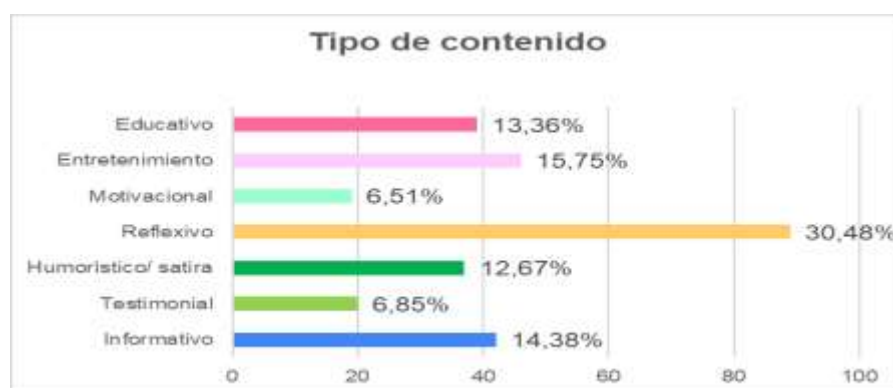


Nota. Una gran mayoría de las publicaciones reciben menos de 100 comentarios (código A), lo que indica una baja interactividad en la mayoría de los contenidos. Un 14% de las publicaciones generan entre 100 y 600 comentarios (código B), mostrando una leve mejora en el compromiso de

la audiencia. Solo un 4% de las publicaciones alcanzan entre 600 y 2000 comentarios (código C) y entre 5000 y 10000 comentarios (código E). Esta distribución sugiere que la mayoría de los *tiktoks* no logran generar un debate significativo entre los usuarios.

Ilustración 9.

Categorías de Contenido en TikTok



Nota. El 46% de los videos se centran en temas reflexivos y de entretenimiento, esto indica que estos tipos de contenido son los más prevalentes y probablemente los más atractivos para los usuarios. En contraste, un número mínimo de videos se dedica a mensajes motivacionales y testimoniales, lo que sugiere que estos formatos son menos comunes y menos preferidos por los creadores y espectadores en TikTok.

Ilustración 10.

Temáticas tratadas en TikTok

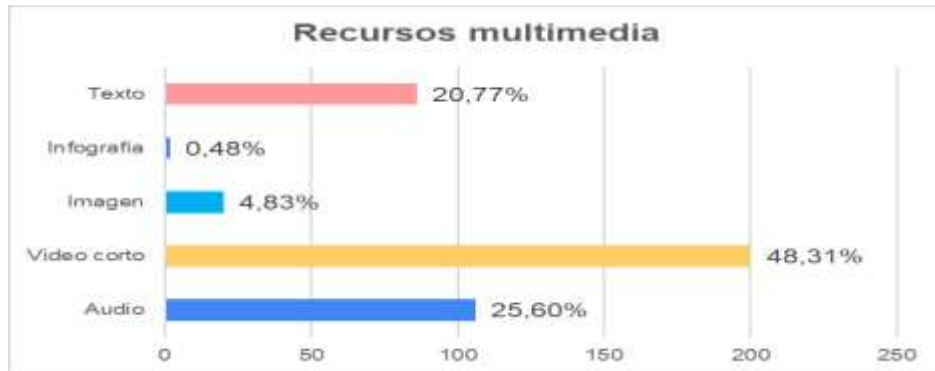


Nota. Los profesionales en salud mental analizados usan en mayor medida la plataforma *TikTok* como un espacio para fomentar la autoestima en la audiencia. Así también menos de la cuarta parte

de los videos estudiados abordan el tema de la ansiedad y la depresión. lo cual puede ser un indicio de cierta preferencia por evitar temas que resultan complejos de profundizar en la plataforma.

Ilustración 11.

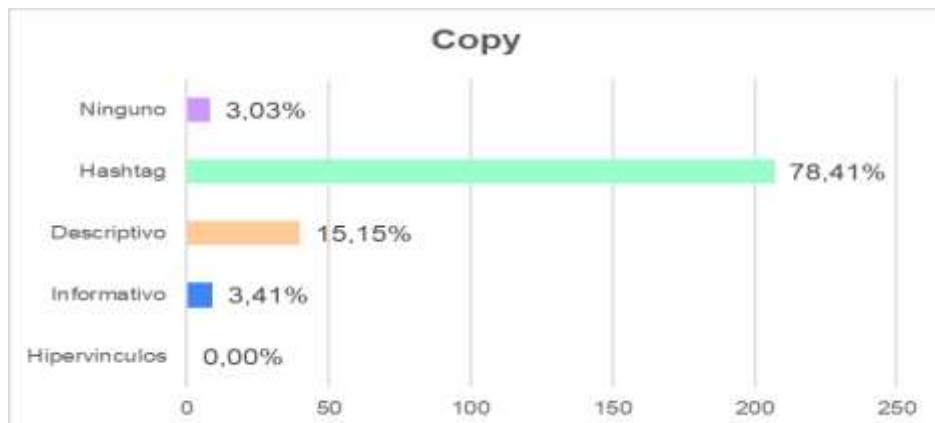
Recursos multimedia utilizados en TikTok



Nota. Cerca de la mitad de los *tiktoks* vistos son videos cortos, lo cual demuestra su efectividad para captar la atención de la audiencia y promover el bienestar psicológico. El otro 50% de los contenidos está dividido entre imágenes, audio y texto, siendo la infografía el formato menos utilizado debido a su menor popularidad en la plataforma.

Ilustración 12.

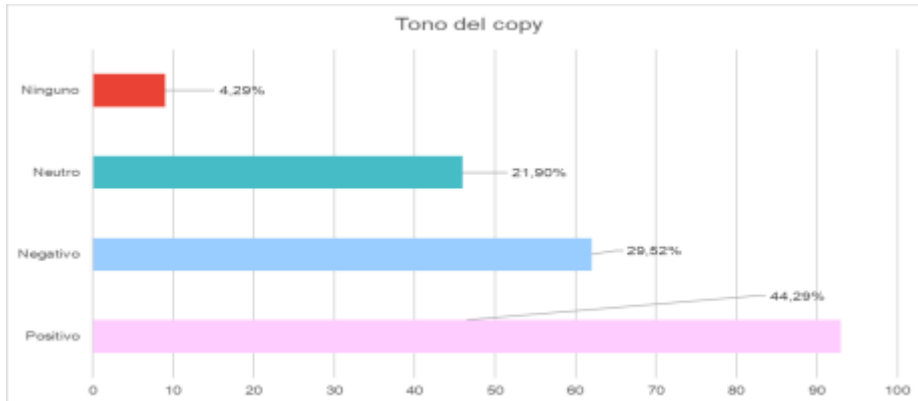
Tipos de copy y elementos usados



Nota. Este resultado muestra que los profesionales en salud mental están enfocando su estrategia de contenido en *TikTok* en el uso de hashtags como una forma de ampliar la difusión y el alcance de sus publicaciones. Por otro lado, el escaso uso de hipervínculos puede indicar que los profesionales en salud mental no están priorizando la redirección del tráfico hacia otros recursos fuera de la plataforma.

Ilustración 13.

Tono del copy



Nota. Casi la mitad del contenido en TikTok de cuentas de psicólogos es positivo, indicando una tendencia a promover un enfoque alentador sobre la salud mental. Los textos negativos, aunque menos frecuentes, abordan temas difíciles necesarios para una visión realista. Los textos neutros se usan para informar o permitir que la audiencia saque sus propias conclusiones a través de preguntas abiertas. La pequeña fracción sin tono sugiere publicaciones sin copy específico. Esta distribución refleja el equilibrio entre motivación, realismo y objetividad en la comunicación de los psicólogos.

3.1.2 Análisis de contenido cuantitativo en Instagram

Ilustración 14.

Reacciones en Instagram

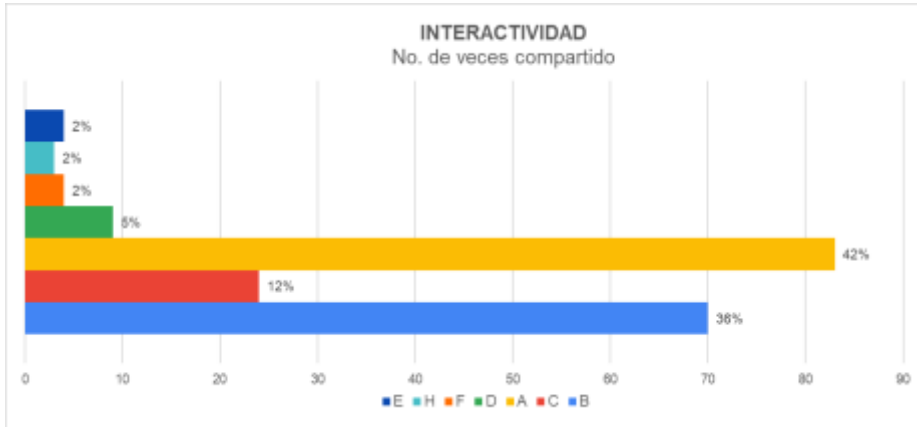


Nota. El 36% de las publicaciones reciben entre 2000 y 6000 reacciones (código D), mientras que el 23% se encuentra en el rango de 600 a 2000 reacciones (código C). La mayoría de los videos

generan un nivel moderado a alto de interacción, lo que refleja cierto nivel de interés de la audiencia con el contenido de salud mental.

Ilustración 15.

Número de veces compartido



Nota. El 42% de las publicaciones revisadas en Instagram son compartidas menos de 100 veces (código A), mientras que el 36% se comparte entre 100 y 600 veces (código B). Esto indica que la mayoría de las publicaciones no logran una amplia difusión, sugiriendo un nivel moderado de interés y compromiso por parte de la audiencia.

Ilustración 16.

Número de Comentarios



Nota. la interactividad en Instagram muestra que el 76.53% de las publicaciones en Instagram reciben menos de 100 comentarios (código A), indicando un bajo compromiso de los usuarios para redactar comentarios. Solo el 16.33% y el 7.14% de las publicaciones alcanzan entre 100-600

(código B) y 600-2000 comentarios (código C), respectivamente, lo que sugiere una interactividad moderada a alta en una minoría de casos.

Ilustración 17.

Tipos de contenido generado



Nota. El contenido reflexivo, de entretenimiento e informativo representa el 60,58% del total en Instagram, destacándose como los más predominantes en la plataforma. En contraste, el contenido humorístico y testimonial, que juntos apenas alcanzan el 13,87%, son menos frecuentes. Esto refleja una clara preferencia de los usuarios por contenidos que ofrecen reflexión, entretenimiento y valor informativo, aspectos esenciales para los creadores de contenido que aspiran a maximizar su impacto en esta red social.

Ilustración 38.

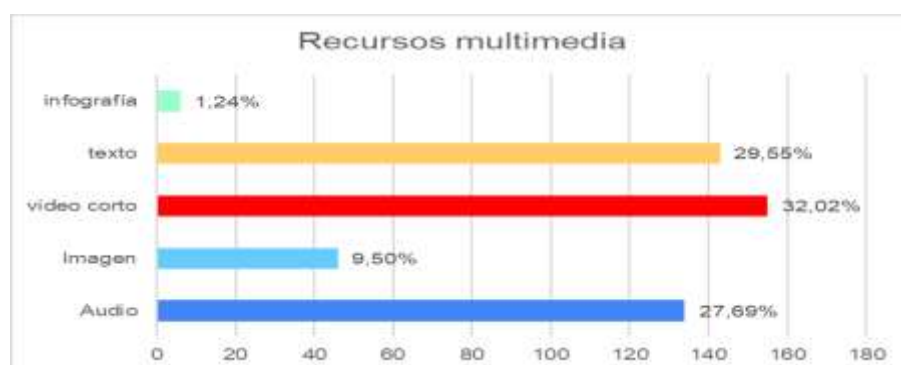
Temas abordados



Nota. El 15.32% del contenido aborda tanto la autoestima como los conflictos de pareja. Esto indica que estos temas resuenan con la audiencia y son relevantes para atraer atención y fomentar la comprensión y aceptación de problemas de salud mental.

Ilustración 19.

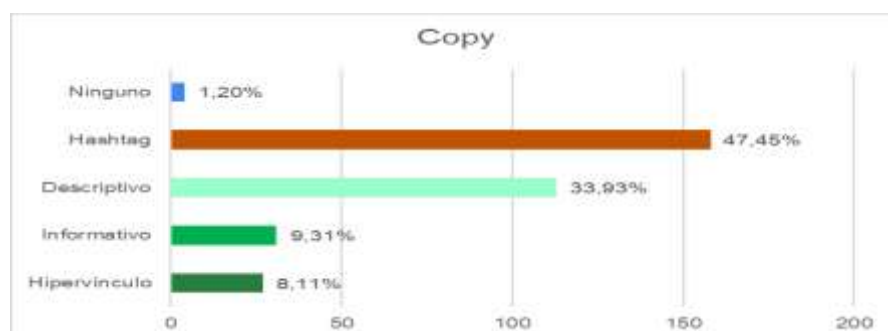
Recursos multimedia



Nota. Más del 60% del contenido se concentra en formatos dinámicos y audiovisuales como videos cortos (32,02%), seguidos por el texto (29,55%) y el audio (27,69%), Las imágenes, aunque significativas, constituyen solo un 9,50%, lo que refleja un cambio en las preferencias hacia formatos más interactivos. Las infografías, con solo un 1,24%, son las menos utilizadas posiblemente debido a la complejidad de su creación y consumo.

Ilustración 20.

Tipos de copy y elementos usados



Nota. Los hashtags y los textos descriptivos representan el 81,38% del total, destacando la preferencia por estrategias que aumentan la visibilidad y brindan contexto. Una quinta parte de las

publicaciones se enfocan en proporcionar copias informativos e hipervínculos. Solo el 1,20% de las publicaciones no utilizan ningún tipo de "copy", lo que subraya la importancia del texto en la mayoría de las publicaciones para maximizar la interacción y el alcance en la plataforma.

Ilustración 21.

Tono del copy



Nota. Esta casi igualdad en la distribución del tono indica que los psicólogos no solo buscan motivar y apoyar a su audiencia, sino también abordar realidades más complejas y desafiantes de la salud mental en un tono más crítico con la misma frecuencia.

3.1.3 Análisis de contenido cualitativo

Como parte del análisis cualitativo del contenido de los tiktoks y reels estudiados, la investigación se centra en identificar y detallar ciertos elementos clave fundamentales para los objetivos de este trabajo.

3.1.3.1 Análisis de los hashtags

En el análisis cualitativo del contenido de los videos examinados, se encontró que los hashtags son una herramienta clave utilizada por los psicólogos para categorizar su contenido y aumentar su visibilidad. Entre los hashtags más utilizados se destacan #psicología, #parati y #saludmental. El hashtag #psicología es el más recurrente, indicando un claro enfoque en temas profesionales y de divulgación dentro del campo. Esta prevalencia sugiere que los psicólogos están comprometidos en fomentar una mayor comprensión de la psicología en un contexto accesible al público general.

El hashtag #saludmental también aparece frecuentemente, destacando el compromiso de los profesionales con la promoción de la salud mental no solo como un área de práctica clínica, sino también como un tema de importancia pública y de conciencia social. Este hashtag sirve para conectar con una audiencia más amplia que busca contenido relacionado con el bienestar emocional y la salud mental en términos generales.

La popularidad de estos hashtags muestra que la psicología se presenta como una disciplina amplia que abarca áreas como la cognición, las emociones, el desarrollo y las relaciones sociales. En contraste, el término "salud mental" se enfoca más específicamente en el bienestar emocional y psicológico, abarcando no solo trastornos mentales sino también el logro de un estado de bienestar positivo. Por lo tanto, "psicología" permite a los profesionales alcanzar una audiencia más amplia interesada en diversos aspectos de la disciplina, mientras que "salud mental" segmenta el alcance del contenido a audiencias que buscan información directamente relacionada con trastornos o problemas de salud mental.

Además, muchos profesionales optan por utilizar hashtags personalizados como #MarianRojasEstapé o #GabrielRolón, lo que revela una estrategia de branding personal para consolidar su identidad digital, establecer credibilidad y construir una relación de confianza con su audiencia.

3.1.3.2 Análisis del mensaje dentro de los copies

Dentro del análisis cualitativo, se examinan seis copies relevantes utilizados en Instagram y TikTok, destacando su función y el contexto en el que se emplean. Estos copies, que acompañan a videos, tienen un impacto significativo en la percepción y el compromiso de la audiencia con temas de salud mental y causas sociales. Cada uno sigue una estrategia específica para maximizar la concienciación y la reflexión entre los usuarios, abordando temas críticos y fomentando una interacción significativa.

El copy "No me digas feliz día, se sigue luchando contra la violencia de género, igualdad salarial, acceso a la educación" resalta la importancia de las luchas sociales que continúan, en lugar de simplemente celebrar un día específico. Su función es sensibilizar y concienciar sobre temas de género, utilizado en publicaciones relacionadas con el Día

Internacional de la Mujer. Este copy aporta contenido adicional al post, subrayando la importancia continua de la lucha por la igualdad.

Otro ejemplo es "El 8 de marzo nos inspira a tomar medidas concretas para eliminar la discriminación de género y promover la participación plena y equitativa de las mujeres en todas las áreas de la vida". Este copy motiva a la acción y destaca el significado del 8 de marzo, complementando el contenido visual con un llamado a la acción en publicaciones alrededor del Día Internacional de la Mujer. Aporta contenido relevante al post al motivar a los usuarios a participar activamente en la lucha por la igualdad de género.

En el ámbito de la salud mental, el copy "La pseudoterapia es falsa" advierte sobre los peligros de prácticas terapéuticas no científicas. Su función es educar y proteger contra prácticas pseudocientíficas, y se utiliza en campañas de concienciación sobre la salud mental. Este copy aporta contenido crítico al post al promover la búsqueda de ayuda profesional cualificada.

El copy "Los influencers suelen decir verdades a medias y suelen tener errores" es frecuentemente usado en este contexto para alertar sobre los riesgos de confiar en influencers para obtener información sobre salud mental. Fomenta el pensamiento crítico y la búsqueda de información verificada, subrayando la importancia de discernir y verificar la información, especialmente en contextos donde se discuten las influencias en redes sociales. Aporta contenido valioso al video al alertar sobre estos riesgos.

Abordando la soledad y el aislamiento experimentados en la depresión, el copy "Tendré una depresión horrible, pero ¿quién se da cuenta? NADIE." genera empatía y concienciación sobre la invisibilidad del sufrimiento mental. Utilizado en publicaciones sobre salud mental, busca generar un alto grado de empatía y apoyo comunitario. Aporta un alto grado de contenido emocional a la publicación.

Finalmente, el copy "Constantemente me evalúo no por quien soy yo, sino por la constante comparación. Yo mismo no me doy cuenta que en este mundo pierdo mi sensibilidad" destaca los efectos negativos de la comparación constante en redes sociales. Su función es invitar a la reflexión y promover prácticas de autoevaluación más saludables, siendo particularmente relevante en contextos donde se discute el impacto de las redes

sociales en la autoestima. Este copy aporta contenido reflexivo al post, fomentando una autoevaluación más saludable y auténtica.

3.1.3.3 Palabras que más se repiten

Ilustración 4.

Nube de palabras de TikTok



Ilustración 5.

Nube de palabras de Instagram



Nota. La nube de palabras revela que los temas más recurrentes en los TikToks de los profesionales de la salud mental incluyen "psicología", "salud mental", "emociones" y "sanación", destacando un enfoque educativo y de apoyo emocional. Términos como "mujer", "sororidad" y "machismo" reflejan un énfasis en la igualdad de género y la diversidad, mientras que "expresión", "comunicación" y "amor propio" promueven la autoaceptación. Esto indica que TikTok se usa para educar, sensibilizar y empoderar en temas de salud mental y equidad social. En contraste, Instagram se centra más en "relaciones", con términos como "pareja", "amor" e "infidelidad", y presta atención a problemas de estrés y ansiedad con palabras como "trauma" y "sobre pensar". Así, Instagram aborda más aspectos personales y emocionales de la vida de los usuarios, reflejando diferentes enfoques en ambas plataformas para promover la salud mental.

3.1.3.4 Análisis de los temas tratados

3.1.3.4.1 TikTok

Los temas predominantes en los videos analizados se centran en cuestiones relacionadas con la salud mental y el bienestar emocional. Se identifican varios temas clave:

- **Pensamientos Ansiosos:** Muchos videos abordan el manejo de pensamientos ansiosos, proporcionando estrategias para enfocarse en el presente y tomar decisiones conscientes.
- **Relación Sana con la Comida:** Se discute la importancia de tener una relación saludable con la alimentación para prevenir trastornos alimenticios, promoviendo el diálogo interno positivo.
- **Autoevaluación y Comparación Social:** Se destacan los peligros de la comparación constante y la autoevaluación basada en estándares externos, fomentando la autoaceptación y el desarrollo de una imagen positiva de sí mismo.

El uso de videos cortos o "pastillas" es una estrategia dominante en TikTok debido a la necesidad de captar rápidamente la atención del usuario y transmitir mensajes concisos y potentes. Estos videos permiten una rápida difusión de información relevante y accesible sobre salud mental, lo que facilita la reflexión y el empoderamiento de los usuarios.

3.1.3.4.2 Instagram

La variedad de temas tratados es más amplia y se enfoca en aspectos tanto informativos como reflexivos, con un mayor énfasis en las relaciones interpersonales y los conflictos emocionales. Los temas más comunes incluyen:

Conflictos de Pareja y Relaciones Interpersonales: Se abordan dinámicas de pareja, conflictos y estrategias para mejorar la comunicación y resolver problemas.

Autoestima y Autocuidado: Al igual que en TikTok, se enfatiza la importancia de desarrollar una autoestima saludable y practicar el autocuidado.

Ansiedad y Depresión: Se ofrece información y apoyo sobre cómo manejar la ansiedad y la depresión, destacando la importancia de buscar ayuda profesional.

Instagram utiliza una combinación de videos cortos y contenido visual y narrativo más extenso, permitiendo una exploración más profunda de los temas. Esta diversidad en el contenido facilita la creación de un espacio de apoyo emocional y reflexión, donde los usuarios pueden obtener información detallada y conectarse con otros que comparten sus experiencias.

3.1.3.4.3 Entrevistas

En el marco de la investigación, se realizaron entrevistas a cinco profesionales de distintas áreas para obtener una perspectiva amplia y multidisciplinaria sobre la salud mental. Entre los entrevistados se encuentran tres psicólogos (un educativo y dos clínicos), una médica psiquiatra y una comunicadora digital. A continuación, se describen los resultados.

Tabla 6.

Entrevista aplicada a profesionales de salud mental

Pregunta	Nombre del Entrevistado	Respuesta
¿Cómo cree que las redes sociales han influido en la percepción y el manejo de la salud mental entre los nativos digitales?	<i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i>	Las redes sociales han transformado la forma en que los nativos digitales buscan información y recursos sobre salud mental, sustituyendo a fuentes tradicionales y convirtiéndose en un recurso fundamental para la socialización y la interacción humana.
	<i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i>	Las redes sociales han generado una nueva presión social que, junto con la falta de autenticidad en las interacciones y la influencia de estereotipos en los medios, afecta la autoestima y la percepción de los nativos digitales, subrayando la necesidad de una educación emocional integral desde una edad temprana.
	<i>Psicóloga María Godoy</i>	Las redes sociales influyen significativamente en la salud mental de los nativos digitales al promover estándares poco realistas y generar comparación constante, pero también pueden proporcionar apoyo y recursos útiles a través de comunidades en línea.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Las redes sociales han influido negativamente en la salud mental de los nativos digitales al causar un descenso en la función del lóbulo

		frontal y deteriorar la autoestima, afectando la percepción de uno mismo y fomentando creencias distorsionadas sobre la realidad.
¿Cuáles son los principales beneficios que las redes sociales pueden aportar a la salud mental de los jóvenes?	<i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i>	Las redes sociales ofrecen oportunidades para conectar con otros, compartir información y recursos sobre salud mental de manera amplia y rápida, y promover la conciencia y la importancia de este tema en la sociedad.
	<i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i>	Los principales beneficios que las redes sociales pueden aportar a la salud mental de los jóvenes incluyen el uso de la tecnología para el aprendizaje y el desarrollo personal, siempre y cuando se establezcan límites adecuados y se promueva una reflexión consciente sobre su impacto.
	<i>Psicóloga María Godoy</i>	Los principales beneficios que las redes sociales pueden aportar a la salud mental de los jóvenes son la conexión social, proporcionando un sentido de pertenencia y validación emocional, y la capacidad de expresión personal, ayudando en el desarrollo de su identidad individual.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Los principales beneficios que las redes sociales pueden aportar a la salud mental de los jóvenes son el aumento en la apertura y discusión sobre temas de salud mental, y la reducción de la discriminación y el estigma asociados a trastornos como la depresión y la ansiedad.
¿Qué riesgos o desafíos se identifican en el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales para la salud mental de los jóvenes?	<i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i>	Los riesgos o desafíos del uso excesivo o inadecuado de las redes sociales para la salud mental de los jóvenes incluyen la exposición a información no verificada, distorsión de la realidad, y una comprensión errónea de problemas de salud mental, lo que puede llevar a autodiagnósticos inexactos y consecuencias negativas para su bienestar psicológico.
	<i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i>	Los riesgos principales del uso excesivo o inadecuado de las redes sociales para la salud mental de los jóvenes incluyen la exposición a ciberdelitos y ciberacoso, la adicción a la tecnología que distorsiona la realidad, y el deterioro de las relaciones personales auténticas.

	<i>Psicóloga María Godoy</i>	El exceso puede llevar a la adicción, tanto a las redes sociales como a las pantallas en general, lo que puede poner en riesgo su bienestar emocional. Además, menciona el riesgo de acoso que enfrentan los jóvenes al compartir contenido en línea, lo cual puede tener un impacto negativo en su autoestima y en su salud mental en general.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Los riesgos o desafíos en el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales para la salud mental de los jóvenes incluyen la distorsión de la percepción de la realidad causada por mitos y falsedades, así como el ciberacoso, que puede resultar en consecuencias extremadamente graves como intentos autolíticos o ciber-suicidio, destacando la urgencia de medidas de seguridad más efectivas por parte de las empresas tecnológicas.
¿Existen diferencias en la forma en que los nativos digitales manejan su salud mental en comparación con otras generaciones debido al uso de las redes sociales?	<i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i>	Los nativos digitales muestran una mayor conciencia y disposición a hablar sobre salud mental en comparación con generaciones anteriores, pero aún enfrentan barreras significativas debido al estigma y la resistencia hacia la búsqueda de ayuda profesional.
	<i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i>	Las diferencias generacionales, influenciadas por la educación y el entorno, determinan cómo cada grupo maneja su salud mental; los nativos digitales, a menudo descritos como la "generación de cristal", tienden a tener una educación emocional más débil en comparación con la educación más rígida de generaciones anteriores, lo que impacta cómo enfrentan desafíos emocionales, especialmente evidente durante crisis como la pandemia.
	<i>Psicóloga María Godoy</i>	Existen diferencias significativas en cómo los nativos digitales manejan su salud mental comparados con otras generaciones, debido principalmente a su tendencia a compartir casi todo en redes sociales, lo que incrementa su vulnerabilidad a la comparación social y al acoso cibernético, afectando negativamente su bienestar emocional.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Los nativos digitales manejan su salud mental de manera diferente en comparación con otras generaciones, mostrando un mayor

		involucramiento y conocimiento sobre temas de salud mental gracias a la información accesible a través de las redes sociales, que también facilitan la prevención y detección temprana de problemas de salud mental.
¿Qué estrategias o herramientas psicológicas recomendaría para promover un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes?	<i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i>	Trabajar con los jóvenes para desarrollar una sólida autoestima y una imagen corporal positiva, independientemente de las comparaciones con los estándares de belleza o éxito que se promueven en las redes sociales. Fomentar la autoaceptación y la valoración personal puede reducir la vulnerabilidad a los efectos negativos de la comparación social en línea.
	<i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i>	Se recomienda implementar estrategias de vida saludable que incluyan descanso adecuado, alimentación balanceada, ejercicio regular y manejo del estrés, establecer normas éticas para el uso responsable de las redes sociales, y tomar conciencia de los hábitos tecnológicos que pueden influir en el bienestar emocional.
	<i>Psicóloga María Godoy</i>	se recomienda proteger su autoestima desde una edad temprana, establecer límites claros en el tiempo de pantalla, enseñar técnicas de manejo del estrés, fomentar un autoconcepto positivo y crítico, y encontrar un equilibrio entre la vida digital y la vida real.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Para promover un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes, se recomienda desarrollar una conciencia crítica sobre la autenticidad del contenido en línea y utilizar las redes sociales para campañas de concienciación sobre la salud mental.
¿Usted qué opina sobre las personas no profesionales que comparten contenido sobre salud mental en redes sociales?	<i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i>	La divulgación de contenido sobre salud mental por parte de personas no profesionales puede perpetuar estigmas y promover conductas negativas, restando seriedad a los trastornos mentales que requieren atención y tratamiento adecuados.
	<i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i>	Es crucial que los usuarios sean críticos y busquen información respaldada por evidencia científica y fuentes confiables, ya que la falta de regulación permite que personas no profesionales se hagan pasar por expertos en

		salud mental, lo que puede causar daño e inseguridad.
	<i>Psicóloga María Godoy</i>	Las personas no profesionales que comparten contenido sobre salud mental en redes sociales, aunque bien intencionadas, pueden propagar información imprecisa y perpetuar estereotipos, lo que puede ser perjudicial para los usuarios vulnerables; es mejor dirigir a estos hacia profesionales de salud mental capacitados.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Las personas no profesionales que comparten contenido sobre salud mental en redes sociales carecen de la rigurosidad de la medicina basada en evidencia y de la individualización necesaria para tratar problemas de salud mental, lo que puede ser ineficaz y potencialmente perjudicial.
¿Cómo pueden los profesionales de la salud mental utilizar las redes sociales como plataforma para brindar apoyo y recursos a los jóvenes de la generación z que enfrentan desafíos de salud mental?	<i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i>	Los profesionales de la salud mental pueden utilizar plataformas como TikTok, Instagram y YouTube para compartir contenido educativo, como tutoriales y webinars, proporcionando información relevante y orientación, y recomendando buscar ayuda profesional cuando sea necesario.
	<i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i>	Los profesionales de la salud mental deben enfatizar la importancia de buscar ayuda personal y enseñar a los jóvenes a cuestionar y dudar de la información en redes sociales para evitar dejarse llevar por contenido superficial o engañoso.
	<i>Psicóloga María Godoy</i>	Los profesionales de la salud mental pueden utilizar las redes sociales para compartir contenido valioso y científicamente respaldado, guiar a los jóvenes hacia la búsqueda de ayuda profesional, y ofrecer apoyo directo mediante eventos en vivo y sesiones de preguntas y respuestas.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Los profesionales de la salud mental pueden utilizar las redes sociales para brindar apoyo y recursos a los jóvenes mediante la telemedicina, pero deben reconocer que en casos críticos como el suicidio o descompensaciones graves, la atención presencial es indispensable.

<p>¿Considera que las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental en los nativos digitales y cómo abordar este problema?</p>	<p><i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i></p>	<p>Las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental en los nativos digitales, pero este problema puede abordarse utilizando estas plataformas para difundir información precisa, desafiar mitos y fomentar una conversación abierta y honesta sobre salud mental.</p>
	<p><i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i></p>	<p>Las redes sociales no contribuyen totalmente a la estigmatización de problemas de salud mental, ya que esta también está influenciada por el entorno familiar, la educación, los medios de comunicación tradicionales y las interacciones sociales fuera de línea.</p>
	<p><i>Psicóloga María Godoy</i></p>	<p>Las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental entre los nativos digitales, pero este problema puede abordarse implementando políticas de moderación para eliminar contenido inapropiado y promover normas comunitarias de respeto e inclusión.</p>
	<p><i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i></p>	<p>Las redes sociales pueden contribuir a disminuir la estigmatización de los problemas de salud mental en los nativos digitales al crear comunidades de apoyo y fomentar la divulgación de información y aceptación.</p>
<p>¿Qué papel juegan las interacciones sociales en línea en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes? ¿Y cómo pueden influir esto en su bienestar psicológico?</p>	<p><i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i></p>	<p>El tiempo que los jóvenes pasan en las redes sociales influye significativamente en la formación de su identidad y autoestima, pudiendo tener efectos tanto positivos, como la expresión personal y conexión con otros, como negativos, generando presión para conformarse a ciertos estándares de belleza, éxito o comportamiento.</p>
	<p><i>Psicólogo educativo Luis Farinango</i></p>	<p>Las interacciones sociales en línea pueden distorsionar la formación de la autoestima y la identidad de los jóvenes, pero los modelos reales dentro del entorno familiar tienen un impacto más positivo y significativo en su desarrollo personal.</p>
	<p><i>Psicóloga María Godoy</i></p>	<p>Las interacciones sociales en línea juegan un papel dual en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes, proporcionando un sentido de pertenencia y oportunidades para la autoexpresión, pero también pueden causar</p>

		comparación social, autoevaluación negativa y ansiedad por mantener una imagen perfecta.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Las interacciones sociales en línea, a través de estándares de belleza poco realistas y el uso de filtros en plataformas como TikTok e Instagram, están distorsionando la percepción de los jóvenes sobre su cuerpo y cara, lo que afecta negativamente su autoestima y bienestar psicológico.
¿En su experiencia qué temas de salud mental ha visto en redes sociales que tienen mayor controversia y donde los jóvenes tienen más problemas para discernir la información real de la falsa?	<i>Psicóloga Clínica Patricia Benítez</i>	Los temas de salud mental en redes sociales que generan mayor controversia y confusión entre los jóvenes incluyen la normalización de comportamientos tóxicos en relaciones de pareja, la patologización de emociones normales como la ansiedad y la tristeza, y el mal uso de sustancias, donde la información a menudo distorsionada o simplificada puede llevar a conductas nocivas y a una comprensión errónea de la salud mental.
	<i>Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez</i>	Los temas de cannabis medicinal, trastornos alimenticios y psilocibina en redes sociales son altamente controvertidos y presentan dificultades para que los jóvenes discernan entre información real y falsa, lo que puede afectar su salud mental.

Interpretación general

Las redes sociales tienen una influencia compleja en la salud mental de los nativos digitales. Por un lado, estas plataformas transforman la manera en que los jóvenes acceden a información y recursos sobre salud mental, sustituyendo fuentes tradicionales y facilitando la socialización y el debate público, lo que promueve la conciencia y el apoyo comunitario. Sin embargo, también generan nuevas presiones sociales, falta de autenticidad en las interacciones y la influencia de estereotipos, afectando negativamente la autoestima y la percepción de la realidad.

El uso excesivo o inadecuado de las plataformas digitales, especialmente TikTok e Instagram puede llevar a la adicción, la exposición a información no verificada, distorsión de la realidad, y aumentar el riesgo de acoso cibernético, lo que puede tener consecuencias graves como autodiagnósticos inexactos y ciber-suicidio. Aunque las redes sociales ofrecen

beneficios significativos, como la conexión social, validación emocional, discusión abierta sobre salud mental y reducción del estigma, es crucial implementar estrategias para promover un uso saludable y consciente, protegiendo la autoestima desde una edad temprana y fomentando la autoaceptación.

Tabla 7.

Entrevista aplicada a comunicadora Digital Albertina Navas

<i>Pregunta</i>	<i>Respuesta</i>
¿Considera que hay diferencias significativas en el impacto de TikTok e Instagram en la salud mental de los jóvenes en comparación con otras plataformas de redes sociales o medios de comunicación tradicionales?	TikTok e Instagram, al enfocarse en contenido visual y algoritmos personalizados, pueden ejercer una presión más intensa sobre la autoimagen y la comparación social, afectando negativamente la salud mental de los jóvenes en comparación con los medios tradicionales.
¿Cree que las características únicas de TikTok e Instagram, como los algoritmos de recomendación y la presión por obtener likes y seguidores, pueden afectar la autoestima y el bienestar psicológico de los jóvenes?	los algoritmos de recomendación y la importancia de los likes y seguidores, pueden afectar negativamente la autoestima y el bienestar mental de los jóvenes al promover la comparación constante y la búsqueda de validación en línea.
¿Cómo cree que la viralidad y la rápida difusión del contenido en TikTok e Instagram pueden afectar la percepción y comprensión de la salud mental entre los jóvenes?	La viralidad y rápida difusión del contenido en TikTok e Instagram pueden distorsionar la percepción de sí mismos entre los jóvenes, llevándolos a valorar su autoestima y valía personal en función de la reacción de una audiencia virtual, lo que puede agravar problemas de salud mental.
¿Conoce de iniciativas específicas o campañas en TikTok e Instagram que hayan demostrado ser especialmente efectivas en la promoción de la salud mental entre los nativos digitales?	Una iniciativa destacada de Instagram para promover la salud mental fue ocultar la visibilidad de los "likes", lo que pudo haber reducido la ansiedad asociada con la evaluación de reacciones en las publicaciones y disminuido la presión de validación social.
¿Cómo pueden los profesionales de salud mental crear contenido en TikTok e Instagram que aborde de manera responsable temas sensibles relacionados con la salud mental, como la ansiedad, la depresión o los trastornos alimenticios?	Los profesionales de salud mental pueden crear contenido responsable en TikTok e Instagram abordando temas como la ansiedad, la depresión y los trastornos alimenticios mediante "pastillas" informativas, webinars y lives gratuitos para educar y motivar a los jóvenes, desmitificando la desinformación y fomentando espacios seguros y

	educativos que faciliten el acceso a ayuda profesional.
¿Cuál es el impacto de los influencers y celebridades en TikTok e Instagram sobre la percepción de la salud mental entre los jóvenes y qué responsabilidad tienen en promover mensajes positivos sobre el bienestar psicológico?	Los influencers y celebridades en TikTok e Instagram influyen en la percepción de la salud mental entre los jóvenes, pero en lugar de depender de ellos para educar o resolver problemas de salud mental, se enfatiza la importancia de que los usuarios sean críticos y responsables al seleccionar contenido de valor, fomentando un consumo consciente y responsable.
¿Existe alguna diferencia cultural o regional en la forma en que los usuarios jóvenes utilizan TikTok e Instagram para abordar cuestiones relacionadas con la salud mental?	Existen diferencias culturales y regionales en cómo los usuarios jóvenes utilizan TikTok e Instagram para abordar cuestiones de salud mental, lo que incluye variaciones en la implementación de filtros mejorados y en la promoción de la sensibilización mediante la creación de contenido responsable.
¿Qué papel cree que juegan las funciones de privacidad y configuración de cuentas en TikTok e Instagram en la protección de la salud mental de los jóvenes usuarios?	Las funciones de privacidad y configuración de cuentas en TikTok e Instagram son cruciales para proteger la salud mental de los jóvenes usuarios, ya que deben ser explícitas sobre la recolección y uso de datos personales, garantizar su seguridad y limitar su uso temporalmente conforme al GDPR.
¿Cómo podría el periodismo digital contribuir a una conversación más informada y reflexiva sobre la salud mental en TikTok e Instagram, en lugar de simplemente replicar tendencias o estereotipos existentes?	Los periodistas y comunicadores pueden utilizar su habilidad para contar historias y adaptarlas a diversas plataformas digitales, como TikTok e Instagram, para crear contenido educativo que sensibilice sobre la salud mental, contrarrestando la desinformación y los estereotipos prevalentes, y fomentando así una conversación más informada y reflexiva sobre estos temas.

Interpretación general

TikTok e Instagram, a través de su contenido visual y algoritmos personalizados, ejercen una presión significativa sobre la autoimagen y la comparación social en los jóvenes. Estas plataformas promueven la búsqueda de validación a través de likes y seguidores, lo que puede deteriorar la autoestima y el bienestar psicológico, fomentando una constante comparación y una valoración basada en la reacción de una audiencia virtual. Este fenómeno intensifica los problemas de salud mental, ya que la viralidad y rápida difusión de contenido pueden distorsionar la percepción de uno mismo.

Iniciativas como ocultar los likes en Instagram han demostrado ser efectivas para reducir la ansiedad asociada con la validación social. Los profesionales de la salud mental pueden utilizar estas plataformas para crear contenido educativo y motivador, desmitificando la desinformación y fomentando espacios seguros. Sin embargo, los influencers y celebridades, aunque influyentes, deben ser considerados críticamente por los usuarios para asegurar el consumo de contenido valioso. Las funciones de privacidad son cruciales para proteger la salud mental de los jóvenes, y el periodismo digital tiene un papel vital en promover conversaciones informadas y reflexivas, contrarrestando la desinformación y los estereotipos prevalentes.

3.2 Discusión

La premisa planteada al iniciar la investigación aborda el tema de las interacciones en TikTok e Instagram y su influencia en la comprensión y aceptación de los problemas de salud mental entre los usuarios de la Generación Z. Para el desarrollo del estudio, se seleccionaron diez cuentas correspondientes a profesionales en psicología, neuropsicología y psiquiatría de habla hispana con mayor número de seguidores, a fin de analizar un total de 212 videos en TikTok y 197 en Instagram.

Los resultados muestran que, si bien el contenido de salud mental en plataformas como TikTok e Instagram genera interacciones moderadas a altas en términos de "likes", la tasa de comentarios y videos compartidos es relativamente baja. Esto sugiere que, aunque el contenido resulta atractivo para la audiencia, no logra una amplia interactividad. Este hallazgo está alineado con el estudio de Southern (2024), que afirma que el 40% de los consumidores utilizan TikTok para buscar información o aprender sobre temas de interés, pero no necesariamente para interactuar activamente con el contenido.

Además, Adobe Express (2024) destaca que esta tendencia es particularmente prevalente entre la Generación Z, con un 64% de ellos recurriendo a TikTok como herramienta de búsqueda. Esto explica la alta tasa de visualización y "likes", pero la baja tasa de comentarios y compartidos, ya que los usuarios consumen el contenido pasivamente más que interactuar con él. Esta comprensión es fundamental para adaptar estrategias que aumenten la interactividad y el compromiso del público con el contenido de salud mental en estas plataformas.

Desde el punto de vista psiquiátrico, los expertos entrevistados afirman que el uso intensivo de redes sociales ha provocado una disminución en la funcionalidad del lóbulo frontal del cerebro, el cual es responsable de la toma de decisiones, la planificación y el control de impulsos. Esta reducción en la funcionalidad podría deberse a la distracción y la sobrecarga de información generada por estas plataformas. Coincidiendo con estos hallazgos, Abrams (2023) indica que la sobreexposición a estímulos visuales y auditivos en redes sociales puede sobrecargar el lóbulo frontal, afectando negativamente la memoria de trabajo y la capacidad de concentración. Esto se debe a la carga cognitiva adicional y al multitasking constante que caracteriza la interacción en línea. Este entorno de multitarea perpetua puede comprometer la toma de decisiones informadas y la capacidad de mantener la atención sostenida, debilitando así las funciones ejecutivas del lóbulo frontal.

Asimismo, el contenido reflexivo es el más utilizado en ambas plataformas, representando aproximadamente la cuarta parte de los videos, seguido por el contenido de entretenimiento, que oscila entre el 15% y el 19%. Esta tendencia se debe a que los expertos buscan establecer una conexión emocional con el público en lugar de simplemente ofrecer entretenimiento.

Por ejemplo, en TikTok se encuentran soliloquios como "Constantemente me evalúo no por quien soy yo, sino por la constante comparación. Yo mismo no me doy cuenta que en este mundo pierdo mi sensibilidad," el cual destaca el impacto negativo de la comparación constante y la autoevaluación basada en estándares externos, una experiencia común en las redes sociales. Otro ejemplo es el mensaje "Es importante llevar una relación sana con la comida; el peligro de los trastornos alimenticios depende del diálogo interno que se tiene uno mismo," que educa y empodera a los usuarios para adoptar comportamientos más saludables. Estos discursos internos invitan a los usuarios a reflexionar sobre sus propias prácticas y a buscar formas más saludables de autoevaluación y autoestima.

A su vez, la autoestima es el tema más frecuentemente tratado en las plataformas estudiadas, lo que refleja una preocupación central por promover la valoración personal y el bienestar emocional entre los usuarios. La investigación realizada por García (2023) respalda estos hallazgos al identificar que la autoestima es un factor determinante en la salud mental de jóvenes de 15 a 24 años, además se evidencia que más de las tres cuartas

partes de los jóvenes encuestados afirman que las redes sociales tienen un gran impacto en su percepción de sí mismos.

De la misma manera, en TikTok, la ansiedad y la depresión son otros temas muy discutidos, reflejando una mayor apertura y disposición a abordar problemas de salud mental serios y comunes entre los nativos digitales. Esto puede deberse a la naturaleza dinámica y accesible de TikTok, que permite a los usuarios compartir experiencias personales y recibir apoyo en tiempo real. Los resultados son consistentes con los hallazgos de Carpenter (2023), quien encontró que un uso intensivo diario de TikTok está vinculado a una peor percepción de la imagen corporal y un incremento en los niveles de depresión y ansiedad. Además, se observa que una dependencia más fuerte de TikTok se asocia con un aumento en la ansiedad relacionada con el contenido compartido y la depresión, con diferencias notables dependiendo del género y la etnia de los usuarios.

Por otro lado, en Instagram, los conflictos de pareja, como las rupturas, el apego y la infidelidad, son más prominentes. Este enfoque puede estar relacionado con la estructura visual y narrativa de esta red, que facilita la exploración de relaciones interpersonales a través de imágenes y relatos detallados.

Adentrándose en el tema de la comunicación digital, el recurso multimedia más empleado en ambas redes sociales es el vídeo corto. Del mismo modo, los datos cualitativos recogidos de las entrevistas ponen de manifiesto el uso mayoritario de las denominadas “pastillas” que son vídeos cortos informativos sobre temas variados de salud mental. Este predominio se debe a varias razones. Primero, la brevedad y claridad de estos vídeos facilitan la transmisión de información esencial de manera rápida, lo cual es crucial en plataformas donde los usuarios navegan y consumen contenido rápidamente. Segundo, las “pastillas” permiten abordar una gran variedad de temas en formatos altamente digeribles, lo que aumenta su atractivo y accesibilidad para el público general. Por último, la capacidad de estos videos para captar y retener la atención del público ayuda a difundir información importante sobre salud mental de forma eficiente y efectiva, fomentando así una mayor conciencia y comprensión sobre estos temas entre la audiencia.

En la mayoría de los videos, el tipo de copy más empleado es el descriptivo al ser breve y con presencia significativa de emojis y llamadas a la acción. Esta preferencia se debe a su efectividad en captar la atención rápida del espectador, su capacidad de transmitir

emociones de manera visual, y su potencial para fomentar la interacción y el compromiso en las plataformas de redes sociales.

Dentro del análisis cualitativo se encontró que el elemento de posicionamiento más usado en los videos estudiados es el *hashtag*. Este resultado tiene concordancia con la investigación realizada por López et al. (2023) donde los autores afirman que el uso de hashtags es uno de los principales referentes de la gramática textual de TikTok, ya que permite la conexión a partir de intereses compartidos, la formación de redes de circulación de conocimiento y el aumento de la visibilidad de las publicaciones.

El análisis de sentimiento en redes sociales, según Liu Bing (2020), clasifica textos en positivos, negativos y neutros, evaluando la polaridad para comprender las emociones expresadas. En el estudio actual se encontró que la mayoría de los videos en TikTok tienen un tono positivo, mientras que en Instagram no hay una clara diferenciación entre tonos positivos y negativos. Estos resultados complementan los hallazgos de Bing, confirmando que las dinámicas específicas de cada plataforma influyen en la expresión emocional del contenido generado. TikTok fomenta interacciones rápidas y positivas, mientras que Instagram permite una mayor diversidad emocional, reflejando la complejidad del análisis de sentimiento en distintos contextos (IBM, 2020).

En los 409 videos analizados de ambas plataformas, las tres palabras predominantes son: Mujer, Salud y Emociones. Este patrón sugiere que los contenidos analizados de profesionales de salud mental en TikTok e Instagram se enfocan principalmente en temas relacionados con el empoderamiento femenino, la salud mental de las mujeres y la comprensión y expresión saludable de las emociones. Esto podría indicar una tendencia a abordar cuestiones de género y proporcionar recursos o información sobre el manejo de emociones, problemas de salud mental y autocuidado particularmente entre el público femenino, que es un segmento significativo de los seguidores en estas plataformas sociales.

Otra interrogante abordada en el presente trabajo está relacionada en conocer si los profesionales de la salud mental pueden utilizar TikTok e Instagram como herramientas efectivas para la promoción de la salud mental. Según las entrevistas realizadas a expertos, se ha demostrado que, a través de videos informativos, webinars y sesiones en vivo, los profesionales pueden ofrecer apoyo y recursos de forma accesible. No obstante, "TikTok e Instagram, al enfocarse en contenido visual y algoritmos personalizados, pueden ejercer

una presión más intensa sobre la autoimagen y la comparación social, lo que podría afectar negativamente la salud mental de los centennials. Este enfoque motiva a los jóvenes a considerar la terapia y a buscar ayuda profesional cuando sea necesario. Antilla et al. (2020) complementan este resultado al señalar que muchos jóvenes centennials desconocen cómo las redes sociales pueden afectar su vida personal y subestiman sus propias capacidades, lo cual puede conllevar a problemas mentales si no se trabaja adecuadamente con un profesional en el tema.

Así también, el uso de estrategias como la desmitificación de la desinformación y la exposición de cómo algunas publicaciones pueden manipular la percepción de los usuarios son cruciales. Esto no solo crea espacios seguros y educativos en línea, sino que también empodera a los jóvenes para que desarrollen un pensamiento crítico respecto al contenido que consumen en las redes sociales. Esto se podría relacionar con lo que plantean Abjaude et al. (2020) donde se indica que los usuarios de redes sociales deben adoptar una estrategia de autocuidado, filtrando el contenido al que están expuestos y priorizando aquello que les aporte algo positivo. Por ello, es evidente que tanto el consumo como la interacción en redes sociales deben llevarse a cabo con precaución.

Se buscaba también identificar las estrategias más efectivas para promover la alfabetización mediática y la educación emocional en redes sociales. Los expertos, señalaron que la implementación de campañas de concienciación y prevención en redes sociales puede ayudar a reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental. Pavón y Mendoza (2023) no están completamente de acuerdo con esta información, por el contrario, señalan que la promoción de la salud mental dirigida a jóvenes ya no debe centrarse únicamente en la prevención. Para ello, es necesario diagnosticar los temas a abordar, establecer objetivos basados en las necesidades detectadas, y determinar los formatos de los mensajes a transmitir. Esto se puede reforzar mediante eventos culturales, sociales y educativos.

Adicionalmente, los expertos entrevistados advierten que fomentar en los jóvenes una actitud de duda metódica y la búsqueda de fuentes confiables los protege de la desinformación y los estereotipos perjudiciales.

Asimismo, los profesionales en comunicación sostienen que trabajar en la promoción de la autoaceptación y la diversidad corporal también es fundamental, puesto que desafía los mensajes de la sociedad sobre cómo "debería" verse un cuerpo.

4. CONCLUSIONES

TikTok e Instagram tienen un potencial significativo para mejorar la comprensión y aceptación de los problemas de salud mental entre la Generación Z, ofreciendo recursos valiosos para la educación y el apoyo emocional de los jóvenes. Sin embargo, es crucial que los profesionales de la salud mental sean conscientes de las limitaciones de estas plataformas, especialmente en términos del alcance y profundidad de las discusiones. Aunque estas redes pueden servir como herramientas educativas, el uso excesivo puede afectar negativamente las funciones cognitivas de los usuarios, subrayando la necesidad de un uso equilibrado.

Por otro lado, los algoritmos de recomendación, diseñados para optimizar la interacción del usuario, pueden, paradójicamente, exacerbar problemas de salud mental. Al promover la comparación constante y la búsqueda de validación social, estos algoritmos pueden fomentar una espiral negativa de presión social y autopercepción distorsionada. El riesgo de difusión de información incorrecta o no verificada es considerable y puede tener efectos adversos significativos sobre cómo los usuarios perciben y entienden los problemas de salud mental.

Para los jóvenes de la Generación Z, el uso consciente y crítico de TikTok e Instagram es crucial para mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y el bienestar emocional. Mientras que TikTok se utiliza principalmente para la reflexión y la educación sobre temas como la autoestima, la ansiedad y la depresión, Instagram se centra más en explorar relaciones interpersonales. A pesar de los beneficios educativos, la constante presión por la validación social y la comparación en ambas plataformas pueden deteriorar la autoimagen y la salud mental de los usuarios.

La viralidad y la rápida difusión de contenido, impulsadas por estos algoritmos, pueden agravar los problemas de salud mental al vincular de manera insalubre la identidad y el valor propio con la aprobación de los demás en las redes sociales. La personalización del contenido basada en interacciones anteriores puede crear una percepción distorsionada

de la realidad, donde los usuarios valoran su autoestima y bienestar en función de las reacciones de una audiencia virtual.

Por otro lado, los recursos multimedia variados, como videos e imágenes, junto con el contenido informativo, motivacional y educativo, generan niveles de interactividad más elevados en las plataformas. Aunque los usuarios participan activamente en la discusión y difusión de temas de salud mental, esta participación se ve a menudo limitada por la falta de discusión profunda y la influencia negativa de la búsqueda de validación externa.

5. RECOMENDACIONES

Para promover el bienestar emocional en plataformas como TikTok e Instagram, los profesionales de la salud mental deben adoptar un enfoque estratégico. Estas plataformas permiten llegar a una amplia audiencia, pero presentan desafíos significativos. Es crucial crear contenido que informe, empodere y apoye a los usuarios, utilizando recursos multimedia variados como videos cortos e imágenes para captar la atención de los nativos digitales.

La personalización y los algoritmos de recomendación pueden difundir información incorrecta, por lo que es vital que los profesionales trabajen con las plataformas para asegurar la visibilidad de su contenido y proporcionen enlaces a recursos confiables. El uso de hashtags relevantes aumenta la visibilidad y facilita la categorización del contenido, mientras que la interacción directa con los usuarios fomenta una comunidad de apoyo.

Es esencial educar a los jóvenes sobre el uso saludable de las redes sociales, ayudándoles a discernir entre contenido confiable y desinformación, establecer límites en su uso y mantener una autoimagen positiva. Los profesionales pueden organizar campañas educativas, webinars y sesiones en vivo para proporcionar herramientas prácticas y apoyo emocional.

Además, los creadores de contenido deben ser cautelosos y evitar difundir información no verificada sobre bienestar emocional. Colaborar con profesionales de la salud mental asegura la precisión del contenido. También deben diversificar su contenido para contrarrestar los estándares irreales promovidos por los algoritmos y abogar por

políticas de moderación más estrictas para proteger a los usuarios del ciberacoso y la desinformación.

Finalmente, promover la educación sobre el uso consciente de las redes sociales y fomentar la autoaceptación y autoestima es crucial. Los jóvenes deben aprender a valorarse independientemente de la validación externa y desarrollar habilidades críticas para evaluar el contenido que consumen. Participar activamente en la difusión de contenido positivo y de apoyo puede ayudar a construir una comunidad digital más segura y saludable.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrams, Z. (2022). Why young brains are especially vulnerable to social media. <https://www.apa.org/news/apa/2022/social-media-children-teens#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.apa.org%2Fnews%2Fapa%2F2022%2Fsocial,100>
- Abjaude SAR, Pereira LB, Zanetti MOB, Pereira LRL. How do social media influence mental health? *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 2020;16(1):1-3. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>.
- Acosta, S., Ramírez, A., Saldarriaga, Y., Uribe, J. & Ruiz, N. (2022). Use of social networks and self-image in adolescents from Educational Institutions in Antioquia, Colombia. *Revista Senderos Pedagógicos*, 13(1), 1-29. <https://doi.org/10.53995/rsp.v13i13.1123>
- Ahmadi, M., y Wohn, D. (2018). The Antecedents of Incidental News Exposure on social media. *Social Media + Society*, 4(2).
- American Psychological Association. (2023). *Stress in America*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/index>
- Auxier, B., y Anderson, M. (2021). Social Media use in 2021. *Pew Research Center*, 1-4.
- Bauer, D. (2023). How the Media Communicates Ideals of Motherhood to Real Life Mothers. *UWL Journal of Undergraduate Research*, XXVI.
- Bekalu, M., McCloud, R., y Viswanath, K. (2019). Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. *Health Education & Behavior*, 69-80. 10.1177/1090198119863768.
- Butt, M., Su, L., y Rigby, A. (2022). Associations of use of social media and psychopathology and body image in pre-and post-surgical bariatric samples: a cross-sectional analysis. *Obesity Surgery*, 32(9), 3047-3055.
- Braquehais, B. (2020). Ética e Inteligencia Artificial: los dilemas éticos de las redes sociales y el capitalismo de la vigilancia.
- Chen, J., Zhang, S., Yin, A., y Yáñez, J. (2022). Mental health symptoms during the COVID-19 pandemic in developing countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, 10.7189/jogh.12.05011.
- Cortés, J., Barceló, T., y Fuentes, G. (2023). El consumo audiovisual de los Millennials y la Generación Z: preferencia por los contenidos snackables. *Doxa Comunicación. Revista*

- Interdisciplinar De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*(36), 303–320.
<https://doi.org/10.31921/doxacom.n36a1687>.
- Dávila, J. (2023). *Salud mental en adolescentes. ¿Tienen algo que ver las redes sociales?*
<https://www.udep.edu.pe/hoy/2023/05/salud-mental-en-adolescentes-tienen-algo-que-ver-redes-sociales/>
- Delgado, D., Urgilés, D., y Vega, P. (2020). X-Y. Ahora vienen los Z: Una Generación de nuevos Ciudadanos. *Revista Científica*, 5(16), 290-304.
<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.15.290-304>.
- Digital 2023: Ecuador. (2023). *DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-ecuador>
- Dong, H., Yang, F., Lu, X. & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) Epidemic. *Frontiers in psychiatry*, 11(1), 00751. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
- Espinoza-Portilla, E., y Mazuelos-Cardoza, C. (2020). Desinformación sobre temas de salud en las redes sociales. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 31(2).
- Fardouly, J., y Vartanian, L. (2015). Negative Comparisons about One’s Appearance Mediate the Relationship between Facebook Usage and Body Image Concerns. *Body Image*(12), 82-88.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>.
- Fauville, G., Luo, M., Muller, A., Bailenson, J., y Hancock, J. (2021). Zoom exhaustion y fatigue scale. *SSRN Electronic Journal.*, <https://doi.org/10.2139/SSRN.3786329>.
- Fernández, J. (2023). *La digitalización de la sociedad y su impacto en la salud mental de los jóvenes*. XXVI Jornadas de la AMSM.
- Fernández, N. (2022). *TikTok y la salud mental de los jóvenes*.
https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2022/266550/TFG_Leon_Fernandez_Natalia.pdf
- García, M. (2023). *LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES ESPAÑOLES*. https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2023/284551/TFG_Altimira_Garcia_Martina.pdf
- Giménez, S. (2023). *Redes Sociales, estado actual y tendencias 2023*. OBSbusiness.school. Recuperado de <https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informe%20OBS%20Tendencias%20Redes%20Sociales%202023.pdf>.
- Gómez, L. (2022). *Impacto de las redes sociales en niños, niñas y adolescentes. [Tesis de Grado]*. Universidad de Pamplona.

- González, R., y López-Cruz, O. (2022). Transformación digital en tiempos de crisis. *Cuadernos de Administración*(35), <https://doi.org/10.11144/Javeriana.cao35.tdte>.
- Heyes, K. (2018). Socialization or social isolation? Mental health community support in the digital age. En *Advances in Healthcare Information Systems and Administration* (pp. 28–55). IGI Global.
- Hinduja, S., y Patchin, J. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221. 10.1080/13811118.2010.494133.
- Keles, B., Grealish, A., y Leamy, M. (2023). The beauty and the beast of social media: an interpretative phenomenological analysis of the impact of adolescents' social media experiences on their mental health during the Covid-19 pandemic. *Current Psychology*(43), 96–112. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04271-3>.
- Kim, D., Lim, C., Gu, N., y Park, C. (2017). Visual fatigue induced by viewing a tablet computer with a high-resolution display. *Korean Journal of Ophthalmology*, 31(5), <https://doi.org/10.3341/kjo.2016.0095>.
- Kuss, D., y Griffiths, M. (2012). Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies. *Brain Science*, 2(3), 347–374. 10.3390/brainsci2030347.
- Langer, I., Schmidt, C., Aguilar-Parra, J., Cid, C., & Magni, A. (2017). *Mindfulness y promoción de la salud*. Scielo.cl. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n4/art08.pdf>
- Lee, C. (2014). Social Media and Health Care Professionals: Benefits, Risks, and Best Practices. *P&T*, 39(7), 491-520.
- Livingstone, S., Stoilova, M., y Nandagiri, R. (2019). *Children's data and privacy online: Growing up in a digital age: an evidence review*. [Monograph]. London School of Economics and Political Science.
- López, D., Freire, M., & Barros, K. (2024). Mapping science communication modalities on TikTok: a descriptive analysis of the hashtag #CiênciaNoTikTok. *Revista Mediterranea de Comunicacion*, 15(1), 163–179. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM.25508>
- Manago, A., Graham, M., Greenfield, P., y Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446-458. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.001>.

- Mangalik, S., Eichstaedt, J., Giorgi, S., Mun, J., Ahmed, F., Gill, G., . . . Schwartz, H. (2023). Robust language-based mental health assessments in time and space through social media. *arXiv preprint* , <https://doi.org/10.48550/arXiv.2302.12952>.
- Manzanero, S. (2022). *Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y como ello afecta a diferentes variables psicológicas*. https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Selina_Manzanero_Tfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Medical Practice Group . (2023). *El 50% de los jóvenes de entre 23 y 28 años recibe ayuda en salud mental*. <https://mpg.es/el-50-de-los-jovenes-de-entre-23-y-28-anos-recibe-ayuda-en-salud-mental>
- Moragón, M. (2020). Ernest J. Zarra III (2019). Generación Z. La generación con derechos. Cómo educar para llegar a sus mentes y a sus corazones. Madrid. *Revista de investigación en educación*, 18(2), 153-154.
- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., do Vale, J., de Oliveira, K., y Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.462631>.
- McLachlan, S. (2023, March 23). *11 of the Most Important TikTok Trends to Watch in 2024*. Social Media Marketing & Management Dashboard. <https://blog.hootsuite.com/tiktok-trends/>
- Naslund, J., Bondre, A., Torous, J., y Aschbrenner, K. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks, and Opportunities for Research and Practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245-257. 10.1007/s41347-020-00134-x.
- Nguyen, T. (2024). *Top TikTok Trends for 2024*. Rival IQ. <https://www.rivaliq.com/blog/tiktok-trends/>
- Observatorio de la Juventud en Iberoamérica. (2021). Capítulo 5 Análisis comparativo de las actividades en tiempo libre entre la juventud iberoamericana. Sharepoint.com. <https://n9.cl/ervfe>
- Pérez-Escoda, A., Barón-Dulce, G., & Rubio-Romero, J. (2021). Mapping media consumption among youngest: Social networks, fake news and trustworthy in pandemic times. *Index.Comunicacion*, 11(2), 187–208. <https://doi.org/10.33732/ixc/11/02Mapeod>
- Plushcare. (2022). How accurate is mental health advice on TikTok? Plushcare.com. <https://plushcare.com/blog/tiktok-mental-health/>

- Rackoff, G., Monocello, L., Fowler, L., Vázquez, M., Shah, J., Fitzsimmons-Craft, E., . . . Newman, M. (2023). Using social influence strategies to improve rates of online mental health survey participation: Results from two experiments. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 33(2), 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2023.05.001>.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B., y Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55(1), 5-15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>.
- Rival IQ. (2023). Social Media Sentiment Analysis: Tools and Tips for 2023. Recuperado de Rival IQ
- Rogers, S., y Cruickshank, S. (2021). Change in mental health, physical health, and social relationships during highly restrictive lockdown in the COVID-19 pandemic: evidence from Australia. *PeerJ*, 10.7717/peerj.11767.
- Royal Society for Public Health. (2017). #StatusofMind. Rsph.org.uk. <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J., y Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>.
- Safitri, D., Arina, R., Yuli, A., y Candra, C. (2023). *The effect of media exposure on student mental health*. Proceedings of the 9th International Conference on Education.
- Salgado, E. G. (2020). Acoso cibernético: perspectivas post covid-19 desde el derecho a la protección de datos personales y la libertad de expresión. <https://www.researchgate.net/publication/348517961>
- Schou, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., y Pallesen, S. (2017). Adicción a internet, redes sociales y videojuegos. La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los video juegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *RET: revista de toxicomanías* (81).
- Sharma, M., Anand, N., Roopesh, B., y Sunil, S. (2021). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Médico-Legal Journal*, 90(4), <https://doi.org/10.1177/00258172211018337>.
- Sharma, H. D., & Goyal, P. (2023). An Analysis of Sentiment: Methods, Applications, and Challenges. *Engineering Proceedings*. <https://doi.org/10.3390/engproc2023059068>

- Solé, A. (2019). *Qué es la generación Alfa, la primera que será 100% digital*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48284329>
- Southern, M. G. (2024, January 15). *TikTok Gains Traction As A Search Engine Among Gen Z [STUDY]*. Search Engine Journal. <https://www.searchenginejournal.com/tiktok-gains-traction-as-a-search-engine-among-gen-z-study/505633/>
- Tatvam Insights. (2023). Sentiment Analysis - Positive, Negative and Neutral. Recuperado de Tatvam Insights
- Torras, M. (2021). Bienestar tecnológico: la relevancia de la educación en la propaganda de la era digital. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 23, <https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e3r.5008>.
- Twenge, J. (1997). Changes in Masculine and Feminine Traits Over Time A Meta-Analysis. *Sex roles*, 36(5).

CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SEDE IBARRA



Ibarra, 17 de junio de 2024

Dirigido a:
Mtr. Daniel Díaz
Director de la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas

De: Ximena Coronado
Docente de Integración Curricular

Asunto: Resultado de Turnitin

Tema: “EL PAPEL DE TIK TOK E INSTAGRAM EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL ENTRE NATIVOS DIGITALES”

Autor: Scarlet Loyo

Una vez pasado y revisado el trabajo de Titulación por el programa Turnitin, dio como resultado una puntuación significativa del 9% de coincidencia. Por lo que el trabajo se consolida de acuerdo a los márgenes establecidos por la institución.

The screenshot displays a Turnitin plagiarism report. On the left, a document cover page is visible with the following text: 'PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE IBARRA', 'ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS', 'INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CURRICULAR', 'TEMA: EL PAPEL DE TIK TOK E INSTAGRAM EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL ENTRE NATIVOS DIGITALES', 'BREVE CATEGORÍA DE INVESTIGACIÓN: INVESTIGACIÓN DE TIPO CUANTITATIVO', 'LISTA DE INVESTIGACIÓN: Educación, comunicación, cultura, sociedad y valores', 'AUTORA: SCARLET NATALY LOYO CABRIZ', and 'ASESORA: ARIAN VIVIANA GALARZA'. On the right, a 'Resumen de coincidencias' (Summary of coincidences) sidebar shows a total similarity score of 9%. Below this, a list of sources is provided with their respective similarity percentages: 1. repositorio.puce.edu.ec (1%), 2. Entrega a Pontificia... (1%), 3. marketing.cafinetacto... (1%), 4. repository.unac.edu.ec (<1%), 5. archival.org (<1%), 6. revistas.uned.es (<1%), 7. www.fowler-castillay... (<1%), 8. repository.una.edu.co (<1%), and 9. Entrega a Corporaci... (<1%).

Sin otro particular que hacer
referencia.

Atentamente,

Ximena Coronado Otavalo
Docente de Integración Curricular

7. ANEXOS

7.1 Anexo I. Ficha de análisis de contenido cuantitativa y cualitativa

Parte 1 Análisis cuantitativo

Análisis de Contenido Cuantitativo								
Información			Interactividad					
Cuenta	Número de seguidores	Fechas de publicación durante el mes de marzo	N° de reacciones	CODIGO	N° de veces compartido	CODIGO	N° de comentarios	CODIGO
Psicóloga Clínica Adály E. López Sierra	1,3 millones	3/29/2024	231	B	16	A	4	A
		3/27/2024	495	B	8	A	7	A
		3/21/2024	154	B	6	A	2	A
		3/20/2024	678	C	31	A	11	A
		3/19/2024	546	B	58	A	6	A
		3/16/2024	13,1 mil	F	107	B	55	A
		3/13/2024	12,4 mil	F	49	A	36	A
		3/11/2024	4863	D	82	A	38	A
		3/8/2024	420	B	2	A	0	A

Parte 2 Análisis cuantitativo

ANÁLISIS DE CONTENIDO CUANTITATIVO																
Tipo de contenido							Tipo de temas abordados									
Humorístico	Sentimental	Humorístico satírico	Consejos	Educativo	Motivacional	Educativo	Ansiedad Depresión	Relaciones	Conflicto de pareja	Salud	Trastorno de personalidad	Autismo	Acostumbramiento transición	Desafío de vida sobre salud mental	Riesgo de suicidio	Otro
		X					X	X								
X						X							X			
	X	X	X							X						
	X	X						X								
				X												comunicación asertiva
			X				X									relaciones por conflicto
			X												X	
			X													relaciones por conflicto
				X		X										sentido de vida y muerte

Parte 3 Análisis cuantitativo

Recursos multimedia					Copy				
Audi o	Video corto	imagen	Infografía	texto	Hipervínculos	informativo	descriptivo	hashtags	Ninguno
X	X			X			X	X	
X	X	X		X			X	X	
	X	X					X	X	
	X							X	
		X		X				X	
X	X						X	X	
X	X	X					X	X	
X	X						X	X	
X			X				X	X	
X	X			X			X	X	
X	X	X		X			X	X	

Parte 4 Análisis cualitativo

ANÁLISIS DE CONTENIDO CUALITATIVO				
Copy				Palabras que se repiten
Hashtag principal	mensaje del copy	Tema tratado	Tono del copy (positivo, negativo o neutro)	
#pensamientos	Centrarse en soluciones, no sobrepensar escenarios malos	pensamientos ansiosos	positivo	soluciones
#guetoset	La manipulación y el chantaje cause miedo, culpa, vergüenza y sensación de	Documental Quiet on Set	negativo	poder, abusos, violencia
#delatashimon	Es una dificultad para comprender y expresar los	preguntas en terapia	positivo	ni
#humor	Tomar medidas para relajarse y cuidarse a uno	El manejo del estrés	positivo	ni
#comunicación	La comunicación asertiva es expresar sus pensamientos.	La comunicación asertiva	positivo	comunicación, expresión,
#play	La creatividad es necesaria para brindar un mejor servicio a los clientes	Materiales para un consultorio de psicología	neutro	ni
#entrenamiento2	La protagonista de la película estaba	Violencia de género de Intersamente 2	positivo	emociones
#guetoset	Los materiales educativos son elegidos con cuidado y consideración para mejorar la experiencia del terapeuta profesional de la salud mental en su entorno de	Materiales para un consultorio de psicología	neutro	ni
#respondencostas	El 8 de marzo nos inspira a tomar medidas concretas para eliminar la discriminación de género y	Verdades del 8 de marzo	positivo	seguridad
#dog	La mente y el cuerpo se relajan cuando se está en compañía de una mascota	La terapia de tener una mascota	positivo	ni
	La comunicación asertiva es importante para cultivar relaciones cercanas	Recomendación del libro		Comunicación, observación, sentimientos

7.2 Anexo II. Transcripción de entrevistas

Entrevista aplicada a: Psicóloga Clínica Patricia Benítez

Pregunta	¿Cómo cree que las redes sociales han influido en la percepción y el manejo de la salud mental entre los nativos digitales?
Entrevistado	Bueno, las redes sociales se han convertido en parte de la vida de básicamente la mayoría de personas, incluso en los adultos, personas que no pertenecen a esta generación están incluidos o inmersos en esta situación. Entonces cuando hablamos de una influencia, una incidencia es bastante alta en el tema de la promoción y de la percepción que se tiene, definitivamente ha incidido o influenciado demasiado las redes sociales en la población. Entonces ahora se mira mucho que las Tics se usan para difundir muchos mensajes no sólo de salud sino de todos los temas en general, entonces causa un impacto bastante fuerte porque la gente ya no suele mucho consultar en libros, bibliotecas, ya están casi vacías, entonces estas fuentes se han vuelto de alguna forma como un recurso para poder socializar.
Pregunta	¿Cuáles son los principales beneficios que las redes sociales pueden aportar a la salud mental de los jóvenes?
Entrevistado	Que puede llegar a personas de todas partes, es un beneficio se podría decir. Otro beneficio que podemos ver es que está al alcance de muchas personas y esto se puede difundir, entonces yo miro un TikTok, yo miro una foto en Instagram y lo público y lo comparto, entonces esto se va convirtiendo en una réplica de cierta información y eso ayuda a la difusión, esa es como otro beneficio. Otro beneficio que podemos mirar en el tema de la difusión en estos medios es que se puede volver como dicen ahora viral, entonces al ser viral forma tendencia y al ver esta tendencia también ayuda a que el tema de salud mental empiece a tener una posición bastante alta en la población que ahorita estamos teniendo también mayor problemática en temas de salud mental, entonces tiene beneficios.
Pregunta	¿Qué riesgos o desafíos se identifican en el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales para la salud mental de los jóvenes?
Entrevistado	Claro, también los riesgos son muy grandes, ¿por qué razón? Porque como usted sabe que las redes sociales puede hacer cualquier persona, entonces entre información adecuada e información no adecuada o empírica, entonces por ejemplo yo siempre les digo a las personas que van a usar, a los chicos que van a usar las redes sociales, si es para un tema de investigación por ejemplo, que usen redes, por ejemplo el YouTube, pero que sean documentales de la BBC, de todos estos institutos que nosotros sabemos que es parte de un conocimiento científico y si es que usan los influencer y esto, pues ellos no tienen un conocimiento a veces científico sino más bien empírico. En base a mi experiencia yo lo digo yo lo aplico, entonces eso es algo que dificulta o que distorsiona también el tema de salud mental. ¿Justo estábamos en una clase, 1 de las chicas dijo yo miré en las redes sociales, en el TikTok el apego, el apego ansioso y el apego inseguro, entonces yo me hice el checklist del TikTok y tengo un apego inseguro y qué es eso? Ni siquiera sabía lo que era. Y hay una distorsión muy grande porque el TikTok solo depende máximo 1 min, 2 min. Entonces no es que con eso no se pueda dar un diagnóstico o uno decir ya soy así o ya tengo esto. Entonces esa es en cambio la situación más negativa que se puede ver en estas redes, porque yo hago este famoso TikTok de checklist que dice si tienes estas 10 características eres tóxica, si tienes estas 10 características ya tienes depresión. Entonces en realidad no es así, tienes que, y cuando uno consulta igual en las redes sociales, TikTok y estos especialistas, ellos siempre te dicen no, si tienes esto es solo una posibilidad y debes consultar a un especialista en el tema. Entonces, pero la mayoría de personas no tiene seguidores o no hay seguidores de este tipo de personas, entonces más siguen a la gente como más común y todo, entonces eso perjudica y da una distorsión en el tema de la prevención y la salud mental
Pregunta	¿Existen diferencias en la forma en que los nativos digitales manejan su salud mental en comparación con otras generaciones debido al uso de las redes sociales?
Entrevistado	Pues sí, antes como usted sabe, el tema de ir al psicólogo es locos, no solo van los locos, salud mental ni siquiera existía, muchos dicen los anti-güitos, ¿no? Antes para curarles,

	<p>incluso en las redes y hacen memes de todo eso, el psicólogo, el mejor psicólogo, la chancleta que dicen, la correa, entonces sí se maneja mucho eso. Ahora hay una mayor apertura en el tema de salud mental, hay una mayor conciencia, incluso aunque no esté adecuado, pero ya los chicos ya dicen discursos como que estoy con la depre, ay, estoy con ansiedad, mis emociones están alteradas, entonces por lo menos ya se empieza a escuchar en los discursos de ellos ciertos términos que antes por ejemplo eran innombrables, nadie sabía que era la depresión, nadie sabía los psicólogos para que existían, especialmente en esta población, ecuatorianos, ibarreños, porque si hablamos de salud mental a nivel de otros países, pues tienen un nivel más alto de cultura y de higiene mental, pero aquí es muy limitado y los chicos de ahora pues sí tienen un poquito mayor de conocimiento, esto no quiere decir que no tengan tal vez el mismo estigma de ir a las consultas o hacer un tema de salud mental, saben que existe, pero siguen teniendo su resistencia y siguen diciendo no, yo no voy a eso, yo no necesito eso es solo para los que tienen realmente problemas.</p> <p>Entonces sigue habiendo esa limitación, pese a que ya dicen bueno, ahí existen los psicólogos, la salud mental hay que fortalecerla, sigue habiendo esa barrera todavía.</p>
Pregunta	¿Qué estrategias o herramientas psicológicas recomendaría para promover un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes?
Entrevistado	<p>Para abordar este desafío, es importante trabajar con los jóvenes para fortalecer su autoestima y promover la autoaceptación. Esto implica ayudarles a reconocer y valorar sus propias cualidades y fortalezas, independientemente de cómo se comparen con los demás en línea. Fomentar un sentido de identidad sólido y una apreciación por su individualidad puede ayudar a reducir la vulnerabilidad a los efectos negativos de la comparación social en línea.</p> <p>Una parte importante de este proceso es ayudar a los jóvenes a desarrollar una relación saludable con sus cuerpos. Esto incluye promover la aceptación de la diversidad corporal y desafiar los mensajes de la sociedad sobre cómo se "debería" ver un cuerpo. Alentando a los jóvenes a adoptar una actitud de autocuidado y gratitud hacia sus cuerpos, independientemente de cómo se comparen con las imágenes idealizadas en las redes sociales, podemos ayudarles a cultivar una imagen corporal positiva y resistente a la presión externa.</p>
Pregunta	¿Usted qué opina sobre las personas no profesionales que comparten contenido sobre salud mental en redes sociales?
Entrevistado	<p>Si si pasa bueno afecta en el sentido de que también las personas empiezan a mirar el tema de la salud mental como parte del estigma como con fofa o sea con risa con burla y no toman como algo que realmente es, una problemática, que es un trastorno, que es una patología y lo toman como algo muy a la ligera si, ah yo tengo depresión ah yo tengo ansiedad, mi hijo es hiperactivo, mi hijo es autista jiji jaja entonces, pero no se mira realmente la problemática o la necesidad que esa persona tiene para afrontar ese tipo de dificultades entonces eso es como algo malo que se puede mirar y también de alguna forma si nosotros seguimos a personas que dan mensajes negativos entonces va a ver una situación negativa en la salud mental pero si seguimos mensajes positivos si va haber un mayor alce al tema de la salud mental, ahora lo bueno en este tipo de redes es que ya se les puede como es los spoilers y todo eso uno bloquear uno notificar que es que están poniendo un contenido no saludable entonces por ejemplo si hablamos de suicidio si ponemos prevención de suicidio en el tiktok por ejemplo y siempre marca el mensaje si necesitas ayuda llama y la mayoría de mensajes pues si tiene un contenido digamos positivo no pero eso no quita que en algún momento pueda llegar a un mensaje negativo donde diga si la vida no vale nada y adiós no cierto entonces y que a mí como persona que justo estoy en ese momento de avivalencia emocional que leo ese mensaje y me motiva a cometer este acto de suicidio y lo hago entonces si tiene una incidencia bastante fuerte y también en como las redes sociales tienen acceso muchas personas entonces si yo hablo del suicidio o yo grabo estos temas violentos realmente hay estudios que demuestran que la violencia va a seguir en aumento incide para que las personas vayan suicidándose justo la semana anterior vi estos reportajes de National Geographic de este actor afro que hace muchos documentales se me fue el nombre y justo el vea se veía en este estudio que</p>

	<p>si esta persona de los asesinatos de las masacres en los estados unidos en los colegios entonces al hacer esta investigación con psicólogos con psiquiatras con forenses y todo eso ellos miraban que las personas cuando más miraban este tipo de eventos de asesinatos masivos y todo aumentaba la probabilidad y de hecho estadísticamente se veía que dentro de unos tres o cuatro meses había otro incidente parecido en otro lugar cercano de ahí entonces mientras nosotros más tengamos acceso por eso es que las redes sociales el ámbito de la comunicación tiene una incidencia y una influencia muy fuerte tiene un impacto muy grande para tratar temas de salud mental entonces si lo miramos como esta crónica roja entonces las personas reciben un impacto negativo y esto si hace que aumenten ciertas problemáticas en salud mental si entonces si tienen y por eso es que deben haber políticas que también regulen este tipo de acceso a este tipo de difusión de cosas para que no se vuelva algo negativo.</p>
Pregunta	<p>¿Cómo pueden los profesionales de la salud mental utilizar las redes sociales como plataforma para brindar apoyo y recursos a los jóvenes de la generación z que enfrentan desafíos de salud mental?</p>
Entrevistado	<p>Si de hecho si existen muchos profesionales que han optado por eso y es de alguna forma como parte de su profesión digamos no o sea porque saben que de alguna otra forma pueden llegar a muchas personas y lo usan si es más hay muchas personas usan tiktok especialmente, el Instagram y el YouTube hacia tutoriales para ir hablando de temas de psicología de temas de salud mental que ayudan a fortalecer incluso ahora por la necesidad hay webinars gratuitos o ciertos cortos de ciertas experiencias que ayudan mucho al tema de la difusión y a que las personas puedan acceder entonces ahora si se ve mucho este tema de que se usan estas redes de forma saludable también no todo tiene sus ventajas y también sus desventajas y esa es una de las ventajas y bueno justo estuve en un conversatorio de personas que usan las redes sociales para difundir temas de salud mental y ellos mencionan que si tienen un impacto bastante favorable en las personas sí que talvez no se puede llegar a todos si pero si genera un impacto favorable entonces si ayudan si dan por lo menos ciertas pautas o ciertos principios como decía si es que son personas que saben del tema entonces siempre van a decir busca ayuda o contacta a un profesional que te ayude entonces mandan esos mensajes adecuados y ayudan a que la persona comprenda mejor la salud mental no entonces porque para hacer este contenido hay que saber cómo hacerlo ósea no es que yo solo lo replico y lo hago así en como decir de la nada entonces ellos si las personas que hacen estos contenidos y que son profesionales si se dan el tiempo de decir a ver bueno mi canal lo voy hacer específicamente para este tema y solo voy hablar de este tema me voy a enfocar y voy a usar todos los recursos entonces ellos si manejan un sketch un programa lo van haciendo de forma progresiva y de forma ordenada entonces se convierte ahí si se convierte en algo saludable y no solo como estos si quieres saber cómo disminuir tus problemas de ansiedad sigue el link o comparte el link y da muchas cosas dan mucho la vuelta y a la final no te dicen nada entonces las personas que están talvez desesperadas por eso siguen este tipo de redes y van distorsionando pero las personas que están marcadas realmente en el tema de la salud mental usan esto para en verdad difundir y ayuda muchísimo porque como te digo osea ellos saben el contenido que van a poner lo elaboran de una forma adecuada y eso es algo que beneficia y garantiza algo bueno no</p>
Pregunta	<p>¿Considera que las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental en los nativos digitales y cómo abordar este problema?</p>
Entrevistado	<p>Definitivamente, las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental en los nativos digitales. A medida que se comparten memes, comentarios sarcásticos o burlas sobre temas relacionados con la salud mental, se refuerzan estereotipos negativos y se trivializan las experiencias de quienes enfrentan estos desafíos. Esto puede llevar a que los jóvenes se sientan avergonzados o poco dispuestos a buscar ayuda cuando la necesiten.</p> <p>Para abordar este problema, es crucial fomentar una cultura en línea que promueva la empatía, la comprensión y el respeto hacia las personas que enfrentan problemas de salud mental. Los profesionales de la salud mental, junto con educadores y líderes comunitarios, pueden utilizar las redes sociales como una plataforma para difundir información precisa y desterrar mitos sobre la salud mental. Además, es importante fomentar la conversación</p>

	abierta y honesta sobre estos temas, alentando a los jóvenes a compartir sus experiencias y buscar apoyo cuando lo necesiten.
Pregunta	¿Qué papel juegan las interacciones sociales en línea en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes? ¿Y cómo pueden influir esto en su bienestar psicológico?
Entrevistado	<p>Si pues si tiene una influencia bastante grande porque justamente hay que hacer una evaluación no cuanto tiempo pasan los chicos en redes sociales no digamos pasamos 6 horas en estudio 3 horas haciendo deberes y luego que hacen pasan en el celular y que hacen en el celular muchos juegan muchos juegan y hablan y miran redes sociales si entonces digamos que más o menos de las 24 horas más de 8 horas pasan en el teléfono o en las redes mirando y miran de todo si entonces duermen muy poco y esto hace que toda esa información positiva y negativa vaya causando algo no porque la sociedad nuestro entorno social influye en nosotros como identidad como nos vamos identificando ah si yo me parezco acá si me gusta este género de música me gusta esta forma de vestir me gusta esto incluso como vamos hablando entonces tenemos una influencia del exterior no como México Argentina y España que son los más cercanos a esta nueva generación entonces incluso el tema de cómo se habla de cómo se viste entonces porque pasa demasiado tiempo en las redes no se ha vuelto parte de la vida una necesidad de tendencia bastante grande y no solo en esta generación sino en toda la población si entonces por eso es que si causa un impacto muy fuerte en la identidad por eso es que hay que saber que se mira hay que saber que no se tiene que mirar porque si yo todo el tiempo estoy mirando algo por ejemplo el tema de verse muy bien no el tema físico solo verte (bien x2) y solo me manda a que nutrición que el fitness entonces luego yo voy a querer imitar no porque empieza a ver un tema de sugestión y queremos imitar eso entonces quiero estar siempre bien maquillada quiero estar siempre bien arreglada comer de tal forma vestir de tal manera y de alguna eso aprovecha también el marketing no entonces como hay esa influencia muy alta en la identidad entonces el marketing tiene mucho poder en eso y va cambiando ciertos caracteres no yo antes me vestía de esta forma pero como ya está de moda que se yo el tal rímel en el ámbito de estética entonces ya ese lo quiero porque hay un montón de cosas en la forma de ser o sea antes las cirugías plásticas era como que mmm solo ciertas personas los que tienen un status muy muy alto y no se han cuidado y pero el resto ejercicio y todo pero ahora no osea todo mundo tiene acceso todo mundo se quiere hacer una cirugía la identidad en qué sentido queda el autoestima como poque estas yo quiero cambiarme físicamente entonces realmente entonces me estoy identificando como realmente soy, lo que soy entonces es cuestionable la situación es y es porque si hay esa influencia porque todo el tiempo estoy mirando rostros perfectos caras perfectas entonces marca una situación muy potencial en el tema de que realmente que soy entonces el autoestima el autoconcepto no esta tan definido porque si llega a ver una alteración porque si bien esta población tiene esta alteración también parte del tema de la niñez no hogares disfuncionales padres ausentes porque tienen que dedicarse más tiempo a trabajar entonces de ahí con esa brecha digamos más la influencia negativa de estas redes sociales y la falta de las personas que lo miran para poner ciertos límites o para indagar un poco más para hablar el tema entonces se convierte en una situación muy compleja en una bomba que en algún momento explota entonces básicamente cuando hablamos de la generación actual nos cuestionamos mucho o sea que paso con esta generación y como va a ser la siguiente y digamos yo no soy mayorcita no pero yo sí digo uy que susto uy que miedo si porque en realidad todo esto va desde tiempo atrás y ya vamos sintiendo los descuidos que se han hecho en el tema de ética de moralidad de valores entonces va va marcando entonces no es que esta generación es así porque solo por las redes sociales no podemos echar la culpa solo a las redes sociales y a la influencia a la incidencia que ellas tienen en eso entonces es un compuesto social multidimensional de muchos factores que llega a este punto de que la identidad este vulnerable a la edad de estos chicos.</p>
Pregunta	¿En su experiencia que temas de salud mental ha visto en redes sociales que tienen mayor controversia y donde los jóvenes tienen más problemas para discernir la información real de la falsa?
Entrevistado	En el tema de relaciones de pareja ya, ahí tiene bastante situación porque hay personas que miran esto de una forma jocosa entonces o gracias a ser lo que ahora decimos ser toxico es normal no es parte de la vida si entonces ya lo miramos como esas conductas se

	<p>las empieza a normalizar no o hacer comunes entonces luego empezamos a mirar que eso perjudica otro tema es el tema de sentirnos depresivos o sentirnos ansiosos bueno la ansiedad es una emoción normal si normal no pasa nada pero las personas luego empiezan a mirar que la ansiedad ya no es normal si entonces ya empiezan digamos a patologizar algo normal la tristeza es algo normal pero ya empiezan a patologizar</p> <p>Porque ven en las redes sociales esto y dicen no yo tengo depresión entonces cuando en realizar no sigue siendo tristeza entonces son como lo que yo he podido observar más y que también ha habido un aumento en la incidencia del estrés por ejemplo es algo normal pero lo empiezan igual a patologizar entonces ya no es un estrés saludable es un estrés que afecta notablemente a las personas otro es el tema de las sustancias no cierto justo tuve yo un paciente que yo le preguntaba y donde miraste porque el e usa pastillas sopricona renalcepan risperidona la mezcla con el jarabe de la tos se me fue el nombre que es un jarabe chiquitito se me fue pero bueno eso usan para drogarse entonces se mandan todo el jarabe de tos un jarabe chiquitito de 250ml se toman y vuelan si entonces yo le preguntaba y donde miraste eso gentuzil creo que se llama en las redes sociales y que estabas buscando que miraste no es que escuche por ahí en las redes sociales y yo puse que es el jarabe para la tos pe produce vuelo el jarabe para la tos y ahí me salió todo entonces estaba mirando y los chicos indicaban sus experiencias como se graban en las redes sociales y ha me tome el jarabe y el vuelo porque si produce dije um voy a probar y ahí empezó el chico a los 12 años probó tiene 16 años y ha probado de todo y ahorita esta con un tema de dependencia y que quiere dejarlo ya porque está en peligro su vida y ya sus padres se enteraron entonces mira como llego a eso entonces ahora si es esta problemática como los chicos hacen sus famosos en vivos se graban y suben llega esta curiosidad y que como miran porque lastimosamente en este caso y las drogas si producen un bien estar en el cerebro ni podemos negar eso miran y dicen que chévere te hacen alucinar y que es eso entonces como hay esta etapa de curiosidad también entonces lo hacen y luego terminan mal no entonces después de ese video no hay el corte o cortan y te dicen no esto no hay que hacer porque te puede causar adicciones porque te puede pasar esto en la vida entonces no hay esa otra versión de esta historia entonces como ellos solo miran la versión chévere digamos entre comillas entonces el consumo de drogas aumenta también no la ingesta que sería la ingesta de sustancias de una forma más innovadora se está dando gracias a las redes sociales entonces ya no es solo el típico tomar alcohol y ya que se yo la anal la vaginal eso es algo que incide negativamente como también van difundiendo ese tipo de cosas en las redes sociales otro tema como que negativo es el tema de la violencia de género en general entonces se mira como igual en las redes sociales hacen ciertos actos de forma graciosa y la gente sigue normalizando algo que no hay que normalizar la violencia no la tenemos que normalizar pero siguen habiendo muchas redes sociales donde el machismo lo ven como algo gracioso donde la violencia sigue siendo algo común si entonces va habiendo esa distorsión.</p>
--	---

Entrevista aplicada a: Psicólogo educativo Luis Farinango

Pregunta	¿Cómo cree que las redes sociales han influido en la percepción y el manejo de la salud mental entre los nativos digitales?
Entrevistado	<p>Wow esta pregunta es muy interesante, realmente, Scarlet ¿no? en el entorno social hay una presión social, justamente de las redes sociales, algo que no había antes. En mi tiempo, a su edad, pues era otro el entorno, esa presión social de las redes sociales, del mal uso de las redes sociales estamos viendo. Los falsos perfiles que hay en Facebook solicitando mi amistad, ¿ustedes dirían que sí? ¿alguien que no conocemos? que no sube una imagen?, y si sube una imagen, ¿es confiable esa imagen?</p> <p>Los estereotipos que hay en la televisión, en las redes sociales sobre moda, música, es la presión social que recibe el adolescente de hoy, los niños también, está comprobado. Sobre todo, el impacto, el impacto no sé cuánto, pero es mayor en la mujer que en el varón. La estética en las mujeres es lo que se vende, son las tendencias, el varón también, pero le está afectando más a la mujer, a la niña. Otro elemento, en la niñez, en la infancia está</p>

	<p>pasando en los niños y en la adolescencia nuestra parte emocional es lábil, es débil está en desarrollo, cuarto elemento, otro agravante.</p> <p>Bueno, me cuestiono yo mismo, estoy vivo después de la pandemia, todavía los niños, los jóvenes, lo que vivimos cada quien en nuestra familia en el encierro. Todavía no hay una catarsis emocional. ¿Si me hago entender? Todavía no nos hemos desahogado, quiero decir. Yo como adulto, como viejito, siento que tengo que desahogarme. De todo lo que vivimos en la pandemia, encerrados en la cuestión emocional hubo más violencia intrafamiliar para empezar entonces esa es una bomba en la cuestión emocional todavía no hay una catarsis todavía no hay un desahogo emocional o sea que en cualquier momento reventamos y otro elemento que no estamos educados en la parte emocional.</p> <p>Hemos escuchado emociones, nos dejamos llevar muchas veces por la peor información o por una información comercial que distorsiona la esencia de las emociones. Somos seres biológicos, somos seres emocionales, lloramos, reímos, ¿no? Entonces, eso tiene que tener una formación, una educación emocional que por ahora pues no lo hay en nuestro sistema educativo.</p>
Pregunta	¿cuáles son los principales beneficios que las redes sociales pueden aportar a la salud mental de los jóvenes?
Entrevistado	<p>Sin duda aquí hay una paradoja, podemos utilizar las redes sociales para bien o para mal, ya depende de cada persona ¿podemos controlar eso en los niños en casa? Yo tengo un niño, un sobrino, tiene 10 años, no recuerdo el nombre, pero ya, la mamá trabaja, trabaja en educación, o sea, ella pasa todo el día, creo que está trabajando en Otavalo o en Cotacachi. Este niño pasa con mi otra hermana, entonces, pero mi hermana, la mamá le da un celular, y mi hermana, mejor que esté con el celular ocupado, ¿le podemos controlar? él es un tiktokero, tiene 10 años nomás, entonces tiene problemas de rendimiento escolar, él inconscientemente, él no alcanza a entender pero le está dando un uso inadecuado a la tecnología y eso pasa en muchas familias, porque papá y mamá están ocupados trabajando, haciendo dinero, porque eso es lo más importante que los hijos inclusive, le dejo encerrado con un celular y no sabemos lo que está pasando.</p> <p>La otra cara de la moneda podemos preguntar también, en Alemania los adolescentes que cumplen 17 años recién tienen su primer celular propio, toma tú, Vanessa utiliza, ya cumpliste de 17 a 10 este es tu regalo de 17 años, antes no, por lo permicioso, por la falta de control, ni el papá le puede controlar el celular al hijo peor el maestro o alguien fuera de sector, entonces hay esta paradoja o lo utilizo bien o lo utilizo mal.</p> <p>Los que producen tecnología ellos saben y ustedes deben conocer más que mi todavía, estamos en la era de la información esa información que está en la nube se vuelve comunicación entre los tres somos una comunidad de interaprendizaje esa información ya la comunico, la comparto interaprendemos los tres y se vuelve conocimiento.</p> <p>Para los que producen estos aparatos nuevos cada 90 días nueva tecnología, ellos lo están aprovechando, nosotros como subdesarrollados lo que hacemos es esperar el nuevo producto para endeudarnos y comprar para los memes y no para investigar, estudiar, lo hacemos, pero muy poquito como los alemanes ya con criterio dice toma tu celular, descarga tu computadora así, fórmate como persona, como profesional, acá no. No sé si respondí esa pregunta.</p>
Pregunta	¿Qué riesgos o desafíos se identifican en el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales para la salud mental de los jóvenes?
Entrevistado	<p>Wow, tres diría yo. El riesgo que hay es los ciberdelitos, compartir información sensible no es lo conveniente ¿porque creen que hay vacunas o los vacunadores saben quiénes somos, ¿dónde vivimos, ¿quiénes son nuestra familia?, por compartir que estamos de vacaciones, que estamos en esto, que ya tenemos un carro nuevo. Los ciberdelitos, la inseguridad. Lo otro que estamos comentando justo, creo que es del tema de ustedes, es la adicción. Usted sabe que filia es enfermedad. El término filia es de enfermedad. Tecnofilia es adicción a la tecnología... ya y eso me puede llevar a la distorsión de mi entorno. Las personas que yo las puedo controlar desde acá, es que no me contesta, es que me dejó en visto y me va alterando el genio, ¿entiende esa parte? Es eso ósea no es únicamente la adicción sino esa distorsión de la realidad, pensar que yo con esto ya tengo el poder y manejo a las personas, pensar que ya tengo mil amigos en Facebook y soy un mundial, o sea soy famosísimo, no, es mejor tener quizás tres, pongamos</p>

	<p>generosamente amigos nada más de una vida, pero buenos amigos, decir, cuento contigo en las buenas y en las malas.</p> <p>Quiero conversar, bueno, chévere Luis, conversemos, amigos con cualidades y con defectos, pero amigos conocidos, viejos y bienes, a quien darle un abrazo, ese abrazo a mí me da dopamina, me da serotonina me da oxitocina me da endorfinas, que son las hormonas de las emociones de la felicidad, del bienestar del placer, pero un amigo virtual que no le conozco porque no me contesta lo que me voy a dar es no me voy a enfermar, no me contesta como la anterior, no, hay más desventajas que ventajas dependiendo del que pues la tecnología es un recurso pero no es un todo, ¿no?</p>
Pregunta	¿Existen diferencias en la forma en que los nativos digitales manejan su salud mental en comparación con otras generaciones debido al uso de las redes sociales?
Entrevistado	<p>Claro, Nativo digital no nativo. Yo no soy nativo digital. ¿Cómo es nuestra salud mental en común Y las diferencias, no es cierto? Pero ya hay un dato no tengo datos de Ecuador, no sé si habrá, pero hay un dato europeo, español específicamente no se dice que trae dos de cada tres españoles en el confinamiento dijeron que tuvieron algún problema psicológico o mental. Mmm. Yo puedo revisar ese dato y darles algo más concreto. Si ya de esos dos de los tres que dijeron sí, sí, tuve un pasé súper mal en el COVID. ¿Oye, no es cierto? No sé, lloré, reí, no quería saber nada, no, qué digo yo, me porté mal. Y por último me emputé y ya. Y sí, ya dos de tres. Eso fue. Yo creo que es todo lo que pasó en España. Es una muestra de lo que pudo haber pasado en Europa. Realmente no, no me acuerdo de esos dos, de esos dos no uno o esos dos, o los dos, o uno de los dos. Digamos que los dos o pongamos uno de dos no, no tengo claro, pero puedo buscar esta información. ¿Pidió ayuda? Es uno de los dos pide ayuda. El otro no pidió ayuda. ¿O sea que sigue por ahí, ¿no? Con las neuronas un poco distorsionadas. Ya se entendió o sea la demanda de atención psicológica o psiquiátrica se disparó en España. Eso los dos de tres. O sea, si me hago entender, o sea, ¿es muchísimo, o sea dos de tres serían cuatro de seis o seis de nueve y es de 30%.</p> <p>¿Y cómo es el 66, 66% de la de la población española más o menos, ¿no? Sí, o sea, más de la mitad. O sea.</p> <p>En Ecuador no sé, pero eso hizo que los sistemas de salud de, eh, psicológica, mental. No, no, los hospitales normalmente en todo hospital, pero también en hospitales de especialidad ya psicológico, psiquiátrica, pues estén colapsados, o sea, no había médico que diga a ver, pasa el siguiente loco. O sea, no, no había. ¿Y creo que todavía no hay porque eso se disparó desde el COVID, ¿no? Ohm. Si. Bien.</p> <p>Con respecto a la parte emocional de los nativos, yo creo que es está débil. ¿El nombre lo dice todo, ¿no? ¿La generación de cristal por algo que es no? Si en cambio los que no somos nativos, los que tenemos un poquito más de edad, hemos nacido antes del 2000. Nos educaron con el mejor psicólogo, que es una correa. Entonces nos formó de alguna manera, no nos el carácter digamos ya. ¿Entonces, si hay esas diferencias, ¿no? ¿De cómo? De cómo entender el entorno de un no nativo por su formación educativa distinta. No a la formación educativa de los millenials, de los jóvenes de ahora. ¿No es cierto? Si. ¿El presidente de ahorita no es muy dinámico, es muy muy abierto, no es cierto? Es muy qué digo, es muy permisivo hasta en lo que dice. Ustedes que son comunicadores o no, si no. A diferencia de otros. De otros, te digo yo líderes.</p>
Pregunta	¿Qué estrategias o herramientas psicológicas recomendaría para promover un uso saludable de las redes sociales entre los jóvenes? ¿Qué estrategias o herramientas psicológicas usted puede recomendar?
Entrevistado	<p>Psicológicas yo creo que las que conocemos a ver, yo diría dos tipos de estrategias: las de vida que tiene que ver con vida, salud. ¿no es cierto? mente sana en cuerpo sano. O sea, descansar, no depender mucho de esto. ¿Ponerle, eh, Descansar, ¿eh? Alimentarme bien. Trabajar, por supuesto. No. ¿O sea, ya hacer deporte, manejar el estrés implica darle un horario en donde no todo el tiempo no? Sí, ya eso me va a dar equilibrio, no salud, Me va a dar la otra recomendación. Todavía acá no llega. No sé si llegará o cuándo llegará puede que llegue o puede que no llegue también. ¿No tiene que ver con las normas, ¿no? Con la ética para el uso de las redes sociales, digamos ya si, por ejemplo. Entiendo que las potencias mundiales ustedes saben eso, no con los creadores de Facebook, como dice Zuckerberg no sé cuántas cosas.</p>

	<p>¿No, ellos ya se han reunido varias veces para intentar normar el uso, ¿no? Del de los inventos que ellos crearon. Creo que uno de ellos hasta pidió disculpas. Dijo Disculpen. Cuando inventé esto, no pensé que iba a tener ese impacto negativo como tiene ahora en el en el planeta.</p> <p>Sabemos eso y pienso que, si no es cierto, ya están buscando la solución. O sea, poner normas. ¿Reglas? No, no, no sé si. No sé si bloquear algunas aplicaciones, no sé, pero no, no sé. ¿Pero tiene que haber normas, ¿no? Porque en todo entorno hay normas aquí en la universidad, en la familia, en el trabajo, también en el ámbito tecnológico o de los tecnológico debe haber normas. Ahora que los ecuatorianos somos muy dados a no tomar en cuenta las normas, es otra cosa diferente porque, eh. ¿Qué digo? Muchas, muchas de nuestras conductas. Scarlett. Muchas de las conductas nuestras que son nuestros, que digo yo que las hacemos de manera habitual, son producto del entorno musical. Uno me dijo un amigo médico y eso lo he comprobado. Dice Oye, yo pensé que me ibas a decir que debemos apagar el celular. No dice yo duermo con el celular. Estoy esperando que nos. Por un enfermo. Y ese es mi trabajo. ¿Cómo? Es inevitable. Si. En el 4.º hay foquitos rojos por todos lados y los foquitos están apagados. El televisor, el internet. No es cierto. Y no sé qué cosas más. Y yo no tengo ese poquito de velador porque esos focos rojos ya me dan claridad por todo lado y sus focos rojos. Está apagado, pero está prendido.</p> <p>Es lo que nos está pasando. Esto iba de muchas de las conductas nuestras de disfrute del entorno. Por ejemplo. ¿Por ejemplo, el de lo que vi, ¿eh? Que aquí, aquí no. De lo que vi en Kipa y ahí el método ya no. Y el método uno puede sacar desde aquí la tarjeta. Eso es lo que tiene que pagar la primera vez, irse a Quito y utilizar la primera vez. Luego ya, ya no pasa nada. Usted va al que digo yo a la parada que usted quiere y usted con la tarjeta usted pasa y se espera el metro no tarde y se fue, pero la gente está haciendo cola, sacarle de ahí. ¡Qué locura! O sea, el metro es para agilizar ganar tiempo, no la gente baja las gradas y hay una cola por ahí y están por ahí y en la cola hay que hacer cola, se meten a la cola. O sea, son conductas que hacemos porque el entorno nos mide. Nuestra inteligencia dice haz cola, burrito, sigue haciendo cola. El que sabe dice no, ya.</p> <p>Ya tengo la tarjeta de uno de. Ya. Sí.</p>
Pregunta	¿Usted qué opina sobre las personas no profesionales que comparten contenido sobre salud mental en redes sociales?
Entrevistado	<p>No hay de todo. No realmente ¿no? Yo más bien diría un llamado a las dudas a los usuarios, ¿no? ¿Que de alguna manera hay que contrastar la información, ¿no? Porque no todo lo que vemos en las redes sociales es verdad. Entonces mucha información no es veraz, no es ciertas y no, y no corresponden a la que digo yo, no tienen un fundamento, criterio científico. Lo que hay es qué digo yo de alguna manera. Bueno, por eso en redes sociales no es para todo el mundo, pero hay que. ¿Hay que saber diferenciar una información, porque no todo es, no todo es científico realmente y hay ese riesgo de otra vez a la inseguridad, no al delito inclusive, ¿no? ¿Cómo pueden decir que no? Pues acá hay a la mejor atención psicológica o médica y no son médicos. ¿Cómo sabemos eso? Claro, si está pasando</p> <p>eso. Así como hay libros. Esos libros de autoayuda son inventos. No, no, no tiene nada que ver con las funciones de la mente, digamos. No. Si. Es eso. A ver si ponemos, digamos más o menos en las redes sociales se puede meter los, los, los parapsicólogos, los brujos ya y hacerse pasar por psicólogos, digamos ya. Y en todos los campos. ¿Realmente eso está pasando, no es cierto? Sí. ¡No sabemos, no son caramba! Y es que donde estoy yo no dice yo, yo tengo mucha experiencia y punto. Dices. No es cierto. Si no hay un control tan sencillo ¿no?</p>
Pregunta	¿Cómo pueden los profesionales de la salud mental utilizar las redes sociales como plataforma para brindar apoyo y recursos a los jóvenes que enfrentan desafíos de la salud mental?
Entrevistado	<p>Yo creo que partamos de esta realidad. ¿Yo estoy pensando ahorita, yo tengo como unas dos o tres, no tengo, no digo que son las únicas, ¿no? Eh fuentes donde yo puedo eh extraer información y es buena información, o sea que digamos de, pero serán unas 100 o más. ¿Digamos no? Okay. O sea, la mayoría es basura tecnológica. Si. Te recomiendo. Qué puedo. Yo creo que... a ver como son redes sociales. Yo recomendaría que dude, que dude y que pregunte más información, que no es que no se deje convencer</p>

	<p>a la primera por una imagen bonita, por una frase chévere, cierto, si con algo que a mí me está pasando ahorita y es que estoy mal, es que bueno, voy a ver, es que una autoayuda justo esto es lo que necesitaba. Pues no, que dude, ¿no? Mhm, Que se pregunte cómo los niños y por qué y por qué y por qué hay duda metódica.</p> <p>Busque más información, no a la primera. Es un poco complicado, pero yo diría buscar un experto, un médico, un referente. Pero personal, no virtual. Yo no puedo bloquear. Está ahí. No digo que todo es malo, pero yo digo de tres. Yo puedo decir yo le puedo recomendar para nada busquen información a tal página, porque yo ya había comprobé y digo no, pues no van a hacer la tesis y eso les va a ayudar. No es que acá, pero si yo tengo un problema y en la primera yo abro y me convengo, no sabemos. Porque la mayoría es basura tecnológica también. Habrá también no expertos con él con un criterio sano, no de dar a conocer lo que ellos saben. Pero no sabemos quiénes son. Sí, porque ahí están todos.</p>
Pregunta	¿Considera que las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental en los nativos digitales y cómo abordar este problema?
Entrevistado	<p>Que se solucione la salud mental de los jóvenes nativos digitales.</p> <p>Repito, la tecnología no es la solución para todos los problemas de la humanidad, es un recurso, ¿es un medio? ¿no? ¿Si fuese así, caramba, ya la humanidad entera, ya todo el mundo en Ecuador tenemos, creo que cada ecuatoriano dos códigos numéricos no? O sea, somos súper tecnológicos, estamos conectados, ya no tendríamos problema. No, no es así. Pues hay un índice ¿Hay muchos índices de medición de la riqueza en los países, ¿no? Se dice que los países que tienen mayor número de conectividad son los países desarrollados. Eso es falso. Ejemplo Ecuador, 18 millones de ecuatorianos. ¿Hay como más de 30 números de líneas de telefonía celular somos desarrollados, ¿no? No sé si, o sea, la tecnología no nunca va a ser la solución, ni en los países que crean tecnología, ni, ni Japón, ni Corea, ni Estados Unidos.</p> <p>¿No, ahí está, te digo yo, en el en el subterráneo de la de la Torre Trump no? Ahí están gente de calle que está durmiendo ahí en el subterráneo de los de los rascacielos más bonitos que hemos visto. ¿No? Entonces la tecnología no. Para, ahí está Rusia con Ucrania. ¿No?</p>
Pregunta	¿Qué papel juegan las interacciones sociales en línea en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes? ¿Y cómo pueden influir esto en su bienestar psicológico?
Entrevistado	<p>Nuevamente. se puede crear un falso perfil. Y ahora ¿Cómo le formulo la autoestima en mi en mi usuario? ¿Yo le puedo manipular, no es cierto? Sí, la mejor, la que digo yo. ¿El mejor modelo siempre va a ser una persona de carne y hueso ¿no? y si es que es del entorno familiar, mucho mejor, ¿no es cierto? No quiero ser como mi papá, como mi mamá es mi modelo, quiero ser así. Tener ese carácter, esa autoestima, todo eso no es cierto de manera digital. Se podría lograr, pero no, no sé, a lo mejor tarda un poco más. ¿No se podría educar en estos temas, ¿no? A ver, vamos en una materia en línea todo un semestre. Vamos a hablar de la autoestima, del carácter, la personalidad del liderazgo. ¿No es cierto? No está mal, pero yo creo que los estos temas de desarrollo humano se llaman no personal pues la mejor educación es teniendo un modelo. Si yo quiero hacer como mi mamá, esa mamá que no energética, que no descansa, que es amiga de los hijos, que trabaja, que está pendiente de todo, así quiero hacer me solamente de vele, me sube la autoestima sin que me hablen de autoestima o no, si en las redes sociales también se puede lograr, pero también se puede manipular. O sea, puedo formar un ser dependiente como yo quiero y eso está pasando también.</p>

Entrevista aplicada a: Psicóloga María Godoy

Pregunta	¿Cómo cree que las redes sociales han influido en la percepción y el manejo de la salud mental entre los nativos digitales?
Entrevistado	<p>Bueno, de hecho, este es un tema muy interesante, ya que en la era actual las redes sociales ejercen una gran influencia sobre quienes participan o quienes participamos, mejor dicho, activamente en ellas. Estos medios promueven ciertos comportamientos que fomentan seguir tendencias y estimulan la adquisición de bienes o comportamientos también que otras personas exhiben en ellas. Aunque de cierta medida esto puede ser algo inofensivo, todo en exceso es perjudicial, así como hay su parte negativa, también hay su parte</p>

	<p>positiva. Pues con frecuencia, las redes sociales nos bombardean todos los días con ideas sobre cómo deberíamos ser, cómo deberíamos comportarnos, cómo deberíamos vestirnos y si nos ajustamos, si no nos ajustamos, mejor dicho, a estos estándares de perfección, ahí es cuando podemos salir afectados. Las redes sociales han contribuido a la creación de una cultura de comparación constante. Los nativos digitales a menudo se ven expuestos a imágenes y mensajes que promueven estándares poco realistas de belleza, éxito y felicidad. Esto puede llevar a una mayor autoevaluación negativa y una disminución de la autoestima, especialmente entre aquellos que son más vulnerables, como los adolescentes. Pero también en términos de manejo de la salud mental, las redes sociales pueden actuar como una herramienta de apoyo, proporcionando comunidades en línea donde los usuarios pueden encontrar personas con experiencias similares y compartir recursos útiles. Sin embargo, también pueden ser un factor de estrés adicional. La presión por mantener una imagen perfecta en línea, el miedo al rechazo social y la exposición a contenido perjudicial, como el acoso cibernético o la desinformación sobre salud mental, pueden contribuir a niveles más altos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.</p>
Pregunta	¿cuáles son los principales beneficios que las redes sociales pueden aportar a la salud mental de los jóvenes?
Entrevistado	<p>Yo creería para mi consideración, como todos los seres humanos somos entes sociales creo que la conexión social es el beneficio principal para todos especialmente para los jóvenes en el acceso a los recursos de apoyo, siempre y cuando se lo sepa manejar como decía anteriormente. Y pues la expresión personal también, ya que los jóvenes expresan en su diario vivir y les encanta compartir cada lugar al que van, cada cosa que hacen. Para muchos jóvenes, especialmente aquellos que pueden sentirse socialmente aislados o marginados en su entorno físico, las redes sociales ofrecen una plataforma para establecer y mantener relaciones significativas con personas de ideas afines. Esto puede proporcionar un sentido de pertenencia y validación emocional que puede ser beneficioso para su bienestar psicológico.</p>
Pregunta	¿Qué riesgos o desafíos se identifican en el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales para la salud mental de los jóvenes?
Entrevistado	<p>Bueno creo que el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales entre los jóvenes centennials presenta una serie de riesgos importantes para su salud mental. Como todo en exceso es malo, puede llegar a crear adicción, adicción a las redes sociales, adicción a las pantallas, esto hace que la disminución en su bienestar emocional esté en riesgo. Pueden estar también los jóvenes, eh, por el mismo hecho de que comparten cualquier cosa el riesgo de acoso y esto provoca un impacto eh negativo en su autoestima.</p>
Pregunta	¿Existen diferencias en la forma en que los nativos digitales manejan su salud mental en comparación con otras generaciones debido al uso de las redes sociales?
Entrevistado	<p>Mmm yo creo que sí existe una diferencia muy grande en esto de como ellos manejan su salud mental, ya que como comentamos hace un momento eh, a los jóvenes les encanta subir todo a redes sociales, todas las cosas que hacen y por ende ellos se ven expuestos a cualquier cosa, porque tú sabes que subimos cualquier foto y ya no es solo nuestra o solo de nuestros amigos. Esa foto puede recorrer el mundo entero cuando ya está en las redes. Yo creo que es más perjudicial para su salud mental. Eso está en juego debido a la comparación social misma y el riesgo del acoso cibernético, porque tú sabes pues la gente es muy cruel y más aún cuando no te conocen y pueden comentar cualquier cosa de ti en un comentario o en tus publicaciones. Por ejemplo, no nos vayamos tan lejos. Está circulando en TikTok, un video de... me parece de ayer o anteayer eh, de una chica creo que colombiana que pues el novio, la pareja la encuentra con otra persona y lo hace público. Entonces lo sube a redes sociales y como te dije, todo esto ya no lo sabemos solo nosotras sino puede saberlo el mundo entero. Se crean muchos comentarios negativos, unos a favor, otros en contra, pero siempre más va a ser en contra que la gente, como te digo, es muy cruel, no te conocen y te ataca. ¿Entonces qué pasó hoy en la mañana? Me parece que la noticia fue que esta chica, por los comentarios de redes y por todo el acoso cibernético que sufrió, pues ella ya atentó contra su vida. Entonces no medimos las cosas ni las consecuencias que conlleva el subir cualquier cosa a redes sociales. yo considero</p>

	que esta generación es de la que sube todo a redes sociales y todo, pero no sabe cómo poner límites, osea, porque también nuestra vida, es privada.
Pregunta	¿Qué estrategias o herramientas psicológicas recomendaría para promover un uso saludable en las redes sociales entre los jóvenes?
Entrevistado	Consideraría que el proteger la autoestima de los jóvenes. Bueno, trabajar la autoestima desde pequeños en los niños es fundamental para que no se vean afectados, pues ya de jóvenes al exponer, al exponerse un cierto tipo de contenidos en cualquier red que se pueda subir para que no puedan así llegar a afectar a su salud mental. Poner límites claros en cuanto también como padres, nuestra responsabilidad es poner límites, ¿límites al tiempo en que pasan detrás de pantallas, eh? Pues enseñar técnicas de manejo de estrés y frustración puede ser con para los jóvenes que con cualquier cosa que ahora he visto no y he tenido muchos casos de adolescentes que no están aptos, no se sienten listos para afrontar algo, que se frustran demasiado rápido y eso como padres también es nuestra responsabilidad, enseñarles a que no todo tiene solución inmediata, que tenemos que trabajar para buscar una solución. Entonces eso fomentar un autoconcepto positivo de nosotros mismos, de ellos mismos y sobre todo crítico, que sepan diferenciar lo que está bien, lo que está mal. Si me dicen algo, algún comentario negativo, saber que no es así, tener mi criterio propio y así lograr un equilibrio en la vida de los jóvenes entre lo digital y la vida real.
Pregunta	¿Qué opina sobre las personas que comparten contenido sobre salud mental de manera empírica en las redes sociales?
Entrevistado	Bueno, complicado porque este tipo de pseudoprofesionales, le llamamos nosotros, no. Si comparten este tipo de información, deben hacerlo con mucha responsabilidad y consideración al público al que están transmitiendo esa información, ya que, si bien sus experiencias propias o conocimientos empíricos sobre ciertos temas pueden ayudar a otros, existen limitaciones y muchas veces todo esto puede influenciar de forma negativa a otros. La información puede carecer de la rigurosidad y la precisión que caracterizan a las intervenciones basadas en la evidencia. Esto puede plantear riesgos, especialmente si el contenido promueve prácticas o consejos no respaldados por la ciencia, o si perpetúa estereotipos o mitos sobre la salud mental. Y cuando estos temas se les salen de sus manos, es mejor que se abstengan en cierta información y mejor brinden información sobre canales de atención psicológica pienso yo y pues que los dirijan a las personas que lo necesitan a verdaderos profesionales en salud mental.
Pregunta	¿Cómo pueden los profesionales de la salud mental utilizar las redes sociales como plataforma para brindar apoyo y recursos a los jóvenes que enfrentan desafíos de la salud mental?
Entrevistado	Nosotros podemos como profesionales de la salud mental, subir contenido que valga la pena, que sea científicamente comprobado e información responsable sobre todo de la salud mental. Y pues extendernos también en redes sociales a los jóvenes para así guiarlos y también pues de alguna manera u otra eh ayudar para que ellos tomen terapia, busquen psicólogo, busquen ayuda profesional a los que lo necesitan, Claro. También me parecería muy bueno generar mayor contenido a través de eventos en vivo y sesiones de preguntas y respuestas en redes sociales para brindar apoyo y recursos a los jóvenes que enfrentan desafíos de salud mental.
Pregunta	¿Considera que las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental entre los nativos digitales? Y ¿Cómo se puede abordar este problema?
Entrevistado	Sí, considero que las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental entre los nativos digitales, aunque el papel que desempeñan es complejo y multifacético. Por un lado, las redes sociales pueden proporcionar un espacio

	<p>para que las personas compartan abiertamente sus experiencias de salud mental, lo que puede contribuir a la normalización y la reducción del estigma. Sin embargo, también existen varios factores que pueden llevar a la estigmatización en línea.</p> <p>En primer lugar, la falta de comprensión y educación sobre los problemas de salud mental puede dar lugar a la perpetuación de estereotipos y prejuicios en las redes sociales. Los comentarios despectivos, los chistes insensibles o la trivialización de los trastornos mentales pueden ser comunes en algunas plataformas, lo que contribuye a un entorno poco acogedor para aquellos que buscan apoyo o comprensión.</p> <p>Además, la cultura de la comparación y la búsqueda de validación en las redes sociales puede llevar a una representación sesgada de la salud mental. Las personas tienden a compartir los aspectos positivos de sus vidas en línea, lo que puede crear una imagen distorsionada de la realidad y hacer que aquellos que luchan con problemas de salud mental se sientan aún más aislados y estigmatizados.</p> <p>Para abordar este problema, es fundamental promover una mayor conciencia y educación sobre los problemas de salud mental en las redes sociales. Esto podría incluir campañas de sensibilización, la difusión de información precisa y basada en la evidencia, y la promoción de conversaciones abiertas y respetuosas sobre el tema. También es importante fomentar una cultura de empatía y apoyo en línea, donde las personas se sientan seguras para compartir sus experiencias y buscar ayuda sin temor a ser juzgadas o estigmatizadas. Además, se pueden implementar políticas y medidas de moderación en las plataformas de redes sociales para combatir la discriminación y el acoso relacionados con la salud mental. Esto podría incluir la eliminación de contenido inapropiado, la capacitación del personal de moderación para identificar y abordar el discurso de odio y la promoción de normas comunitarias que fomenten el respeto y la inclusión.</p>
<p>Pregunta</p>	<p>¿Qué papel juegan las interacciones sociales en línea en la formación de la identidad y de la autoestima de los jóvenes? ¿Y cómo puede influir esto al brindar un apoyo psicológico?</p>
<p>Entrevistado</p>	<p>Las redes sociales, como TikTok, Instagram, desempeñan un papel significativo en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes. Estas plataformas ofrecen un espacio donde los jóvenes pueden construir y expresar su identidad, compartir sus intereses y conectarse con otros. Sin embargo, la influencia de estas redes sociales en la autoestima y la percepción de la propia identidad puede ser tanto positiva como negativa. Por un lado, las redes sociales pueden proporcionar una plataforma para que los jóvenes exploren y afirmen su identidad. Pueden encontrar comunidades en línea que comparten sus intereses y valores, lo que les brinda un sentido de pertenencia y validación. Además, las redes sociales ofrecen oportunidades para que los jóvenes expresen su creatividad a través de la creación y el intercambio de contenido, lo que puede fortalecer su autoconcepto y confianza en sí mismos.</p> <p>Sin embargo, las redes sociales también pueden tener un impacto negativo en la autoestima de los jóvenes. La constante exposición a imágenes y mensajes idealizados puede llevar a la comparación social y la autoevaluación negativa. Los jóvenes pueden sentir la presión de mantener una imagen perfecta en línea, lo que puede generar ansiedad y preocupación por la propia imagen. Además, la búsqueda de validación a través de likes y comentarios puede llevar a una dependencia excesiva de la aprobación de los demás para sentirse valiosos.</p> <p>En términos de brindar apoyo psicológico, es importante reconocer tanto el potencial positivo como negativo de las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima de los jóvenes. Los profesionales de la salud mental podemos aprovechar estas plataformas para proporcionar apoyo y recursos a los jóvenes de diversas formas, como puede ser contenido educativo sobre salud mental, consejos para mejorar la autoestima y estrategias de afrontamiento para enfrentar los desafíos de la vida. Esto puede ayudar a empoderar a los jóvenes y fortalecer su resiliencia emocional. También podemos ayudar a educar a los jóvenes sobre cómo utilizar las redes sociales de manera saludable y equilibrada, fomentando la conciencia sobre los posibles riesgos y enseñando estrategias para proteger su bienestar emocional mientras navegan en línea.</p>

Entrevista aplicada a: Médica Psiquiatra Fernanda Cherrez

Pregunta	¿Cómo cree que las redes sociales han influido en la percepción y el manejo de la salud mental entre los nativos digitales?
Entrevistado	Ya, a ver, lo más importante es poder entender que anteriormente ya se había estudiado que hay una relación entre nosotros que tenemos el óvulo frontal y ese óvulo es el que nos ayuda a nosotros a poder planificar y ejecutar todo lo que nosotros hacemos en nuestro día a día. Entonces, ahora con estas nuevas redes sociales que nos estamos todos involucrados, todos tenemos alguna red social, lo que se está viendo es que en este sentido ha generado un descenso de esta función. También hay otras afectaciones en la parte de salud mental, por ejemplo, en la parte en como los jóvenes, las mujeres, los hombres se ven y se visualizan, se perciben hacia ellos mismos, ya que tienen un, se ha visto que hay un grado también de la autoestima que no está tan valorado y también que se ha generado un cierto grado como de la belleza. Sí, entonces eso también se ha visto que ahora se está afectando y de hecho hay bastante mala percepción de los chicos o de las creencias que se tienen.
Pregunta	¿Cuáles son los principales beneficios que las redes sociales pueden aportar a la salud mental de los jóvenes?
Entrevistado	Del lado positivo sí se ha visto mucho que ayuda a que ya no se tenga esta discriminación o este miedo, ahora se habla mucho más abiertamente del campo de la salud mental, es algo muy positivo, se está hablando también más sobre lo que es depresión, ansiedad a raíz de la pandemia, de lo de COVID, se empezó a hablar mucho más sobre estos trastornos de la salud mental y eso también ha hecho que la gente acuda, que identifique, que no se sienta sola, entonces sí, ese es el lado positivo de las redes sociales.
Pregunta	¿Qué riesgos o desafíos se identifican en el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales para la salud mental de los jóvenes?
Entrevistado	Ya, bueno, como... te mencionaba al inicio de la entrevista, lo que se ha visto es la percepción, hay que todavía derribar estos mitos, hacer entender a las personas que no todo lo que se ve en redes sociales es cierto, también está por ejemplo el tema de los intentos autolíticos porque también hay cyberbullying que tiene que ver con las redes sociales, en donde una persona puede empezar y luego el colectivo le sigue, perdón el cybersuicidio. Entonces esas cosas todavía hay que derribar e ir trabajando no solo con los chicos y chicas sino con las grandes empresas, como al Silicon Valley todavía le falta como que ir buscando estos filtros para que no se produzcan estas cosas.
Pregunta	¿Existen diferencias en la forma en que los nativos digitales manejan su salud mental en comparación con otras generaciones debido al uso de las redes sociales?
Entrevistado	sí hay bastantes diferencias una se habla mucho mas de salud mental, los jóvenes están más involucrados o saben más detectar que es una depresión, una ansiedad los problemas de suelo, de alimentación, o sea hay mucha más divulgación, también lo que ha ayudado es en el tema de prevención, prevención primaria, prevención secundaria, pero aun nos falta seguir divulgando. Otro tema que es interesante y se ve mucho más en la generación z es que ya no hay este tabú de la salud mental que antes de lo discriminaba o le decía loco o no voy al psiquiatra porque estoy loco, que no es algo reciente sino es algo que lleva décadas y también si se ha visto que en la generación de padres y abuelos de ahora el acceso a redes sociales con ellos van identificando ciertos comportamientos, ciertas deficiencias, a través de las redes sociales.
Pregunta	¿Qué estrategias o herramientas psicológicas recomendaría para promover un uso saludable en las redes sociales entre los jóvenes?
Entrevistado	Bueno, lo primero ¿no? Es entender que no todo lo que se ve en una red social es cierto. También los influencers trabajan con marcas y no todo lo que se ve es cierto, sino también desde una postura en ese momento, segundo las redes sociales también pueden ser muy buenas para ayudar, no son tan negativas. Una estrategia seria hacer campañas fuertes sobre la salud mental, tomar de ejemplo campañas que ya se han hecho en Ecuador como esta esta campaña que hicieron de la vacunación en los años 90, donde sale el perrito de máximo que esa fue una campaña muy grande que se hizo aquí, incluso fue en colaboración con Disney si no me equivoco.

	Entonces se podría hacer ese tipo de campañas para ayudar a la salud mental que todavía estamos y se sigue trabajando, pero poco a poco ya se va viendo que el estigma que tiene los pacientes o las personas que tienen un trastorno se ha visto que ya va disminuyendo, aunque también es un trabajo como sociedad que debemos irlo haciendo poco a poco.
Pregunta	¿Qué opina sobre las personas que comparten contenido sobre salud mental de manera empírica en las redes sociales?
Entrevistado	Eso está mal ¿no? primero porque hay mucho contenido que no pasan los filtros de la medicina basada por evidencia. Nosotros nos basamos en estudios, en revisiones para tener un conocimiento y estas personas pues solo lo replican y todavía falta un filtro, no todos dicen lo que es cierto, no todo el contenido es muy bueno, yo si lo he visto y aparentemente es un buen contenido, ayuda, sube la autoestima y todo, pero no, hay que ir mucho mas allá, cada persona es diferente y no en todos se aplica la misma fórmula, uno tiene que tratar al paciente de forma individualizada. Entonces no es muy recomendable y más bien sobre eso es lo que se debe trabajar, que las personas que dan esta información no sean cualquiera sino sean personas capacitadas y que tengan un conocimiento detrás.
Pregunta	¿Cómo pueden los profesionales de la salud mental utilizar las redes sociales como plataforma para brindar apoyo y recursos a los jóvenes que enfrentan desafíos de la salud mental?
Entrevistado	Bueno en psiquiatría en la parte de salud mental si se puede utilizar la telemedicina de hecho es una de las especialidades de la medicina que da mucho para brindar apoyo online y por redes sociales también, pero si hay ciertos parámetros que te dicen cuando no lo puedes hacer o cuando tiene que ir a decirle al paciente que necesita una atención presencial o el hospital, por ejemplo están los casos de suicidio cuando los pacientes tiene un plan suicida eso quiere decir que ya han escrito una carta que ya tiene preparado todo , si se van a colgar, o sea ya esos pacientes evidentemente no pueden ser atendidos por telemedicina porque la vida corre riesgo, por ejemplo en un trastorno bipolar, un episodio maniaco en donde consume drogas, esta irritable, ha peleado tampoco pueden ser atendidos por este medio y en las descompensaciones tiene otras enfermedades que son crónicas, igual que están irritables, hay agresión, puede haber dalo hacia su propia persona a un tercero ahí no podemos, pero de ahí también de puede brindar un soporte hasta que llegue un personal capacitado que eso se pueden hacer por lo general con líneas de ayuda, en otros países hay teléfonos en donde si una persona tiene ideas de morirse o esta mal ayudan por la vía telefónica y mandan un equipo y si ya ven que esta mal lo refieren a un hospital psiquiátrico, mas o menos eso es lo que ya existe.
Pregunta	¿En su experiencia que temas de salud mental ha visto en redes sociales que tienen mayor controversia y donde los jóvenes tienen más problemas para discernir la información real de la falsa?
Entrevistado	Bueno hay bastantes, la salud mental todavía esta siendo nueva para las persona pero ya hemos trabajado y tenemos ciertas controversias por ejemplo el tema del cannabis medicinal que aun esta siendo manejado por gente de no esta 100% preparada y que tampoco ha visto lo que se desarrolla por dar como lo venden si fuera algo natural que no pasa nada, ese es un tema, otro tema son los trastornos alimenticios y yo si he visto algunas influencers que padecen trastorno de anorexia y ellas mismos se venden como si eso esta bien que no pasa nada y no saben que eso pueden afectar a otras chicas que también están padeciendo esto y esta el tema de la psilocibina que igual lo venden como algo natural que no pasa nada y sin embargo yo ya he visto algunos caso de estas personas que hacen brotes psicóticos que ya tiene problemas de salud mental que si bien algunos pueden ser agudos y se resuelven en ese momento otros pueden ser crónicos porque también hacen estos viajes de ayahuasca yo he visto pacientes que se quedan en ese trance entonces si hay todavía temas que se hablan mucho aparentemente pero no con el rigor científico que se necesita.
Pregunta	¿Considera que las redes sociales pueden contribuir a la estigmatización de los problemas de salud mental entre los nativos digitales? Y ¿Cómo se puede abordar este problema?
Entrevistado	Claro, la parte de estigmatización en salud mental es muy de siglos atrás. Pro ejemplo en Quito hay un psiquiátrico El San Blas el más antiguo y si uno ve el mapa antiguo de Quito

	<p>era a la salida de Quito entonces era como para desplazarlos a los que entraban ahí y si uno ve pues no es nuevo, aun hay estigmatización los pacientes muchas veces vienen y no te dicen yo soy María Pérez si no te dicen yo tengo esquizofrenia yo tengo trastorno bipolar. Entonces este tema de la estigmatización todavía falta por trabajar, me parece que las redes sociales han ayudado a disminuir más bien la estigmatización, a que se crean colectivos porque aquí en el Ecuador no hay muchos colectivos por ejemplo de esquizofrenia o de trastornos alimenticios o de trastorno bipolar, por ejemplo del espectro autista pero eso falta el desarrollo de colectivos porque eso también ayuda a que la gente no se sienta sola, a que vean que no soy solo yo la que tiene ese problema si no hay otras personas que lo tienen también, me parece que en eso si ha ayudado las redes sociales. Hay algunos colectivos que están trabajando sobre dejar la estigmatización, aunque como digo es más cultural, a mi modo de vista es mas cultural, social que incluso estigmatizante ir al psiquiatra e inclusive dentro de la rama medica ser psiquiatra también te estigmatizan te dicen a el que cura a los locos o todos lo psiquiatras están locos, entonces todavía sigue siendo estigmatizante para nosotros, creo que eso como digo para mi es mientras mas se hable, mientras mas se converse y también la divulgación pero bien hecha va a ayudar a disminuir pero todavía falta, pero me parece que vamos bien por el momento.</p>
Pregunta	<p>¿Qué papel juegan las interacciones sociales en línea en la formación de la identidad y de la autoestima de los jóvenes? ¿Y cómo puede influir esto al brindar un apoyo psicológico?</p>
Entrevistado	<p>Aquí voy a hablar sobre lo que yo he visto en los adolescentes o generación z. Si se esta viendo que hay una alteración en la percepción de como ellos se ven y también de lo que ellos quieren ser, por ejemplo hay estas chicas que ya ven como hay un acercamiento desde muy temprana edad a las redes sociales y hacia los estándares de belleza que tenemos ya empiezan a verse los defectos que tienen sea en el cuerpo sea en la cara, los labios, la nariz, las caderas, y en los hombres también es menos común pero también hay por ejemplo que quieren ser mas musculosos es como que lo que mas se ve pero eso falta trabajar porque también se ha visto con los filtros que te ponen en tik tok e Instagram pero eso si se ha visto que esta ya generando alteración en la percepción de la persona entonces a pesar por ejemplo a pesar de que una persona se pueda operar su nariz pero el problema no es su nariz el problema está aquí en su mente porque nunca va a sentir esa satisfacción y bueno en cuestión de genero veo que no hay tanta confusión, ahora hay muchos mas grupos, yo ceo que eso ha ayudado a que se encuentren entre colectivos pero la verdad no he visto ahí mayor cosa y sobre autoestima si se ve alterada porque los chicos y chicas quieren ser igual a alguien pero de otra realidad, yo como les digo a los pacientes, digo los ecuatorianos vivimos con otro clima, somo chiquitos, no somos altos, somos de ojos oscuros, pelo oscuro y estos paradigmas también hay que ir trabajando para entender que muchas veces no podemos cumplir todo esos estándares.</p>

Entrevista aplicada a: Comunicadora Digital Albertina Navas

Pregunta	<p>¿Considera que hay diferencias significativas en el impacto de TikTok e Instagram en la salud mental de los jóvenes en comparación con otras plataformas de redes sociales o medios de comunicación tradicionales?</p>
Entrevistado	<p>En primer lugar, TikTok e Instagram se centran en contenido visual y de video corto, lo que puede llevar a un consumo rápido y continuo de información. Esto fomenta una gratificación instantánea y puede aumentar la presión por la perfección y la comparación constante con otros. Estas plataformas también utilizan algoritmos altamente personalizados que muestran contenido basado en las preferencias y comportamientos del usuario, lo que puede crear burbujas de información y aumentar la exposición a contenido que puede afectar negativamente la autoimagen y el bienestar emocional.</p> <p>Por otro lado, los medios de comunicación tradicionales, como la televisión y los periódicos, ofrecen un tipo de contenido menos interactivo y más estructurado. Aunque también pueden influir en la percepción y las expectativas, suelen presentar información</p>

	<p>de una manera menos fragmentada y con menos presión para la comparación social inmediata.</p> <p>Además, plataformas como Facebook o Twitter, aunque también tienen sus propios desafíos, tienden a centrarse más en la comunicación y el intercambio de ideas a través de texto, lo que puede tener un impacto diferente en la salud mental. La interacción en estas plataformas a menudo es más sobre la conexión con amigos y familiares, y menos sobre la presentación de una imagen idealizada.</p>
Pregunta	¿Cree que las características únicas de TikTok e Instagram, como los algoritmos de recomendación y la presión por obtener likes y seguidores, pueden afectar la autoestima y el bienestar psicológico de los jóvenes?
Entrevistado	Los algoritmos de recomendación y la importancia otorgada a los likes y seguidores, pueden tener un impacto significativo en la autoestima y el bienestar psicológico de los jóvenes. Estas plataformas fomentan la comparación constante y la búsqueda de validación a través de la popularidad en línea, lo que puede generar ansiedad, baja autoestima y una percepción distorsionada de la realidad. Los algoritmos personalizados también pueden crear una burbuja de contenido que refuerce ideales inalcanzables y aumente la presión por la perfección. En consecuencia, el uso excesivo de estas plataformas puede contribuir a problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad, especialmente entre los adolescentes que están en una etapa crucial de desarrollo emocional y social. Es fundamental promover una cultura digital saludable que fomente el uso consciente y equilibrado de las redes sociales, así como el desarrollo de una autoestima basada en aspectos más sólidos y significativos que la validación en línea.
Pregunta	¿Cómo cree que la viralidad y la rápida difusión del contenido en TikTok e Instagram pueden afectar la percepción y comprensión de la salud mental entre los jóvenes?
Entrevistado	La viralidad de un video en TikTok o Instagram depende de varios factores clave: el contenido debe ser altamente atractivo y relevante para la audiencia, utilizando tendencias actuales y temas populares. La duración debe ser adecuada para mantener la atención del espectador, y el uso de hashtags populares y música en tendencia puede aumentar la visibilidad. Además, la interacción rápida, como comentarios, compartidos y likes en las primeras horas de publicación, es crucial, ya que las plataformas priorizan contenido que genera engagement inmediato. El algoritmo también considera la calidad del video y la frecuencia de publicación del creador para recomendarlo a más usuarios, entonces una persona joven que equipara su validación personal con su reacción en redes y la reacción en redes es extremadamente negativa y extremadamente amplificada porque llega a viralizarse. Puede haber una conclusión no válida que es ergo lo hice mal, ergo tengo la culpa, ergo valgo nada. Entonces efectivamente el fenómeno de la viralidad con una persona que está vulnerable puede ser joven o no puede afectar profundamente su integridad emocional. Yo creo que no solamente los jóvenes no cualquier persona vulnerable que deposita la fuente de validación en un tercero, que en este caso puede ser una audiencia en Instagram. Tiene una percepción de sí misma o de sí mismo volátil. Es decir, si mi como mi comunidad reacciona positivamente frente a lo público, lo que yo publico yo vale si mi comunidad reacciona negativamente frente a lo que yo publico no valgo. Entonces hay esta dicotomía en que ancla su valor como persona, lo que son lo que hacen en cómo reaccionan esa comunidad. Entonces eso es extremadamente peligroso en términos de salud mental porque entonces mi valor está dependiendo que la reacción de una comunidad virtual versus lo que yo publico. Entonces primero mi imagen personal se construye a partir de lo que yo pública. Ese es el primer error. Yo no soy lo que soy. Simplemente soy lo que publica mis primeras distorsiones y la segunda distorsión es algo en función de la reacción que tiene esa comunidad. Frente a lo que público de manera que puede ser volante puede ser positiva, puede ser neutra y entonces yo no valgo por mí mismo o por mí mismo, sino valgo en tanto en cuanto esa comunidad me valora en una red. Entonces, efectivamente la correlación es directa que está en la en la reacción y una comunidad virtual el valor de una persona, lo cual es muy grave y extremadamente riesgoso en términos de salud mental.
Pregunta	¿Conoce de iniciativas específicas o campañas en TikTok e Instagram que hayan demostrado ser especialmente efectivas en la promoción de la salud mental entre los nativos digitales?

Entrevistado	Bueno, el mismo Instagram hizo su esfuerzo de que no se visibilicen los likes para que efectivamente las personas no caigan en la trampa de depositar su valor en la cantidad de likes, no es que se hayan validado exactamente los resultados, pero al menos quizás ayudó a bajar la ansiedad, porque lo que empieza a ocurrir con las personas que están vulnerables y que depositan este valor en su comunidad es que tan pronto como publican algo empieza un proceso de estrés dependiendo de cómo va reaccionando la comunidad e incluso ya tienen cierta expectativa de las interacciones que esperan de los likes de los comentarios de los shares y cuando una publicación no llega esa expectativa, eso empieza a generar mucho estrés y mucha ansiedad, entonces quizás Instagram no es que logró resolver el tema, porque además eso que tiene una alta carga de decisión personal, pero al menos el no visibilizar de una manera tan evidente los likes, lo que pueda haber ayudado es a bajar el nivel de ansiedad respecto de la expectativa de interacciones que puede tener una persona.
Pregunta	¿Cómo pueden los profesionales de salud mental crear contenido en TikTok e Instagram que aborde de manera responsable temas sensibles relacionados con la salud mental, como la ansiedad, la depresión o los trastornos alimenticios?
Entrevistado	Bueno ellos yo creo que hay muchos que están haciendo un trabajo muy interesante en redes. Hay muchos profesionales de la salud mental que hacen pastillas en que explican los efectos de una dependencia porque llega a ser una suerte de dependencia o codependencia. Eh de esta situación. Hay algunos que ofrecen webinar o espacios gratuitos o lives gratuitos para que se unan jóvenes y a partir de eso explicar la temática. Y si es que alguno está interesado, pueda seguir con una terapia posterior y creo también que hay mucho esfuerzo a veces y es tratar de hacer hacks. ¿Qué significa eso? Que toman publicaciones y tratan de mostrar a los jóvenes como esas publicaciones han sido manipuladas para con el fin de afectar o no su salud mental o de hacer que la sigan a esa cuenta o de posicionarnos de una idea que no es correcta que es desinformación. Entonces ellos tratar de explicar. Tratan de argumentar y de mostrar por qué una información puede ser desinformación. Entonces yo creo que hay esfuerzos tanto de profesionales de la salud mental por la ruta de pastillas contenidos y likes que sean espacios seguros para que las personas se eduquen en la temática y luego participen en terapia serias y también del otro. Por el lado de comunicadores que ayudan a explicar fenómenos de la desinformación para que estos jóvenes tampoco sean presas de. entonces en esas dos rutas creo que hay un esfuerzo importante.
Pregunta	¿Cómo influyen los influencers y las celebridades en TikTok e Instagram en la percepción de la salud mental entre los jóvenes? ¿Cree que tienen alguna responsabilidad en promover mensajes positivos sobre bienestar psicológico?
Entrevistado	Ellos no tienen la responsabilidad, es decir, ellos todos tienen la libertad de publicar en redes, lo que estimen conveniente siempre y cuando no esté o no contravenga las leyes o de la red social o del país. En ese marco todo está permitido. Yo creo que hay que dar la vuelta a la cosa porque nosotros estamos depositando una responsabilidad propia en un tercero. Entonces debemos ser nosotros lo suficientemente críticos y responsables de no seguir a influencers que no aportan o cuyo contenido no es de valor y no esperar que ellos nos eduquen, es decir, creo que es una visión muy asistencialista pensar que tiene que ser el influencer quien me tiene que educar entonces siempre veo como que la gente quiere que alguien de fuera me solucione el problema, me tiene que resolver mi papá, me tiene que resolver la Universidad, me tiene que resolver el Estado y ahora me tiene que resolver el influencer y creo que eso es cambiar la lógica de las responsabilidades. En las redes sociales yo no estoy obligada a ver lo que publican ningún influencer, que a mí no me parece poco cambiar la cuenta, mirar a otra persona, no mirar esa red social, entonces no es responsabilidad del influencer formarme. A mí es responsabilidad mía tener pensamientos críticos para no seguir a influencers que hablan tonterías o cuyo contenido no es de valor. Entonces yo creo que hay que poner las cosas en su lugar, que es una responsabilidad individual decidir qué contenido seguir y creer y a qué cuentas seguir o creer. Pienso que los influencers muchas veces hacen daño sí, porque comparten contenidos que no es de valor, pero eso es responsabilidad de ellos. Nuestra responsabilidad es tener un filtro crítico respecto de a quien sigo y a quien no.
Pregunta	¿Existe alguna diferencia cultural o regional en la forma en que los usuarios jóvenes utilizan TikTok e Instagram para abordar cuestiones relacionadas con la salud mental?

Entrevistado	<p>Bueno yo lo que te recomendaría, hubo un caso bien importante que fue el juicio que le hicieron al presidente ejecutivo de Tik Tok en el Congreso de los Estados Unidos y básicamente de lo que le atacaban es de que TikTok no es suficientemente claro en poner la alerta de aquellos contenidos que pueden ser perjudiciales, entonces justamente el abordó un diputado y le decía usted si anuncian que contenido va a ser perturbador, pero no es que impiden que se vea el contenido perturbador, sino que dice hay contenido perturbador quiere seguir? sí quiere irse no y finalmente es un filtro como muy débil. Entonces increparon directamente al dueño de TikTok en el Congreso de los Estados Unidos. Entonces creo que sería muy importante que te leas el caso porque va a ser. Va a darte mucho contexto de que efectivamente se está tratando de que haya también cierta corresponsabilidad de las plataformas en filtrar un poco el contenido. Por ejemplo, en el sentido de que en teoría tú puedes tener una cuenta a partir de los trece años en algunas redes sociales y de los 18 en otras, pero nadie valida tu identidad. Entonces yo puedo tener 13 años decir que tengo 18. Igual sacó la cuenta, entonces se está buscando la forma de que haya un filtro, que de verdad permita validar que quien está del otro lado de la pantalla sea quien dice ser y tenga la edad que le permita acceder a ciertos contenidos. Entonces hay esfuerzos, hay esfuerzos por el lado de la justicia regular. Hay esfuerzos por el lado de las mismas plataformas de mejorar sus filtros y hay esfuerzos por el lado de las mismas personas que generan contenido, así como tú que estás haciendo un trabajo muy importante. Entiendo que vas a lograr exponer el tema de la relación de la salud mental con esta exposición que tienen los jóvenes en redes y todos esos esfuerzos son importantes porque todos esos esfuerzos sensibilizan respecto de la temática sensibilizan respecto de los riesgos sensibilizan respecto de los comportamientos que se esperan en redes, entonces todo eso también hace contrapeso a esta tendencia tan fuerte que hay de contenidos no apropiados en redes.</p>
Pregunta	¿Qué papel cree que juegan las funciones de privacidad y configuración de cuentas en TikTok e Instagram en la protección de la salud mental de los jóvenes usuarios?
Entrevistado	<p>Mira eso es bien importante, es extremadamente importante porque con la aprobación del Reglamento General de Protección de Datos, de datos personales que se llama protección de datos personales. Las plataformas han tenido que ser mucho más rigurosas ¿Qué es lo que te pide la reglamentación de uso de datos personales? Que ya está aprobada prácticamente en todas partes del mundo. Número uno, tú tienes que evidenciar frente al usuario que estás capturando sus datos. Es decir, tú tienes que decir, yo estoy capturando tus datos y los voy a usar con este fin, tienes que ser explícito. Si lo vas a usar con fines de base de datos, con fines comerciales, tienes que decir dónde vas a alojar esos datos Porque si no esas personas pueden quedar en vulnerabilidad de que se roben sus datos y con eso se operen de forma poco. Ética y tercero, tiene que darle un ciclo de vida a ese dato. No es que yo por siempre tengo en mi base de datos a Nathaly loyo. Y le mando información para toda la vida. No, yo le doy un ciclo de vida que digo nata que yo puedo que quisieran recibir información sobre la puse Ibarra mientras seas estudiante. Tú me dices que sí que puedes usar tus datos hasta que dejas de ser estudiante. Dejan de ser estudiante y ya no puedo usar tus datos. Entonces esas tres dimensiones importantísimas tienen el reglamento de datos personales. Todas las plataformas han debido cumplir con eso y están cumpliendo y por eso en cambio la afectación ha sido para las herramientas de analítica porque las herramientas de analítica han perdido acceso a muchos datos que antes tenían. Entonces más bien ha habido una afectación ahí. Sin embargo, lo importante es que las plataformas tienen que cumplir. Acuérdate que la mayoría de plataformas excepto TikTok están alojadas en los Estados Unidos, es decir, sucede matriz en muchos casos es California, en el caso de TikTok, Singapur.</p> <p>Entonces ellos tienen que cumplir para poder operar en ese país y para poder operar a través de las tiendas es decir yo no puedo cargar una plataforma en Google play o App Store si no cumplo con esa reglamentación. Entonces en el sentido de la protección de datos digamos que están obligadas y teóricamente están cumpliendo por ahora no se ha evidenciado. Como fue en un momento Cambridge analítica un escándalo de mal uso de datos, puede haber, pero por el momento se están cumpliendo.</p>

Pregunta	¿Cómo podría el periodismo digital contribuir a una conversación más informada y reflexiva sobre la salud mental en TikTok e Instagram, en lugar de simplemente replicar tendencias o estereotipos existentes?
Entrevistado	Mira esta pregunta propone un escenario muy interesante y creo que puede ser un gran aporte y es que los periodistas también desde la generación de contenido pueden aportar a la sensibilización de estos temas y ¿qué es lo bonito? lo bonito es que los periodistas ¿cuál es nuestra? Una de nuestras competencias principales es la capacidad de contar historias, de contar historias atractivas y de contar historias adecuadamente adaptadas a las plataformas. Entonces eso es muy importante porque esa facilidad nos permite que podamos generar contenido apto para tiktok, para Facebook, para X, para Instagram y que esas historias. Además, los periodistas si son como influencers naturales, es decir, tienen una comunidad de seguidores y tienen normalmente el respeto y la autoridad frente a esa comunidad. Entonces periodistas que, aprovechando esta destreza de contar historias, aprovechando su facilidad, solvencia y buen uso de las plataformas tecnológicas generen contenido de sensibilización sobre la salud mental en redes sociales me parece excelente. Me parece que es un gran aporte que pueden hacer los periodistas y los comunicadores y que sería una fuente importantísima de contrapeso a estos procesos de desinformación a los que estamos expuestos.