

Experiencia de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de estudiantes de pregrado
de la Universidad Industrial de Santander, sede central

Eylen Yadira Rubio Barajas

Trabajo de grado para optar al título de Magister en Intervención Social

Director

Juan Carlos Aceros Gualdrón

Ph.D. en Psicología Social

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Ciencias Humanas

Escuela de Trabajo Social

Maestría en Intervención Social

Bucaramanga

2026

Dedicatoria

A mi esposo, a mi madre, padre, hermano y abuelos, a mis bebés Odín, Molly, Mara, Mincha y Blue, y a quienes me han acompañado con amor y sabiduría en cada paso de este camino.

Agradecimientos

Agradezco a Dios y a la vida, por enseñarme que incluso los desafíos más intensos pueden ser semillas de crecimiento.

A mi director de trabajo de grado, por ser un faro en medio de la incertidumbre, por su guía paciente y mirada crítica, y por impulsarme a creer en mi voz como investigadora.

A las profesoras y profesores de la Maestría en Intervención Social de la Universidad Industrial de Santander, por sembrar en mí la sensibilidad, el rigor y la responsabilidad ética de investigar con propósito social.

A la Universidad Industrial de Santander, por ser escenario de transformación, pensamiento y encuentro.

A mi esposo, por caminar a mi lado con amor profundo y presencia fiel, y por mostrarme que siempre hay hogar en el amor compartido.

A mi familia —mi madre, padre, hermano y abuelos— por su amor incondicional, por acompañarme incluso en los silencios y por enseñarme, con el ejemplo, el valor de la constancia.

A Odín, Molly, Mara, Mincha y Blue, por su compañía incondicional, por recordarme que el amor también se sienta a aprender y por enseñarme formas de afecto que trascienden las palabras.

A mí misma, por avanzar paso a paso, por confiar, resistir y transformar cada vivencia en aprendizaje.

A cada persona que aportó con una palabra, un silencio, una lectura o una escucha: gracias.
Este trabajo también es de ustedes.

Tabla de Contenido

	Pág.
Introducción	9
1. Planteamiento del problema.....	11
1.1 Situación - Problema.....	11
2. Objetivos	14
2.1 Objetivo general.....	14
2.2 Objetivos específicos	14
3. Justificación	14
4. Marco de referencia	16
4.1 Antecedentes	16
4.2 Referente teórico.....	20
4.3 Referente conceptual.....	22
4.4 Referente normativo.....	24
5. Metodología	26
5.1 Diseño	26
5.2 Participantes	27
5.2.1. Fase cuantitativa.....	27
5.2.2. Fase cualitativa.....	29

5.3 Métodos y técnicas.....	31
5.3.1 Técnicas de recolección	31
5.3.1.1. Fase cuantitativa.....	31
5.3.1.2. Fase cualitativa.....	32
5.3.2 Técnicas de análisis.....	32
5.3.2.1. Fase cuantitativa.....	32
5.3.2.2. Fase cualitativa.....	32
5.4 Procedimiento	33
5.5 Aspectos éticos.....	35
6. Resultados y discusión	36
6.1 Caracterización de la población objetivo	36
6.2 Comprensión fenomenológica de la experiencia juvenil en redes sociales	62
7. Conclusiones y recomendaciones	92
7.1 Conclusiones generales	92
7.2 Recomendaciones	96
Referencias.....	124
ANEXOS	1
ANEXO 1. Cuestionario de preselección.	1
ANEXO 2. Guion de entrevista semiestructurada.	7
ANEXO 3. Consentimiento informado.....	13

Lista de Tablas

	Pág
Tabla 1. Normas nacionales, regionales e institucionales sobre salud mental.....	24
Tabla 2. Caracterización de las personas participantes.....	28
Tabla 3. Caracterización de las personas entrevistadas.	29
Tabla 4. Distribución de la muestra según edad (n = 382)	37
Tabla 5. Distribución de la muestra según programa académico (n = 382).....	42
Tabla 6. Distribución de las y los estudiantes según los efectos más frecuentes asociados al uso de redes sociales (n = 382)	54
Tabla 7. Palabras con contenido semántico relevante asociadas al efecto de las redes sociales en la salud mental (n = 382).....	56
Tabla 8. Palabras con contenido semántico relevante clasificadas por tipo de significado (n = 382).....	58
Tabla 9. Distribución de frecuencias y medidas descriptivas de la percepción de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental (n = 382)	59
Tabla 10. Agrupamiento de los temas: Temas mayores, emergentes y fragmentos fenomenológicos.....	62
Tabla 11. Indicadores del Componente 1. Formación y autorregulación digital.....	106
Tabla 12. Indicadores del Componente 2. Comunicación y cultura del bienestar digital	110
Tabla 13. Indicadores del Componente 3. Acompañamiento psicosocial y contención emocional.....	114

Tabla 14. Indicadores, momentos de evaluación e instrumentos de la propuesta Conecta con Bienestar Digital – UIS 116

Tabla 15. Matriz de gestión de riesgos de la propuesta Conecta con Bienestar Digital - UIS 117

Tabla 16. Cronograma resumido de la propuesta Conecta con Bienestar Digital - UIS 120

Lista de Figuras

	Pág
Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de selección de estudios.	17
Figura 2. Distribución de la muestra según género (n = 382).....	39
Figura 3. Distribución porcentual de la muestra según facultad (n = 382).....	41
Figura 4. Distribución de la muestra según semestre académico (n = 382)	44
Figura 5. Distribución porcentual de las y los estudiantes según las principales redes sociales utilizadas (n = 382).....	46
Figura 6. Distribución porcentual de las y los estudiantes según el tiempo promedio diario en redes sociales (n = 382).....	48
Figura 7. Distribución porcentual de las emociones que experimentan las y los estudiantes al usar redes sociales (n = 382)	50
Figura 8. Distribución porcentual de los estudiantes según su percepción sobre el efecto de las redes sociales en la salud mental (n = 382)	52
Figura 9. Palabras con contenido semántico relevante asociadas al efecto de las redes sociales en la salud mental (n = 382)	56

Introducción

En la actualidad, las redes sociales digitales ocupan un lugar central en la vida cotidiana de las y los universitarios, como escenarios para la interacción social, la construcción de identidad, la validación afectiva y la gestión emocional (García del Castillo et al., 2020; Morales Rodríguez et al., 2020). No obstante, su uso intensivo también ha sido vinculado con diversas formas de malestar psicosocial: ansiedad, depresión, estrés académico, trastornos del sueño y afectaciones en la autoestima (Bernal-Ruiz et al., 2021; Lavalle et al., 2020; Castillo-Riquelme et al., 2023). Esta paradoja —entre lo relacional y lo perjudicial— ha suscitado un creciente interés académico, institucional y social por comprender los efectos de estas plataformas en la salud mental del estudiantado (Correa-Rojas et al., 2022; Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

Diversos estudios han abordado el papel de las redes sociales en la vida de los jóvenes desde perspectivas cuantitativas y psicométricas, documentando la correlación entre su uso desregulado y manifestaciones de sufrimiento emocional (Bernal-Ruiz et al., 2021; Morales Rodríguez et al., 2020). Asimismo, se han explorado fenómenos digitales como la nomofobia¹, el FoMO² o el *phubbing*³, destacando cómo estos comportamientos alteran las relaciones interpersonales y favorecen formas de desconexión emocional (González-Santos et al., 2021; Correa-Rojas et al., 2022). Sin embargo, también se ha evidenciado que, cuando se usan de manera

¹ Nomofobia: miedo irracional a estar sin acceso al teléfono móvil o a no poder utilizarlo, lo cual puede generar síntomas de ansiedad y dependencia digital, especialmente en jóvenes universitarios (Muñoz-Carril & Dans Álvarez de Sotomayor, 2025).

² FoMO (*Fear of Missing Out*): ansiedad asociada a la percepción de estar perdiéndose experiencias gratificantes que otros sí viven (Correa-Rojas et al., 2022).

³ *Phubbing*: práctica de ignorar a personas del entorno físico por prestar atención al teléfono móvil, especialmente en contextos sociales (Correa-Rojas et al., 2022).

consciente y regulada, las redes sociales pueden contribuir al fortalecimiento de vínculos afectivos, al apoyo emocional entre pares y a la construcción de comunidades virtuales que promueven el bienestar psicológico (García del Castillo et al., 2020; Lavallo et al., 2020).

A pesar del creciente interés por comprender la relación entre redes sociales y salud mental en el ámbito universitario, se identifican vacíos relevantes en la literatura. En realidad, son escasas las investigaciones cualitativas, y aún más raro el empleo de enfoques fenomenológicos que recuperen las experiencias vividas por el estudiantado en su relación cotidiana con las redes sociales (Campis, 2023). Este vacío se hace más evidente en el contexto colombiano, donde las investigaciones sobre este fenómeno en universidades públicas regionales son escasas. A partir de estos vacíos, surge la pregunta problema que orienta este trabajo de aplicación: ¿cómo experimentan las y los estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central, los efectos relacionados con el uso de las redes sociales en su salud mental? Para responder a esta pregunta se adopta un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico (Duque, 2022; Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019; Smith et al., 2009), que permita captar la riqueza subjetiva de las vivencias estudiantiles y otorgue centralidad a sus voces.

La importancia de este trabajo de aplicación radica tanto en su aporte académico como en su utilidad social, como político e institucional. En el plano teórico, busca enriquecer la comprensión del vínculo entre lo digital y la salud mental desde una mirada situada, experiencial y crítica. En el plano político, se articula con lineamientos de la Política Nacional de Salud Mental 2024–2033 y del Plan de Intervenciones Colectivas del departamento de Santander (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024; Secretaría de Salud de Santander, 2022), centrados en el bienestar de jóvenes en espacios educativos. En el plano institucional, responde a necesidades identificadas

por la Política de Salud Mental de la Universidad Industrial de Santander (UIS, 2022), que reconoce los desafíos del entorno digital, pero carece de diagnósticos cualitativos sobre cómo el estudiantado experimenta estos desafíos.

En particular, los hallazgos de este estudio podrán servir como insumo para fortalecer las estrategias de promoción del bienestar psicosocial en la UIS, orientar acciones desde Bienestar Universitario y generar propuestas ajustadas a las realidades subjetivas de los y las estudiantes. Así, esta investigación no solo pretende describir una problemática contemporánea, sino también aportar a su comprensión y transformación, reconociendo la importancia de escuchar las voces juveniles y de construir conocimiento situado que ilumine el complejo entramado entre redes sociales, salud mental y vida universitaria.

1. Planteamiento del problema

1.1 Situación - Problema

Las redes sociales digitales son hoy centrales en la vida de las y los estudiantes universitarios. Estas plataformas se han consolidado como espacios de socialización, expresión personal y acceso informativo (García del Castillo et al., 2020). Sin embargo, la adopción masiva de redes sociales también plantea interrogantes sobre su influencia en el bienestar psicoemocional de la juventud. Estudios recientes evidencian que el uso problemático de estas plataformas se asocia con síntomas de ansiedad, depresión, estrés académico, alteración del sueño, adicción digital e incluso aislamiento social (Bernal-Ruiz et al., 2021; Castillo-Riquelme et al., 2023; Morales-Rodríguez et al., 2020). Estos hallazgos cobran especial relevancia en entornos educativos, donde la alta

presencia de plataformas digitales convive con una creciente preocupación institucional por el bienestar emocional del estudiantado (Universidad Industrial de Santander, 2022).

En el caso colombiano, los jóvenes constituyen un grupo demográfico numeroso y clave para las políticas públicas (DANE, 2025). Esta población, además, se caracteriza por su alta exposición a entornos virtuales y presiones sociales en línea. Según el informe Digital 2025, el 95 % de los jóvenes de 18 a 24 años en Colombia accede a redes sociales al menos una vez al día (We Are Social, 2025). Estas plataformas no solo facilitan la comunicación y la comparación social, sino que también implican una exposición constante a contenidos de alto impacto emocional (Morales Rodríguez et al., 2020). En este contexto, la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar mental de las y los estudiantes universitarios se convierte en un asunto prioritario de salud pública y de intervención psicosocial. Sin embargo, la mayoría de los estudios existentes utiliza metodologías cuantitativas, centradas en encuestas estructuradas, escalas psicométricas y análisis estadísticos correlacionales (Bernal-Ruiz et al., 2021; Correa-Rojas et al., 2022), lo cual limita la comprensión de las experiencias subjetivas asociadas al fenómeno. Por ello, persiste un vacío de conocimiento cualitativo que permita captar la complejidad emocional y relacional que acompaña el uso cotidiano de las redes sociales en la vida estudiantil.

Actualmente, aunque son limitadas, existen algunas investigaciones que han buscado recuperar las narrativas y percepciones de las y los propios estudiantes acerca de cómo experimentan los efectos de las redes sociales en su bienestar. Por ejemplo, el estudio de Castillo-Riquelme et al. (2023) abordó cómo la dependencia tecnológica afecta el equilibrio psicológico y las relaciones sociales de estudiantes universitarios. De manera complementaria, González-Santos et al. (2021) evidencian que fenómenos como el FoMO y el *phubbing* deterioran la atención plena

y limitan las interacciones presenciales entre pares. Asimismo, García del Castillo et al. (2020) destacan que, en contextos académicos, el uso intensivo de redes sociales puede aumentar la ansiedad por comparación social y reducir la satisfacción con la vida. Comprender estas perspectivas subjetivas aporta una visión más integral del fenómeno y resulta clave para enriquecer las estrategias de intervención psicosocial dirigidas a la población universitaria.

El creciente uso de redes sociales por parte de jóvenes universitarios ha transformado significativamente sus formas de comunicarse, informarse y construir su identidad. Diversos estudios indican que esta población mantiene una conexión constante con plataformas digitales, lo que conlleva tanto beneficios como riesgos para su bienestar (Bernal-Ruiz et al., 2021; Morales Rodríguez et al., 2020). Entre los efectos negativos se encuentran la ansiedad, la comparación social constante, la dificultad para establecer vínculos presenciales sólidos y el aumento de la dependencia tecnológica (Castillo-Riquelme et al., 2023; Correa-Rojas et al., 2022; González-Santos et al., 2021). A pesar de estas evidencias, aún es escaso el conocimiento cualitativo sobre cómo las y los estudiantes universitarios experimentan estos efectos en su vida cotidiana. Por ello, se hace necesaria una investigación cualitativa que permita explorar cómo las y los estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central, perciben los efectos del uso de las redes sociales en su salud mental. Este conocimiento puede ofrecer insumos valiosos para fortalecer las estrategias institucionales de prevención del riesgo psicosocial y enriquecer los enfoques de intervención en salud mental, promoviendo un uso más consciente, crítico y saludable de las tecnologías digitales.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Conocer las experiencias de las y los estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central, sobre el efecto del uso de las redes sociales y su relación con la salud mental, con el fin de proponer una estrategia de prevención de riesgos en salud mental.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar los aspectos esenciales de la experiencia de las y los estudiantes de pregrado de la UIS, sede central.
- Describir las experiencias subjetivas de las y los estudiantes de pregrado de la UIS, sede central, acerca de los efectos del uso de las redes sociales en su salud mental.
- Proponer recomendaciones basadas en las experiencias de las y los estudiantes de la UIS, sede central, para desarrollar estrategias de apoyo y prevención de riesgos para la salud mental en el contexto del uso de redes sociales.

3. Justificación

Este trabajo de aplicación se justifica por su posible aporte académico, político e institucional. En el primer sentido, la propuesta aborda un vacío relevante en la literatura: la falta de estudios cualitativos que exploren las percepciones, significados y experiencias de las y los estudiantes frente al uso cotidiano de redes sociales y sus efectos en su salud mental. Mientras que muchos estudios previos han privilegiado diseños cuantitativos o psicométricos (Bernal-Ruiz et al., 2021; González-Santos et al., 2021), este proyecto opta por un enfoque fenomenológico, centrado en la

experiencia del sujeto. Esta metodología permite profundizar en cómo el estudiantado construye sentidos en torno al uso de redes sociales, qué emociones se movilizan en ese proceso y cómo estas experiencias inciden en su bienestar.

Además, este trabajo se articula con las orientaciones establecidas en la Política Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024) y en el Plan de Intervenciones Colectivas del departamento de Santander (Secretaría de Salud de Santander, 2022), ambos centrados en el bienestar integral de poblaciones prioritarias, como los jóvenes en entornos educativos. Los resultados del trabajo pueden brindar insumos e información relevante en la esfera política debido a que los documentos antes mencionados aún no desarrollan suficientemente las implicaciones del entorno digital como un determinante emergente de salud mental.

Desde el punto de vista institucional, esta investigación contribuye a la Política de Salud Mental de la UIS (2022), la cual establece como prioridades la promoción del bienestar psicosocial y la creación de entornos resilientes para la comunidad universitaria. Si bien dicho documento reconoce los desafíos emergentes vinculados al uso de tecnologías digitales, aún no cuenta con diagnósticos cualitativos sobre el modo en que el estudiantado experimenta su relación con las redes sociales. Por tanto, los hallazgos de este trabajo de aplicación pueden constituirse en insumos clave para el fortalecimiento de estrategias de prevención, el acompañamiento emocional y la formulación de intervenciones más pertinentes y contextualizadas. En particular, se espera que los resultados de esta investigación orienten la creación o mejora de programas institucionales enfocados en la prevención de riesgos en salud mental asociados al uso de redes sociales, garantizando una atención más integral a la realidad digital del estudiantado.

Este trabajo tiene una aplicación práctica clara, pues culmina con la elaboración de recomendaciones institucionales orientadas a fortalecer la prevención de riesgos en salud mental asociados al uso de redes sociales en el contexto universitario. Estas recomendaciones, construidas a partir de las percepciones y experiencias del estudiantado, podrían guiar futuras acciones desde Bienestar Universitario y contribuir a promover una vida digital más consciente, reflexiva y saludable en la comunidad UIS. Este interés resulta pertinente, dado que Bienestar Universitario es el actor institucional encargado de liderar acciones de promoción y prevención en salud mental, y porque actualmente no se dispone de diagnósticos cualitativos sobre el impacto del uso de redes sociales en el bienestar emocional del estudiantado.

4. Marco de referencia

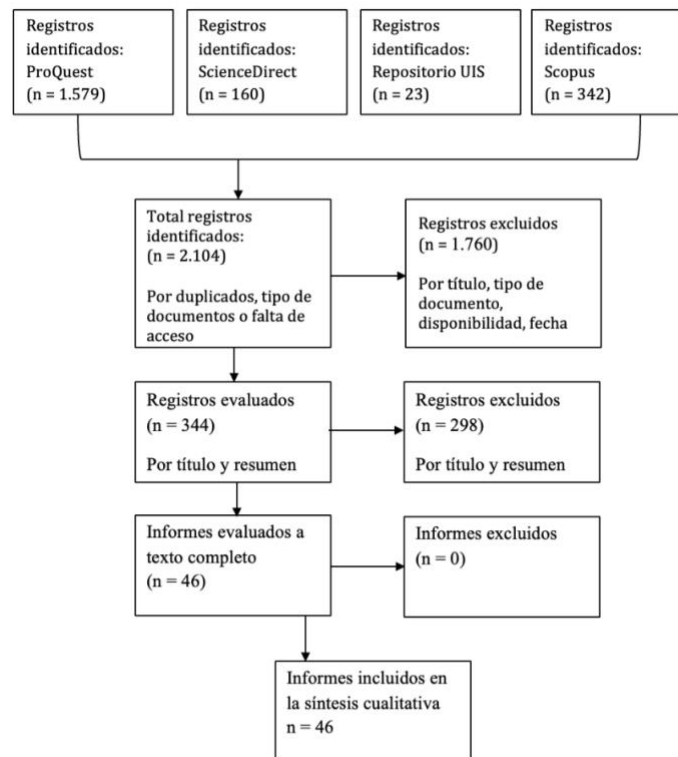
Este apartado fundamenta teórica, empírica y normativamente la investigación. Para ello, se estructura en tres componentes: i) los antecedentes, ii) el referente teórico-conceptual y iii) el referente normativo. Esta organización permite identificar vacíos del conocimiento en los que se enfoca el trabajo de aplicación, delimitar conceptos clave a emplear para abordar el tema, y vincular el estudio con los marcos de acción institucionales y de política pública vigentes.

4.1 Antecedentes

Se realizó una búsqueda sistemática de literatura científica en las bases de datos *ProQuest*, *ScienceDirect* y *Scopus*. Además, se utilizó el Repositorio Institucional de la UIS. Se empleó la ecuación de búsqueda (“redes sociales”) AND (“salud mental” OR “bienestar”) AND (“universitarios”) NOT (“COVID”), aplicando filtros para identificar artículos empíricos publicados en los últimos cinco años, en español e inglés, y con acceso completo. Se seleccionaron

exclusivamente estudios empíricos que abordaran la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en población universitaria. La búsqueda arrojó un total de 2.104 documentos (ProQuest = 1.579; ScienceDirect = 160; Repositorio de la UIS = 23; Scopus = 342). Se excluyeron 1.760 publicaciones con base en el título, tipo de documento, disponibilidad y fecha de publicación. Posteriormente, se examinaron 344 títulos y resúmenes, de los cuales 298 fueron descartados por no ajustarse al tema de la investigación. Finalmente, se seleccionaron 46 estudios para su análisis integral. La información se registró en una matriz de *Excel* con fines de organización bibliográfica y análisis comparativo.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de selección de estudios.



Fuente: Elaboración propia con base en los lineamientos PRISMA 2020.

A partir de la revisión del material emergieron tres líneas de investigación predominantes: (i) la relación entre el uso intensivo de redes sociales y el malestar emocional; (ii) la presencia de conductas digitales disfuncionales con afectación en la vida relacional; y (iii) el reconocimiento del potencial positivo de estas plataformas. En primer lugar, la mayoría de los estudios encontrados se orientan al análisis del uso intensivo de redes sociales y su asociación con manifestaciones de malestar emocional, especialmente ansiedad, depresión, estrés académico y trastornos del sueño. Estos trabajos, mayoritariamente cuantitativos y de tipo correlacional, permiten establecer relaciones significativas entre variables como frecuencia de uso, niveles de adicción o desregulación emocional, y síntomas psicológicos (Antúnez et al., 2023; Bernal-Ruiz et al., 2021; Castillo-Riquelme et al., 2023; Chávez Arizala, 2022; Morales Rodríguez et al., 2020; Pino Osuna et al., 2023; Rosero Bolaños et al., 2022). Investigaciones recientes advierten que el uso excesivo o desregulado de plataformas como Facebook, Instagram, TikTok y WhatsApp contribuye a la aparición de sintomatología depresiva, dificultades para dormir, disminución de la autoestima y afectaciones cognitivas (González-Santos et al., 2021; Lavalle et al., 2020; Núñez Ortega et al., 2018; Alarcón Allain & Salas Blas, 2022; Fernández-García et al., 2024; Herruzo et al., 2023; López-Montón et al., 2024; Sanz-Martín et al., 2024; Zahínos-Gordillo et al., 2024).

Una segunda tendencia aborda el estudio de fenómenos digitales emergentes como la nomofobia, el *phubbing*, el FoMO (miedo a quedar por fuera) y la evitación experiencial. Estos comportamientos, entendidos como indicadores de una relación disfuncional con la tecnología, se han vinculado a dinámicas de aislamiento, soledad y deterioro de habilidades interpersonales en jóvenes universitarios (Correa-Rojas et al., 2022; Domínguez & Cornejo, 2024; González-Santos et al., 2021; León et al., 2024; Núñez Ortega et al., 2018). Por ejemplo, se ha identificado una

relación directa entre FoMO y el uso compulsivo de redes sociales, así como entre la evitación de experiencias emocionales y la búsqueda de validación a través de interacciones digitales (Muñoz-Carril & Dans Álvarez de Sotomayor, 2025; Braña-Sánchez & Moral-Jiménez, 2023; Correa Rojas et al., 2025; Martínez-Libano et al., 2023). Otros estudios recientes han profundizado en el impacto de la ansiedad digital y la percepción de soledad asociadas al uso excesivo del smartphone (Hernández Cambor & Moral Jiménez, 2024). También se ha documentado que estas conductas se presentan con mayor frecuencia en personas con baja inteligencia emocional o baja percepción de autoeficacia, lo cual agrava su vulnerabilidad (Ortiz et al., 2023; Sánchez-Sánchez et al., 2024). Aunque estas investigaciones amplían la comprensión del fenómeno, persisten enfoques predominantemente cuantitativos que no abordan los significados atribuidos por los estudiantes a sus experiencias digitales.

Una tercera línea, aún incipiente, explora el uso de redes sociales como herramienta de promoción de la salud o de expresión emocional. En algunos casos, se reconoce el potencial de estas plataformas para construir redes de apoyo, fortalecer la identidad, compartir experiencias positivas y acceder a información útil para el cuidado de la salud mental (García del Castillo et al., 2020; González Giraldo et al., 2023; Lavallo et al., 2020; Quiroz et al., 2025; Domingo-Coscollola et al., 2025; Hernández-Orellana et al., 2021; Gutiérrez Arenas et al., 2024). Estudios recientes destacan que el uso proactivo de redes sociales puede fomentar la autoexpresión, la conexión emocional con pares, el aprendizaje colaborativo y la participación activa en comunidades virtuales orientadas al bienestar (Astudillo Torres, 2023; Zafra-Agea et al., 2023; Cedillo Corrochano, 2024). Sin embargo, incluso estas aproximaciones subrayan la ambivalencia del

entorno digital, donde los beneficios percibidos conviven con dinámicas de riesgo que dependen del contexto, las motivaciones de uso y las características individuales de cada estudiante.

A pesar del volumen creciente de estudios sobre el tema, se identifican vacíos relevantes en la literatura. Predomina un enfoque cuantitativo que limita la comprensión profunda del fenómeno desde la voz y experiencia del estudiantado. Son escasas las investigaciones cualitativas, y aún más raras aquellas que emplean un enfoque fenomenológico, lo cual restringe el análisis de las vivencias subjetivas, contradicciones, significados y emociones que rodean el uso cotidiano de redes sociales (Campis, 2023; González-Santos et al., 2021). Adicionalmente, la mayoría de los estudios revisados han sido desarrollados en contextos europeos o latinoamericanos distintos al colombiano, con escasa representación de universidades públicas regionales. Por tanto, existe una necesidad evidente de avanzar en estudios cualitativos, contextualmente situados y centrados en la experiencia vivida de los y las estudiantes, que aporten a una comprensión más amplia e integral de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental universitaria.

4.2 Referente teórico

Esta investigación se inscribe en el paradigma interpretativo, el cual considera que la realidad social no existe como un hecho objetivo, sino que se construye a través de los significados que las personas atribuyen a sus experiencias en contextos particulares (Schwandt, 1994). Desde esta perspectiva, el conocimiento se produce en diálogo con los actores sociales, reconociendo su capacidad para reflexionar sobre su propia experiencia y atribuirle sentido (Taylor & Bogdan, 1992; Duque, 2022). El paradigma histórico-hermenéutico resulta especialmente pertinente para

abordar fenómenos psicosociales complejos que no pueden ser comprendidos únicamente a través de indicadores cuantificables.

Dentro del paradigma escogido, este trabajo se ubica en una perspectiva fenomenológica. Concretamente, se fundamenta en la psicología fenomenológica, una corriente que emerge como una alternativa crítica al enfoque positivista en psicología, proponiendo una comprensión del ser humano desde su experiencia subjetiva, intencional y situada (Smith, Flowers & Larkin, 2009). La psicología fenomenológica se nutre de los planteamientos filosóficos de Husserl y Heidegger, y ha sido desarrollada en el campo psicológico por autores como Giorgi (2009) y Wertz (2011). Esta corriente defiende la idea de que el conocimiento psicológico debe partir de la descripción y comprensión profunda de las vivencias, más que de su reducción a variables observables. En este sentido, se distancia de los modelos tradicionales de evaluación y diagnóstico, privilegiando el relato personal como vía de acceso al mundo interno del sujeto (Duque & Aristizábal, 2019).

Autores como Duque (2022) y Duque y Aristizábal (2019) han demostrado la pertinencia del enfoque fenomenológico interpretativo en investigaciones centradas en el bienestar y la salud mental. Este enfoque ha sido empleado para profundizar en la comprensión de fenómenos como la ansiedad, la soledad o la búsqueda de validación social. Asimismo, investigaciones recientes han aplicado aproximaciones cualitativas fenomenológicas para explorar el impacto de las redes sociales en la salud mental y el bienestar de diversos grupos, incluyendo adolescentes y personas con dificultades emocionales (Hjetland et al., 2021; Monks Woods et al., 2024; Singleton et al., 2016). Sin embargo, en el contexto colombiano, y particularmente en universidades públicas regionales como la UIS, persisten vacíos en la investigación cualitativa situada sobre este

fenómeno. Este trabajo busca contribuir a cerrar dicha brecha, aportando una comprensión desde la experiencia vivida del estudiantado universitario.

4.3 Referente conceptual

Para la comprensión de la situación-problema que interesa a este trabajo de aplicación es importante tener claridad sobre lo que se entiende por redes sociales y por salud mental. A continuación, se presenta la definición que se empleará a efectos de la presente propuesta. Sin embargo, es importante resaltar que, debido a que el trabajo se realizará desde un punto de vista fenomenológico, lo más importante es cómo experimentan y entienden las y los estudiantes universitarios estas cuestiones. Así pues, se propone también como parte de este marco conceptual los conceptos de “experiencia” y de “sentido”, que provienen de la tradición fenomenológica.

Las redes sociales digitales se entienden como plataformas tecnológicas que permiten la creación, intercambio y consumo de contenidos entre usuarios, facilitando la interacción comunicativa en entornos virtuales (Campis, 2023; Cedillo Corrochano, 2024). En el ámbito universitario, estas redes ocupan un lugar central en la vida cotidiana, mediando no solo procesos de socialización, sino también dinámicas emocionales, académicas y de construcción de identidad. Diversos estudios han advertido sobre el uso problemático de estas plataformas y su impacto en el bienestar psicológico (Rojas-Kramer et al., 2022; Correa-Rojas et al., 2022).

La salud mental, conforme a la Ley 1616 de 2013 y la Política Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024), se concibe como un estado de equilibrio emocional, psicológico y social que permite a las personas enfrentar el estrés, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Desde una perspectiva fenomenológica, este equilibrio se

construye en la experiencia vivida del sujeto, lo que implica considerar tanto factores individuales como contextuales en su comprensión.

El bienestar, estrechamente ligado a la salud mental, puede definirse como la vivencia de satisfacción general con la vida, el desarrollo de emociones positivas y el sentido de propósito personal (Herruzo et al., 2022; Romero-Rodríguez et al., 2021). En jóvenes universitarios, este bienestar se ve influido por factores como las relaciones sociales, el entorno académico y el uso de tecnologías. Su inclusión en este estudio permite abordar cómo el uso de redes sociales puede afectar dimensiones subjetivas clave del bienestar, tales como la autoestima, la percepción de apoyo social o el equilibrio emocional.

Finalmente, la psicología fenomenológica aporta un conjunto de nociones fundamentales para abordar la situación-problema que interesa a este trabajo de aplicación. Especialmente importantes son los conceptos de experiencia subjetiva y de comprensión personal de la experiencia. Como ya se ha mencionado, este trabajo busca comprender la experiencia del uso de las redes sociales y de la vivencia de sus impactos en la salud mental. Desde la perspectiva fenomenológica, se entiende por experiencia aquella vivencia individual y situada que cada persona tiene frente a un fenómeno determinado. Según Duque (2022), esta experiencia es inseparable de las emociones, los valores y los significados que emergen en el contacto con la realidad. Explorar las experiencias subjetivas de los estudiantes permite visibilizar cómo viven, interpretan y procesan los efectos de las redes sociales en su cotidianidad.

Por su parte, siguiendo la línea del Análisis Fenomenológico Interpretativo (Smith et al., 2009), este trabajo entiende por comprensión personal de la experiencia la forma en que los

propios participantes elaboran y comunican el significado que atribuyen a sus vivencias. En este enfoque, el sentido de la experiencia no se aborda como un problema teórico externo, sino como un proceso situado a través del cual las personas reflexionan sobre sus vivencias y las integran en sus narrativas personales. Comprender esta elaboración personal permite captar cómo las experiencias digitales se entrelazan con la identidad, el bienestar y la salud mental del estudiantado.

En conjunto, estos conceptos permiten configurar una mirada comprensiva e interpretativa del fenómeno de estudio, facilitando la exploración profunda de cómo las redes sociales digitales impactan, desde la vivencia subjetiva, la salud mental y el bienestar de las y los estudiantes universitarios. Además, constituyen el andamiaje conceptual desde el cual se guiará el análisis fenomenológico de las narrativas recolectadas en el proceso investigativo.

4.4 Referente normativo

Para comprender el contexto regulatorio que enmarca esta investigación sobre el impacto que en la salud mental tiene el uso de redes sociales por parte de estudiantes universitarios, se realizó una revisión de los principales instrumentos normativos a nivel nacional, regional e institucional sobre este asunto. En la siguiente tabla se presentan las normas más relevantes para el estudio:

Tabla 1. *Normas nacionales, regionales e institucionales sobre salud mental.*

Nivel	Norma	Objeto
Nacional	Ley 1616 de 2013	Establece las disposiciones para garantizar el derecho a la salud mental en Colombia, priorizando la promoción, prevención y atención integral.
Nacional	Política Nacional de Salud Mental 2018–2024	Define lineamientos para el fortalecimiento del bienestar psicosocial, con énfasis en la gestión intersectorial y comunitaria.
Nacional	Política Nacional de Salud Mental 2024–2033	Actualiza la política anterior, reafirmando la salud mental como derecho fundamental, incorporando un enfoque diferencial, territorial e interseccional.

Regional	Plan de Intervenciones Colectivas – Santander (2022); Plan de Desarrollo Departamental: Santander competitivo, conectado e incluyente 2020–2023; Plan de Desarrollo Municipal de Bucaramanga 2020–2023	Promueven acciones en salud mental y bienestar emocional en el departamento y el municipio, con énfasis en el fortalecimiento del bienestar juvenil y comunitario.
Institucional	Política de Salud Mental UIS (2022)	Establece directrices para la promoción de la salud mental en la comunidad universitaria, incluyendo el uso responsable de tecnologías digitales.

Fuente: Elaboración propia (2025).

A nivel nacional, la Ley 1616 de 2013 (Congreso de la República de Colombia, 2013) representa un hito en la regulación del derecho a la salud mental, al reconocerlo como un componente esencial del bienestar integral. Esta ley promueve acciones en prevención, atención y rehabilitación psicosocial, con un enfoque centrado en la persona y su entorno. Complementariamente, la Política Nacional de Salud Mental 2018–2024 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018) introdujo un enfoque de salud mental comunitaria, con especial énfasis en los determinantes sociales y en la articulación entre sectores. La reciente actualización de esta política para el período 2024–2033 (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024) refuerza estos principios, destacando la necesidad de integrar la salud mental en todos los ámbitos de la vida cotidiana, incluyendo el uso de tecnologías digitales.

En el contexto regional, además del Plan de Intervenciones Colectivas de Santander (Secretaría de Salud de Santander, 2022), documentos de planeación como el Plan de Desarrollo Departamental: Santander competitivo, conectado e incluyente 2020–2023 (Gobernación de Santander, 2020) y el Plan de Desarrollo Municipal de Bucaramanga 2020–2023 (Concejo Municipal de Bucaramanga, 2020) incorporan líneas estratégicas en salud mental y bienestar emocional, con énfasis en la promoción del bienestar juvenil y comunitario. Asimismo, el Plan Nacional de Desarrollo 2022–2026 (Departamento Nacional de Planeación, 2023) refuerza la importancia de fortalecer la salud mental, destacando el entorno digital como un espacio clave para

la construcción de ciudadanía y bienestar. Sin embargo, tanto en el ámbito nacional como regional y local, se mantiene una brecha importante en el reconocimiento específico del papel de las redes sociales digitales como factor de riesgo o de protección en la salud mental juvenil, lo que subraya la necesidad de generar evidencia contextualizada sobre este fenómeno.

Desde el ámbito institucional, la Política de Salud Mental de la Universidad Industrial de Santander (2022) establece como uno de sus lineamientos estratégicos el fomento del uso responsable de las tecnologías digitales. No obstante, aunque se reconoce su impacto potencial sobre la salud mental del estudiantado, no se desarrollan acciones específicas orientadas a comprender las experiencias subjetivas de los jóvenes frente al uso de redes sociales.

En conjunto, este marco normativo evidencia una creciente preocupación por el bienestar psicosocial en diferentes niveles, aunque persisten vacíos en la comprensión integral del fenómeno digital. En particular, se observa la ausencia de directrices que articulen la salud mental universitaria con los efectos que tiene el uso de redes sociales desde una mirada cualitativa, contextualizada y centrada en la vivencia estudiantil.

5. Metodología

5.1 Diseño

Se desarrolló un estudio con enfoque mixto y diseño secuencial exploratorio (CUAN→CUAL) que permitió articular una primera fase cuantitativa descriptiva, orientada a caracterizar el uso de redes sociales y sus posibles efectos percibidos en la salud mental de estudiantes universitarios, con una segunda fase cualitativa destinada a profundizar en los significados y vivencias subjetivas asociados a dicho fenómeno. En la primera fase, se aplicó un cuestionario estructurado a 382 estudiantes de pregrado de la UIS, sede central, con el propósito de obtener información sobre

variables sociodemográficas, conductuales, emocionales, perceptivas y actitudinales relacionadas con el uso de redes sociales y el bienestar psicológico. Los resultados de esta etapa permitieron identificar tendencias generales y, al mismo tiempo, seleccionar participantes para la fase cualitativa, lo que garantizó la coherencia entre ambas etapas del estudio.

La fase cualitativa se desarrolló bajo el método fenomenológico interpretativo (Smith et al., 2009; Duque, 2022). Este método resultó adecuado para interpretar cómo las y los individuos construyen sentido a partir de sus experiencias, como en el caso de las narrativas estudiantiles analizadas en esta investigación. En esta línea, se retomaron los aportes de la fenomenología interpretativa, que permite captar no solo lo que las personas dicen, sino también cómo lo expresan y desde qué estructuras de sentido lo hacen (Duque & Aristizábal Díaz-Granados, 2019).

El alcance de la investigación fue descriptivo-comprensivo: buscó caracterizar cómo se manifiestan y se interpretan las experiencias de las y los estudiantes sin establecer relaciones causales más allá de las que los propios participantes pudieran atribuir. Siguiendo a Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio (2014), los estudios descriptivos se centran en detallar las características relevantes de un fenómeno, mientras que el enfoque comprensivo permite interpretar los significados subyacentes desde la perspectiva de los actores.

5.2 Participantes

5.2.1. Fase cuantitativa

En la fase cuantitativa, participaron 382 estudiantes que respondieron el cuestionario de preselección autoadministrado aplicado de manera virtual (ver, tabla 2). Esta muestra permitió

obtener una caracterización general de la población universitaria en torno al uso de redes sociales, así como identificar patrones de comportamiento, percepción y emociones asociadas al bienestar psicológico. La información obtenida en esta fase sirvió además para la selección de participantes en la fase cualitativa, pues permitió identificar a las y los estudiantes que manifestaron disposición a participar en entrevistas en profundidad.

Tabla 2. *Caracterización de las personas participantes.*

Variable	Categorías	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	
Género	Mujer	222	58.0	
	Hombre	153	40.0	
	Otro / Prefiere no responder	7	2.0	
Edad (años)	Promedio	20.13	—	
	Rango	14–32	—	
Facultad	Salud	131	34.29	
	Ingenierías Físicomecánicas	97	25.39	
	Ciencias Humanas	69	18.06	
	Ingenierías Físicoquímicas	49	12.83	
	Ciencias	28	7.33	
	No específica	8	2.10	
Programa	Medicina	39	10.2	
	Enfermería	19	5.0	
	Fisioterapia	16	4.2	
	Nutrición y Dietética	12	3.1	
	Otros programas de Salud	45	11.8	
	Ingeniería Mecánica	13	3.4	
	Ingeniería Electrónica	11	2.9	
	Ingeniería Industrial	10	2.6	
	Otros programas de Físicomecánicas	63	16.5	
	Trabajo Social	21	5.5	
	Derecho	20	5.2	
	Lic. en Lenguas Extranjeras	11	2.9	
	Filosofía	8	2.1	
	Otros programas de C. Humanas	9	2.4	
	Ingeniería Química	8	2.1	
	Otros programas de Físicoquímicas	41	10.7	
	Geología	12	3.1	
	Química	10	2.6	
	Biología	7	1.8	
	No específica / sin registro	8	2.1	
	Semestre académico	1.º a 3.º	139	36.3
		4.º a 6.º	104	27.2

	7.º a 9.º	83	21.7
	10.º a 12.º	26	6.8
	No responde	30	7.9
Redes sociales más utilizadas	WhatsApp	352	92.1
	Instagram	335	87.7
	TikTok	303	79.3
	YouTube	210	55.0
	Facebook	154	40.3
Tiempo promedio diario en redes sociales	3–5 horas	153	40.1
	1–3 horas	137	35.9
	5 horas	86	22.5
	< 1 hora	6	1.6

Fuente: Elaboración propia (2025).

5.2.2. Fase cualitativa

En la fase cualitativa, se seleccionó un grupo intencional de participantes que habían reportado en la fase cuantitativa experiencias significativas en relación con el uso de redes sociales digitales y su salud mental. Se entendió por *experiencia significativa* aquellas vivencias personales que generaron un impacto emocional, psicológico o relacional en torno al uso de redes sociales y su vínculo con la salud mental. Se contactaron ocho personas mediante muestreo intencional, técnica apropiada para estudios cualitativos (Taylor & Bogdan, 1992; Smith, Flowers & Larkin, 2009). El número de entrevistados se consideró suficiente para alcanzar la saturación interpretativa, de acuerdo con los criterios establecidos en investigaciones fenomenológicas (Smith, Flowers & Larkin, 2009; Taylor & Bogdan, 1992). La tabla 3 muestra las principales características de las personas entrevistadas. En cuanto a la identificación de las personas entrevistadas, cinco participantes autorizaron explícitamente el uso de su nombre real en el informe final, mientras que tres optaron por mantener su anonimato. En estos últimos casos, se asignaron pseudónimos para garantizar la confidencialidad, tal como quedó consignado en el consentimiento informado.

Tabla 3. *Caracterización de las personas entrevistadas.*

Nombre o Pseudónimo	Edad	Género	Programa académico	Facultad	Tiempo de uso diario de redes sociales	Redes sociales más utilizadas
Julián	19	Masculino	Química	Ciencias	6 horas	Instagram, TikTok, WhatsApp
Nathaly	22	Femenino	Trabajo Social	Ciencias Humanas	5 horas	Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, YouTube, Pinterest
Valeria	22	Femenino	Enfermería	Facultad de Salud	14 horas	Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, YouTube
Yamith	22	Masculino	Ingeniería Eléctrica	Ingenierías Físicomecánicas	Más de 8 horas	Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp
Camila	20	Femenino	Medicina	Facultad de Salud	Más de 8 horas	Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, YouTube, Pinterest
Mariana	23	Femenino	Licenciatura en Lenguas Extranjeras (Énfasis Inglés)	Ciencias Humanas	5 horas	Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Substack
Sofía	22	Femenino	Economía	Ciencias Humanas	5 horas	Instagram, Facebook, TikTok, WhatsApp, YouTube, X (antes Twitter)
Daniel	20	Masculino	Ingeniería Metalúrgica	Ingenierías Físicoquímicas	5 horas	WhatsApp, Instagram, TikTok, X (antes Twitter)

Fuente: Elaboración propia (2025).

Los criterios de inclusión contemplaron a estudiantes de pregrado de la UIS, sede central, con edades entre 18 y 28 años, pertenecientes a programas presenciales, usuarios diarios de redes

sociales digitales, con disposición para compartir sus vivencias y reflexiones personales, y que hubiesen vivido experiencias significativas —entendidas como situaciones que generaron un impacto emocional sostenido o relevante— vinculadas al uso de redes sociales. Dado que la fenomenología busca comprender la experiencia vivida desde la perspectiva de los participantes, las personas entrevistadas no fueron tratadas como casos representativos de una población más amplia, sino como portadoras de narrativas singulares que permitieron acceder al sentido que atribuyen a sus vivencias con las redes sociales y su salud mental (Duque, 2022). Este abordaje resultó coherente con el objetivo del estudio, orientado a interpretar los significados subjetivos construidos en la cotidianidad universitaria.

5.3 Métodos y técnicas

5.3.1 Técnicas de recolección

5.3.1.1. Fase cuantitativa. En la fase cuantitativa se aplicó un cuestionario en formato digital (*Google Forms*) a 382 estudiantes de pregrado de la UIS, sede central. Este instrumento permitió caracterizar el uso de redes sociales, identificar percepciones y emociones asociadas al bienestar mental, y preseleccionar a las y los participantes de la fase cualitativa (ver Anexo 1). La convocatoria se llevó a cabo mediante la creación de una pieza digital con la información general del estudio, acompañada de mensajes de difusión en redes estudiantiles y grupos de aula. Adicionalmente, se realizó una aproximación directa a las y los estudiantes de la UIS en espacios de encuentro y estudio, como bibliotecas y cafeterías. Estas estrategias permitieron garantizar una difusión amplia, transparente y respetuosa del proceso de selección, preservando los principios éticos de voluntariedad y confidencialidad.

5.3.1.2. *Fase cualitativa.* En la fase cualitativa se utilizó la entrevista semiestructurada para la recolección de información. Esta herramienta permitió el acceso a la experiencia subjetiva de las personas participantes y la comprensión de los significados atribuidos al fenómeno (Kvale & Brinkmann, 2015; Hernández-Sampieri et al., 2014). Se empleó como referencia un guion de entrevista diseñado en coherencia con los objetivos del estudio y organizado en tres bloques temáticos: (i) usos cotidianos de las redes sociales, (ii) efectos percibidos —positivos y negativos— sobre la salud mental, y (iii) recomendaciones o propuestas para la prevención de riesgos psicosociales (ver Anexo 2). Este instrumento promovió la reflexión y la libre expresión, evitando juicios valorativos.

Las entrevistas se realizaron de manera presencial, siguiendo las condiciones éticas y de confidencialidad mencionadas en el apartado anterior, garantizando la comodidad y el bienestar emocional de las y los estudiantes. Para tal fin, se emplearon espacios tranquilos y confidenciales dentro del campus universitario, seleccionados de común acuerdo con las personas entrevistadas.

5.3.2 Técnicas de análisis

5.3.2.1. *Fase cuantitativa.* Se realizó un análisis descriptivo de las respuestas del cuestionario (frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central y dispersión) mediante hojas de cálculo del programa Excel. Esto permitió caracterizar a las personas encuestadas, sus hábitos de uso, y sus percepciones y emociones asociadas a las redes sociales. Además, brindó información relevante para la selección de casos para la fase cualitativa (Hernández-Sampieri et al., 2014).

5.3.2.2. *Fase cualitativa.* Las entrevistas se sometieron a Análisis Fenomenológico Interpretativo (AFI), siguiendo las recomendaciones de Smith, Flowers y Larkin (2009) y la guía metodológica

de Duque (2022) y Duque y Aristizábal Díaz-Granados (2019). El proceso incluyó: i) Transcripción literal de las entrevistas realizadas; ii) Lectura exhaustiva y reiterada de cada transcripción, con anotaciones iniciales que identificaron aspectos descriptivos, lingüísticos y conceptuales relevantes; iii) Segmentación y codificación del material, de acuerdo con los objetivos del estudio; iv) Construcción de temas emergentes por caso y elaboración de matrices de integración; v) Búsqueda de patrones entre casos, mediante la comparación transversal de los temas identificados en cada entrevista; vi) Redacción de la narrativa interpretativa que articuló significados y experiencias sobre el uso de redes y su impacto en la salud mental.

Para garantizar la rigurosidad del análisis, se aplicaron los criterios propuestos por Guba y Lincoln (1989): i) Transferibilidad: se describió de manera densa el contexto de la investigación y las características de las y los participantes, permitiendo valorar la aplicabilidad de los hallazgos a contextos similares; ii) Confirmabilidad: se mantuvo la trazabilidad del proceso analítico mediante registros de decisiones y reflexiones. La organización sistemática de datos y matrices se gestionó en hojas de cálculo y tablas de trabajo, favoreciendo la transparencia y la auditabilidad del proceso. Finalmente, el análisis se orientó a generar insumos aplicados para la intervención, identificando patrones de experiencia y significados útiles para formular recomendaciones de promoción del bienestar digital y prevención de riesgos psicosociales, en coherencia con la voz del estudiantado.

5.4 Procedimiento

De acuerdo con Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014), los estudios cualitativos deben ejecutarse de manera ordenada y secuencial, siguiendo fases que permitan una exploración rigurosa del fenómeno. En esa línea, el presente trabajo de aplicación se desarrolló en cinco etapas principales: i) fase de aprestamiento, ii) aplicación de la encuesta, iii) recolección

cualitativa de la información, iv) análisis de los datos. En primer lugar, se realizó la revisión final del diseño metodológico. Se diseñó y validó la encuesta en formato digital y se creó en *Google Forms*. También se elaboró el guion de entrevista semiestructurada. Además, se efectuó un pilotaje con un estudiante voluntario que cumplía con los criterios de inclusión establecidos. Este proceso permitió garantizar la claridad, pertinencia y comprensión de las preguntas antes de iniciar la recolección formal de la información. Asimismo, se inició el contacto con posibles participantes, informando sobre los objetivos del estudio y los criterios de inclusión.

En segundo lugar, se llevó a cabo la *fase cuantitativa*, mediante la aplicación del cuestionario a los estudiantes de pregrado de la UIS, sede central. El tiempo de aplicación aproximado del cuestionario fue de 10 minutos. Esta etapa permitió caracterizar los hábitos de uso y las percepciones sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental, además de identificar a quienes manifestaron disposición a participar en la fase cualitativa.

En tercer lugar, se desarrolló la *fase cualitativa*, consistente en la realización de entrevistas semiestructuradas individuales. Las entrevistas se efectuaron en espacios privados dentro del campus universitario, garantizando condiciones éticas de confidencialidad y bienestar emocional. Previamente, las personas participantes firmaron el consentimiento informado (ver Anexo 3), en el que se reiteraron los principios de voluntariedad, anonimato y uso exclusivo de la información con fines académicos. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 45 a 60 minutos y fueron grabadas en audio con autorización expresa.

En cuarto lugar, se desarrolló la fase de *análisis de la información*, que incluyó la tabulación de los datos cuantitativos, su análisis descriptivo y representación gráfica, así como la transcripción literal de las entrevistas y la aplicación del proceso de AFI, siguiendo las orientaciones de Duque (2022) y Smith, Flowers y Larkin (2009). Finalmente, en quinto lugar, se

desarrolló la *fase de redacción del informe*, en la que se integraron los resultados cuantitativos y cualitativos conforme a las orientaciones de la Maestría en Intervención Social de la Universidad Industrial de Santander. Los hallazgos fueron analizados a la luz de la literatura especializada, y a partir de ellos se formularon recomendaciones orientadas a la promoción del bienestar digital y a la prevención de riesgos psicosociales en el contexto universitario.

5.5 Aspectos éticos

Esta investigación respetó lo dispuesto en el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia (Ley 1090 de 2006) y en la Guía de Consideraciones Éticas en Ciencias Sociales y Humanas de la UIS. En este sentido, se rigió por los principios éticos de: i) benevolencia o no maleficencia, garantizando que el estudio no causara daño a las personas participantes; ii) autonomía o respeto, asegurando que cada participante decidiera libremente si deseaba participar y pudiera retirarse en cualquier momento sin consecuencias; y iii) justicia, procurando un trato equitativo y sin discriminación en el proceso de selección y recolección de datos (Consejo Nacional de Bioética en Ciencias Humanas y Sociales, 2020).

Con relación a los principios de benevolencia y no maleficencia, el nivel de riesgo del estudio se consideró mínimo, dado que no se abordaron temáticas clínicas sensibles, ni se manipularon variables que afectaran la integridad de las personas participantes. La identidad de las y los estudiantes fue protegida mediante seudónimos en aquellos casos en los que no se autorizó el uso del nombre propio. En algunos casos, durante las entrevistas, las personas participantes evocaron recuerdos o emociones asociadas a sus propias experiencias en redes sociales, lo cual no constituyó un efecto del proceso investigativo, sino una manifestación natural del relato subjetivo. Ante dichas situaciones, se ofreció información sobre los servicios de orientación psicológica

disponibles en la UIS, con el fin de garantizar apoyo emocional si así lo consideraban necesario las personas participantes.

Aunque la participación en el estudio no fue remunerada, las y los entrevistados se beneficiaron de un espacio de escucha reflexiva en el cual pudieron explorar y expresar sus vivencias en torno al uso de redes sociales y su impacto en la salud mental, contribuyendo a generar conocimiento útil para fortalecer las estrategias de promoción del bienestar en el contexto universitario. Finalmente, para garantizar los principios de autonomía y respeto, se presentó a cada participante un consentimiento informado, en el cual se explicaron con claridad los objetivos del estudio, las condiciones de participación, los beneficios y posibles riesgos, así como las medidas adoptadas para proteger la confidencialidad y el anonimato (ver, Anexo 3). Las personas participantes fueron informadas de su derecho a retirarse en cualquier momento sin ningún tipo de penalización, lo cual se reiteró antes de cada entrevista.

6. Resultados y discusión

En este capítulo se presentan los resultados del estudio y su correspondiente discusión. En primer lugar, se exponen los hallazgos cuantitativos derivados de la encuesta. Posteriormente, se presentan los resultados cualitativos obtenidos mediante el AFI, aplicado a las entrevistas semiestructuradas realizadas a ocho participantes.

6.1 Caracterización de la población objetivo

El presente apartado expone los resultados del análisis estadístico descriptivo realizado a partir de las respuestas obtenidas en el cuestionario aplicado a 382 estudiantes de pregrado de la UIS, sede central. En esta sección se presentan, en orden, las variables relacionadas con la edad, género,

facultad, programa y semestre académico; seguidas por aquellas que reflejan los hábitos de uso y las emociones asociadas al contacto con las redes sociales. Finalmente, se incluyen los hallazgos perceptivos y actitudinales, así como el análisis léxico derivado de las respuestas abiertas, que complementa cuantitativamente la interpretación fenomenológica posterior.

6.1.1. Variable sociodemográfica: edad

El análisis de la variable *edad* permite identificar el rango etario predominante entre las y los estudiantes participantes, lo cual resulta fundamental para contextualizar las experiencias y percepciones asociadas al uso de redes sociales (ver, Tabla 4). Comprender la etapa vital en la que se encuentran las y los participantes posibilita interpretar cómo influye el desarrollo psicosocial en la manera en que se relacionan con las tecnologías digitales y gestionan su bienestar mental.

Tabla 4. *Distribución de la muestra según edad (n = 382)*

Medidas estadísticas	Valor
Media	20.13
Desviación estándar	2.49
Mediana	20.0
Q1 (25%)	18.0
Q3 (75%)	21.0
Mínimo	14
Máximo	32
Rango (Máx-Mín)	18
Moda(s)	19

Fuente: Elaboración propia (2025).

Las personas encuestadas tienen en promedio 20.13 años (DE = 2.49), lo que indica una dispersión moderada de los datos en torno al promedio. La mediana (20 años) y la moda (19 años) se ubican próximas a la media, evidenciando una distribución aproximadamente simétrica. Los cuartiles delimitan el 50% central de los datos entre 18 y 21 años, y el rango total —de 14 a 32

años— muestra que la población participante abarca tanto jóvenes que inician su formación universitaria como otros que se encuentran en etapas más avanzadas.

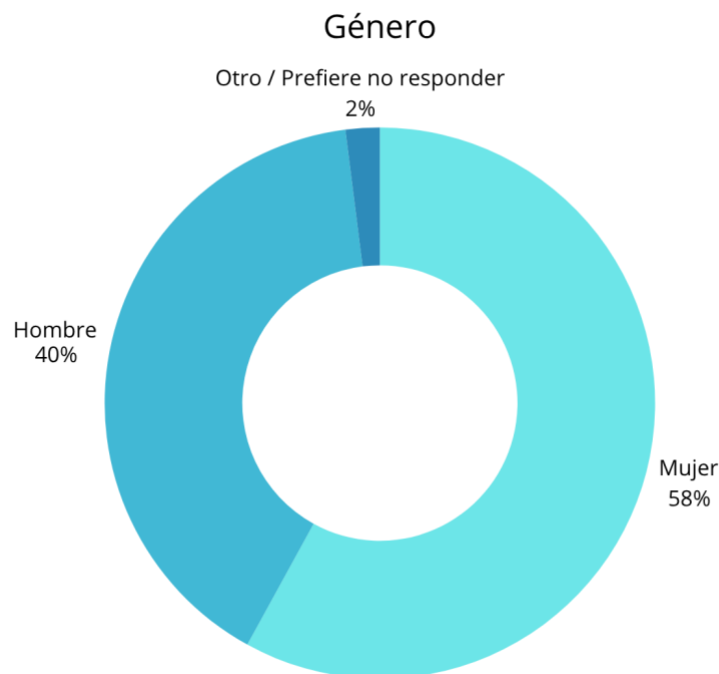
Estos resultados permiten identificar que el perfil etario característico de la muestra es predominantemente joven y concentrada en edades que corresponden a las etapas iniciales e intermedias del pregrado. La relativa homogeneidad del grupo sugiere condiciones vitales y académicas similares, en las cuales las redes sociales pueden desempeñar un papel significativo en la socialización, la comunicación y la construcción de identidad. En coherencia con ello, estudios recientes destacan que durante la juventud universitaria las redes adquieren un valor central en la configuración de la identidad y las relaciones interpersonales, pues son espacios donde los sujetos buscan validación, compañía y sentido de pertenencia (Hernández-Orellana et al., 2021; Lavalle et al., 2020).

Autores como Zafra-Agea et al. (2023) y García del Castillo et al. (2020) señalan que este grupo etario se caracteriza por una vivencia ambivalente de las redes sociales: por un lado, como entornos de apoyo, expresión y conexión; y por otro, como fuentes de presión y agotamiento emocional. Esto implica que la edad de los participantes no solo contextualiza su cercanía con el entorno digital, sino también su vulnerabilidad ante los efectos psicológicos derivados del uso intensivo de estas plataformas. En este sentido, la juventud universitaria constituye una etapa crítica para la intervención preventiva, en la que la autorregulación emocional y el acompañamiento institucional son fundamentales para promover un bienestar digital sostenido (González-Santos et al., 2021; Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

6.1.2. Variable sociodemográfica: género

La variable *género* ofrece una aproximación a la composición de la muestra desde una perspectiva de diversidad, permitiendo observar posibles diferencias en el uso, la exposición y la percepción de los efectos de las redes sociales (ver, Figura 2). Esta caracterización es esencial para comprender cómo los factores socioculturales y de identidad pueden incidir en las experiencias emocionales vinculadas a la interacción digital.

Figura 2. *Distribución de la muestra según género (n = 382)*



Fuente: Elaboración propia (2025).

La distribución estimada de la variable *género* muestra una mayor participación de mujeres (58.0%) frente a hombres (40.0%), mientras que un 2.0% prefirió no especificar o se identificó con otro género. Esta tendencia refleja la creciente participación de mujeres en la educación superior. Asimismo, la inclusión del 2% correspondiente a otras identidades o no respuesta subraya la importancia de reconocer la diversidad de género en los estudios sociales contemporáneos.

Desde una perspectiva metodológica, este equilibrio favorece la heterogeneidad de voces en el análisis cualitativo posterior, facilitando una comprensión más amplia de las experiencias en torno al uso de redes sociales y su impacto subjetivo.

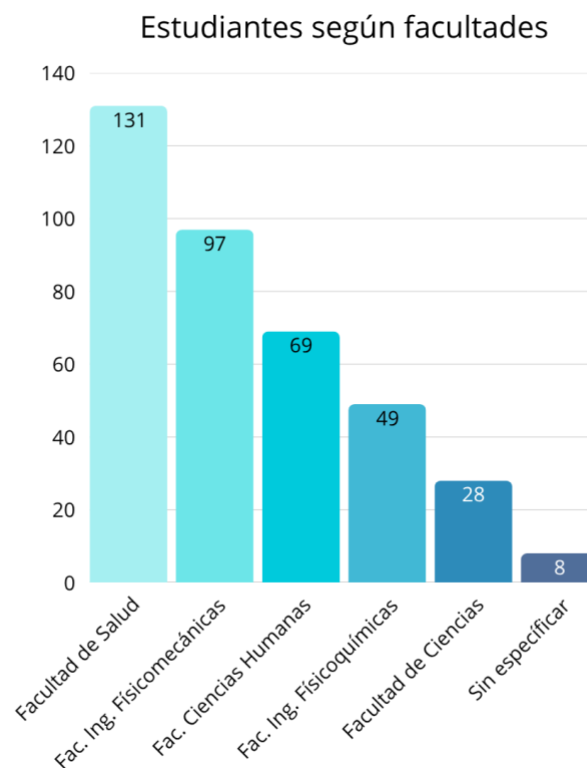
La composición mayoritaria femenina observada en la muestra se corresponde con lo reportado en investigaciones recientes sobre el uso de redes sociales en población universitaria, donde las mujeres tienden a mostrar una relación más emocional y expresiva con las plataformas digitales (Lavalle et al., 2020; Hernández-Orellana et al., 2021). Este hallazgo resulta relevante, dado que diversos estudios han evidenciado que las mujeres reportan mayor sensibilidad ante los efectos psicológicos del uso intensivo de redes —como la comparación social, la sobreexposición o la ansiedad asociada a la imagen corporal—, pero también las utilizan con fines de apoyo, interacción y conexión empática (Zafra-Agea et al., 2023; García del Castillo et al., 2020).

Por su parte, la presencia de hombres y de identidades diversas, aunque menor en proporción, amplía el espectro de experiencias sobre cómo se vive la sociabilidad digital desde diferentes posiciones de género. En consonancia con lo planteado por Correa-Rojas (2022) y Hernández-Orellana et al. (2021), el reconocimiento de la pluralidad identitaria permite comprender que las redes sociales actúan como escenarios donde se expresan y negocian las identidades, y donde el bienestar o el malestar pueden estar mediados por factores culturales y simbólicos. En este sentido, el equilibrio relativo entre géneros en la muestra no solo aporta riqueza interpretativa al estudio, sino que evidencia la necesidad de que las estrategias de bienestar digital contemplen diferencias de género en la manera en que se experimentan los efectos emocionales y sociales del entorno digital (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

6.1.3. Variable académica: facultad

El análisis de la variable *facultad* permite conocer la distribución de las y los estudiantes según el campo disciplinar en el que se están formando. Al respecto, se observa una participación representativa de las cinco facultades de la UIS, con predominio de la Facultad de Salud (34.29%), seguida por Ingenierías Físicomecánicas (25.39%) y Ciencias Humanas (18.06%). Otras facultades presentan menor representación (ver, Figura 3).

Figura 3. Distribución porcentual de la muestra según facultad ($n = 382$)



Fuente: Elaboración propia (2025).

Resulta fundamental tener en cuenta la diversidad disciplinar presente en la muestra, pues el vínculo con las redes sociales no depende únicamente de la edad o del género, sino también del entorno formativo que moldea las prácticas cotidianas y la percepción de bienestar (García del Castillo et al., 2020; Lavalle et al., 2020). Por ejemplo, se sabe que, en facultades de orientación

técnica o clínica, como Salud e Ingenierías, las redes sociales suelen ser utilizadas como herramientas de aprendizaje, comunicación y descompresión emocional frente al estrés académico, mientras que en áreas de Humanidades y Ciencias se emplean con fines de reflexión, debate y expresión identitaria (Hernández-Orellana et al., 2021). Por otro lado, de acuerdo con Zafra-Agea et al. (2023) y León et al. (2024), los contextos educativos que implican mayor presión académica o exposición emocional pueden propiciar un uso más intenso de las redes como mecanismo de regulación afectiva. Así, comprender la diversidad de facultades permite visibilizar la necesidad de estrategias institucionales diferenciadas, donde la promoción del bienestar digital considere las particularidades de cada campo de formación y la manera en que los estudiantes enfrentan los efectos psicológicos derivados del uso prolongado de las redes sociales.

6.1.4. Variable académica: programa académico

La variable *programa académico* permite identificar las áreas de formación específicas de las y los estudiantes que participaron en el estudio. Se observa una distribución amplia de programas pertenecientes a las cinco facultades de la UIS, con mayor representación en la Facultad de Salud (34.29%), seguida por Ingenierías Físicomecánicas (25.39%) y Ciencias Humanas (18.06%). Las facultades de Ingenierías Físicoquímicas (12.83%) y Ciencias (7.33%) presentan menor participación (ver, Tabla 5). En conjunto, esta distribución evidencia una composición disciplinar heterogénea, coherente con la diversidad de campos académicos presentes en la institución.

Tabla 5. Distribución de la muestra según programa académico ($n = 382$)

Facultad / Programa académico	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Facultad de Salud (34.29 %)		
Medicina	39	10.2

Enfermería	19	5.0
Fisioterapia	16	4.2
Nutrición y Dietética	12	3.1
Otros programas de la facultad	45	11.8
Ingenierías Físicomecánicas (25.39 %)		
Ingeniería Mecánica	13	3.4
Ingeniería Electrónica	11	2.9
Ingeniería Industrial	10	2.6
Otros programas de la facultad	63	16.5
Ciencias Humanas (18.06 %)		
Trabajo Social	21	5.5
Derecho	20	5.2
Licenciatura en Lenguas Extranjeras (Énfasis en Inglés)	11	2.9
Filosofía	8	2.1
Otros programas de la facultad	9	2.4
Ingenierías Físicoquímicas (12.83 %)		
Ingeniería Química	8	2.1
Otros programas de la facultad	41	10.7
Ciencias (7.33 %)		
Geología	12	3.1
Química	10	2.6
Biología	7	1.8
No específica / sin registro (2.10 %)	8	2.1
Total	382	100.0

Fuente: Elaboración propia (2025).

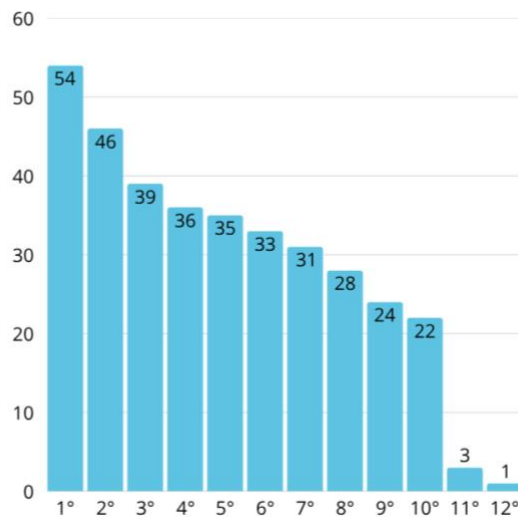
Desde una perspectiva interpretativa, esta variedad de programas refleja la coexistencia de contextos académicos con demandas, ritmos y culturas formativas distintas, lo que incide en las formas de interacción digital y en la percepción del bienestar. En programas de orientación clínica o altamente prácticos, como los de la Facultad de Salud, las redes sociales suelen emplearse como herramientas de comunicación, apoyo afectivo y regulación del estrés académico, tal como lo señalan García del Castillo et al. (2020) y Lavallo et al. (2020). En contraste, las áreas de las Ingenierías se caracterizan por un uso más instrumental y académico, asociado a la resolución de tareas, la cooperación y la actualización técnica. Por otro lado, en los programas de Humanidades

y Ciencias se observa un uso vinculado a la expresión identitaria, el intercambio simbólico y el aprendizaje autónomo, lo cual coincide con lo planteado por Hernández-Orellana et al. (2021). Esta diversidad confirma lo indicado por Zafra-Agea et al. (2023), quienes destacan la necesidad de promover estrategias de bienestar digital adaptadas a las particularidades formativas de cada campo académico, reconociendo que los modos de uso de las redes sociales están profundamente atravesados por los entornos educativos y emocionales que habitan las y los estudiantes.

6.1.5. Variable académica: semestre

La variable *semestre académico* posibilita describir el nivel de avance de las y los estudiantes dentro de sus programas. Al respecto, se observa una mayor participación de estudiantes de los primeros semestres, particularmente del primero (14.1%), segundo (12%) y tercero (10.2%), lo que sugiere una fuerte representación del ciclo inicial de formación profesional. A medida que avanzan los niveles académicos, la proporción de participantes disminuye gradualmente, siendo los semestres décimos a duodécimo los de menor representación (<6%) (ver, Figura 4). Esta distribución se corresponde con una tendencia descendente habitual en estudios universitarios, donde las cohortes iniciales son numéricamente más amplias.

Figura 4. *Distribución de la muestra según semestre académico (n = 382)*



Fuente: Elaboración propia (2025).

Estos datos reflejan una caracterización académica diversa, pero centrada principalmente en jóvenes que se encuentran en etapas tempranas del pregrado. Esto cobra relevancia al analizar los efectos del uso de redes sociales en la salud mental. En los primeros semestres suelen confluír procesos de adaptación al entorno universitario, consolidación de hábitos digitales y mayor vulnerabilidad frente a la presión social en línea. Autores como Hernández-Orellana et al. (2021) destacan que los primeros años universitarios constituyen un momento de reconfiguración identitaria, donde las redes sociales cumplen una función compensatoria y de búsqueda de reconocimiento. Las y los jóvenes que están iniciando su vida universitaria tienden a recurrir a las plataformas digitales como medios de integración social, exploración afectiva y validación simbólica, lo cual puede amplificar tanto el bienestar como la exposición al estrés y la comparación social (García del Castillo et al., 2020; Lavallo et al., 2020).

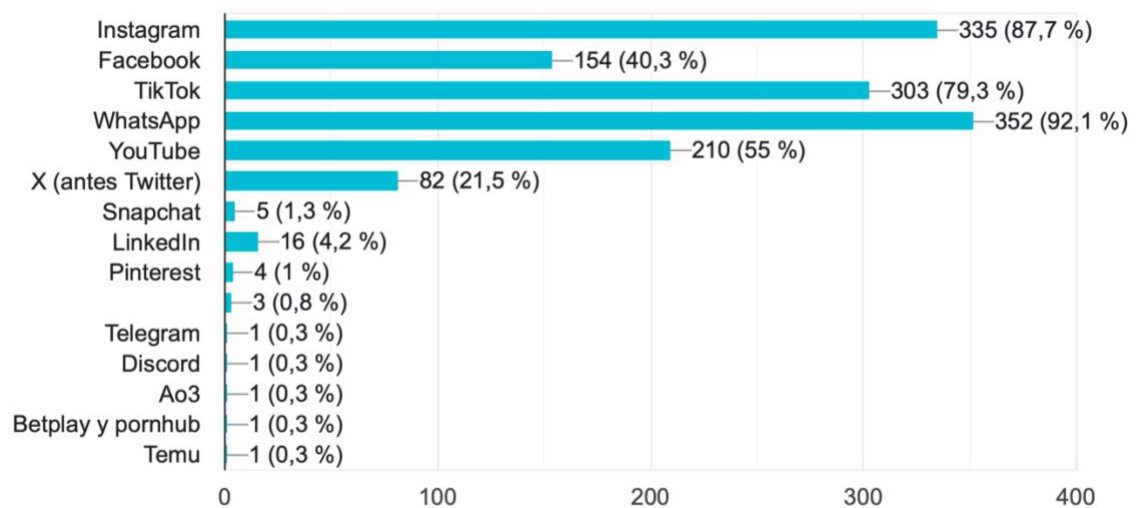
Por otro lado, conforme avanza la trayectoria académica, pueden observarse cambios en la manera en que las redes son incorporadas a la vida cotidiana. Las y los estudiantes de semestres superiores suelen desarrollar un uso más consciente, ligado a fines académicos, informativos o

profesionales, lo que concuerda con la idea de que la madurez educativa favorece una autorregulación más estable frente al entorno digital (Zafra-Agea et al., 2023; León et al., (2024). Estas diferencias deben tenerse en consideración en el análisis, así como incorporarse como un aspecto clave para el diseño de estrategias institucionales de acompañamiento y formación en bienestar digital (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

6.1.6. Variable conductual: principales redes sociales utilizadas

Esta variable examina las *plataformas digitales* más empleadas por las y los estudiantes en su vida cotidiana, con el propósito de reconocer cuáles son los espacios virtuales de mayor interacción y exposición. Analizar las redes sociales preferidas permite comprender los entornos digitales en los que se desarrollan las experiencias relatadas, así como su relación con la búsqueda de información, entretenimiento o apoyo social (ver, Figura 5).

Figura 5. Distribución porcentual de las y los estudiantes según las principales redes sociales utilizadas ($n = 382$)



Fuente: Gráfica tomada del cuestionario de preselección en Google Forms.

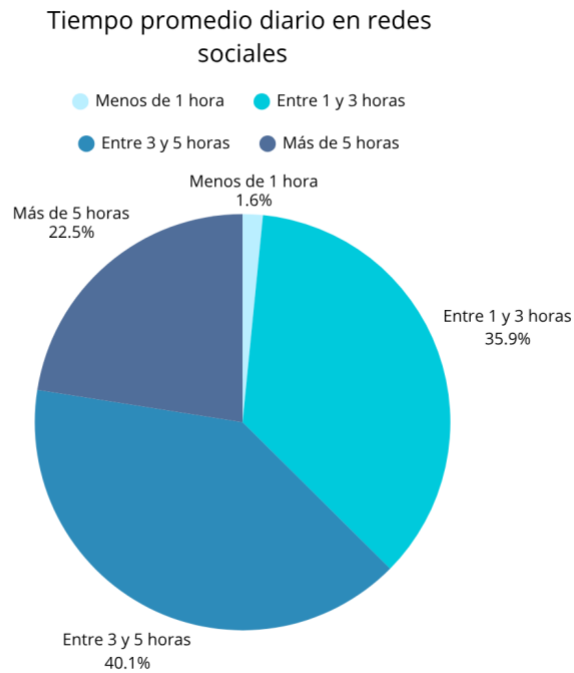
El análisis muestra que la mayoría de las y los estudiantes emplea WhatsApp (92.1%), Instagram (87.7%) y TikTok (79.3%) como sus plataformas principales, seguidas por YouTube (55.0%) y Facebook (40.3%). Redes como X (antes Twitter) (21.5%) y LinkedIn (4.2%) presentan una menor participación. Estos resultados reflejan un patrón concentrado en redes visuales, de mensajería y microvideos, características de los hábitos digitales actuales de la población universitaria. El predominio de WhatsApp, Instagram y TikTok podría indicar que las y los estudiantes buscan canales de interacción inmediata, expresión visual y conexión social constante. De acuerdo con Hernández-Orellana et al. (2021) y Lavalle et al. (2020) las redes basadas en la imagen y la inmediatez generan vínculos afectivos intensos y actúan como espacios de validación simbólica, aunque también pueden derivar en agotamiento emocional y ansiedad. El fuerte uso de estas plataformas sugiere que los entornos digitales pueden cumplir ser simultáneamente un refugio y una fuente de sobreexposición emocional (Zafra-Agea et al., 2023).

La presencia complementaria de redes como YouTube y LinkedIn podría evidenciar un uso más instrumental y reflexivo orientado al aprendizaje y la proyección profesional, lo que sugiere que los estudiantes universitarios hacen un uso multifuncional de los entornos digitales (García del Castillo et al., 2020; León et al., 2024). Como se verá más adelante, al exponer los hallazgos cualitativos del estudio, las y los estudiantes reconocen que estas plataformas son a la vez espacios de apoyo, evasión y sobrecarga emocional, reproduciendo la ambivalencia afectiva que caracteriza su experiencia digital. Identificar los tipos de redes más utilizadas y los significados asociados a su uso permite entender la doble función que cumplen en la vida universitaria (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

6.1.7. Variable conductual: tiempo promedio diario en redes sociales

Esta variable permite dimensionar la intensidad de uso, identificar hábitos de consumo digital y anticipar la existencia de riesgos de sobreexposición o desgaste psicológico en la población universitaria (ver, Figura 6). Los resultados muestran que la mayor proporción de estudiantes dedica entre 3 y 5 horas diarias (40.1%) a las redes que usan, seguida de aquellos que permanecen entre 1 y 3 horas (35.9%). Un porcentaje considerable (22.5%) utiliza las redes más de 5 horas al día, mientras que una minoría (1.6%) reporta un uso inferior a una hora. Estos resultados evidencian una alta exposición digital en la población estudiantil universitaria, lo que refleja una integración de las redes sociales en las rutinas cotidianas, académicas y sociales. Esto puede asociarse tanto con la necesidad de interacción y pertenencia como con hábitos de consumo digital que, en exceso, podrían generar consecuencias emocionales o cognitivas adversas. La elevada frecuencia de uso —con más del 60% de las y los estudiantes conectados entre tres y más de cinco horas diarias— sugiere que las redes son espacios de socialización, entretenimiento y expresión personal, pero también en posibles factores de distracción y fatiga mental. En efecto, diversos estudios muestran cómo el uso prolongado de redes sociales se asocia con niveles más altos de ansiedad, alteraciones del sueño y menor satisfacción vital (Lavalle et al., 2020; Fernández-García et al., 2024; Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

Figura 6. *Distribución porcentual de las y los estudiantes según el tiempo promedio diario en redes sociales (n = 382)*



Fuente: Elaboración propia (2025).

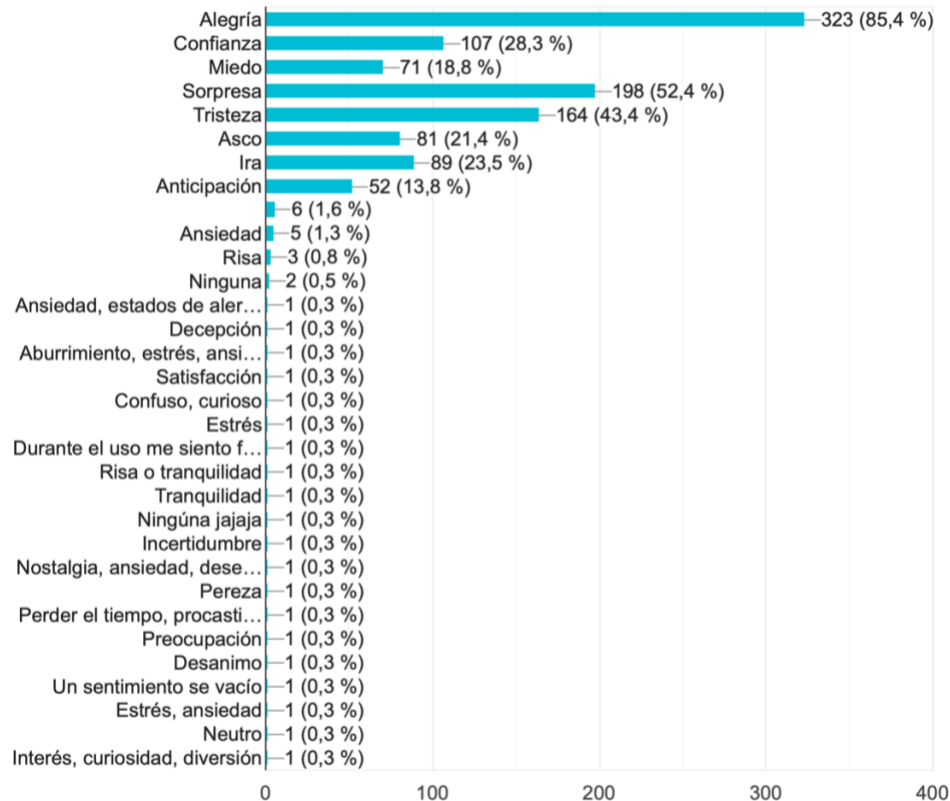
Investigaciones como las de Lavallo et al. (2020) y Zafra-Agea et al. (2023) muestran que el uso intensivo de las redes puede ser interpretado como una forma de “búsqueda de regulación emocional” frente al estrés o la incertidumbre, especialmente en etapas de transición vital como la universitaria. Desde esta perspectiva, el tiempo de exposición prolongado no solo refleja un hábito tecnológico, sino una respuesta afectiva que busca contención y compañía en el entorno digital. Sin embargo, la repetición de este patrón puede generar un círculo de saturación emocional que afecta el bienestar subjetivo, una cuestión que, como se verá más adelante, se ve refrendado por los datos cualitativos.

6.1.8. Variable emocional: emociones que experimentan al usar redes sociales

El análisis de esta variable permite reconocer las *emociones* predominantes que las y los estudiantes experimentan durante el uso de redes sociales. Explorar estas respuestas afectivas es clave para comprender la carga emocional asociada a la interacción digital y su impacto potencial en la salud mental, considerando tanto experiencias positivas —como alegría o motivación— como negativas —como ansiedad, tristeza o frustración— (ver, Figura 7).

Los resultados evidencian que las emociones positivas predominan en la experiencia digital de las y los estudiantes, destacándose la alegría (85.4%), seguida de la sorpresa (52.4%) y la confianza (28.3%). Sin embargo, también se observan emociones de valencia negativa, como la tristeza (43.4%), la ira (23.5%), el asco (21.4%) y el miedo (18.8%). La anticipación (13.8%) podría asociarse a la expectativa de recibir mensajes, notificaciones o reacciones en línea, más que a un estado afectivo independiente, reflejando así la dimensión de espera y validación social que media la experiencia digital.

Figura 7. *Distribución porcentual de las emociones que experimentan las y los estudiantes al usar redes sociales (n = 382)*



Fuente: Gráfica tomada del cuestionario de preselección en Google Forms.

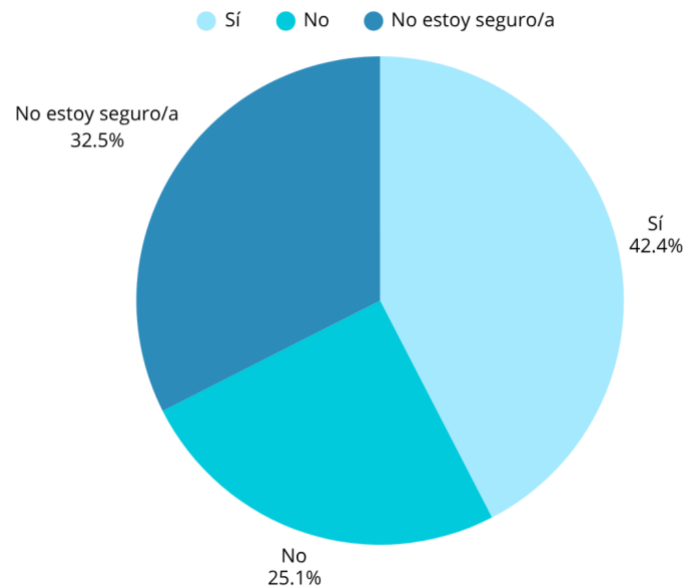
La coexistencia de emociones positivas y negativas confirma la ambivalencia afectiva que caracteriza la relación de las y los jóvenes con las redes sociales. Mientras que la alegría y la sorpresa responden a la búsqueda de conexión y reconocimiento simbólico, emociones como la tristeza, el miedo o la ira pueden relacionarse con la comparación social, la sobreexposición o la recepción de contenidos perturbadores. Este hallazgo coincide con lo expuesto por Fernández-García et al. (2024) y Bernal-Ruiz et al. (2021), quienes advierten que el uso intensivo de redes sociales tiende a amplificar tanto los estados de bienestar como de malestar psicológico, generando una carga emocional que puede fluctuar entre la satisfacción y la ansiedad.

Estudios como los de Lavallo et al. (2020) y Hernández Cambor y Moral Jiménez (2024) señalan que el uso prolongado de redes sociales puede intensificar la vulnerabilidad emocional, especialmente cuando se convierte en un medio de comparación o validación constante. En contraste, investigaciones como las de García del Castillo et al. (2020) y González Giraldo et al. (2023) muestran que estos entornos también pueden favorecer el apoyo social y la expresión emocional positiva. Desde una perspectiva psicosocial, estas vivencias no deben reducirse a respuestas emocionales aisladas, sino entenderse como parte de un entramado de significados que refleja cómo las y los jóvenes experimentan su identidad, pertenencia y equilibrio emocional en la vida digital universitaria.

6.1.9. Variable perceptiva: efecto percibido de las redes sociales en la salud mental

Esta variable indica *cómo las y los estudiantes valoran la influencia de las redes sociales sobre su salud mental*, es decir, si consideran que dichas plataformas ejercen un efecto importante, leve o nulo en su bienestar psicológico y emocional (ver, Figura 8). En consonancia con la Política Nacional de Salud Mental (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024), la percepción de los efectos de las redes debe entenderse como un indicador de alfabetización emocional y digital que orienta la promoción del bienestar. Esta percepción no representa únicamente una valoración racional del impacto, sino la manera en que las y los estudiantes significan su experiencia emocional y social en el entorno digital, expresando así cómo construyen y gestionan su bienestar mental en diálogo con la tecnología.

Figura 8. *Distribución porcentual de los estudiantes según su percepción sobre el efecto de las redes sociales en la salud mental (n = 382)*



Fuente: Elaboración propia (2025).

Los resultados muestran que una proporción importante de la población estudiantil (un 42.4%) reconoce algún grado de influencia emocional o psicológica derivada del uso de redes, lo que sugiere una creciente conciencia sobre los efectos de su interacción digital. Esto podría vincularse con la experiencia directa o indirecta de efectos negativos derivados del uso de redes sociales, como ansiedad, comparación social o sobreexposición. En todo caso, un 32,5% de las personas encuestadas no estén seguras del impacto que las redes pueden tener en su salud mental. Esto podría sugerir una dificultad para distinguir entre un uso funcional y uno problemático. Finalmente, quienes no perciben un efecto directo (un 25,1%) podrían corresponder a perfiles de uso más regulado o con mayor autorreflexión emocional.

Investigaciones como las de González-Santos et al. (2021) y Zafra-Agea et al. (2023) han mostrado que las y los jóvenes universitarios tienden a reconocer los efectos psicológicos del

entorno digital solo cuando comienzan a interferir con su bienestar —por ejemplo, por fatiga, alteraciones del sueño o desánimo—, lo que explica la alta proporción de quienes perciben “efectos importantes”. Sin embargo, estudios como los de Herruzo et al. (2023) y García del Castillo et al. (2020) destacan que, aunque los usuarios son conscientes del riesgo, suelen mantener sus hábitos de conexión para compensar la necesidad de interacción y validación social.

6.1.10. Variable perceptiva-emocional: efectos asociados al uso de redes sociales

Esta variable permite identificar las consecuencias emocionales, cognitivas o comportamentales percibidas —como ansiedad, comparación, distracción, alteraciones del sueño o motivación—, para comprender las formas en que la exposición constante a entornos digitales influye en su bienestar mental (tabla 6).

Tabla 6. *Distribución de las y los estudiantes según los efectos más frecuentes asociados al uso de redes sociales (n = 382)*

Efecto percibido	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Distracción o falta de concentración	236	74.4
Cansancio o fatiga mental	194	61.2
Necesidad constante de revisar redes	188	59.3
Dificultad para dormir o insomnio	170	53.6
Estrés o ansiedad	160	50.5
Comparaciones con otras personas	129	40.7
Tristeza o bajo estado de ánimo	114	36.0
Motivación o inspiración	134	42.3
Sensación de soledad o aislamiento	95	30.0
Sentirme acompañado/a o comprendido/a	80	25.2
Pensamientos negativos o de autocrítica	79	24.9
Molestia o irritabilidad	74	23.3
Ninguno de los anteriores	13	4.1
Frustración	1	0.3
Honestamente, no sé	1	0.3
Total	317	100.0

Fuente: Elaboración propia (2025).

Las consecuencias más reportadas por las y los estudiantes están relacionadas con la distracción o falta de concentración (74.4%), el cansancio o fatiga mental (61.2%) y la necesidad constante de revisar redes sociales (59.3%). Asimismo, más de la mitad manifestó dificultad para dormir o insomnio (53.6%) y estrés o ansiedad (50.5%). En menor medida, se registraron efectos como comparaciones con otras personas (40.7%), tristeza o bajo estado de ánimo (36.0%) y sensación de soledad o aislamiento (30.0%). Llama la atención que un 42.3% mencionó experimentar motivación o inspiración, lo que indica que las redes también pueden generar impactos psicológicos positivos.

Los resultados muestran las redes como espacios de alta influencia emocional y cognitiva en la vida universitaria. La coexistencia de efectos positivos —como la motivación o la sensación de acompañamiento— junto a efectos negativos —como la fatiga, la ansiedad y el insomnio— confirma la naturaleza ambivalente del impacto digital descrito por Lavallo et al. (2020) y Zafra-Agea et al. (2023), quienes destacan que las redes pueden ser simultáneamente fuente de apoyo y de sobrecarga afectiva. Asimismo, autores como García del Castillo et al. (2020) y González-Santos et al. (2021) advierten que el uso prolongado de las redes se relaciona con la distracción, el agotamiento emocional y la reducción de la concentración, afectando el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

6.1.11. Variable cualitativa: palabras con contenido semántico relevante

Esta variable se deriva de las respuestas a una pregunta abierta sobre los efectos de las redes sociales en su salud mental. A través del análisis de frecuencias léxicas, se identifican las palabras con mayor carga semántica (ver, Tabla 7), lo cual permite construir una visión sintética de los significados que emergen en el discurso estudiantil sobre el uso de redes sociales.

Tabla 7. Palabras con contenido semántico relevante asociadas al efecto de las redes sociales en la salud mental ($n = 382$)

Palabra	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Ansiedad	87	13.6
Estrés	72	11.3
Distracción	58	9.1
Sueño	47	7.3
Comparación	42	6.6
Tristeza	38	5.9
Autoestima	32	5.0
Motivación	29	4.5
Bienestar	25	3.9
Miedo	23	3.6
Soledad	21	3.3
Productividad	19	3.0
Angustia	17	2.6
Dependencia	14	2.2
Apoyo	13	2.0
Inspiración	10	1.6
Relaciones	9	1.4
Autocrítica	7	1.1

Fuente: Elaboración propia (2025).

Figura 9. Palabras con contenido semántico relevante asociadas al efecto de las redes sociales en la salud mental ($n = 382$)



Fuente: Elaboración propia (2025).

El análisis léxico revela que las palabras más recurrentes empleadas en las respuestas abiertas —ansiedad (13.6%), estrés (11.3%), distracción (9.1%) y sueño (7.3%)— señalan una tendencia clara hacia los efectos emocionales y cognitivos asociados al uso frecuente de redes sociales. Estos términos evidencian la relación entre la hiperconectividad y la aparición de fatiga mental, dificultad para concentrarse y alteraciones en el descanso. Asimismo, la presencia de *comparación*, *autoestima* y *tristeza* muestra la incidencia de las dinámicas de exposición y validación social en la percepción del bienestar. Tal como señalan García del Castillo et al. (2020), el uso intensivo de redes puede alterar la regulación emocional y favorecer la aparición de malestar psicológico, especialmente cuando media la comparación constante.

Por otro lado, los conceptos *motivación*, *inspiración* y *apoyo*, aunque aparecen con menor frecuencia, representan la dimensión positiva del uso digital, asociada a la búsqueda de acompañamiento y reforzamiento emocional. Esta coexistencia de emociones opuestas confirma la ambivalencia afectiva descrita por Lavalle et al. (2020), para quienes las redes actúan simultáneamente como espacios de interacción y de desgaste emocional. En este sentido, las palabras identificadas reflejan el modo en que las y los estudiantes construyen significado frente a su experiencia digital, integrando tanto bienestar como fatiga.

La organización de las palabras según su tipo de significado —ya sea relacionado con efectos (como ansiedad, comparación, estrés, distracción) o con experiencias (como motivación, bienestar, compañía, aprendizaje)— (ver, Tabla 8) permite observar los polos emocionales de la vivencia del uso de redes sociales. Este análisis complementa los resultados cuantitativos y aporta

una primera visión interpretativa (previa al análisis cualitativo propiamente dicho) sobre las percepciones en torno a la salud mental y las dinámicas digitales en la población estudiantil.

Tabla 8. *Palabras con contenido semántico relevante clasificadas por tipo de significado (n = 382)*

Tipo de palabra	Palabra	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Efectos	Ansiedad	87	13.6
	Estrés	72	11.3
	Distracción	58	9.1
	Sueño	47	7.3
	Tristeza	38	5.9
	Autoestima	32	5.0
	Productividad	19	3.0
	Angustia	17	2.6
	Dependencia	14	2.2
	Miedo	23	3.6
Experiencias	Comparación	42	6.6
	Motivación	29	4.5
	Bienestar	25	3.9
	Soledad	21	3.3
	Apoyo	13	2.0
	Inspiración	10	1.6
	Relaciones	9	1.4
	Autocrítica	7	1.1

Fuente: Elaboración propia (2025).

La clasificación muestra que las respuestas se concentran principalmente en efectos psicológicos y emocionales derivados del uso de redes sociales, con predominancia de términos como *ansiedad*, *estrés*, *distracción* y *sueño*. Estos reflejan impactos negativos en el bienestar y en los hábitos cotidianos, sugiriendo una relación directa entre la exposición digital prolongada y síntomas de sobrecarga emocional. En contraste, las palabras agrupadas bajo el eje *motivación*, *bienestar*, *apoyo*, *inspiración* y *relaciones* aluden a percepciones subjetivas que integran tanto la búsqueda de conexión y reconocimiento como la reflexión sobre la soledad o el agotamiento emocional. Esta dualidad reafirma la naturaleza ambivalente del fenómeno,

coincidiendo con lo expuesto por Zafra-Agea et al. (2023), quienes destacan la importancia de fortalecer procesos que promuevan un uso consciente de las plataformas.

6.1.12. Variable actitudinal: actitudes hacia las redes sociales

La percepción de los *efectos del uso de las redes sociales en la salud mental* también se evaluó mediante una escala actitudinal tipo Likert. Este instrumento permite cuantificar percepciones y actitudes, ofreciendo un panorama más estructurado sobre la forma en que las y los estudiantes interpretan la influencia de estas plataformas en su bienestar psicológico (ver, Tabla 9).

Tabla 9. Distribución de frecuencias y medidas descriptivas de la percepción de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental ($n = 382$)

Ítem	1	2	3	4	5	Media	Desv. Est.	Moda
1. Las redes sociales tienen un papel importante en mi vida cotidiana	3,9%	17,8%	31,2%	27,5%	19,4%	3,41	1,12	3
2. He notado que el uso de redes sociales influye en mi estado de ánimo	13,1%	23,0%	25,4%	21,7%	16,5%	3,06	1,23	3
3. En algunos momentos, el uso de redes sociales ha afectado mi descanso o mis hábitos de sueño	4,5%	10,7%	20,7%	33,0%	30,9%	3,75	1,15	4
4. He sentido ansiedad, estrés o tristeza asociada al uso de redes sociales	21,5%	24,3%	21,7%	18,1%	14,4%	2,80	1,31	2
5. En otras ocasiones, el uso de redes sociales me ha hecho sentir acompañado/a o motivado/a	9,4%	19,4%	28,0%	26,7%	15,7%	3,21	1,17	3
6. Siento que las redes sociales influyen en cómo me percibo a mí mismo/a o cómo me relaciono con los demás	17,0%	21,5%	30,1%	19,4%	11,5%	2,87	1,20	3
7. He reflexionado sobre cómo el uso de redes sociales afecta mi bienestar mental o emocional	9,7%	16,0%	27,7%	22,0%	24,3%	3,36	1,23	3

8. He vivido experiencias intensas (positivas o negativas) relacionadas con mi uso de redes sociales	14,1%	22,3%	25,1%	21,2%	17,0%	3,05	1,24	3
9. Podría describir alguna situación concreta donde sentí que las redes sociales influyeron en mi salud mental	23,8%	22,5%	19,4%	18,8%	15,4%	2,80	1,34	2

Fuente: Elaboración propia (2025).

Los resultados reflejan una distribución equilibrada, con medias que oscilan entre 2,80 y 3,75, lo que sugiere niveles moderados de acuerdo con las afirmaciones. El ítem con la media más alta (3,75) corresponde a los efectos del uso de redes sobre el descanso y los hábitos de sueño, indicando que una proporción considerable de estudiantes reconoce alteraciones vinculadas a la frecuencia de conexión o el tiempo de uso. Por el contrario, los valores más bajos (2,80) se registran en los ítems asociados a la vivencia de emociones negativas o al reconocimiento explícito de impactos en la salud mental, lo que refleja una menor disposición a admitir malestar emocional.

Los resultados permiten inferir que las redes ocupan un lugar relevante en la vida cotidiana de la mayoría de las y los participantes, generando una mezcla de efectos positivos y negativos. Este patrón coincide con lo planteado por Lavalle et al. (2020), quienes señalan que las redes constituyen un espacio ambivalente donde coexisten el bienestar y el riesgo emocional. De manera similar, González-Santos et al. (2021) evidencian que el uso prolongado de plataformas digitales se asocia con fatiga mental, desregulación emocional y dificultades en la concentración, efectos que se reflejan en las medias más altas relacionadas con el insomnio y la ansiedad. Por su parte, García del Castillo et al. (2020) destacan que las redes también pueden funcionar como espacios de interacción y apoyo emocional cuando su uso es reflexivo y moderado.

En conjunto, estos hallazgos reafirman que las redes sociales son percibidas como entornos de conexión y motivación, pero también como fuentes de sobreestimulación y desgaste psicológico. Esta ambivalencia ha sido ampliamente discutida en la literatura sobre bienestar digital, particularmente en estudios que identifican la coexistencia de gratificación y malestar según el contexto, la finalidad del uso y los recursos de autorregulación disponibles (Zafra-Agea et al., 2023; Hernández-Orellana et al., 2021). Finalmente, la media obtenida en el ítem sobre reflexión (3,36) sugiere que una parte del estudiantado ha empezado a desarrollar una conciencia crítica sobre el impacto del uso digital en su bienestar emocional, lo cual constituye un punto de partida relevante para procesos educativos y preventivos en el ámbito universitario.

6.1.13. Variable actitudinal: disposición a participar en una entrevista

Los resultados muestran que el 47.1% de las y los estudiantes manifestó interés en continuar participando en el estudio, mientras que el 52.9% prefirió no hacerlo. La alta proporción de estudiantes dispuestos a participar sugiere confianza hacia la investigación y reconocimiento de la relevancia del tema. Desde una perspectiva ética y psicosocial, estos resultados coinciden con lo señalado por Duque (2018), quien destaca que la apertura a compartir experiencias personales depende de la construcción de confianza, la contención emocional y la claridad sobre el propósito del estudio. En coherencia, la disposición observada reafirma la importancia de mantener estrategias éticas centradas en la confidencialidad, el consentimiento informado y el acompañamiento emocional durante todo el proceso de recolección de datos.

6.2 Comprensión fenomenológica de la experiencia juvenil en redes sociales

El presente apartado expone los resultados del AFI aplicado a las entrevistas realizadas a estudiantes de pregrado de la UIS. La Tabla 10 sintetiza el agrupamiento temático realizado durante el análisis. Como puede apreciarse, se encontraron tres temas mayores o superordinados que agrupan los significados compartidos entre las y los participantes. Esta tabla constituye el núcleo de la codificación fenomenológica. En ella se recogen fragmentos verbales seleccionados como ejemplos del contenido emocional y simbólico expresado por las personas participantes.

Tabla 10. *Agrupamiento de los temas: Temas mayores, emergentes y fragmentos fenomenológicos*

Temas mayores (superordinados)	Temas emergentes	Fragmentos fenomenológicos
1. Las redes como refugio y escenario de pertenencia juvenil	Afrontamiento/escape emocional	“Las redes me ayudan a distraerme cuando estoy triste o estresada, es como un escape.” (Nathaly)
	Conexión y validación social	“Me gusta sentir que hago parte de algo, como cuando todos suben historias del mismo evento.” (Sofía)
	Integración cotidiana	“Siento que las redes sociales son una parte especial de la vida cotidiana... nos distraen o nos ayudan con información importante.” (Julián)
2. Entre el alivio y el agotamiento: la lucha por controlar el impacto emocional de las redes	Ambivalencia afectiva	“Cuando paso mucho tiempo en redes me da dolor de cabeza y me siento saturada, pero igual sigo mirando... como que me calma, pero me cansa.” (Nathaly)
	Comparación social y ansiedad	“A veces me comparo... me siento menos... me entra ansiedad y termino cerrando la aplicación.” (Mariana)
	Alteración del sueño y sobreestimulación	“En el descanso... me acuesto tarde mirando videos... duermo cinco, seis horas... repercute en mi día.” (Valeria)
	Exposición y malestar	“He tenido experiencias feas, me han escrito cosas incómodas en redes.” (Nathaly)

3. De la saturación a la reflexión: hacia un uso consciente y educativo de las redes	Autorregulación práctica y retorno al lazo humano	“Un primer paso sería ir despojándonos de tantas cosas que nos perturban... como estar en las redes.” (Daniel)
	Prevención y apoyo institucional	“La universidad debería entrar por las mismas redes... generar información de carácter educativo... concientizarnos del por qué tenemos que bajarle tantito por la salud.” (Daniel)
	Alfabetización mediática	“Deberíamos controlar la manera en la que usamos el internet... enseñar desde jóvenes.” (Julián)

Fuente: Elaboración propia (2025).

A continuación, se expone la redacción interpretativa de los resultados obtenidos a partir del agrupamiento temático anterior. Para cada tema mayor se presenta un desarrollo narrativo que inicia con una introducción conceptual, seguida por la integración de fragmentos fenomenológicos y su respectiva interpretación. Cada fragmento está debidamente citado con el nombre real o pseudónimo de la persona participante⁴ y es acompañado por una lectura reflexiva que da cuenta de los sentidos que emergen desde la fenomenología.

6.2.1 Las redes como refugio y escenario de pertenencia juvenil

Este primer tema superordinado revela cómo las y los estudiantes experimentan las redes como espacios de apoyo, expresión y conexión emocional. Como se recordará, el análisis cuantitativo indica que un 25,2% de las personas encuestadas encuentran en las redes compañía y comprensión. De manera similar, más de un 22% manifestó estar de acuerdo con la afirmación “el uso de redes sociales me ha hecho sentir acompañado/a o motivado/a”. Las entrevistas fenomenológicas, por su parte, revelan que este es un aspecto muy relevante de la experiencia vivida por estudiantes con

⁴ Cinco participantes autorizaron el uso de su nombre real mediante consentimiento informado. Tres participantes prefirieron mantener el anonimato, por lo que se asignaron pseudónimos para proteger su identidad.

un alto consumo de redes sociales. Sin embargo, se presentan algunos matices: en los relatos, las redes aparecen como un refugio frente a la soledad, el estrés o las dificultades cotidianas, así como escenarios donde se construyen lazos afectivos, reconocimiento y sentido de pertenencia.

Un primer aspecto revelado por las y los entrevistados/as es el uso de las redes sociales como estrategia de afrontamiento emocional y vía de escape ante el malestar. Concretamente, las plataformas digitales se convierten en espacios donde las y los jóvenes buscan distraerse de sus problemas y regular sus emociones. Por ejemplo, Nathaly destaca la función de escape que le brindan las redes en momentos de tristeza o estrés:

“Las redes me ayudan a distraerme cuando estoy triste o estresada. Es como un escape.”

(Nathaly)

En este fragmento, Nathaly evidencia que recurre a las redes sociales para sobrellevar sus estados emocionales negativos. Habla de distraerse cuando se siente triste o estresada, lo cual sugiere que las plataformas en línea actúan como un refugio temporal donde puede desviar su mente de las preocupaciones cotidianas. Al describirlas “como un escape”, se refiere metafóricamente a las redes como un lugar alternativo al cual huir simbólicamente para encontrar alivio. Este escape virtual le permite tomar distancia de aquello que la aflige en el mundo *offline*, indicando que en su experiencia las redes tienen un efecto regulador de la angustia. La importancia de este recurso emocional radica en que Nathaly encuentra en la interacción *online* un respiro y una manera de manejar su malestar interno.

De igual forma, Yamith comparte cómo las redes le han brindado una nueva forma de disfrutar y manejar dificultades personales ligadas a su desarrollo. Menciona que durante la

infancia enfrentó desafíos asociados al Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), y reconoce que ahora las redes le permiten experimentar las cosas de otro modo:

“De pequeño... por el TDAH... con las redes... ahora sí lo puedo disfrutar.” (Yamith)

Para Yamith, las redes sociales representan una válvula de escape que le ayuda a superar limitaciones antes impuestas por su condición de salud mental. Aunque su frase queda incompleta por las pausas, se infiere que, de niño, a causa del TDAH, había aspectos de la vida que no podía disfrutar plenamente. Ahora, gracias a las redes, “sí lo puedo disfrutar”, dando a entender que estas plataformas le facilitan una experiencia más placentera. Este testimonio sugiere que las redes actúan como un medio compensatorio: posibilitan que Yamith maneje mejor su atención e inquietud, quizá ofreciéndole estímulos variados y controlados a su medida, o un entorno donde se siente cómodo para expresarse sin las presiones del cara a cara. El hecho de que enfatice “ahora sí” denota un cambio positivo en su calidad de vida emocional y social, atribuible al uso de las redes. En esencia, para Yamith las redes no solo distraen, sino que le permiten acceder a vivencias antes vedadas, mitigando las barreras impuestas por su TDAH.

Ahora bien, las redes no son simplemente un refugio para escapar del mundo *offline*, son una oportunidad para el establecimiento de otras conexiones y formas de validación social mediadas digitalmente. Las y los jóvenes describen cómo las plataformas digitales les permiten sentirse reconocidos e integrados en un grupo, incluso en ausencia de contacto presencial. Las redes funcionan como un escenario social donde se construyen y refuerzan lazos afectivos y se obtienen señales de aprobación de los demás. Nathaly, por ejemplo, resalta cómo las interacciones en línea con sus amigas fortalecen sus vínculos a pesar de la distancia física:

“Con mis amigas compartimos memes y chismes, y eso nos une, aunque no nos veamos.”

(Nathaly)

En este fragmento, Nathaly pone de relieve la función cohesiva de las redes sociales en la amistad. El acto de compartir memes y chismes —actividades triviales, pero emocionalmente significativas para el grupo— se convierte en un ritual que “nos une”. Aun cuando no pueden verse cara a cara con frecuencia, la plataforma digital opera como espacio de encuentro donde las amigas mantienen vivo el sentido de comunidad. La frase “aunque no nos veamos” subraya que la pertenencia trasciende la co-presencia física: gracias a las redes, Nathaly sigue sintiéndose conectada y partícipe de la vida de sus amigas. Así pues, este fragmento ilustra cómo las redes sociales proporcionan un sentido de continuidad relacional, funcionando como puente que sostiene los lazos afectivos en la cotidianeidad. En términos fenomenológicos, para Nathaly la experiencia de ser vista y tenida en cuenta por sus amigas ocurre en gran medida en el ámbito virtual, lo cual reafirma que las redes son un escenario válido de interacción social auténtica.

Yamith enfatiza otro aspecto de esta dimensión social: la validación personal a través de la atención y los “likes” que recibe en las redes. Su testimonio revela una motivación consciente por obtener reconocimiento de los demás:

“Me siento muy bien al recibir muchísimos likes... busco atención.” (Yamith)

Yamith encuentra en la retroalimentación de las redes una fuente de autoestima y valoración. Expresa abiertamente “busco atención”, indicando que utiliza las plataformas como un escenario donde presentarse ante otros y obtener una respuesta positiva. Los “muchísimos likes” le generan un sentimiento muy positivo, lo cual evidencia el poder reforzador de estas métricas

sociales en su estado anímico e imagen de sí mismo. Los *likes* representan para Yamith las miradas y aplausos del público en el teatro social de las redes: son señales tangibles de que los otros lo ven, lo escuchan y aprueban aquello que comparte. Esta validación instantánea satisface su necesidad de atención, haciéndolo sentir aceptado y valorado dentro de su comunidad virtual. Al buscar intencionalmente esa atención, Yamith deja ver que su sentido de pertenencia y autoafirmación está mediado en gran medida por el reconocimiento que le provee una audiencia amplia, algo quizás más difícil de alcanzar en su entorno inmediato. Así, las redes sociales se configuran para él como un espacio de validación personal, en el cual el ser visto por otros se traduce en bienestar emocional.

Finalmente, Sofía aporta otra arista al tema de la pertenencia social en línea: la sensación de ser parte de un colectivo más amplio a través de experiencias compartidas simultáneamente en la red. Ella describe el gusto por saberse incluida en eventos sociales virtualizados:

“Me gusta sentir que hago parte de algo, como cuando todos suben historias del mismo evento.” (Sofía)

La reflexión de Sofía pone de manifiesto la dimensión comunitaria que pueden adquirir las redes sociales. Expresa que le agrada “sentir que hago parte de algo”, lo cual denota una profunda búsqueda de pertenencia a un grupo o fenómeno colectivo. El ejemplo que brinda – “cuando todos suben historias del mismo evento” – evoca esas situaciones en que numerosos jóvenes participan en una tendencia o celebración en redes, generando una suerte de experiencia compartida a distancia. Para Sofía, el hecho de subir una historia sabiendo que muchos otros hacen lo mismo al mismo tiempo le brinda una sensación de unidad y sincronía comunitaria. Desde una perspectiva

fenomenológica, las redes sociales se revelan aquí como un escenario público de pertenencia, casi como una plaza virtual donde se manifiesta la colectividad juvenil. Sofía disfruta esa integración, porque a través de esas prácticas digitales afianza su identidad social, sintiéndose alineada con sus pares y participe de una vivencia común. Este anhelo de “hacer parte de algo” evidencia cuán significativo es para la juventud el reconocimiento mutuo en la esfera en línea, reforzando el carácter de las redes como un lugar donde se pertenece y se es visto.

Las y los participantes describen las redes no solo como un refugio ocasional o un espacio social, sino como una presencia constante en su rutina, con un alto valor afectivo. Los datos cuantitativos ya apuntaban en esta dirección, con un 46% de encuestados manifestando su acuerdo con la afirmación “Las redes sociales tienen un papel importante en mi vida cotidiana”. Julián ilustra esta integración al señalar que las redes sociales se han vuelto una parte importante de su vida diaria, brindándole entretenimiento e información práctica cuando las necesita:

“Siento que las redes sociales son una parte especial de la vida cotidiana... nos distraen o nos ayudan con información importante.” (Julián)

En este testimonio, Julián destaca la centralidad que han cobrado las redes en el día a día. Al decir que son “una parte especial de la vida cotidiana”, sugiere que las actividades en redes son inherentes a su rutina, con un valor especial. La dualidad que menciona —“nos distraen o nos ayudan con información importante”— refleja la versatilidad funcional de estas plataformas: por un lado, sirven para el ocio y la desconexión (distracción), y por otro cumplen un rol instrumental al proveer datos, noticias o conocimientos útiles. Esto indica que Julián percibe las redes como herramientas multifacéticas que enriquecen su vida diaria tanto en el plano lúdico-emocional como

en el cognitivo-práctico. Integrar las redes a su cotidianidad implica que la frontera entre el mundo *online* y *offline* es difusa para él: recurrir a las redes es tan habitual como cualquier otra actividad diaria. La noción de que son “especiales” sugiere además una valoración personal hacia este elemento de su vida, lo que sugiere que las redes no son percibidas como un agente externo y frío, sino casi como un componente cercano y significativo de su entorno diario. *Camila*, por ejemplo, lleva la idea de la compañía permanente a un nivel emocional al comparar las redes sociales con su familia en términos de cercanía y apoyo constante:

“Las redes son como mi familia... siempre están ahí acompañándome.” (*Camila*)

La afirmación de *Camila* es potente en su simplicidad. Al decir que las redes “son como mi familia”, les está atribuyendo cualidades típicamente humanas: protección, compañía, respaldo afectivo. La imagen de que “siempre están ahí acompañándome” sugiere que, para *Camila*, las redes ofrecen una presencia incondicional. Esta metáfora familiar implica un nivel de intimidad y confianza con el mundo en línea, que ha pasado de ser una simple herramienta, a convertirse en un pilar emocional en su vida. *Camila* posiblemente encuentra en la constante interacción digital una sensación de compañía continua, similar a la tranquilidad que brinda saber que los seres queridos están cerca. Desde la perspectiva fenomenológica, esta comparación revela que la experiencia vivida con las redes trasciende lo utilitario: las redes encarnan un agente relacional que brinda seguridad y pertenencia, casi personificándose como ese “otro significativo” que acompaña. Ello remarca el grado de integración afectiva de las redes en su mundo: no solo forman parte de la rutina, sino que ocupan un lugar de apoyo emocional.

El tema “Las redes como refugio y escenario de pertenencia juvenil” expresa un aspecto central de la vida estudiantil en la era digital: las redes sociales funcionan simultáneamente como espacios de alivio emocional y como territorios de conexión y reconocimiento. Las narrativas muestran que, ante la tristeza, el estrés o la soledad, las y los jóvenes encuentran en el entorno virtual un refugio afectivo donde distraerse, sentirse acompañados y regular sus emociones. Al mismo tiempo, las redes se configuran como escenarios de pertenencia, donde compartir memes, recibir “likes” o participar en tendencias actualiza el sentido de comunidad. Desde una lectura fenomenológica, lo digital aparece entrelazado con la cotidianidad universitaria hasta convertirse en una presencia significativa —una “parte especial” de la vida diaria o incluso un miembro más de la familia—, revelando que la experiencia no se limita al uso instrumental de la tecnología, sino que expresa formas profundas de ser y estar con otros en la contemporaneidad juvenil.

En este tema, también resulta pertinente considerar el momento de la trayectoria académica en el que se encuentran las y los estudiantes. Tal como lo sugiere la distribución de la muestra por semestre, estas vivencias de refugio afectivo y búsqueda de pertenencia parecen especialmente significativas en quienes cursan los primeros semestres, etapa en la que se combinan los procesos de adaptación al entorno universitario con la necesidad de integrarse socialmente. Así, las redes sociales se convierten en un soporte relacional clave para amortiguar la sensación de desarraigo inicial y para construir vínculos que facilitan la inserción en la vida universitaria.

Esta comprensión dialoga con el marco interpretativo desde el cual se sustenta el estudio. En coherencia con el paradigma histórico-hermenéutico, los significados que las y los estudiantes atribuyen al uso de redes confirman que la realidad social se construye a partir de la experiencia vivida (Schwandt, 1994; Taylor & Bogdan, 1992). La descripción del refugio emocional, de la

distracción ante el malestar o del gozo al recibir atención se comprende aquí a la luz de la fenomenología interpretativa, para la cual la experiencia es inseparable de los afectos y valores que emergen en el contacto con la realidad (Smith & Shinebourne, 2012; Smith, Flowers & Larkin, 2009). A su vez, la búsqueda de validación y pertenencia reflejada en los relatos se articula con lo que Duque y Aristizábal Díaz-Granados (2019) denominan la comprensión personal de la experiencia, en la que los sujetos integran sus vivencias en narrativas de sentido que dan forma a su identidad. Desde esta perspectiva, las redes se revelan como un espacio donde se proyecta la intencionalidad del sujeto y donde la interacción mediada se vuelve constitutiva del bienestar. Así, los resultados respaldan la pertinencia del enfoque fenomenológico-interpretativo al mostrar que el impacto de las redes en la salud mental no puede comprenderse sin atender a los modos en que son experimentadas emocional y existencialmente.

Estos hallazgos dialogan con la literatura sobre el uso que los jóvenes hacen de redes sociales. Diversos estudios coinciden en reconocer su potencial para generar apoyo emocional, cohesión social y expresión positiva cuando son empleadas de manera consciente y proactiva (García del Castillo et al., 2020; Hernández-Orellana et al., 2021; Gutiérrez Arenas et al., 2024; Domingo-Coscollola et al., 2025). No obstante, los estudios también mencionan que la búsqueda constante de reconocimiento o la exposición continua pueden derivar en validación externa, ansiedad y conductas compulsivas (Bernal-Ruiz et al., 2021; Correa-Rojas et al., 2022; León et al., 2024). Esta dualidad no queda patente en el primer tema fenomenológico aquí presentado, pero sí en el que se presenta a continuación. Comprender este entramado desde las voces de las y los estudiantes permite ampliar el horizonte de la intervención social, orientando estrategias que

fortalezcan el uso consciente, la alfabetización emocional y la creación de redes de apoyo institucionales.

6.2.2 Entre el alivio y el agotamiento: la lucha por controlar el impacto emocional de las redes

El tema anterior enfatiza en vivencias positivas que los/as estudiantes con un alto uso de redes sociales reportaron durante las entrevistas. Sin embargo, como se recordará, la encuesta evidenció la aparición de situaciones problemáticas, como la falta de concentración (en un 74,4% de los participantes), cansancio (61,4%), necesidad de revisar las redes (59,3%), dificultad para dormir (53,6%) y estrés o ansiedad (50,5%) entre los usuarios de estas plataformas. Lo anterior sugiere la vivencia de situaciones ambivalentes con relación al bienestar y la salud mental. En efecto, a partir de las experiencias relatadas, emerge el tema superordinado “Entre el alivio y el agotamiento” que refleja la dimensión más íntima y fluctuante del vínculo que las y los estudiantes mantienen con el entorno digital. Este tema agrupa múltiples significados y matices (Duque, 2018) que reflejan la ambivalencia emocional que caracteriza su relación con las redes sociales.

En esencia, las y los participantes describen una experiencia afectiva que oscila entre el alivio momentáneo que les brindan estas plataformas y el agotamiento o saturación mental que experimentan por su uso prolongado. Esta fluctuación emocional revela una lucha interna por mantener el equilibrio y regular el impacto emocional que las redes ejercen en su vida cotidiana. Por ejemplo, Nathaly relata:

“Cuando paso mucho tiempo en redes me da dolor de cabeza y me siento saturada, pero igual sigo mirando... como que me calma, pero me cansa.” (Nathaly)

En este fragmento se evidencia la ambivalencia afectiva antes mencionada: la actividad en línea le ofrece a la persona un respiro momentáneo (una sensación de calma o distracción), pero a la vez le genera saturación y fatiga mental. El bienestar que le aportan las redes resulta ser temporal, seguido por un cansancio que la sobrepasa, lo cual indica un conflicto entre el deseo de permanecer conectada y la necesidad de desconectarse. La propia Nathaly reconoce este ciclo paradójico —“me calma, pero me cansa”— poniendo de manifiesto cómo un mismo recurso (las redes sociales) puede fungir simultáneamente como alivio y como fuente de agotamiento.

Para entender mejor esta experiencia, es necesario reconocer tanto la carga afectiva negativa, como la positiva, asociada al uso de redes sociales. En primer lugar, los afectos negativos pueden tomar muchas formas. En el caso de Nathaly, la saturación y el agotamiento son especialmente salientes. Un 61,2% de las personas encuestadas manifiestan, de manera similar, experimentar cansancio o fatiga mental. Por su parte, *Camila* describe una sensación de vacío que experimenta cuando intenta apartarse de las redes:

“Siento que me hace falta algo acá (en el pecho) cuando no las uso... es como un vacío.”
(*Camila*)

Las palabras de *Camila* revelan que la ausencia de las redes le produce malestar, lo que sugiere un cierto grado de dependencia emocional. Ella manifiesta un “vacío en el pecho” cuando no está conectada, lo cual indica que las redes llenan un espacio significativo en su vida afectiva. Así pues, no solo el uso excesivo de las redes resulta agotador: la desconexión genera ansiedad por la falta de algo que se ha vuelto fundamental. Esta vivencia refuerza la naturaleza ambivalente de su relación entre los estudiantes universitarios y la tecnología: tanto la sobreexposición como

la ausencia de uso conllevan un costo emocional que, paradójicamente, incentiva un mayor consumo del contenido publicado en redes. Esta dualidad emocional coexiste con otro desafío importante: un proceso de comparación social constante que alimenta la ansiedad.

La comparación apareció en los resultados de la encuesta como un efecto percibido el uso de redes por el 40,7% de las y los participantes. En los datos cualitativos, se menciona repetidamente. Por ejemplo, Nathaly admite que la exposición continua a las vidas de otros termina afectando la percepción de sí misma y generándole inquietud por lo que carece:

“A veces me comparo con la gente que veo en Instagram... me da ansiedad por no tener lo que otros tienen.” (Nathaly)

Al confrontarse en redes con imágenes idealizadas de la vida ajena, Nathaly experimenta ansiedad y un sentimiento de insuficiencia respecto a las cosas que percibe que le hacen falta. Estas comparaciones virtuales parecen minar su autoestima. Este efecto fue encontrado también en la encuesta: poco más del 30% de participantes se muestra de acuerdo con la afirmación “Siento que las redes sociales influyen en cómo me percibo a mí mismo/a o cómo me relaciono con los demás”. De modo similar, *Mariana* relata cómo el hábito de compararse la lleva a sentirse inferior a los demás, y a un estado de angustia tal que debe alejarse de la aplicación para recuperar la calma:

“A veces me comparo... me siento menos... me entra ansiedad y termino cerrando la aplicación.” (*Mariana*)

El testimonio de *Mariana* muestra que verse continuamente medida frente a las publicaciones de otros termina socavando la seguridad personal. Esto genera tanta ansiedad que es

necesario cerrar la aplicación para aliviar el malestar. Esta experiencia no es exclusiva de *Mariana*. Sofía reconoce un patrón afín: al observar a otras personas viajando o estrenando bienes en las redes, surge en ella una sensación de fracaso o estancamiento vital:

“Cuando veo a la gente viajando o con cosas nuevas me siento mal, como si yo no estuviera haciendo nada con mi vida.” (Sofía)

En este relato, Sofía verbaliza cómo la comparación social le provoca un malestar profundo, traduciéndose en la idea de que su propia vida carece de valor o progreso en comparación con la de los demás. La expresión “como si yo no estuviera haciendo nada con mi vida” refleja el impacto en su autoestima y la aparición de pensamientos autocríticos alimentados por las redes. En conjunto, estos testimonios evidencian que las redes pueden convertirse en un espejo incómodo que confronta a las y los jóvenes con sus propios logros, posesiones o experiencias. Este fenómeno genera angustia y deteriora la valoración que hacen de sí mismos, intensificando sentimientos de inseguridad y ansiedad en su vida cotidiana.

El resultado de la experiencia de afectos negativos puede ser una desconexión de las redes sociales; sin embargo, esto solo de manera temporal. Pronto, el ciclo de comparación social ansiógena volverá a iniciar. En efecto, el poder atractor de las redes sociales es experimentado como algo prácticamente irresistible por las personas participantes en este trabajo de aplicación (el 59,3% de las y los encuestados manifiesta que siente necesidad constante de revisar las redes). Por ejemplo, Daniel reflexiona sobre cómo su bienestar se vio alterado por la dependencia a la conexión en redes tras un incidente con su teléfono móvil. Él cuenta que, al quedarse

inesperadamente sin acceso a su celular, experimentó una necesidad apremiante de conectarse, dándose cuenta de que aquella ansiedad era producto de su relación con las redes:

“Cuando tú llegaste recientemente había pasado lo del celular... estaba en esos momentos de ‘tengo que poder conectar o hablar con alguien’... supe que esos eran efectos que estaban ocurriendo en mí por esas mismas redes sociales.” (Daniel)

La narración de Daniel evidencia una toma de conciencia sobre los efectos psicológicos de las redes en su vida. Tras “lo del celular” —una pérdida temporal de su dispositivo o desconexión forzada—, él se vio embargado por la urgencia de “poder conectar o hablar con alguien”. Esta reacción revela cuán arraigada está la necesidad de interacción inmediata en línea y cómo la falta de acceso genera ansiedad y una sensación de vacío similar a la descrita por otros participantes. Daniel concluye que esos sentimientos “eran efectos... de esas mismas redes sociales”: identifica que su dependencia a estar en línea le estaba provocando un desequilibrio emocional. Este *insight* es significativo: muestra al participante interpretando su propia experiencia (doble hermenéutica propia del AFI), comprendiendo que el malestar surge de la dinámica impuesta por las redes.

Hasta aquí queda claro que las personas participantes parecen estar atrapadas en un bucle sin fin de afectos negativos, estrategias de afrontamiento inefectivas y retorno al uso excesivo de redes. Este ciclo puede ser tan persistente como para generar afectaciones importantes en el bienestar de los estudiantes; por ejemplo, alterando el sueño. Los resultados de la encuesta reportan un 53,6% de participantes que experimentan insomnio como efecto del uso de redes sociales. En las entrevistas fenomenológicas, varios participantes describen dificultades para desconectar

digitalmente durante la noche, lo que repercute en su descanso. Nathaly reconoce que su hábito de sumergirse en videos hasta altas horas termina pasándole factura en forma de insomnio:

“Me cuesta dormir porque me quedo viendo videos hasta tarde... me da insomnio.”

(Nathaly)

Aquí Nathaly deja en claro que la prolongación de su actividad en línea invade el tiempo de descanso, y la sobre-estimula hasta el punto de no permitirle conciliar el sueño. Incluso siendo consciente del perjuicio ocasionado, le es difícil resistir la tentación de seguir consumiendo contenido. Yamith sintetiza esta misma dificultad para desconectarse con una frase concisa que expone un hábito arraigado:

“Insomnio... siempre un TikTok más y ya.” (Yamith)

La expresión de Yamith —“un TikTok más y ya” — evidencia el bucle de uso en el que se ve atrapado. A pesar del cansancio y de saber que debería dormir, se justifica continuar con un video más, prolongando la vigilia. Se pone de manifiesto que la inercia del uso de las redes impulsa a posponer repetidamente el momento de dormir, contribuyendo a un patrón de insomnio autoinducido. *Valeria*, por su parte, también describe este “círculo vicioso” en su vida diaria, en el que la facilidad de acceder al teléfono entorpece tanto sus horas de estudio como de descanso:

“Estoy estudiando... de la nada cojo el celular... es como un círculo vicioso.” (*Valeria*)

“En el descanso... me acuesto tarde mirando videos... duermo cinco, seis horas... repercute en mi día.” (*Valeria*)

En estos dos fragmentos, *Valeria* ilustra cómo la falta de control en el uso de las redes atraviesa distintos momentos de su jornada. En el primero, admite que incluso durante el estudio, casi sin darse cuenta (“de la nada”), interrumpe su concentración para revisar el celular, reconociendo que es “un círculo vicioso” del que le cuesta salir. En el segundo, relata cómo observa videos hasta muy tarde, reduciendo su sueño a cinco o seis horas, lo cual inevitablemente repercute en su desempeño y ánimo al día siguiente. Sus palabras ponen en evidencia que la sobreutilización de las plataformas digitales conlleva hábitos de vida poco saludables, afectando el bienestar físico (cansancio, somnolencia diurna) y el bienestar mental (falta de motivación, irritabilidad). Estos jóvenes se sienten arrastrados por la inercia de las notificaciones constantes y del flujo interminable de contenido, llegando a perder la noción del tiempo y reconociendo las consecuencias negativas que dicha sobreestimulación tiene en su calidad de vida.

El tema mayor “Entre el alivio y el agotamiento” muestra la ambivalencia emocional que caracteriza la relación de las y los jóvenes con las redes: espacios que ofrecen calma, distracción y compañía, pero que simultáneamente generan saturación, ansiedad y pérdida de control. Desde el AFI, esta vivencia se comprende como un intento de autorregulación afectiva que se vuelve contradictorio: aquello que inicialmente produce alivio termina transformándose en una fuente de cansancio y desasosiego. Los subtemas —la oscilación entre serenidad y sobrecarga, la comparación social ansiogénica, los bucles de sobreuso que alteran el sueño y las sensaciones de dependencia— configuran un panorama en el que las y los estudiantes negocian constantemente sus propios límites emocionales. Esta tensión revela que el mundo vivido digital se ha convertido en un espacio simultáneo de regulación y desgaste, subrayando la necesidad de promover

estrategias de autorregulación y un uso más consciente para evitar que las redes desborden el bienestar psíquico.

Este modo de experimentar las redes confirma que los efectos del entorno digital sobre la salud mental no son unívocos. En coherencia con el enfoque histórico-hermenéutico, los hallazgos muestran que la relación con las redes se construye desde la experiencia vivida (Schwandt, 1994; Taylor & Bogdan, 1992), y que las emociones desempeñan un papel constitutivo en esa construcción (Smith & Shinebourne, 2012; Smith, Flowers & Larkin, 2009). La ambivalencia afectiva que atraviesa los relatos —entre calma y agotamiento, conexión y vacío— da cuenta de lo que Duque y Aristizábal Díaz-Granados (2019) denominan la comprensión personal de la experiencia, donde el sujeto busca sentido en medio de las tensiones que lo afectan. Así, el uso excesivo de redes no se comprende solo como un hábito, sino como una estrategia emocional situada para afrontar el estrés o la soledad, aunque sus efectos terminen erosionando el bienestar. Esta lectura se alinea con lo expuesto por Smith y Shinebourne (2012), quienes destacan que la interpretación fenomenológica permite comprender cómo las personas elaboran significado frente a sus propias contradicciones, integrando alivio y sufrimiento en una misma vivencia.

Estas experiencias de ambivalencia emocional y sobrecarga parecen adquirir matices particulares a lo largo de la trayectoria académica. En estudiantes de semestres iniciales y medios, la combinación entre la exigencia académica, la adaptación al entorno universitario y la intensa vida digital puede favorecer la aparición de ciclos de comparación, insomnio y dependencia descritos en este tema. En semestres más avanzados, aunque persisten las tensiones entre alivio y agotamiento, estas tienden a articularse con preocupaciones académicas y profesionales, configurando formas de malestar ligadas al rendimiento, la productividad y la exposición

constante. De este modo, la lucha por controlar el impacto emocional de las redes se inscribe también en el momento del recorrido formativo que atraviesa cada estudiante.

Esta comprensión de la experiencia permite contrastarla con la evidencia empírica actual, donde distintos estudios han descrito también esta tensión entre alivio y agotamiento como rasgo característico del vínculo emocional con las redes. Investigaciones como las de Hernández-Orellana et al. (2021) y García del Castillo et al. (2020) destacan que las redes pueden ser espacios de apoyo emocional y conexión, mientras que otras advierten su relación con el incremento del estrés, la ansiedad y la fatiga digital (Correa-Rojas et al., 2022; Bernal-Ruiz et al., 2021). La comparación social constante descrita por las y los participantes se corresponde con lo que Lavalle et al. (2020) denominan *ansiedad comparativa*, donde la exposición prolongada a vidas idealizadas deteriora la autoestima y genera frustración. Asimismo, los problemas de insomnio y sobreuso que emergen en las narraciones coinciden con los hallazgos de Morales Rodríguez et al. (2020) y León et al. (2024), quienes vinculan la hiperconectividad nocturna con alteraciones del sueño y del estado de ánimo. En conjunto, estas coincidencias refuerzan la comprensión de que el *impacto emocional de las redes* depende menos de la tecnología en sí que de la manera en que los sujetos la integran en su experiencia. La misma red que ofrece alivio y compañía puede, bajo condiciones de sobreexposición, intensificar el malestar, manifestándose en ciclos de ansiedad, insomnio y dependencia emocional.

Desde una lectura crítica y situada, comprender esta tensión entre alivio y agotamiento implica reconocer que las redes son un espacio de socialización indispensable, pero también un territorio que exige nuevas formas de autocuidado. Por ello, más que promover su rechazo o idealización, resulta fundamental fomentar procesos de alfabetización mediática y emocional que

ayuden a las y los jóvenes a reconocer los límites de su implicación digital y a restablecer la conexión con el descanso, la presencia y la atención plena. De este modo, comprender las redes sociales desde la vivencia subjetiva permite trascender los enfoques patologizantes y situar la discusión sobre la salud mental universitaria en el entramado afectivo y social donde se produce la experiencia del bienestar.

6.2.3 De la saturación a la reflexión: hacia un uso consciente y educativo de las redes

Este tercer tema refleja cómo las y los estudiantes pueden transitar desde una sensación de saturación en el uso de las redes hacia una postura de reflexión sobre un uso más consciente y educativo de las mismas. Ya en las respuestas a la encuesta se encuentran indicaciones en este sentido. Así, un 38% está de acuerdo con la afirmación “He notado que el uso de redes sociales influye en mi estado de ánimo”. Además, un 46% de los encuestados afirma estar de acuerdo con la expresión “He reflexionado sobre cómo el uso de redes sociales afecta mi bienestar mental o emocional”. En las entrevistas fenomenológicas, las y los participantes reconocen el impacto negativo del uso excesivo de las redes en su salud mental y comienzan a resignificar su relación con estas plataformas, planteando estrategias para un manejo más saludable. En primer lugar, las y los entrevistados describen estrategias personales para mitigar la sensación de saturación y mejorar su bienestar. *Valeria*, por ejemplo, comparte una táctica para limitar su uso del celular en las noches:

“Programar el celular para que se apague a las 10... buena estrategia.” (*Valeria*)

La estrategia empleada por *Valeria* de fijar una hora tope para el uso del teléfono refleja una acción deliberada de autocuidado. Así demuestra que ella ha identificado la noche como un

momento crítico en el que las redes interfieren con su sueño o tranquilidad. Calificarlo como “buena estrategia” indica que ha experimentado resultados positivos al practicar este límite. Este testimonio sugiere en los estudiantes entrevistados pueden llegar a ser reflexivos y conscientes de la necesidad de un cambio conductual. En términos fenomenológicos, muestra cómo la conciencia de los efectos negativos (cansancio, insomnio, ansiedad) puede llevar a la persona a estructurar su entorno tecnológico en favor de su salud mental. Es una ilustración de lo que podemos llamar la transición de la saturación a la reflexión: el reconocimiento de un problema y el establecimiento de medidas para enfrentarlo.

Otros participantes comparten estrategias individuales de desconexión que les han resultado beneficiosas. *Mariana*, por ejemplo, relata cómo el simple hecho de alejar el dispositivo en ciertos momentos le ha ayudado:

“Me ha servido dejar el celular lejos cuando estudio o antes de dormir.” (*Mariana*)

La experiencia de *Mariana* sugiere que establecer distancia física del teléfono se traduce en una distancia mental de las redes, permitiéndole concentrarse o descansar mejor. Identifica momentos vulnerables –el estudio y el antes de dormir– en los que el celular podría distraerla o sobre estimularla, y decide apartarlo. Esta decisión, en apariencia sencilla, refleja un alto grado de autoconciencia: *Mariana* reconoce cuándo y cómo el uso del celular la afecta negativamente y actúa en consecuencia. La frase “me ha servido” indica que ha comprobado la eficacia de esta práctica en mejorar su bienestar, reforzando su voluntad de continuarla. Desde una óptica interpretativa, su testimonio muestra cómo la saturación inicial (por ejemplo, dificultad para concentrarse o conciliar el sueño debido al teléfono) se transforma, mediante la reflexión, en

acciones concretas de autocontrol. Ella está delineando fronteras claras entre su espacio de estudio, su rutina de sueño y el mundo digital, lo cual es un paso importante hacia un uso intencional y saludable de la tecnología. De manera similar, Sofía ha descubierto el valor de reemplazar las conductas de conexión automática por otras más significativas:

“Me ha servido escribir o salir a caminar en lugar de quedarme viendo el celular.” (Sofía)

Sofía contrasta dos tipos de experiencias: por un lado, la frase “quedarme viendo el celular” sugiere una actividad pasiva y absorbente asociada a la saturación; por el otro, escribir o caminar son actividades activas que un mayor grado de actividad voluntaria, e incluso creatividad, reflexión personal o relajación. Su testimonio muestra un proceso de toma de decisión consciente: frente al impulso de sumergirse en la pantalla, ella opta por acciones que alimentan su bienestar. El hecho de que le “ha servido” subraya que estas alternativas no solo le ayudan a reducir el tiempo en redes, sino que probablemente mejoran su estado de ánimo. Sofía está resignificando el tiempo dedicado a las redes, llenándolo de contenido personal valioso (escritura) o de conexión con el entorno físico (caminar). Esto refleja un cambio en su vivencia: de sentir el vacío o estrés de la hiperconexión, a experimentar la satisfacción de actividades que la anclan en el presente. Es un claro indicio de crecimiento personal derivado de la reflexión sobre sus hábitos.

Finalmente, varios participantes articulan *insights* existenciales tras este proceso de reflexión, reconociendo explícitamente la necesidad de reubicar el valor de lo *offline* por encima de lo *online*. Daniel hace una afirmación contundente que sintetiza esta comprensión:

“El mundo no está en el celular; el mundo está fuera del celular.” (Daniel)

La frase de Daniel encapsula una realización a la que llega tras experimentar la saturación: ha descubierto que la vida auténtica y significativa sucede fuera de la pantalla. Al contraponer “el mundo” con “el celular”, emplea una hipérbole que resalta cuánto la inmersión en redes puede hacernos perder de vista la realidad circundante. Esta afirmación sugiere un momento de epifanía personal. Daniel se da cuenta de que, al limitar su mundo a lo que aparece en el teléfono, descuida relaciones, actividades o sensaciones del mundo *offline* que aportan verdadero bienestar. En términos interpretativos, esta cita evidencia un reordenamiento de prioridades: la escala de valores del participante se reajusta, poniendo en primer plano las experiencias *offline* (familia, amigos, estudio, ocio saludable) frente a la ilusión de completud o entretenimiento infinito que ofrecen las redes. La claridad de esta sentencia indica que Daniel ha integrado su reflexión sobre la saturación, llegando a una conclusión que guía su conducta hacia un uso más consciente: entender que las redes son solo una parte pequeña de la vida, no su totalidad. A la par, Daniel sugiere un acto de liberación personal para dar el primer paso hacia el bienestar mental:

“Un primer paso sería ir despojándonos de tantas cosas que nos perturban... como estar en las redes.” (Daniel)

Con estas palabras, Daniel no solo identifica a las redes como uno de los factores que lo perturban, sino que propone “despojarse” de ellas, al menos en la medida en que resultan nocivas. El término que emplea evoca la imagen de quitarse una carga innecesaria, implicando un proceso voluntario de desprendimiento. Reconoce que las redes, cuando generan perturbación (ansiedad, comparación, distracción excesiva), son algo de lo que uno puede y debe apartarse para proteger su salud mental. Al llamarlo “un primer paso”, enmarca esta acción dentro de un camino más amplio de mejora personal. Su planteamiento muestra una comprensión fenomenológica profunda:

identifica el nexo entre lo digital y su malestar interno, y a la vez se ve a sí mismo capaz de actuar sobre ese nexo, marcando un punto de inflexión desde la reflexión hacia la transformación.

En esencia, Daniel está valorando la autonomía personal para regular la propia experiencia frente a las influencias externas. Esta actitud proactiva de “despojarse” cierra el tema subrayando el espíritu general que permea las narrativas de las y los estudiantes: después de un periodo de saturación y agobio, pueden tomar conciencia de su situación y orientarse hacia un uso de las redes más consciente, educativo y saludable. Este recorrido de sentido, desde la saturación hasta la acción transformadora, pasando por la reflexión activa, ejemplifica cómo las y los participantes re-significan su vivencia y asumen un rol activo en su bienestar.

En el tránsito hacia un uso más consciente de las redes, las y los estudiantes también reconocen el papel clave que cumple la universidad como agente de apoyo y acompañamiento. En este sentido, las y los participantes proponen intervenciones educativas desde la universidad para mitigar los efectos nocivos de las redes sociales. Por ejemplo, Nathaly expresa la necesidad de capacitación institucional para un uso saludable de estos medios:

“Sería bueno que la universidad hiciera talleres sobre cómo manejar las redes y cuidar la salud mental.” (Nathaly)

El testimonio de Nathaly evidencia que ella concibe a la universidad como un agente protector y formativo frente a la influencia abrumadora de las redes. A través de este fragmento, revela un anhelo de apoyo estructurado: Nathaly intuye que la formación en competencias digitales y autocuidado podría transformar una experiencia de saturación en una oportunidad de aprendizaje y autocontrol. La mención explícita de “cuidar la salud mental” indica que la estudiante ha

reflexionado sobre el vínculo entre redes sociales y bienestar psicológico, buscando herramientas concretas para manejar ese vínculo de manera más consciente. En la misma línea, Nathaly sugiere iniciativas preventivas que aborden riesgos específicos de la vida en línea:

“Podrían crear campañas que muestren los riesgos del acoso en redes.” (Nathaly)

La propuesta de Nathaly sobre las campañas de sensibilización adquiere más profundidad cuando se comprende a la luz de sus propias experiencias de exposición y malestar en el entorno digital. Ella misma relata haber enfrentado situaciones de acoso y mensajes inapropiados que vulneraron su bienestar:

“He tenido experiencias feas, me han escrito cosas incómodas en redes.” (Nathaly)

Este testimonio muestra que su iniciativa no surge de una preocupación abstracta, sino de vivencias concretas de incomodidad y hostigamiento. Nathaly ha experimentado directamente los efectos negativos de las interacciones digitales, lo cual la lleva a una reflexión crítica sobre la necesidad de prevenir el acoso y promover la seguridad emocional en línea. Su énfasis en “mostrar los riesgos” refleja un proceso de toma de conciencia: pasa de ser una usuaria que sufre los impactos de las redes a una agente que imagina respuestas colectivas. Así, su propuesta de campañas educativas no solo busca informar, sino también transformar la cultura digital universitaria, generando conciencia colectiva frente a los límites del respeto, la empatía y el autocuidado en entornos virtuales.

Otros participantes también ven en la universidad un aliado para promover un uso moderado y educativo de las plataformas digitales. Daniel, por ejemplo, plantea que la institución

debería involucrarse directamente en el mundo virtual de las y los estudiantes para fomentar la autorregulación por motivos de salud:

“La universidad debería entrar por las mismas redes... generar información de carácter educativo... concientizarnos del por qué tenemos que bajarle tantito por la salud.” (Daniel)

La reflexión de Daniel subraya la importancia de “hablar el mismo idioma” digital que hablan las y los estudiantes. Al decir que la universidad debería “entrar por las mismas redes”, reconocerlas como el espacio donde se mueven las y los jóvenes, y usarlas para difundir mensajes educativos. Daniel propone que se genere contenido que concientice sobre la necesidad de “bajarle tantito” al uso de las redes, invitando a reducir la intensidad de la conexión digital. Esta frase evidencia que Daniel ha identificado el uso excesivo como un factor perjudicial (“por la salud”) y valora la educación como medio para promover la moderación. Su propuesta implica un cambio de perspectiva: de sentir que el mundo digital lo envuelve, pasa a reconocer su capacidad –con apoyo institucional– de establecer límites y cuidar de sí mismo. El rol activo de la universidad en esta concientización revela cuánto las y los participantes desean y requieren orientación externa para convertir la saturación tecnológica en un aprendizaje significativo sobre bienestar digital.

En conexión con lo anterior, *Valeria* destaca la utilidad de espacios de apoyo psicológico proporcionados por la universidad, como parte de su proceso de afrontar el impacto de las redes:

“El centro de escucha es un espacio seguro para hablar de cómo uno se está sintiendo con las redes.” (*Valeria*)

Este fragmento señala que *Valeria* no solo se apoya en cambios comportamentales, sino que valora la contención emocional y la reflexión guiada. El “centro de escucha” al que alude es un servicio institucional de consejería o acompañamiento psicológico. Al describirlo como “espacio seguro”, *Valeria* enfatiza la importancia de poder expresar abiertamente sus sentimientos sobre la influencia de las redes sociales, sin juicio, ni riesgo. Esto revela un nivel de autorreflexión avanzada: ella busca comprender sus emociones relacionadas con las redes, en compañía de profesionales o pares. La presencia de un lugar dedicado a escuchar su experiencia con las redes valida sus sentimientos y le brinda herramientas para manejarlos. De esta manera, *Valeria* demuestra que el camino hacia un uso consciente de las redes también implica comunicar y elaborar la vivencia, no solo a nivel individual sino en interacción con otros.

En la búsqueda de un uso más consciente de las redes, las y los estudiantes también identifican la importancia de desarrollar una mirada crítica frente al contenido que circula en estos espacios digitales. Este aspecto, entenderse que requieren de alguna forma de alfabetización mediática como una respuesta reflexiva ante la desinformación, la manipulación y la sobrecarga de estímulos informativos que caracterizan la vida en línea. Así, *Nathaly* manifiesta interés en aprender a evaluar la información que circula en las redes:

“Me gustaría que nos enseñaran más sobre cómo verificar información.” (*Nathaly*)

Este deseo sugiere que *Nathaly* ha advertido la sobreabundancia de información y la posibilidad de desinformación en las redes sociales. Sentirse saturada no solo implica sobrecarga emocional, sino también navegar entre contenidos cuya veracidad es dudosa. Su petición de que “nos enseñen” denota reconocimiento de una necesidad formativa: saber filtrar y comprobar la

información para no caer presa de rumores, noticias falsas o datos alarmantes que puedan afectar su tranquilidad. Esta reflexión indica un paso hacia el uso consciente de las redes, entendiendo que la salud mental también se protege desarrollando un sentido crítico frente a lo que se consume en línea. En consecuencia, Nathaly busca herramientas para lidiar con la saturación informativa, demostrando una actitud reflexiva: en lugar de aislarse de las redes, desea interactuar con ellas de manera informada y segura. Julián, por su parte, amplía la mirada hacia la formación temprana en hábitos digitales saludables, subrayando la importancia de la prevención desde la juventud:

“Deberíamos controlar la manera en la que usamos el Internet... enseñar desde jóvenes.”

(Julián)

La propuesta de Julián revela la comprensión de que el uso problemático de Internet no surge de un día para otro, sino que se gesta desde edades tempranas. Al decir “desde jóvenes”, considera que la educación digital debe integrarse en la formación de niños y adolescentes, para que al llegar a la universidad ya existan bases de autocontrol y conciencia sobre el uso de redes. Su énfasis en “controlar la manera en la que usamos el internet” implica un reconocimiento de falta de límites y la intención de recuperarlos. Julián parece haber reflexionado que su propia generación no recibió orientación en este ámbito, resultando en la saturación que viven ahora; por ello aboga por un cambio generacional en el manejo de la tecnología. Este planteamiento aporta una capa adicional al tema: la idea de que hacia un uso consciente de las redes se llega también educando en etapas tempranas.

Las experiencias analizadas en este tercer tema muestran un tránsito significativo en las y los estudiantes: del cansancio y la saturación hacia una postura más reflexiva, consciente y

educativa respecto al uso de las redes sociales. Este desplazamiento revela un proceso de *autoconciencia y transformación subjetiva*, donde los participantes, tras reconocer los efectos negativos de la hiperconexión, comienzan a redefinir su relación con la tecnología. Las acciones que describen —programar horarios, alejar el celular, sustituir la conexión pasiva por actividades significativas, escribir, caminar o acudir a espacios de acompañamiento— evidencian la emergencia de una *autorregulación práctica* y un retorno al *lazo humano*, entendido como la recuperación de vínculos reales y de contacto con el presente. Fenomenológicamente, esta experiencia encarna un movimiento de sentido: del uso automático hacia la reflexión deliberada; de la saturación emocional hacia la búsqueda de equilibrio. Los testimonios de *Valeria, Mariana, Sofía* y *Daniel* condensan esta transición en gestos cotidianos que implican una resignificación profunda del modo en que habitan el mundo digital. En ellos se hace visible que el malestar inicial se convierte en punto de partida para el aprendizaje y la acción, un cambio de mirada que se alinea con la capacidad humana de reinterpretar la experiencia y transformarla.

Esta comprensión del proceso vivencial encuentra sustento en el enfoque histórico-hermenéutico y en la perspectiva fenomenológica, donde el sujeto es visto como agente activo en la construcción de significado (Smith & Shinebourne, 2012; Smith, Flowers & Larkin, 2009). Desde este marco, las y los estudiantes elaboran una comprensión transformadora de la experiencia, en la que reconocen tanto su vulnerabilidad ante las redes como su capacidad de agencia para establecer límites y modificar su relación con ellas. De este modo, el tránsito de la saturación a la reflexión se revela como un proceso de autoformación emocional y ética, donde el cuidado de sí se expresa en decisiones concretas de autocontrol y en el reconocimiento de la necesidad de otros —la familia, la comunidad, la universidad— para sostener dicho cambio. En

términos de salud mental, esta reflexión implica pasar de una relación reactiva con las redes a una relación intencional y consciente. Esto coincide con lo señalado por Hernández-Orellana et al. (2021), quienes subrayan que el bienestar digital se alcanza cuando las personas desarrollan estrategias de autorregulación y conciencia emocional frente a los estímulos tecnológicos.

Esta evolución reflexiva también se proyecta hacia el ámbito educativo e institucional, donde las y los estudiantes reconocen el rol de la universidad como un agente activo en la promoción del bienestar digital. Las propuestas de talleres, campañas y espacios de escucha mencionadas por Nathaly, Daniel y *Valeria* coinciden con las recomendaciones de Zafra-Agea et al. (2023) y Domingo-Coscollola et al. (2025), quienes destacan que las instituciones de educación superior deben asumir un papel pedagógico en la alfabetización mediática y emocional. De igual modo, la preocupación por el acoso en línea y la verificación de información dialoga con lo planteado por García del Castillo et al. (2020) y León et al. (2024), para quienes la educación digital crítica constituye una herramienta de prevención ante la desinformación y los riesgos psicosociales de las redes. Los hallazgos de este estudio reafirman que la reflexión de los jóvenes no surge por imposición, sino gracias al reconocimiento de sus límites, lo que abre la posibilidad de construir estrategias educativas participativas, situadas desde su propio lenguaje y contexto cultural. Así, la *alfabetización mediática*, la *autorregulación emocional* y el *acompañamiento institucional* emergen como dimensiones convergentes de un mismo proceso de transformación.

En conjunto, este tema revela que, frente a la saturación y el agotamiento, las y los estudiantes de la UIS comienzan a elaborar respuestas activas orientadas al bienestar. Este movimiento desde la sobreexposición hacia el uso consciente confirma la capacidad reflexiva de la juventud universitaria para reorganizar su mundo vivido y establecer nuevas formas de

equilibrio entre lo digital y lo humano. Comprender esta transformación permite trascender las miradas que reducen el fenómeno a etiquetas diagnósticas, situando el análisis en el campo de la *experiencia significativa*, donde el cuidado de sí se convierte en una forma de resistencia frente al ritmo acelerado de la vida digital. En este sentido, las reflexiones de los participantes no solo evidencian una necesidad individual, sino también una oportunidad colectiva: la de repensar la salud mental universitaria desde el fortalecimiento de la educación emocional y mediática, y desde una comprensión más humana, situada y relacional del bienestar en la era de las redes.

La transición de la saturación a la reflexión también muestra matices cuando se considera el semestre académico. En varios de los relatos, la emergencia de estrategias de autorregulación, la toma de distancia crítica frente al contenido digital y la demanda de intervenciones institucionales parecen asociarse a trayectorias académicas más avanzadas, en las que las y los estudiantes han acumulado experiencias suficientes como para cuestionar sus hábitos de uso y reorganizar sus prioridades. No obstante, esta reflexividad no es exclusiva de los últimos semestres: en los primeros niveles también se observan indicios de conciencia incipiente sobre los efectos de las redes, lo que sugiere una ventana de oportunidad para fortalecer procesos que acompañen ese tránsito hacia un uso más consciente y cuidadoso de las plataformas digitales.

7. Conclusiones y recomendaciones

7.1 Conclusiones generales

El presente estudio tuvo como propósito responder a la pregunta: ¿Cómo experimentan las y los estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central, los efectos relacionados con el uso de las redes sociales en su salud mental? A partir de un diseño mixto

secuencial exploratorio (CUAN→CUAL), se logró articular la descripción amplia de los patrones de uso, emociones y percepciones obtenidas en la fase cuantitativa, con la comprensión profunda de las vivencias y significados construidos en la fase cualitativa fenomenológica. Este enfoque permitió reconocer que la salud mental universitaria, en el contexto de las redes sociales, es un fenómeno complejo, relacional y ambivalente, que exige ser comprendido más allá de visiones patologizantes o moralizantes del uso tecnológico.

Los resultados cuantitativos, derivados del cuestionario aplicado a una muestra representativa de 382 estudiantes, evidenciaron la magnitud y relevancia del fenómeno. Las redes más utilizadas fueron WhatsApp (92.1 %), Instagram (87.7 %) y TikTok (79.3 %). El 40.1 % de los participantes afirmó usar redes sociales entre tres y cinco horas diarias y el 22.5 % más de cinco horas, reflejando un patrón de conexión sostenida que se asocia con diversos efectos emocionales y conductuales. Entre los más frecuentes se destacan la distracción (74.4 %), la fatiga mental (61.2 %), la necesidad constante de revisar redes (59.3 %), las dificultades para dormir (53.6 %) y la ansiedad o el estrés (50.5 %). Estas cifras muestran cómo el uso intensivo de las redes puede generar sobrecarga cognitiva y agotamiento emocional. Sin embargo, también emergieron experiencias positivas, como la motivación o inspiración (42.3 %) y la sensación de acompañamiento (25.2 %). En conjunto, los datos revelan que las redes sociales se configuran simultáneamente como fuentes de alivio emocional y de malestar psicológico.

La fase cualitativa se desarrolló a partir de entrevistas semiestructuradas con ocho participantes seleccionados de la muestra evaluada en la fase cuantitativa. Las y los estudiantes fueron seleccionados, entre otras razones, por su patrón de uso intensivo de redes sociales y su manifestación, en el cuestionario cuantitativo, de haber experimentado vivencias intensas

relacionadas con su salud mental. Para profundizar en los significados vivenciales de estas personas se empleó el AFI. De este proceso emergieron tres núcleos interpretativos que condensan la experiencia emocional y relacional de las y los jóvenes frente al entorno digital: (i) “Las redes como refugio y escenario de pertenencia juvenil”, donde se comprendieron las redes como espacios de compañía, reconocimiento y construcción identitaria; (ii) “Entre el alivio y el agotamiento: la lucha por controlar el impacto emocional de las redes”, que reflejó la tensión afectiva entre el bienestar momentáneo que producen y la fatiga que ocasionan; y (iii) “De la saturación a la reflexión: hacia un uso consciente y educativo de las redes”, donde emergieron procesos de autorregulación y el deseo de contar con estrategias institucionales para promover un uso más equilibrado y formativo.

Las narrativas evidenciaron que el uso digital funciona simultáneamente como un mecanismo de regulación emocional frente al estrés académico y la soledad, pero también como un espacio de comparación, autoexigencia y exposición que afecta el descanso, la autoestima y la concentración. La experiencia estudiantil aparece marcada por un vaivén emocional donde las redes se viven como lugares de alivio y agotamiento, de acompañamiento y de vulnerabilidad.

La articulación entre ambas fases del trabajo de aplicación permitió una comprensión más completa del fenómeno: los resultados cuantitativos ofrecieron la amplitud necesaria para dimensionar la frecuencia, los patrones y los efectos del uso digital, mientras que los hallazgos cualitativos aportaron la profundidad interpretativa que permitió entender cómo esos efectos se encarnan en las experiencias cotidianas, en las emociones y en las formas de relación que las y los estudiantes establecen consigo mismos y con los demás. Esta integración metodológica no solo

enriqueció el estudio, sino que confirmó que los datos estadísticos adquieren sentido pleno cuando se interpretan a la luz de las vivencias y los significados personales.

La investigación demuestra que las redes sociales no pueden ser comprendidas únicamente como un riesgo, sino como un espacio relacional de construcción de identidad, expresión emocional y búsqueda de sentido, donde también emergen posibilidades de apoyo, aprendizaje y autocuidado. Sin embargo, la coexistencia de estos efectos positivos y negativos evidencia la urgencia de desarrollar estrategias institucionales de alfabetización mediática, educación emocional y autorregulación digital, en coherencia con la Política Nacional de Salud Mental (2024), que orienta intervenciones respetuosas de la subjetividad y del contexto de los actores sociales.

Con base en lo antes expuesto, puede afirmarse que los objetivos de este trabajo de aplicación se cumplieron plenamente: se describieron las experiencias subjetivas de las y los estudiantes en torno al uso de redes sociales y sus efectos sobre la salud mental; se identificaron los aspectos esenciales de esas vivencias, caracterizadas por la ambivalencia afectiva y la búsqueda de equilibrio entre la conexión y el descanso; y se derivaron recomendaciones que emergen directamente de los hallazgos cuantitativos y cualitativos. Estas recomendaciones se orientan a fortalecer el bienestar digital universitario mediante acciones diferenciadas según género, facultad y semestre académico; promover procesos de alfabetización emocional y mediática que permitan reconocer y regular los efectos psicológicos asociados a la comparación social, la sobreexposición y la saturación digital; consolidar espacios formativos, reflexivos y de acompañamiento institucional para el manejo del estrés, el insomnio y la fatiga mental; y fomentar estrategias de autorregulación que faciliten un uso más consciente y equilibrado de las plataformas digitales.

En síntesis, esta investigación aporta al campo de la intervención social al mostrar que la salud mental universitaria en la era digital no puede abordarse desde una mirada clínica aislada, sino desde una comprensión integral que combine la evidencia cuantitativa con la interpretación cualitativa de la experiencia vivida. Las redes sociales se revelan como un espejo de las dinámicas emocionales contemporáneas: lugares donde los jóvenes buscan reconocimiento, acompañamiento y sentido, pero también enfrentan los límites de la exposición, la comparación y la sobrecarga afectiva. Reconocer esta ambivalencia invita a las universidades a asumir un papel activo en la promoción del bienestar digital, generando entornos de acompañamiento, reflexión y cuidado emocional que fortalezcan la salud mental de su comunidad estudiantil. De este modo, comprender las redes desde la vivencia subjetiva no solo amplía la comprensión del fenómeno, sino que ofrece claves para construir intervenciones sociales más humanas, éticamente responsables y transformadoras.

7.2 Recomendaciones

En coherencia con el tercer objetivo específico de esta investigación —proponer recomendaciones basadas en las experiencias de las y los estudiantes de la UIS, sede central, para desarrollar estrategias de apoyo y prevención de riesgos para la salud mental en el contexto del uso de redes sociales—, se formula una propuesta de intervención psicosocial orientada a la promoción del bienestar digital universitario. La misma lleva por nombre “Conecta con Bienestar Digital – UIS: Estrategia institucional para la promoción del bienestar digital y la salud mental en la comunidad estudiantil.” Esta propuesta incorpora un enfoque sensible al género, a la diversidad disciplinar y al semestre académico, en coherencia con los hallazgos del estudio. Esto implica reconocer que mujeres, hombres e identidades diversas vivencian de forma distinta los efectos emocionales del

uso de redes sociales; que las facultades presentan necesidades y dinámicas académicas diferenciadas que modulan el vínculo digital; y que los estudiantes de primeros semestres experimentan mayor vulnerabilidad emocional y presión social en comparación con quienes cursan últimos semestres. Tales particularidades se integran de manera transversal en el diseño de las estrategias y actividades de la intervención.

A partir de este enfoque integral, la propuesta se articula con los hallazgos cualitativos, especialmente del tema mayor “De la saturación a la reflexión: hacia un uso consciente y educativo de las redes”, en el cual las y los estudiantes expresaron la necesidad de contar con espacios educativos, reflexivos y de acompañamiento institucional para gestionar los efectos emocionales y psicosociales asociados al uso intensivo de redes. Asimismo, retoma las recomendaciones estudiantiles relacionadas con talleres, campañas, espacios de diálogo y asesoría emocional para el diseño de acciones contextualizadas y sostenibles para la población universitaria.

Desde el plano conceptual, esta propuesta se articula con los aportes de Duque (2022) sobre la comprensión fenomenológica de la experiencia; con las contribuciones de Zafra-Agea et al. (2023) y Domingo-Coscollola & García-González (2020) sobre bienestar digital y alfabetización mediática; así como con la Psicología Social del Bienestar (García del Castillo et al., 2020; Lavallo et al., 2020), que destaca el carácter relacional, comunitario y no patologizante del bienestar. De igual forma, es coherente con los lineamientos de la OMS (2022) y la UNESCO (2023), que subrayan la importancia de fortalecer la competencia digital crítica, el autocuidado emocional y la capacidad de autonomía en entornos digitales.

En términos de proyección institucional, esta estrategia se concibe como una ruta de acción sostenible para la UIS. A mediano plazo, se proyecta integrar “Conecta con Bienestar Digital – UIS” al Plan de Bienestar Institucional 2026–2030, articulando sus acciones con programas de acompañamiento, formación integral y promoción de salud mental. Asimismo, se aspira a socializar y compartir la experiencia en la Red Colombiana de Universidades Promotoras de Salud (RCUPS), de modo que la UIS consolide una política pionera de bienestar digital alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3 y 4) y con las directrices del Plan Nacional de Salud Mental (2024). Esta proyección sitúa a la universidad como referente nacional en salud mental universitaria, con un modelo replicable en otras instituciones públicas del país.

Con base en estas articulaciones teóricas, empíricas e institucionales, se presenta a continuación la propuesta de intervención “Conecta con Bienestar Digital – UIS”, estructurada en tres componentes estratégicos orientados a fortalecer el bienestar digital, la autorregulación emocional y la contención psicosocial de la comunidad estudiantil.

7.2.1 Propósito general

Promover el bienestar digital y la salud mental de las y los estudiantes de la UIS mediante estrategias formativas, comunicativas y psicosociales que fortalezcan la autorregulación emocional, la alfabetización mediática y la cultura institucional del cuidado digital.

7.2.2 Objetivos específicos

1. Desarrollar competencias de autorregulación emocional y mediática en las y los estudiantes de pregrado.

2. Prevenir riesgos psicosociales asociados al uso intensivo de redes sociales mediante procesos reflexivos y educativos.
3. Fortalecer los espacios institucionales de acompañamiento incorporando el eje de bienestar digital con enfoque de género, diversidad disciplinar y sensibilidad al semestre académico.
4. Evaluar el impacto de la intervención a través de indicadores cuantitativos y cualitativos de cambio en hábitos, emociones y percepciones.

7.2.3 Fundamentación teórica

La propuesta “Conecta con Bienestar Digital – UIS” se sustenta en un marco teórico que integra tres ejes complementarios: la fenomenología interpretativa, el bienestar digital y la alfabetización mediática y la psicología social del bienestar. Estos pilares orientan la comprensión de la experiencia estudiantil en entornos digitales, evitando lecturas patologizantes y promoviendo procesos educativos, reflexivos y transformadores.

(i) Perspectiva fenomenológica. Desde la fenomenología interpretativa, la intervención se fundamenta en el reconocimiento de las vivencias digitales como experiencias subjetivas cargadas de sentido. Este enfoque parte de que el conocimiento sobre la realidad social no se impone desde fuera, sino que se construye en la interacción entre el investigador y los sujetos, permitiendo comprender cómo las y los jóvenes significan su relación con las redes sociales. La fenomenología invita, por tanto, a “escuchar el mundo vivido” (Duque, 2022), situando la voz del estudiante en el centro del análisis y de la acción, y orientando la intervención hacia la comprensión empática más que hacia la corrección conductual.

(ii) Bienestar digital y alfabetización mediática. El bienestar digital se concibe como la capacidad de gestionar de manera equilibrada la interacción con las tecnologías digitales, manteniendo un sentido de control, satisfacción y salud emocional (Zafra-Agea et al., 2023). Este concepto implica cultivar hábitos de conexión saludable, promover la autorregulación emocional y fomentar un uso crítico y reflexivo de las redes. Por su parte, la alfabetización mediática —según Domingo-Coscollola y García-González (2020)— comprende el desarrollo de competencias para analizar, evaluar y crear contenidos en entornos digitales, con una conciencia ética y emocional. Ambos enfoques se articulan para fortalecer la autonomía digital de los estudiantes, ayudándolos a transitar de un uso pasivo y reactivo a uno activo, crítico y consciente.

(iii) Psicología social del bienestar. Siguiendo a García del Castillo et al. (2020) y Lavallo et al. (2020), el bienestar no se entiende como un estado individual de ausencia de malestar, sino como un proceso relacional y comunitario que se construye en la interacción social y en el sentido de pertenencia. Desde esta mirada, las redes sociales digitales son escenarios donde se configuran identidades, vínculos y emociones compartidas, pero también tensiones derivadas de la exposición y la comparación. Por ello, la promoción del bienestar en entornos digitales requiere fortalecer los lazos comunitarios, el apoyo social y la participación colectiva, elementos que esta propuesta integra mediante espacios colaborativos de diálogo y reflexión.

En conjunto, estos ejes teóricos ofrecen una base sólida para comprender las redes sociales como un fenómeno psicosocial complejo, en el que convergen dinámicas de identidad, afectividad y aprendizaje. Así, la intervención se orienta a transformar la relación de los jóvenes con el entorno digital, promoviendo el equilibrio entre conexión, bienestar y sentido de comunidad.

7.2.4 Teoría del cambio

La propuesta se sostiene sobre los siguientes presupuestos sobre el impacto esperado de la intervención: si la universidad promueve espacios de reflexión emocional, alfabetización mediática y acompañamiento institucional, entonces las y los estudiantes desarrollarán habilidades de autorregulación digital, reducirán los efectos negativos del sobreuso de redes y fortalecerán su bienestar emocional y social, porque contarán con recursos cognitivos, emocionales y comunitarios que les permitirán relacionarse con las redes de manera más saludable, crítica y equilibrada, reduciendo los impactos emocionales negativos y potenciando los vínculos de apoyo.

7.2.5 Estructura general de la intervención

“Conecta con Bienestar Digital – UIS” se implementaría durante un año académico, con evaluaciones semestrales, articulando tres componentes interdependientes: i) formación y autorregulación digital, ii) comunicación y cultura del bienestar digital, y iii) acompañamiento psicosocial y contención emocional. A continuación, se presentan cada uno de ellos.

7.2.6 Componente 1. Formación y autorregulación digital

7.2.6.1 Propósito: fortalecer en las y los estudiantes UIS competencias emocionales y mediáticas que favorezcan un uso consciente, equilibrado y saludable de las redes sociales.

7.2.6.2 Descripción: este componente del reconocimiento de cómo el uso intensivo de redes sociales genera fatiga digital, distracción, ansiedad y dificultades de sueño en gran parte del estudiantado. Desde la perspectiva fenomenológica, estos efectos no se reducen a conductas problemáticas, sino que expresan vivencias emocionales y relacionales que configuran la

experiencia universitaria contemporánea. Las redes se constituyen simultáneamente en espacios de conexión, refugio e identidad, y en escenarios de comparación, sobrecarga afectiva y autoexigencia. Estas vivencias adoptan matices diferenciados según el género, la facultad y el semestre académico. Las mujeres reportan una mayor sensibilidad emocional ante la comparación social y la sobreexposición; las facultades de orientación técnica o clínica utilizan las redes con fines académicos y como vía de descompresión emocional; y los estudiantes de primeros semestres muestran mayor vulnerabilidad ante la presión digital y la búsqueda de reconocimiento. Por ello, las actividades formativas de este componente integrarán adaptaciones específicas para cada caso, promoviendo estrategias pertinentes para las diversas experiencias presentes en la comunidad estudiantil.

La fenomenología interpretativa (Duque, 2022) invita a reconocer que las y los estudiantes no solo utilizan redes sociales, sino que habitan emocionalmente estos espacios digitales, atribuyéndoles sentido en términos de pertenencia, validación, regulación afectiva y socialización. Por ello, el abordaje de las problemáticas asociadas al uso digital requiere promover la autorregulación emocional y mediática como capacidad para gestionar impulsos de conexión, procesar críticamente los contenidos y reconocer las propias necesidades de descanso emocional.

7.2.6.3 Riesgos y estrategias preventivas: dado el carácter formativo del componente, se identifican posibles riesgos como la baja participación por carga académica, resistencia inicial a cuestionar los hábitos digitales o la aparición de emociones intensas durante las actividades reflexivas. Para prevenirlos, se implementarán horarios flexibles, modalidad híbrida (presencial–virtual) y el reconocimiento académico o certificación de voluntariado como incentivo. Adicionalmente, todas las sesiones se desarrollarán bajo un enfoque de acompañamiento empático.

. Ante cualquier señal de malestar significativo se activará el protocolo de derivación inmediata al Centro de Escucha UIS, garantizando confidencialidad y consentimiento informado.

7.2.6.4 Recursos pedagógicos y logísticos: El componente dispondrá guías estructuradas para talleres, ejercicios de autorregistro y materiales audiovisuales co-creados con el programa de Comunicación Social – UIS. Para las sesiones se emplearán salas del Centro de Bienestar, auditorios, espacios de diálogo en el campus y aulas virtuales en Moodle, permitiendo la participación híbrida. El equipo encargado estará integrado por docentes, psicólogos, trabajadores sociales, orientadores y un grupo de monitores formados en bienestar digital, escucha activa y alfabetización mediática.

7.2.6.5 Duración: 6 meses.

6.2.6.6 Actividades: para el desarrollo de este componente se propone llevar a cabo:

- **Taller 1. “Desconexión consciente”:** esta actividad busca que las y los estudiantes reconozcan sus patrones personales de uso de redes y los efectos emocionales y cognitivos derivados. A través de dinámicas participativas y ejercicios de autorregistro, se promoverá la reflexión sobre el equilibrio entre conexión y descanso digital. Este taller contará con adaptaciones diferenciadas según el semestre académico: para estudiantes de primeros semestres se enfatizarán aspectos relacionados con la comparación social, la adaptación universitaria y la presión digital; para semestres superiores se reforzarán estrategias de autorregulación, organización digital y manejo equilibrado de la carga académica.
- **Taller 2. “Gestión emocional en entornos digitales”:** orientado a brindar estrategias de afrontamiento frente a emociones como ansiedad, frustración, envidia o miedo a la

desconexión (*FOMO*). Se trabajarán técnicas de respiración consciente, pausas activas y diálogo emocional.

- **Taller 3. “Redes y autoestima”:** busca reflexionar sobre la influencia de la exposición digital en la autoimagen y el bienestar psicológico, promoviendo el desarrollo de una autoestima sólida y no dependiente de la validación externa. El abordaje reconocerá también diferencias de género identificadas en los resultados, favoreciendo un diálogo sensible a las experiencias emocionales de mujeres, hombres e identidades diversas.
- **Taller 4. “Verificación de información y manipulación mediática”:** dirigido a fortalecer la alfabetización mediática crítica, enseñando a identificar noticias falsas, discursos de odio y contenidos manipuladores. Se trabajará con ejemplos reales de redes sociales y ejercicios de análisis colectivo.
- **Formación de monitores en bienestar digital:** se capacitará a un grupo de 20 monitores estudiantiles en autorregulación digital, acompañamiento emocional y escucha activa. Este equipo apoyará los círculos de diálogo y los talleres, garantizando la sostenibilidad del programa.
- **Círculos de diálogo entre pares: “Hablemos de redes y emociones”:** espacios semanales facilitados por monitores previamente capacitados, en los cuales las y los estudiantes comparten experiencias sobre sus hábitos digitales, ansiedad, comparación o soledad, desde una metodología de conversación horizontal. Cuando sea pertinente, los círculos de diálogo podrán organizarse por semestre académico o por facultad, atendiendo a las particularidades emocionales y formativas identificadas en los resultados del estudio.

- **Microcápsulas educativas de autocuidado digital:** producción de piezas audiovisuales breves (1-2 minutos) difundidas en redes institucionales y pantallas del campus, con mensajes sobre bienestar, desconexión y uso consciente.

7.2.6.7 Responsables: la implementación de este componente estará a cargo de una coordinación conjunta entre:

- Bienestar Universitario – Programa de Acompañamiento Estudiantil
- Centro de Escucha UIS
- Consejería Estudiantil
- Oficina de Comunicaciones UIS
- Monitores de Bienestar Digital (formados en el marco del programa)

Estas dependencias serán responsables del diseño, implementación, seguimiento y evaluación de las actividades del componente, garantizando articulación institucional, continuidad y sostenibilidad del programa.

7.2.6.8 Indicadores: para la evaluación de los resultados e impactos de las actividades, se tendrán en cuenta los indicadores establecidos en la Tabla 11. Estos indicadores permitirán valorar el nivel de logro de los objetivos del componente, tanto en términos de cambios individuales como en la consolidación de prácticas institucionales sostenibles. La medición combinará herramientas cuantitativas —encuestas pre y post intervención— y cualitativas —bitácoras reflexivas, observación participante y reportes de monitores—, garantizando una evaluación integral, coherente con el enfoque fenomenológico y psicosocial de la propuesta.

Tabla 11. *Indicadores del Componente 1. Formación y autorregulación digital*

Objetivo específico	Resultado esperado	Tipo de indicador (proceso / resultado / impacto)	Fórmula de cálculo	Fuente de verificación
Fortalecer competencias de autorregulación emocional y mediática.	Estudiantes con mayor conciencia y control sobre el uso de redes.	Resultado	(% de estudiantes con aumento $\geq 15\%$ en la escala de autorregulación pre/post)	Encuestas pre y post-taller, registros de asistencia.
Reducir efectos de ansiedad y fatiga digital.	Disminución del chequeo compulsivo y mejor descanso.	Resultado / impacto	(% de estudiantes que reportan reducción $\geq 10\%$ en chequeo nocturno)	Cuestionario bienestar digital, bitácoras reflexivas.
Promover espacios reflexivos y de acompañamiento entre pares.	Grupos consolidados de monitores y círculos activos.	Proceso / resultado	(N.º de monitores formados y sesiones realizadas / total planificadas) $\times 100$	Listas de asistencia, informes de monitores.
Fomentar alfabetización mediática crítica.	Incremento en la identificación de información manipulada o falsa.	Resultado	(% de participantes que aplican criterios de verificación en ejercicios finales)	Cuestionarios post taller, registros de clase.
Aumentar la participación y satisfacción estudiantil.	Alta valoración del proceso formativo.	Resultado	(% de participantes satisfechos $\geq 85\%$)	Encuestas de satisfacción y evaluación de cierre.

Fuente: Elaboración propia (2025).

7.2.7 Componente 2. Comunicación y cultura del bienestar digital

7.2.7.1 Propósito: generar conciencia colectiva y promover prácticas saludables de conexión digital que fortalezcan una cultura universitaria de bienestar, autocuidado y uso crítico de las redes sociales.

7.2.7.2 Descripción: este componente responde al llamado de las y los estudiantes a transformar la relación emocional con las redes sociales, trascendiendo la lógica de prohibición hacia una pedagogía del cuidado digital. Desde la perspectiva fenomenológica y psicosocial, las redes se

conciben como espacios donde se construyen significados, identidades y vínculos emocionales, y donde los mensajes circulantes impactan directamente en la autopercepción, la motivación y la salud mental (Duque, 2022; Zafra-Agea et al., 2023). Por ello, promover una cultura de bienestar digital implica intervenir estos escenarios simbólicos con contenidos que inspiren reflexión, pausa, empatía y una vivencia más equilibrada de la conexión. Lo anterior, incorporando estrategias diferenciadas según facultad, reconociendo que las prácticas digitales, las dinámicas emocionales y los usos académicos de las redes varían significativamente entre áreas técnicas, clínicas, humanísticas y científicas. Por ello, los contenidos comunicativos se adaptarán a los lenguajes, intereses y exigencias propias de cada unidad académica. La alfabetización mediática crítica (Domingo-Coscollola & García-González, 2020) constituye aquí una herramienta pedagógica central. Este componente busca no solo sensibilizar al estudiantado, sino promover su participación activa en la creación de mensajes transformadores, de modo que la comunidad misma contribuya a generar discursos digitales que favorezcan el bienestar emocional.

7.2.7.3 Riesgos y estrategias preventivas: se anticipa el riesgo de baja participación inicial debido a la saturación de mensajes institucionales o la percepción de “más información” en un entorno ya sobrecargado digitalmente. También existe el riesgo de que los contenidos sean percibidos como moralizantes o desconectados de la experiencia estudiantil. Para mitigar estos riesgos, se implementará un proceso de co-creación de contenidos con colectivos estudiantiles, garantizando un lenguaje cercano, auténtico y no punitivo. Además, se utilizarán formatos breves, creativos y adaptados a las lógicas de cada plataforma (TikTok, Instagram, pantallas del campus). Finalmente, se priorizará una comunicación respetuosa, empática y sensible a la diversidad de

experiencias estudiantiles. En caso de que alguna difusión suscite malestar emocional, se activará el protocolo de orientación y derivación al Centro de Escucha UIS.

7.2.7.4 Recursos pedagógicos y logísticos: este componente contará con materiales audiovisuales elaborados en colaboración con profesionales y estudiantes de Comunicación Social; guías de creación digital con enfoque psicosocial; estudios de grabación ligeros para producción de microcontenidos; pantallas informativas del campus; plataformas institucionales (Instagram y TikTok UIS) y espacios académicos para conversatorios y cineforos. Participarán docentes, comunicadores, psicólogos, trabajadores sociales, monitores de bienestar digital y colectivos estudiantiles vinculados a cultura, arte y comunicación.

7.2.7.5 Duración: 4 meses.

7.2.7.6 Actividades principales: Todas las actividades del componente tendrán versiones ajustadas para diferentes facultades y niveles académicos, con el fin de garantizar pertinencia contextual. Las acciones dirigidas a primeros semestres priorizarán contenidos de integración social, regulación emocional y manejo de la comparación digital; mientras que las orientadas a semestres superiores se centrarán en autocuidado, gestión del estrés académico y equilibrio digital.

- **Campaña “Desconéctate para reconectarte”:** esta campaña busca sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de establecer límites saludables con la tecnología. Se diseñarán piezas audiovisuales, gráficas y sonoras co-creadas por estudiantes de distintas facultades, con mensajes sobre la pausa digital, el descanso emocional y la reconexión con la vida cotidiana.

- **Semana del Bienestar Digital UIS:** evento institucional anual que integrará charlas con expertos, cineforos temáticos, retos de “24 horas sin pantalla”, muestras artísticas y concursos de creación digital. Busca promover el diálogo intergeneracional y transdisciplinario sobre el equilibrio entre tecnología, emociones y vida académica.
- **Estrategia “Redes con sentido”:** producción de contenidos digitales positivos en las cuentas institucionales (Instagram, TikTok UIS), elaborados por estudiantes y orientados a fortalecer la empatía, la reflexión crítica y la conexión humana. Se fomentará la creación de microvideos y podcasts con historias reales de autocuidado y gestión emocional.
- **Foros y conversatorios “Habitar lo digital”:** espacios de diálogo donde se discutan las experiencias y tensiones del uso de redes sociales, vinculando a docentes, investigadores y estudiantes. Se busca fortalecer el pensamiento crítico y el aprendizaje colectivo.

7.2.7.7 Responsables: la implementación de este componente estará a cargo de:

- Oficina de Comunicaciones UIS
- Bienestar Universitario – Programa de Acompañamiento Estudiantil
- Consejería Estudiantil
- Centro de Escucha UIS
- Monitores de Bienestar Digital y colectivos estudiantiles vinculados al proyecto

Estas dependencias serán responsables de la planeación, producción, divulgación y evaluación de las actividades de sensibilización y participación comunitaria, garantizando articulación institucional, inclusión y sostenibilidad del componente.

7.2.7.8 Indicadores: para evaluar la efectividad de las acciones comunicativas y su impacto en la cultura universitaria, se implementarán los indicadores descritos en la Tabla 12. Estos permitirán monitorear tanto el alcance de las estrategias digitales como los cambios en las actitudes y prácticas de la comunidad frente al uso de redes sociales.

Tabla 12. *Indicadores del Componente 2. Comunicación y cultura del bienestar digital*

Objetivo específico	Resultado esperado	Tipo de indicador (proceso / resultado / impacto)	Fórmula de cálculo	Fuente de verificación
Sensibilizar a la comunidad sobre el bienestar digital.	Mayor conocimiento y reflexión sobre el uso saludable de redes.	Resultado impacto	$(\% \text{ de estudiantes que recuerdan mensajes clave } \geq 75\%)$	Encuestas post campaña, entrevistas breves.
Promover la producción estudiantil de mensajes positivos.	Campañas co-creadas activas y contenidos en circulación.	Proceso resultado	$(N.^{\circ} \text{ de piezas elaboradas por estudiantes } / \text{ total de piezas difundidas}) \times 100$	Registro de producción, base de datos de campañas.
Fomentar prácticas de desconexión consciente.	Estudiantes que aplican pausas digitales en su rutina.	Resultado	$(\% \text{ de encuestados que reportan práctica de pausa digital } \geq 60\%)$	Encuestas de impacto actitudinal, bitácoras reflexivas.
Consolidar la Semana del Bienestar Digital UIS como espacio anual de reflexión.	Alta participación institucional y continuidad del evento.	Proceso resultado	$(N.^{\circ} \text{ de eventos realizados } / \text{ planificados}) \times 100$	Informes de actividades, registro fotográfico.
Incrementar actitudes favorables hacia el uso equilibrado de redes.	Mejora de 20% en percepciones positivas sobre bienestar digital.	Resultado impacto	$(\% \text{ de variación entre encuestas pre y post intervención})$	Cuestionarios, análisis comparativo.

Fuente: Elaboración propia (2025).

7.2.8 Componente 3. Acompañamiento psicosocial y contención emocional

7.2.8.1 Propósito: fortalecer los mecanismos de apoyo institucional ante los malestares emocionales y psicosociales derivados del uso intensivo de redes sociales digitales, mediante

estrategias de orientación, acompañamiento y autocuidado que promuevan la salud mental universitaria.

7.2.8.2 Descripción: este componente se fundamenta en las narrativas estudiantiles recogidas en la fase cualitativa, donde emergieron expresiones de ansiedad, insomnio, fatiga mental y saturación emocional asociadas al uso constante de redes sociales. Desde la perspectiva fenomenológica (Duque, 2022), estos malestares deben comprenderse como experiencias situadas y relacionales, no como patologías individuales. La fenomenología interpretativa muestra que la hiperconexión digital altera la vivencia corporal, el ritmo emocional y la capacidad de descanso, generando tensiones entre la necesidad de conexión y el cuidado de sí. En coherencia con la Psicología Social del Bienestar (García del Castillo et al., 2020; Lavalle et al., 2020), este componente asume que la salud mental es una construcción relacional que depende de la percepción de acompañamiento, la calidad de los vínculos y la existencia de redes de apoyo institucional. Por ello, el fortalecimiento del Centro de Escucha y de la Consejería Estudiantil es clave para consolidar una red de contención emocional que pueda responder a los desafíos psicosociales de la vida digital contemporánea.

Como en los componentes anteriores, este integrará también un enfoque diferenciado por facultad y semestre académico. Las facultades de alta demanda emocional o carga práctica recibirán estrategias específicas para el manejo del estrés digital, mientras que los estudiantes de primeros semestres contarán con apoyos orientados a procesos de adaptación universitaria y fortalecimiento del bienestar emocional en el entorno digital.

7.2.8.3 Riesgos y estrategias preventivas: se anticipa el riesgo de sobrecarga emocional tanto en los estudiantes participantes como en los profesionales encargados del acompañamiento, así como

la posibilidad de estigmatización en quienes buscan ayuda o la baja adherencia a los procesos de seguimiento. Para mitigar estos riesgos, se implementarán espacios periódicos de autocuidado para el equipo profesional, supervisión clínica y soporte emocional entre pares profesionales. Se garantizará la confidencialidad, el uso de lenguaje empático y no patologizante, y la derivación inmediata al Centro de Escucha en casos de crisis emocional. Adicionalmente, se desarrollarán campañas internas que normalicen la búsqueda de apoyo psicológico como una práctica de autocuidado, evitando discursos moralizantes o punitivos sobre el uso de redes y promoviendo mensajes respetuosos y sensibles a la experiencia estudiantil.

7.2.8.4 Recursos pedagógicos y logísticos: este componente contará con guías metodológicas para talleres y grupos de autocuidado; material audiovisual educativo producido en colaboración con profesionales en comunicación y en educación; espacios físicos adecuados para sesiones privadas y grupales; aulas virtuales en Moodle para procesos de seguimiento; y la participación interdisciplinaria de psicólogos, trabajadores sociales, docentes, orientadores y monitores formados en bienestar digital. Estos recursos garantizan accesibilidad, contextualización y sostenibilidad institucional.

7.2.8.5 Duración: 12 meses.

7.2.8.6 Actividades principales: en el marco de este componente, se plantea implementar las siguientes acciones:

- **Creación del módulo “Salud mental y redes sociales” en el Centro de Escucha UIS:** este módulo incorporará una línea de atención especializada para estudiantes que manifiesten ansiedad, estrés o dificultades de sueño asociadas al uso digital. Incluirá

protocolos de orientación inicial, derivación oportuna y seguimiento individual. Además, contará con material psicoeducativo sobre bienestar digital y técnicas de regulación emocional.

- **Formación de orientadores y profesionales en detección temprana de saturación digital:** se desarrollarán capacitaciones dirigidas a psicólogos, trabajadores sociales y orientadores institucionales, centradas en identificar signos de sobreexposición digital, agotamiento emocional y disociación atencional. Estas capacitaciones priorizarán la empatía, la escucha activa y la derivación segura, fortaleciendo las competencias del equipo para acompañar de manera sensible y respetuosa las experiencias estudiantiles.
- **Grupos de autocuidado emocional “Pausa y reconexión”:** se implementarán grupos terapéuticos y talleres experienciales orientados a fortalecer habilidades de afrontamiento, autocuidado y equilibrio digital. Estos espacios se ofrecerán especialmente a estudiantes que reporten insomnio, ansiedad, fatiga mental o aislamiento social. Estos espacios se estructurarán teniendo en cuenta las diferencias entre estudiantes de primeros y últimos semestres, dado que las demandas emocionales y académicas vinculadas al uso de redes varían según la etapa del proceso formativo.
- **Bitácoras reflexivas y seguimiento psicosocial:** cada proceso de acompañamiento incluirá una bitácora donde el estudiante registre su proceso de cambio emocional, estrategias de afrontamiento aplicadas y percepciones de bienestar. Estas bitácoras servirán como insumo para la evaluación cualitativa y la mejora continua del programa.

7.2.8.7 Responsables: la implementación de este componente estará a cargo de:

- Centro de Escucha UIS
- Consejería Estudiantil
- Bienestar Universitario – Programa de Acompañamiento Estudiantil
- Monitores de Bienestar Digital (formados dentro del programa)

Estas dependencias serán responsables de la coordinación, atención, seguimiento y evaluación de los procesos de acompañamiento emocional y bienestar digital, garantizando articulación institucional, continuidad y calidad en la atención estudiantil.

7.2.8.8 Indicadores: para la evaluación de los resultados y la eficacia del acompañamiento, se tendrán en cuenta los indicadores de la Tabla 13, los cuales permitirán analizar tanto la cobertura y continuidad del servicio como los cambios en el bienestar emocional y digital de los participantes.

Tabla 13. *Indicadores del Componente 3. Acompañamiento psicosocial y contención emocional*

Objetivo específico	Resultado esperado	Tipo de indicador (proceso / resultado / impacto)	Fórmula de cálculo	Fuente de verificación
Implementar un módulo especializado de atención en salud mental digital.	Módulo operativo y con flujo de atención consolidado.	Proceso resultado	$\frac{\text{N.º de atenciones realizadas}}{\text{total de solicitudes recibidas}} \times 100$	Registro institucional del Centro de Escucha.
Fortalecer las capacidades del equipo profesional en detección temprana.	Profesionales capacitados en señales de saturación digital.	Proceso resultado	$\frac{\text{(\% de profesionales que completan la capacitación)}}{\text{total convocados}} \times 100$	Actas de formación, certificados de asistencia.
Promover el autocuidado emocional entre los estudiantes.	Participantes con mayor percepción de bienestar emocional.	Resultado impacto	$\frac{\text{(\% de estudiantes que reportan mejora } \geq 70\% \text{ en bienestar post intervención)}}{\text{total de participantes}}$	Cuestionarios de bienestar, entrevistas post sesión.

Fomentar procesos de seguimiento reflexivo y continuo.	Bitácoras completadas y analizadas cualitativamente.	Proceso	(% de participantes que mantienen registro reflexivo completo)	Bitácoras y reportes de seguimiento.
Incrementar la articulación entre los servicios de apoyo institucional.	Derivaciones efectivas entre Consejería y Centro de Escucha.	Resultado / impacto	(N.º de casos derivados y atendidos / total de casos reportados) × 100	Informes de coordinación interinstitucional.

Fuente: Elaboración propia (2025).

7.2.9 Seguimiento y evaluación

El proceso de evaluación de la propuesta “*Conecta con Bienestar Digital – UIS*” se estructura desde un enfoque mixto, integrando evaluaciones cuantitativas y cualitativas para garantizar la validez, trazabilidad y mejora continua del programa. Se adoptará una lógica de evaluación ex ante, ongoing y expost, que permitirá analizar los avances durante todo el ciclo de implementación y realizar ajustes oportunos.

- **Evaluación ex ante (antes de la intervención):** se aplicará al inicio del proceso con el propósito de establecer la línea base de las y los participantes en relación con variables como autorregulación digital, ansiedad, bienestar percibido y hábitos de sueño.
- **Evaluación ongoing (durante la intervención):** consistirá en el seguimiento continuo de la asistencia, la participación, la satisfacción y la apropiación de los contenidos en cada componente, con revisiones semestrales.
- **Evaluación expost (posterior a la intervención):** se realizará al cierre del programa, valorando los cambios en las dimensiones emocionales, cognitivas y conductuales de las y los estudiantes, así como la efectividad institucional del programa.

Los instrumentos incluirán cuestionarios con escalas Likert adaptadas del *Cuestionario de Bienestar Digital* (García del Castillo, 2020), bitácoras reflexivas, grupos focales post intervención y métricas digitales. Estos métodos permitirán integrar la perspectiva estadística con la interpretación fenomenológica de los procesos de cambio, en coherencia con la naturaleza psicosocial de la intervención (ver, Tabla 14).

Tabla 14. *Indicadores, momentos de evaluación e instrumentos de la propuesta Conecta con Bienestar Digital – UIS*

Nivel	Indicadores	Frecuencia / Tipo de evaluación	Instrumentos y técnicas	Componentes vinculados
Individual	Autorregulación, ansiedad digital, hábitos de sueño, satisfacción personal.	Exante y expost. Medición pre y post intervención (inicio y final del proceso).	Cuestionario de bienestar digital (adaptado de García del Castillo, 2020). Escalas Likert y entrevistas semiestructuradas.	Componente 1 y 3.
Grupal	Participación activa, asistencia, retención y apropiación de contenidos.	Ongoing. Seguimiento mensual y retroalimentación semestral.	Registros de asistencia, listas de control, bitácoras de monitores y encuestas breves de satisfacción.	Componente 1, 2 y 3.
Institucional	Alcance de campañas, percepción de bienestar y fortalecimiento de redes institucionales.	Ongoing y expost. Evaluación semestral y final.	Métricas digitales (redes sociales y plataformas UIS), encuestas institucionales y reportes administrativos.	Componente 2 y 3.
Cualitativo	Narrativas de cambio, experiencias de aprendizaje y transformación subjetiva.	Expost. Evaluación al cierre del proceso (mes 12).	Grupos focales post intervención, análisis de contenido de bitácoras reflexivas y diarios de campo.	Todos los componentes.

Fuente: Elaboración propia (2025).

7.2.10 Gestión de riesgos

La gestión de riesgos constituye un componente esencial del diseño y la sostenibilidad de la propuesta “*Conecta con Bienestar Digital – UIS*”. Este plan busca anticipar, prevenir y mitigar posibles factores que puedan afectar la implementación, continuidad o efectividad del programa, garantizando su desarrollo ético, operativo y pedagógico dentro del contexto institucional. El análisis se realizó considerando cinco dimensiones de riesgo: institucional, social-comunitaria, operativa, financiera y técnico-metodológica. Cada riesgo fue valorado en términos de probabilidad e impacto, lo que permitió establecer un nivel de riesgo global y definir estrategias de mitigación, seguimiento y contingencia (ver, Tabla 15).

Tabla 15. *Matriz de gestión de riesgos de la propuesta Conecta con Bienestar Digital - UIS*

Tipo de riesgo	Descripción del riesgo	Probabilidad	Impacto	Nivel de riesgo	Estrategia de mitigación o respuesta	Responsable del seguimiento	Indicador de control	Plan de contingencia
Institucional	Retraso en la aprobación o asignación de recursos por parte de la universidad.	Media	Alta	Alto	Mantener comunicación constante con la Vicerrectoría de Bienestar y presentar informes de avance oportunos.	Coordinación del proyecto (Bienestar Universitario + Consejería Estudiantil).	Cumplimiento del cronograma de desembolsos.	Reajustar cronograma y priorizar actividades críticas.
Social / Comunitario	Baja participación estudiantil en talleres, campañas o actividades.	Media	Alta	Alto	Diseñar estrategias participativas de convocatoria y vincular monitores como promotores estudiantiles.	Bienestar Universitario y Monitores de Bienestar Digital.	Tasa de participación $\geq 70\%$.	Implementar incentivos académicos y sesiones motivacionales.
Operativo / Logístico	Sobrecarga académica de estudiantes que impida la asistencia sostenida.	Alta	Media	Alto	Planificar horarios flexibles y ofrecer modalidades híbridas (presencial y virtual).	Coordinación logística del proyecto.	Nivel de retención $\geq 80\%$.	Reprogramar sesiones y habilitar módulos asincrónicos.

Financiero	Incremento de costos en materiales o producción audiovisual.	Media	Media	Medio	Mantener un margen de contingencia del 10% en el presupuesto inicial.	un	Coordinación de financiera del proyecto.	Ejecución del presupuesto ajustado.	Gestionar apoyo de Comunicación Social y patrocinio institucional.
Técnico / Metodológico	Falta de experiencia en alfabetización mediática y bienestar digital por parte del personal facilitador.	Media	Alta	Alto	Desarrollar un plan de capacitación previo para formadores y monitores en metodologías participativas y habilidades pedagógicas.	un	Coordinación académica del proyecto.	100% de los facilitadores capacitados.	Contratar apoyo externo o ampliar formación interna.
Psicosocial / Ético	Emergencia emocional durante las sesiones o aparición de crisis en estudiantes.	Baja	Alta	Medio	Activar protocolo de derivación inmediata al Centro de Escucha y acompañamiento de orientación psicológica.	Centro de	Escucha UIS.	% de casos atendidos y derivados oportunamente	Seguimiento clínico y apoyo especializado post intervención.
Político Legal	Cambios institucionales o normativos que afecten la implementación.	Baja	Media	Medio	Monitorear actualizaciones de políticas públicas en salud mental y bienestar universitario.	Dirección del	proyecto (Bienestar o Consejería).	Informes semestrales de contexto.	Ajustar la propuesta a las nuevas disposiciones.

Fuente: Elaboración propia (2025).

La evaluación global de los riesgos muestra que la mayoría son moderados o altos, pero manejables mediante estrategias de mitigación anticipada y comunicación interinstitucional efectiva. El mayor desafío se ubica en la dimensión social-comunitaria, por la posibilidad de desinterés o falta de tiempo de los estudiantes; por tanto, se prioriza la flexibilidad horaria y la co-creación de contenidos con la comunidad estudiantil para mantener la motivación y la apropiación del proyecto. De esta manera, la gestión de riesgos se convierte no solo en un mecanismo de

control, sino en una estrategia preventiva de sostenibilidad institucional y bienestar colectivo, guiada por criterios éticos de respeto, cuidado y corresponsabilidad en la intervención social aplicada.

7.2.11 Ética, accesibilidad e inclusión

La propuesta garantiza el respeto por la autonomía, la confidencialidad y la dignidad humana, siguiendo los principios del Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (Ley 1090 de 2006) y las orientaciones institucionales de la UIS. Todas las acciones se desarrollarán bajo criterios éticos de cuidado, no estigmatización y acompañamiento respetuoso, evitando discursos moralizantes o punitivos sobre el uso de redes sociales y promoviendo una relación empática, reflexiva y sensible a la subjetividad de las y los estudiantes. Asimismo, se asegura la inclusión y accesibilidad mediante la producción de materiales en lenguaje claro, formatos accesibles y versiones subtituladas, garantizando la participación de personas con discapacidad o limitaciones tecnológicas. Se priorizará la participación de grupos históricamente invisibilizados—como mujeres, población LGBTIQ+, estudiantes rurales o en situación de vulnerabilidad económica—, reconociendo la diversidad como un principio ético y pedagógico central en la promoción del bienestar digital.

7.2.12 Cronograma resumido

“Conecta con Bienestar Digital – UIS” se organiza en un cronograma de un año académico, estructurado en cinco etapas secuenciales que articulan planeación, implementación, evaluación y sistematización (ver, Tabla 16). Este cronograma garantiza la coherencia operativa de los tres componentes de la intervención (formación y autorregulación digital, comunicación y cultura del

bienestar digital, y acompañamiento psicosocial), permitiendo una ejecución gradual, sostenible y con mecanismos claros de seguimiento.

Tabla 16. *Cronograma resumido de la propuesta Conecta con Bienestar Digital - UIS*

Etapa	Actividades específicas	Responsables	Productos esperados	Periodo
1. Planeación y alistamiento institucional	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión final del diseño metodológico de la intervención. - Elaboración de guías de talleres, grupos de autocuidado y campañas (Componente 1 y 2). - Selección y formación inicial de 20 monitores estudiantiles en bienestar digital. - Articulación institucional con entidades responsables. - Ajuste del plan de comunicación interna y externa. - Producción preliminar de piezas audiovisuales base. 	Equipo coordinador UIS (Bienestar Universitario + Consejería Estudiantil + Oficina de Comunicaciones).	<ul style="list-style-type: none"> - Guías metodológicas aprobadas. - Monitores seleccionados y capacitados. - Plan de comunicación validado. - Material audiovisual base. 	Feb – Mar
2. Implementación Fase I: Formación y autorregulación digital	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecución de los 4 talleres principales del Componente 1. - Acompañamiento semanal en círculos de diálogo entre pares. - Difusión de microcápsulas educativas en pantallas del campus y redes institucionales. - Seguimiento a participación y satisfacción estudiantil. - Recolección de bitácoras reflexivas y registros de monitores. 	Bienestar Universitario + Consejería Estudiantil + Monitores de Bienestar Digital.	<ul style="list-style-type: none"> - 4 talleres ejecutados. - Círculos de diálogo activos. - Microcápsulas difundidas semanalmente. - Informe parcial de participación y bienestar digital. 	Abr – Jul
3. Evaluación intermedia (expost Fase I y exante Fase II)	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de encuestas pre/post a participantes de los talleres. - Análisis preliminar del bienestar digital (autorregulación, ansiedad, hábitos). - Ajustes al plan de actividades según retroalimentación estudiantil y equipos institucionales. - Reuniones con monitores para recalibrar contenidos y estrategias. 	Equipo coordinador + Grupo de Investigación en Intervención Psicosocial.	<ul style="list-style-type: none"> - Informe intermedio de evaluación (cuantitativa y cualitativa). - Ajustes metodológicos aprobados. 	Jul

4. Implementación Fase II: Cultura, comunicación y acompañamiento psicosocial	Acciones del Componente 2: - Lanzamiento de la campaña “Desconéctate para reconectarte”. - Realización de la Semana del Bienestar Digital UIS. - Producción y difusión de contenido estudiantil (“Redes con sentido”). Acciones del Componente 3: - Puesta en marcha del módulo “Salud mental y redes sociales” en el Centro de Escucha. - Capacitaciones a profesionales en detección temprana de saturación digital. - Grupos de autocuidado “Pausa y reconexión”. - Implementación de bitácoras reflexivas y seguimiento individual.	Bienestar Universitario + Oficina de Comunicaciones + Centro de Escucha UIS + Consejería Estudiantil.	+ - Campaña oficialmente activa. - Semana del Bienestar Digital ejecutada. - Módulo en atención digital habilitado. - Profesionales capacitados. - Grupos de autocuidado activos. - Bitácoras en uso.	Ago – Nov
5. Sistematización, evaluación final y socialización institucional	- Recolección y análisis final de indicadores de los tres componentes. - Evaluación cuantitativa (pre/post) y cualitativa (grupos focales, entrevistas breves). - Sistematización de aprendizajes, desafíos y mejoras. - Elaboración del informe final para Vicerrectoría de Bienestar y Consejería. - Socialización institucional (foro, presentación o documento público UIS).	Equipo coordinador + Grupo de Investigación + Monitores de Bienestar Digital.	- Informe final de evaluación. - Documento de sistematización. - Socialización institucional final.	Dic

Fuente: Elaboración propia (2025).

7.2.13 Reflexión final

“Conecta con Bienestar Digital – UIS” representa la síntesis más profunda de este trabajo: un puente entre la comprensión fenomenológica de la experiencia estudiantil y la acción transformadora que exige la intervención social. Este tránsito —del análisis a la propuesta—

materializa el principio central de la disciplina: comprender para intervenir, intervenir para transformar, siempre desde la escucha, la ética y la construcción colectiva.

Los hallazgos cualitativos mostraron que las redes sociales no son meros dispositivos tecnológicos, sino espacios donde se configuran sentidos, vínculos, identidades y estados afectivos. En ellas coexisten simultáneamente alivio y ansiedad, pertenencia y soledad, motivación y agotamiento. Esta ambivalencia revela que el uso de redes no puede ser interpretado desde enfoques moralizantes ni patologizantes, sino desde la vivencia subjetiva, donde cada experiencia tiene una densidad emocional y social que debe ser reconocida. Este proyecto, por tanto, no busca prohibir, corregir o “normalizar” conductas, sino acompañar, comprender y fortalecer la agencia emocional y crítica de las y los estudiantes.

Desde una mirada fenomenológica, comprender la experiencia significa otorgarle valor epistémico a lo vivido. Desde una mirada educativa, intervenir implica construir caminos de formación, reflexión y cuidado. En ese cruce, esta propuesta se instala como una pedagogía del bienestar digital, donde el objetivo no es regular la tecnología, sino habilitar condiciones para que los sujetos universitarios habiten lo digital con mayor conciencia, equilibrio y humanidad.

Así, las redes sociales dejan de ser “el problema” para convertirse en escenarios pedagógicos: espacios donde es posible fomentar la autorreflexión, el diálogo, la participación estudiantil y el aprendizaje emocional. La intervención propone transformar los entornos digitales en oportunidades de crecimiento, acompañamiento y autocuidado, reconociendo que el bienestar no es un estado individual, sino una construcción relacional, sostenida por los vínculos, por el reconocimiento mutuo y por el acompañamiento institucional continuado.

Desde una perspectiva institucional, esta propuesta invita a la UIS a fortalecer su papel como comunidad educativa comprometida con la salud mental en tiempos de hiperconexión. La universidad, al adoptar este programa, se posiciona como un referente regional y nacional en la formación integral del estudiantado, promoviendo una ciudadanía digital ética, crítica y emocionalmente responsable. Asimismo, se reconoce que la transformación cultural requerida frente al uso de redes sociales no es inmediata ni lineal; requiere continuidad, participación estudiantil, sostenibilidad institucional y un enfoque intersectorial articulado.

Finalmente, este proyecto reafirma que la intervención social es un ejercicio ético y político: un acto que busca ampliar capacidades, generar condiciones de bienestar y potenciar la dignidad humana. “Conecta con Bienestar Digital – UIS” constituye, en ese sentido, una apuesta por humanizar la experiencia digital, por devolverle al uso tecnológico su dimensión reflexiva, afectiva y comunitaria, y por contribuir a que las y los estudiantes puedan habitar su vida digital desde un lugar más sereno, más consciente y más libre.

Referencias

- Alarcón Allai-n, G., & Salas Blas, E. S. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 22(1), 152–166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
- Antúnez, Z., Álamo, C., Baader, T., & Vidal, R. (2023). Resultados de una evaluación y seguimiento online de problemas de salud mental en universitarios chilenos. *Interdisciplinaria*, 40(2), 265–279. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.16>
- Astudillo Torres, M. P. (2023). Integración de las redes sociales a la formación de profesionales de la Ingeniería civil. *EduTec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (86), 154–170. [10.21556/edutec.2023.86.2977](https://doi.org/10.21556/edutec.2023.86.2977).
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, Á., & Rosa-Alcázar, A. I. (2021). Uso problemático de internet e impacto negativo de WhatsApp en universitarios españoles: Las emociones negativas como factor de riesgo. *Psicología Conductual*, 29(2), 297–311. <https://doi.org/10.51668/bp.8321205s>
- Braña-Sánchez, A. J., & Moral-Jiménez, M. de la V. (2023). Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 23(1), 117–130. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Campis, E. S. (2023). Aplicación del análisis de redes sociales para el estudio de las redes de comunicación en línea: Evidencia empírica de Twitter. *Empiria*, (57), 165–188. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/aplicación-del-análisis-de-redes-sociales-para-el/docview/2767073640/se-2>
- Castillo-Riquelme, V., Lamilla-Cifuentes, Y., Araya-Fernández, M. E., & Martínez-Lecaros, B. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: Cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), 1–20. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>
- Cedillo Corrochano, C. M. (2024). Traductores e intérpretes en formación: uso de los medios sociales en las aulas universitarias españolas. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1–20. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-373>
- Chávez Arizala, J. F. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Concejo Municipal de Bucaramanga. (2020). *Acuerdo 013 de 2020: Adopción del Plan de Desarrollo 2020–2023*. https://www.bucaramanga.gov.co/wp-content/uploads/2022/02/Acuerdo_013_2020-ADOPCION-PLAN-DE-DESARROLLO-2020-2023.pdf

Congreso de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se regula el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones.

Diario Oficial No. 46.383.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=20826>

Congreso de la República de Colombia. (2013). *Ley 1616 del 21 de enero de 2013: Por la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Consejo Nacional de Bioética en Ciencias Humanas y Sociales. (2020). Informe sobre lineamientos éticos para la investigación en ciencias humanas y sociales en Colombia.

Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación.

https://minciencias.gov.co/sites/default/files/upload/paginas/informe_lineamientos_eticos_ciencias_humanas_y_sociales.pdf

Correa Rojas, J. D., Grimaldo, M., & Janer-Hidalgo, A. . (2025). Soledad y Phubbing en universitarios peruanos: El rol mediador del Fear of Missing Out. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 25(1), 25–37. <https://doi.org/10.21134/964>

Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M., & Del Rosario-Gontaruk, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Fear of Missing Out Scale (FoMOs) en universitarios peruanos.

Aloma: Revista De Psicologia, Ciències De l'Educació I De l'Esport, 38(2), 113–120.

Recuperado a partir de

<https://www.revistaaloma.blanquerna.edu/index.php/aloma/article/view/463>

- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M., & Espinoza, E. M. (2022). FoMO, adicción a Facebook y soledad como determinantes del *phubbing* en universitarios limeños. *Psyche*, 31(2). <https://doi.org/10.7764/psyche.2020.22579>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2025). *Estadísticas de juventud*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion>
- Departamento Nacional de Planeación. (2023). *Plan Nacional de Desarrollo 2022–2026: Colombia potencia mundial de la vida*. <https://www.dnp.gov.co/Plan-Nacional-de-Desarrollo/Paginas/Que-es-el-Plan-Nacional-de-Desarrollo.aspx>
- Domingo-Coscollola, M., Sancho-Gil, J. M., & Soler-Campo, S. (2025). El reto de enseñar y aprender en la universidad: Percepción del alumnado en torno al uso de las tecnologías digitales. *Revista de Investigación Educativa*, (43). <https://doi.org/10.6018/rie.590741>
- Domínguez, A. C., & Cornejo, R. G. (2024). El cyberstalking en jóvenes universitarios: Un estudio de prevalencia. *Boletín Criminológico*, (223), 1–28. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/el-cyberstalking-en-jóvenes-universitarios-un/docview/3143402037/se-2>
- Duque, H. (2022). Análisis fenomenológico interpretativo de la experiencia vivida en personas con diagnóstico de esquizofrenia. Tesis Psicológica, 17(2), 1–25. Fundación Universitaria Los Libertadores. <https://www.redalyc.org/journal/1390/139076704004/>
- Duque, H., & Aristizábal Díaz-Granados, E. T. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo: Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1–24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>

- Fernández-García, E., Cava, M.-J., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2024). Emociones, uso problemático de internet y exposición de la intimidad en redes sociales en jóvenes. *Anuario de Psicología*, 54(2), pp. 50-62. <https://doi.org/10.1344/anpsic2024.54.2.5>
- García Bernal, E., de Paz Garduño, I. A., García Bernal, M. Y., Ramírez Delgado, R. F., & Castillo Sánchez, Y. (2025). Imagen corporal y violencia sociocultural en mujeres estudiantes de Universidad de Ciencias de la Salud. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 12(3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v12i3.4648>
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, Á., Dias, P. C., & García-Castillo, F. (2020). Social networks as tools for the prevention and promotion of health among youth. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-020-00150-z>
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.
- Gobernación de Santander. (2020). *Plan de Desarrollo Departamental: Santander competitivo, conectado e incluyente 2020–2023*. https://smi-geoportal.santander.gov.co/smi/docs/Plan_Desarrollo_2020_2023.pdf
- González, A. M. (2019). *Investigación cualitativa: Fundamentos y métodos* (2nd ed.). Ediciones Universidad de Salamanca.
- González Giraldo, A. C., Arias Rincón, J. C., Garzón Rendón, V., Zuluaga Mejía, D., & Restrepo Soto, J. A. (2023). Habilidades sociales y salud mental en jóvenes estudiantes de técnica y tecnológica. *Psicología Desde el Caribe*, 40(3), 123-153.

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/habilidades-sociales-y-salud-mental-en-jóvenes/docview/3200829305/se-2>

González-Santos, B. J., Puerta-Cortés, D. X., & Ramírez, N. (2021). Relación entre el uso problemático de Facebook y la evitación experiencial en jóvenes colombianos.

Psicología Desde el Caribe, 38(3). <https://www.proquest.com/scholarly-journals/relación-entre-el-uso-problemático-de-facebook-y/docview/2483969217/se-2>

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Sage.

Gutiérrez Arenas, M. del P., Díaz Pareja, E. M., Ramírez García, A., & García Rojas, A. D. (2024). Motivaciones y contradicciones en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista de Comunicación*, 23(1), 259–278.

<https://doi.org/10.26441/RC23.1-2024-3425>

Hernández Cambor, C., & Moral Jiménez, M. de la V. (2024). Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 229–245.

<https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.13>

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

Hernández-Orellana, M., Pérez-Garcías, A., & Roco-Videla, Á. (2021). Characterization of the digital identity of Chilean university students considering their personal learning environments. *Future Internet*, 13(3), 74. <https://doi.org/10.3390/fi13030074>

- Herruzo, C., Raya Trenas, A. F., Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Herruzo-Cabrera, J., & Pino, M. J. (2022). Subjective well-being and vulnerability related to problematic Internet use among university students with and without disabilities: A comparative study. *Journal of Community Psychology, 50*(3), 1668–1680. <https://doi.org/10.1002/jcop.22746>
- Herruzo, C., Sánchez-Guarnido, A. J., Pino, M. J., Lucena, V., Raya, A. F., & Herruzo, F. J. (2023). Suicidal behavior and problematic internet use in college students. *Psicothema, 35*(1), 77–86. <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.153>
- Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M., & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: A qualitative study. *BMC Psychology, 9*(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Lavalle, M. I. H., Rivero, M., Lavalle, N. M. J., Gutiérrez, M., Mena, C., & Portillo, L. D. T. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte, 11*(1), 1–14. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.953>
- León, Y. J. R., Cruz, I. J., Barona, C. B., & Ramírez, M. R. (2024). Las redes sociales y su impacto en las habilidades interpersonales en estudiantes de Negocios Internacionales. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação, E70*(6), 532–546.

<https://www.proquest.com/scholarly-journals/las-redes-sociales-y-su-impacto-en-habilidades/docview/3094869824/se-2>

Lis-Gutiérrez, J. P., & Zapata-Patarroto, H. (2025). Excessive use of mobile phones and social networks among Colombian university students. *EAI Endorsed Transactions on Scalable Information Systems*, 10(6), Article e4077.

<https://publications.eai.eu/index.php/sis/article/view/4077>

Marín-Díaz, V., Muñoz-González, J. M., & Sampedro-Requena, B.-E. (2020). Problematic relationships with smartphones of Spanish and Colombian university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5370.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17155370>

Marín, V., Sampedro, B. E., Ortega, J. M., & Figueroa, J. (2022). Predictive factors of problematic smartphone use in young Spanish university students. *Heliyon*, 8(9), e10429.

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10429>

Martínez-Libano, J., Torres-Vallejos, J., González Campusano, N., Pereira Castillo, J., Simkin, H., & Oyanedel, J. C. (2023). Psychometric properties and measurement invariance of the Fear of Missing Out Scale (FoMOs) in Chilean university students. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, Article 328. <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/442>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Política Nacional de Salud Mental*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). *Política Nacional de Salud Mental 2024–2033*.

https://www.minsalud.gov.co/Anexos_Normatividad_Nuevo/Document-2025-01-17T111829_306.pdf

Monks-Woods, A., Andriopoulou, P., & Grogan, S. (2024). A phenomenological investigation of experiences of people who use YouTube to access support for borderline personality disorder. *Psychological Studies*, 69(1), 135–144. <https://doi.org/10.1007/s12646-023-00781-z>

Morales Rodríguez, F. M., Giménez Lozano, J. M., Linares Mingorance, P., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). Influence of smartphone use on emotional, cognitive and educational dimensions in university students. *Sustainability*, 12(16), 6646.

<https://doi.org/10.3390/su12166646>

Muñoz-Carril, P. C., & Dans Álvarez de Sotomayor, I. (2025). *Nomofobia en estudiantes universitarios gallegos: Análisis de la prevalencia y factores influyentes*. *European*

Public & Social Innovation Review, 10, 1–20. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-987>

Núñez Ortega, E. I. P., Gherardi, E. C. D. D., Barragán, J. A., & García Flores, F. R. (2018). Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(11). <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.27132016>

- Ortiz, R. V., Garay Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Percepción del alumnado y profesorado sobre los niveles de adicción que presentan los estudiantes mexicanos a las redes sociales. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 23(1), 6–20.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.601>
- Pino Osuna, M. J., Parra Carlos, H., López Valentina, J., & Huertas Javier, C. (2023). Uso problemático de Internet y problemas psicológicos entre estudiantes universitarios con discapacidad. *Adicciones*, 35(2), 177–184. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1574>
- Quiroz, G. B. A., Hawasly, M. A. P., & Vellojin, J. J. R. (2025). Narrativas digitales sobre cyberbullying, sexting y grooming en estudiantes universitarios: Desarrollo de una plataforma para su visualización. *Interciencia*, 50(3), 176–185.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/narrativas-digitales-sobre-cyberbullying-sexting/docview/3202430245/se-2>
- Robinson, J. (2011). Public perceptions of human trafficking in Moldova. *Psychosocial Intervención*, 20(3), 269–279. <https://doi.org/10.5093/in2011v20n3a4>
- Rojas-Kramer, C. A., García-Santillán, A., & Molchanova, V. S. (2022). Addiction to social networks: An empirical study in higher-education students. *International Journal of Media and Information Literacy*, 7(2), 531–544.
<https://doi.org/10.13187/ijmil.2022.2.531>
- Romero-Rodríguez, J.-M., Martínez-Heredia, N., Campos Soto, M. N., & Ramos Navas-Parejo, M. (2021). Influencia de la adicción a internet en el bienestar personal de los estudiantes

universitarios. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 21(1), 171-185.

<https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.559>

Rosero Bolaños, A. D., Eraso Meléndez, J. S., Valencia García, F. H., & Herrera López, H. M.

(2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2), 29–45.

<https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02>

Ruano, L. E., Congote, E. L., & Torres, A. E. (2016). Comunicación e interacción por el uso de dispositivos tecnológicos y redes sociales virtuales en estudiantes universitarios. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (19), 15–31.

<https://doi.org/10.17013/risti.19.15-31>

Ruiz-Palmero, J., Colomo-Magaña, E., Sánchez-Rivas, E., & Linde-Valenzuela, T. (2021).

Estudio del uso y consumo de dispositivos móviles en universitarios. *Digital Education Review*, (39), 89–104. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.89-104>

Sánchez-Sánchez, A. M., Sánchez-Sánchez, F. J., & Ruiz-Muñoz, D. (2024). Factores de riesgo en el uso del teléfono móvil y de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinaria De Estudios de Comunicación y Ciencias Sociales*, 38, 19-39. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n38a1959>

Sánchez-Villena, A. R., Domínguez-Lara, S., Aranda, M., Fuentes Gutiérrez, V., & García-Domingo, M. (2021). Análisis estructural de la escala de dependencia y adicción al

- smartphone (EDAS) en universitarios peruanos. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 21(2), 93–113. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i2.572>
- Sanz-Martín, D., Ubago-Jiménez, J. L., Cachón-Zagalaz, J., & Zurita-Ortega, F. (2024). Impact of physical activity and bio-psycho-social factors on social network addiction and gender differences in Spanish undergraduate education students. *Behavioral Sciences*, 14(2), 110. <https://doi.org/10.3390/bs14020110>
- Schwandt, T. A. (1994). Constructivist, interpretivist approaches to human inquiry. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 118–137). SAGE.
- Secretaría de Salud de Santander. (2022). *Plan de Intervenciones Colectivas del departamento de Santander 2022*. Gobernación de Santander. <https://www.santander.gov.co>
- Singleton, A., Abeles, P., & Smith, I. C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in Human Behavior*, 61, 394–403. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.011>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. Paidós.
- Universidad Industrial de Santander (UIS). (s.f.). Guía de consideraciones éticas en Ciencias Sociales y Humanas. Facultad de Ciencias Humanas, Comité de Ética en Investigación. [Documento institucional interno].

- Universidad Industrial de Santander. (2022). *Política de Salud Mental UIS* (Acuerdo del Consejo Superior N.º 058). <https://uis.edu.co/wp-content/uploads/2023/06/2022-AC-CS-058-Politica-de-Salud-Mental.pdf>
- Universidad Industrial de Santander. (s. f.). *UIS en cifras*. <https://uis.edu.co/uis-cifras-es/>
- Vega Gea, E. M., Muñoz González, J. M., & Acevedo Zapata, S. (2021). Uso problemático de internet por estudiantes universitarios de Colombia. *Digital Education Review*, (39), 121–140. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.121-140>
- Wertz, F. J. (2011). *Five ways of doing qualitative analysis: Phenomenological psychology, grounded theory, discourse analysis, narrative research, and intuitive inquiry*. Guilford Press.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025: Global overview report*. <https://wearesocial.com/es/>
- Zafra-Agea, J. A., Calvillo-Nuñez, N., Gil-Jiménez, Ò., & Hellín-Pijuan, I. (2023). Perception of Internet Use in Relation to Health Decision-Making among Nursing Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(5), 810–819. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13050061>
- Zahínos-Gordillo, M. del R., Fajardo-Bullón, F., Anunciação, L., Barrozo, L., Landeira-Fernandez, J., & Ferreira, J. A. (2024). Uso problemático de internet, ciberacoso y salud mental en universitarios brasileños, españoles y portugueses. *Publicaciones*, 54(2), Artículo 30106. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v54i2.30106>

ANEXOS

ANEXO 1. Cuestionario de preselección.

Cuestionario de preselección: Experiencias y efectos del uso de redes sociales en la salud mental

Este cuestionario tiene como propósito identificar estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander que hayan vivido experiencias significativas relacionadas con los efectos del uso de redes sociales en su salud mental.

Las respuestas son confidenciales y se utilizarán únicamente con fines académicos en el marco de un trabajo de grado de la Maestría en Intervención Social – UIS.

Tiempo estimado de diligenciamiento: 10 minutos.

Después de la sección 1 ir a la siguiente sección.

Sección A: Datos básicos

Tipo de preguntas: “Respuesta corta” o “Opción múltiple” según corresponda.

1. Edad: _____
2. Género: _____
3. Facultad: _____
4. Programa académico: _____
5. Semestre actual: _____

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

6. Principales redes sociales que utilizas:
Selecciona todos los que correspondan.

- Instagram
- Facebook
- TikTok
- WhatsApp
- YouTube
- X (antes Twitter)
- Snapchat
- LinkedIn
- Otro: _____

7. Tiempo promedio diario en redes sociales
Marca solo un óvalo.

- Menos de 1 hora
- Entre 1 y 3 horas
- Entre 3 y 5 horas
- Más de 5 horas

Después de la sección 2 ir a la siguiente sección

Sección B: Experiencia con redes sociales y bienestar

Tipo: “Cuadrícula de opción múltiple” (para usar escala Likert 1–5)

8. Marca el nivel con el que te identificas en cada afirmación (1 = totalmente en desacuerdo / 5 = totalmente de acuerdo)

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

Marca solo un óvalo por fila.	1	2	3	4	5
Las redes sociales tienen un papel importante en mi vida cotidiana.					
He notado que el uso de redes sociales influye en mi estado de ánimo.					
En algunos momentos, el uso de redes sociales ha afectado mi descanso o mis hábitos de sueño.					
He sentido ansiedad, estrés o tristeza asociada al uso de redes sociales.					
En otras ocasiones, el uso de redes sociales me ha hecho sentir acompañado/a o motivado/a.					
Siento que las redes sociales influyen en cómo me percibo a mí mismo/a o cómo me relaciono con los demás.					
He reflexionado sobre cómo el uso de redes sociales afecta mi bienestar mental o emocional.					
He vivido experiencias intensas (positivas o negativas) relacionadas con mi uso de redes sociales.					
Podría describir alguna situación concreta donde sentí que las redes sociales influyeron en mi salud mental					

Después de la sección 3 ir a la siguiente sección

Sección C: Preguntas abiertas

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

Selecciona todas las que apliquen según tu experiencia personal.

9. ¿Qué emociones suelen aparecer con más frecuencia cuando usas redes sociales?

Selecciona todos los que correspondan.

- Alegría
- Confianza
- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza
- Asco
- Ira
- Anticipación
- Otro: _____

10. ¿Consideras que las redes sociales tienen actualmente un efecto importante en tu salud mental?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

11. Explica brevemente por qué: _____

12. Si respondiste “Sí” o “No estoy seguro/a”, marca los efectos que has notado con más frecuencia:

Selecciona todos los que correspondan.

- Cansancio o fatiga mental
- Dificultad para dormir o insomnio
- Estrés o ansiedad
- Tristeza o bajo estado de ánimo

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

- Distracción o falta de concentración
- Comparaciones con otras personas o baja autoestima
- Necesidad constante de revisar el celular o redes
- Sensación de soledad o aislamiento
- Molestia o irritabilidad
- Pensamientos negativos o ideas intrusivas
- Sentirme acompañado/a o comprendido/a
- Motivación o inspiración
- Ninguno de los anteriores
- Otro:

Después de la sección 4 ir a la siguiente sección

Sección D: Consentimiento y contacto posterior

13. ¿Te gustaría participar en una entrevista más detallada sobre este tema?

Marca solo un óvalo.

- Sí, deseo participar
- No, prefiero no continuar

Después de la sección 5 ir a la siguiente sección

Sección E: Contacto para entrevista

14. Por favor deja tu correo y número de contacto: _____

Mensaje de confirmación

¡Gracias por participar!

Tus respuestas son muy valiosas.

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

La información será confidencial y usada únicamente con fines académicos en el trabajo de grado “Experiencia de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de estudiantes de pregrado de la UIS, sede central.”

Gracias por dedicar estos minutos a contribuir con esta investigación.

ANEXO 2. Guion de entrevista semiestructurada.



**AULA DE
INVESTIGACIÓN
CUALITATIVA**

**Proyecto de aula
Creación del guion de entrevista**

Introducción de entrevista

Estimado/a participante:

Gracias por tu disposición para formar parte de esta investigación. Mi nombre es Eylen Rubio, soy estudiante de la Maestría en Intervención Social de la Universidad Industrial de Santander (UIS). Actualmente desarrollo el estudio titulado “Experiencia de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central.” El propósito de esta investigación es conocer las experiencias personales que las y los estudiantes de pregrado han tenido con el uso de las redes sociales y cómo perciben que este uso influye en su bienestar y salud mental.

Quiero asegurarte que toda la información que compartas será tratada con total confidencialidad y se utilizará únicamente con fines académicos. Tu participación es voluntaria, y tienes plena libertad de no responder alguna pregunta o retirarte de la entrevista en cualquier momento, sin que esto tenga ninguna consecuencia.

Las preguntas que te haré están orientadas a conocer diferentes aspectos de tu experiencia y percepción sobre el uso de las redes sociales. No existen respuestas correctas o incorrectas; lo más importante es tu vivencia personal.

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

La entrevista tendrá una duración aproximada de 40 minutos.

Como se explicó en el consentimiento informado que firmaste, esta conversación será grabada en audio con tu autorización, con el fin de garantizar la fidelidad del registro de la información.

Si durante el proceso tienes alguna inquietud, no dudes en expresarla.

Nuevamente, muchas gracias por tu tiempo y por contribuir con esta investigación.

Información de la persona entrevistada

Preguntas Sociodemográficas

¿Podrías decirme tu nombre completo?

¿Cuántos años tienes?

¿Con qué género te identificas?

¿Dónde vives actualmente?

¿Cuál es tu lugar de procedencia?

¿En qué programa académico estás inscrito/a en la UIS?

¿Cuántos semestres llevas cursados en tu programa?

¿Cuáles son las redes sociales que usas con mayor frecuencia?

¿Cuánto tiempo diario dedicas al uso de las redes sociales? (Profundizar en cada red social)

¿Desde hace cuánto que usas estas redes sociales?

Guion de entrevista

Objetivos específicos

Preguntas

Apuntes metodológicos

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

Bloque introductorio: Hábitos y rutina diaria de uso de redes sociales.	<p><i>Antes de comenzar con las preguntas principales, me gustaría que hablemos un poco sobre tus hábitos diarios, para comprender mejor el contexto en el que usas las redes sociales.</i></p> <p><i>La idea es que reconstruyamos juntos un día típico en tu vida: desde que te levantas hasta que te acuestas, observando en qué momentos aparecen las redes y qué papel juegan en tu rutina.</i></p>	
	<p>Para entender mejor el uso que haces de las redes, ¿podrías contarme cómo es un día habitual para ti desde que te levantas hasta que te acuestas?</p> <p>Cuando te levantas, ¿usas el celular o alguna red social antes de hacer otra actividad?</p> <p>¿En qué momentos del día sueles revisar redes sociales? (por ejemplo, durante el desayuno, entre clases, en los descansos, antes de dormir...)</p> <p>¿Hay momentos del día en los que evitas usarlas? ¿Por qué?</p> <p>En promedio, ¿cuánto tiempo crees que pasas en redes sociales durante un día normal?</p> <p>¿Qué red o redes son las que más usas en tu rutina diaria?</p> <p>¿Qué tipo de actividades realizas en ellas (ver contenido, publicar, responder mensajes, informarte, distraerte...)?</p> <p>Si tuvieras que describir cómo te sientes durante un día con y sin redes sociales, ¿qué diferencias notarías?</p> <p>¿Cómo crees que el uso de redes influye en tu descanso o en la forma en que terminas tu día?</p>	<p>- Iniciar con un tono conversacional y cálido (“cuéntame un día tuyo”).</p> <p>- No interrumpir: permitir que la persona narre libremente y luego profundizar.</p> <p>- Observar expresiones sobre emociones, rutinas, tiempos y lugares.</p> <p>- Tomar nota de las horas o momentos clave donde el uso de redes aparece de forma automática o significativa.</p> <p>- Si el participante responde de manera muy general, guiar con preguntas situacionales (“¿y mientras almuerzas?”, “¿antes de dormir revisas algo en particular?”).</p> <p>- Esta parte sirve también como transición natural hacia el primer objetivo (experiencias subjetivas).</p>
1. Identificar los aspectos esenciales de la experiencia de las y los estudiantes de pregrado de la UIS, sede central.	<p><i>“Ahora quisiera que hablemos más a fondo sobre lo que para ti es más significativo de tu experiencia con las redes sociales. No tanto los detalles del uso, sino lo que realmente representa o significa para ti.”</i></p> <p>- Si piensas en tu experiencia con las redes sociales, ¿qué aspectos sientes que son los más importantes o los que más te marcan?</p>	<p>- Profundizar en los significados y elementos centrales de la vivencia</p>

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Hay algo que consideres esencial o característico en tu manera de vivir la relación con las redes sociales? - ¿Podrías describir una experiencia o momento que para ti represente lo que significa usar redes sociales? - ¿Qué aprendizajes o comprensiones personales has obtenido a partir de tu relación con las redes sociales? - Si pudieras resumir tu experiencia en una palabra o en una frase, ¿cuál sería y por qué? 	<p>(según Husserl y Giorgi).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitar la reflexión para que el participante identifique “la esencia” de su experiencia. - Utilizar reformulaciones (“¿podrías ampliar eso?”, “¿qué significa para ti?”) para clarificar sentidos. - Registrar palabras o metáforas relevantes que expresen la vivencia.
<p>2. Describir las experiencias subjetivas de las y los estudiantes de pregrado de la UIS, sede central, acerca de los efectos del uso de las redes sociales en su salud mental.</p>	<p><i>“Para comenzar, me gustaría que hablemos un poco sobre tu día a día y cómo hacen parte de él las redes sociales digitales. Cuéntame cómo las usas y qué papel ocupan en tu vida cotidiana.”</i></p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Para comenzar, ¿cómo describirías tu relación con las redes sociales en tu vida cotidiana? - ¿Qué lugar ocupan las redes sociales en tu rutina universitaria o personal? - ¿Podrías contarme cómo te sientes generalmente cuando usas redes sociales? - ¿Qué tipo de emociones experimentas con mayor frecuencia mientras estás conectado/a? - ¿Has notado cambios en tu estado de ánimo, energía o descanso relacionados con el uso de redes sociales? <ul style="list-style-type: none"> • Si es así, ¿cómo los describirías? - ¿En qué momentos o situaciones sientes que las redes sociales influyen más en tu bienestar mental o emocional? - ¿Has percibido que el uso de redes sociales influye en tu concentración, descanso o rendimiento académico? <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué manera? - ¿Podrías compartir alguna situación específica en la que hayas sentido que el uso de redes sociales impactó tu salud mental o tu equilibrio emocional? - ¿Cómo manejas o afrontas los efectos que las redes sociales pueden tener sobre tu bienestar mental? - ¿Qué significado tiene para ti la relación que mantienes con las redes sociales en tu vida actual? 	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar con preguntas abiertas para generar confianza y obtener narrativas espontáneas. - Profundizar en las dimensiones emocional, cognitiva, corporal y relacional del uso de redes. - Escuchar atentamente expresiones subjetivas (“siento”, “me pasa”, “me afecta”) para identificar unidades de significado. - Evitar juicios o interpretaciones directas; favorecer la descripción vivencial.
<p>3. Proponer recomendaciones basadas</p>	<p><i>“Para finalizar, me interesa conocer tu perspectiva sobre lo que crees que podría hacerse desde la universidad para acompañar mejor este tema. Pensando en tu</i></p>	

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

<p>en las experiencias de las y los estudiantes de la UIS, sede central, para desarrollar estrategias de apoyo y prevención de riesgos para la salud mental en el contexto del uso de redes sociales.</p>	<p><i>experiencia, ¿qué apoyos o ideas consideras útiles para cuidar la salud mental frente al uso de redes sociales?”</i></p>	
	<p>- Desde tu experiencia, ¿qué tipo de apoyo te gustaría recibir por parte de la universidad frente al impacto del uso de redes sociales en la salud mental?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar la conversación hacia la acción y la construcción colectiva de soluciones. - Evitar inducir respuestas; permitir que las recomendaciones emerjan de las experiencias previas. - Identificar elementos prácticos y simbólicos que puedan alimentar futuras estrategias de intervención. - Registrar expresiones que vinculen experiencia personal con responsabilidad institucional.
<p>- ¿Qué tipo de espacios o recursos consideras que deberían existir para hablar o reflexionar sobre este tema?</p>		
<p>- ¿Qué estrategias crees que podrían ayudar a las y los estudiantes a usar las redes sociales de manera más saludable o equilibrada?</p>		
<p>- Si yo quisiera, como psicóloga, desarrollar una estrategia para fortalecer la salud mental de los estudiantes frente a las redes sociales, ¿qué me recomendarías incluir?</p>		
<p>- ¿Qué mensaje le darías a otros jóvenes sobre cómo vivir una relación más sana con las redes sociales?</p>		

Cierre de la entrevista

Muchas gracias por tu tiempo y por compartir tus experiencias sobre el uso de las redes sociales y su relación con tu salud mental. La información que me has proporcionado es muy valiosa para nuestra investigación y será tratada de manera confidencial.

Antes de finalizar, ¿te gustaría agregar algún comentario adicional o compartir alguna experiencia que no haya sido abordada durante la entrevista?

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

Si tienes alguna pregunta o inquietud para mí sobre el estudio, no dudes en preguntarme o contactarme. Nuevamente, te agradezco por tu participación. Tu contribución será fundamental para el desarrollo de estrategias que puedan beneficiar a otros estudiantes en el futuro.

Que tengas buen día.

ANEXO 3. Consentimiento informado.

Consentimiento informado

TÍTULO DEL PROYECTO	Experiencias de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central.
OBJETIVO DEL PROYECTO	Conocer las experiencias de las y los estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central, sobre el efecto del uso de las redes sociales y su relación con la salud mental, con el fin de proponer una estrategia de prevención de riesgos en salud mental.
FINANCIADOR	Universidad Industrial de Santander. Maestría en Intervención Social.
GRUPOS DE INVESTIGACIÓN Y ENTIDADES A CARGO	Maestría en Intervención Social, Escuela de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Industrial de Santander.
INVESTIGADORES RESPONSABLES	
TELÉFONOS ASOCIADOS A LA INVESTIGACIÓN	

Usted ha sido invitado(a) a hacer parte de la investigación *Experiencias de los efectos del uso de redes sociales en la salud mental de estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central*. Antes que decida participar en el estudio, por favor, lea este consentimiento informado cuidadosamente. Realice todas las preguntas que considere convenientes⁵.

OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN

⁵ Este consentimiento informado se les debe leer a aquellas personas que manifiesten no tener competencias básicas de lectura. Dicho ejercicio lo realizarán los integrantes del equipo investigador, ya sea de manera grupal o individual.

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

Esta investigación busca conocer cómo las y los estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central, viven e interpretan su experiencia con el uso de redes sociales y los posibles efectos que perciben en su salud mental. A partir de los hallazgos, se espera proponer una estrategia que contribuya a la prevención de riesgos en salud mental en el contexto universitario.

PARTICIPANTES DEL ESTUDIO

En este proyecto participarán estudiantes de pregrado de la Universidad Industrial de Santander, sede central, previamente seleccionados por el equipo investigador, con base en los criterios definidos para la investigación. La participación en el estudio es de carácter completamente voluntario. Usted podrá abandonar el proceso en el momento en que lo considere conveniente.

PROCEDIMIENTO

La participación en el proyecto implica la realización de la siguiente actividad: 1. Participación en una entrevista semiestructurada individual, en la cual se explorarán sus experiencias personales sobre el uso de redes sociales digitales y su relación con la salud mental. La entrevista será conducida por la investigadora principal en un espacio privado y adecuado para garantizar la comodidad y la confidencialidad del diálogo. Durante la entrevista, se utilizará una grabadora de audio, previa autorización expresa del participante, con el fin de no perder información valiosa para el objetivo de la investigación. Asimismo, la investigadora podrá tomar notas relacionadas con los aportes proporcionados durante la entrevista. Usted puede decidir participar o no en esta actividad, y podrá retirarse en cualquier momento si así lo desea.

BENEFICIOS

Es fundamental que quede claro que usted no recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio. Sin embargo, su participación contribuirá al desarrollo del conocimiento sobre las experiencias de los y las estudiantes de la Universidad Industrial de Santander respecto al uso de las redes sociales digitales y su relación con la salud mental. Su contribución solidaria en este estudio permitirá comprender mejor cómo estas plataformas impactan en el bienestar emocional y relacional del estudiantado, aportando insumos para el diseño de estrategias de promoción del bienestar digital y prevención de riesgos en salud mental en el contexto universitario. Los resultados generales de la investigación serán socializados con los y las participantes que así lo deseen, de manera que puedan conocer los hallazgos obtenidos y reflexionar sobre el tema.

PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD

La información que usted suministre a los encargados de este estudio será utilizada para alcanzar los objetivos de la investigación. Los resultados podrán ser publicados en revistas de carácter académico o ser presentados en reuniones, ponencias, congresos y demás escenarios de divulgación de conocimiento. En todos estos productos, su identidad estará protegida de acuerdo con lo que usted exprese en este consentimiento informado. Por favor, indique en este consentimiento si desea que su nombre aparezca como actor clave o por el contrario prefiere que se utilice un seudónimo.

DERECHO A RETIRARSE DEL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS

Usted podrá retirarse del estudio en cualquier momento. Si lo desea, solicite a los investigadores de manera formal que sus datos de identificación e información sea borrada de la base de datos. Por favor, no firme este consentimiento a menos que usted haya tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir respuestas satisfactorias a todas ellas.

Si firma aceptando participar en este estudio, recibirá una copia firmada de este consentimiento.

CONSENTIMIENTO

Deseo participar en el proyecto de investigación de la Universidad Industrial de Santander anteriormente citado. El objetivo me ha sido mencionado claramente y conozco los beneficios y riesgos de mi participación en el proyecto ante lo cual decido que mi participación implique:

Actividad	Sí	No
Ser entrevistado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permitir que mis aportes sean citados en los productos de manera anónima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permitir que mis aportes sean citados en los productos con mi nombre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Entiendo que mi participación es voluntaria y puedo tomar la decisión de no tomar parte del proyecto y retirarme tranquilamente si así lo deseo. Entiendo que la información recolectada durante el estudio será guardada y procesada por el equipo investigador para realizar los siguientes productos: un informe escrito, artículos, comunicaciones en eventos científicos. La circulación de estos productos se realizará en medios tales como: Web, libro impreso, cartillas, revistas, entre otros.

Autorización de tratamiento de datos personales: De conformidad con lo establecido en la Ley 1581 de 2012, reglamentada por el Decreto 1377 de 2013 autorizo al equipo de investigación para que recopile, almacene y use los datos personales aquí suministrados. El tratamiento de estos datos estará autorizado exclusivamente para el desarrollo de las actividades propias de la investigación, sobre el entendido que se asegurará su confidencialidad. Entiendo que esta información será utilizada únicamente para los objetivos de esta investigación.

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: _____

A QUIEN CONTACTAR

En caso de tener alguna duda sobre este estudio, puede preguntar en cualquier momento, puede comunicarse con la Investigadora a través de los correos y con gusto atenderemos su solicitud.