

Nombre: Catalina Constanza Allende Álvarez

Ramo: Métodos Cuantitativos I.

Profesor: Sebastián Muñoz.

Universidad: Universidad Alberto Hurtado

Fecha: Viernes 18 de octubre.

**Ficha bibliográfica 1**

**Nombre del autor:**

Viviana Vanessa Ruiz Diaz de Salvioni, Francisca Matsumi Onishi de Armoa, Alcides Armoa

**Título de la obra o publicación:**

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este

**Editorial, país, número de edición, página y año de publicación:**

LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Paraguay, Volumen IV, Número 2, Página 1198-1206, Mayo, 2023

**Pregunta de investigación:**

¿Cuál es la relación entre el tiempo dedicado a actividades de ocio y el nivel de estrés percibido en adultos jóvenes?

**Definición de conceptos principales:**

**Redes sociales:** en el texto, define a las redes sociales como “un software que permite a un conjunto de personas en internet compartir una relación común de cualquier tipo, creando relaciones e interacciones sociales, configurando nuestra propia identidad, y, además, sirven también para expresarse de manera libre y conocer la sociedad que nos rodea” (Ruiz Díaz de Salvioni, Onishi de Armoa, & Armoa, 2023, p. 1200). Esto se refiere a que las redes sociales son plataformas digitales que facilitan la interacción y expresión personal, permitiéndole a los usuarios formar vínculos sociales y comunidades en línea. A través de estas herramientas, las personas no solo comunican sus ideas y sentimientos, sino que también configuran su identidad mediante la forma en que se representan públicamente. Además, las redes sociales amplían el conocimiento sobre la sociedad, al ofrecer un espacio para explorar y comprender distintas realidades, ideologías y culturas.

**Uso de redes sociales;** En el texto, la autora se refiere al uso de redes sociales como “herramienta de conexión pero también fuente de ansiedad y tensión. La vida perfecta, una cruel comparación, que afecta la autoestima y la satisfacción.” (Ruiz Díaz de Salvioni, Onishi de Armoa, & Armoa, 2023, p. 1200). Esta idea se refiere a una mezcla del impacto que tienen el uso de las redes sociales, porque por un lado, funcionan como una herramienta de conexión que facilita el comunicarse con otro, también esto generan conflictos emocionales, ya que los jóvenes se exponen a constantes comparaciones con las vidas idealizadas que se le dan a otras personas que se muestran en línea. Esto puede afectar negativamente a la salud mental de las personas, al crear sentimientos de insuficiencia al no cumplir con estándares sociales.

**Salud mental;**

Se entiende como el estado de bienestar emocional, psicológico y social que puede verse afectado por diversos factores, entre ellos el uso excesivo de redes sociales. La autora destaca que “no sólo ha provocado un cambio sustancial en la forma de entender el mundo, sino que ha introducido nuevas pautas de relación para el adolescente, tanto con su grupo de pares, como con su familia y con ellos mismos.” (Ruiz Díaz de Salvioni, Onishi de Armoa, & Armoa, 2023, p. 1200). Esto se refiere a que este uso puede impactar negativamente, desencadenando síntomas de depresión, ansiedad y baja autoestima, así como afectar la calidad de las interacciones sociales. La salud mental, en este contexto, no solo implica la ausencia de trastornos, sino también la capacidad de mantener un equilibrio emocional frente a las presiones sociales y comparaciones constantes que surgen en las plataformas digitales.

**Metodología:**

El estudio que se desarrolla en el texto tiene un enfoque cuantitativo, en el cual se realizan encuestas en un periodo determinado de tres meses. Se utilizó ademas una muestra aleatoria de 100 alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.  
El objetivo fue describir y analizar cómo el uso de las redes sociales impacta la salud mental. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios con preguntas relacionadas con el impacto de las redes sociales en la salud mental, utilizando indicadores como ansiedad, autoestima y adicción a las redes sociales.

**Informe general o síntesis de lo más destacado del documento:**

Este estudio analiza cómo el uso intensivo de redes sociales afecta la salud mental de los adolescentes universitarios. Los resultados muestran una correlación significativa entre el tiempo excesivo en redes sociales y síntomas de depresión y ansiedad. Además, se identifican efectos mixtos en la autoestima: mientras algunas interacciones en línea fortalecen la autoestima, la comparación constante puede debilitarla. También se observa que la adicción a las redes sociales reduce la interacción cara a cara, afectando negativamente las habilidades sociales y el bienestar general. Los autores recomiendan promover un uso saludable de las redes y diseñar programas preventivos para mejorar la salud mental de los jóvenes.

**Ficha bibliográfica 2**

**Nombre del autor:**

Roser Fernández Peña

**Título de la obra o publicación:**

"Redes sociales, apoyo social y salud"

**Editorial, país, número de edición, página y año de publicación:**

Revista *Perifèria*, Número 3, diciembre 2005.

**Conceptos principales:**

**Redes sociales:**

En el texto, se refiere a los grupos o conexiones que una persona mantiene con otras. Estas pueden incluir relaciones familiares, amistosas, laborales o comunitarias. Desde una perspectiva estructural, las redes sociales se componen de una serie de vínculos que pueden ser estudiados por su **tamaño** (número de personas involucradas), **densidad** (grado de interconexión entre los miembros), **reciprocidad** (equilibrio en las interacciones) y **homogeneidad** (semejanza en actitudes o valores). Estas redes ofrecen apoyo emocional, informativo o instrumental, lo cual tiene un impacto directo en la salud y el bienestar de las personas.

**Apoyo social:**

En el texto se refiere al conjunto de recursos emocionales, materiales o informativos que una persona obtiene de su red de relaciones. Desde el enfoque funcional, el apoyo social se enfoca en los aspectos cualitativos de estas interacciones, centrándose en las funciones y recursos que se obtienen de las relaciones sociales. Según Shumaker y Brownell (citado en Peña, 2005, p. 11) sustenta que existe una clasificación de estas, las cuales serían de Funciones del apoyo social sustentadoras de la salud; Estas funciones están dirigidas a promover la salud y el bienestar en contextos donde no hay presencia de estrés. En estos casos, el apoyo social refuerza la autoidentidad, la autoestima y la satisfacción de las necesidades afectivas o afiliativas de las personas. Funciones del apoyo social reductoras del estrés; Estas funciones se activan en situaciones estresantes, como la presencia de una enfermedad. En primer lugar, el apoyo social puede modificar la percepción del estrés, ayudando a reinterpretar la situación de manera menos amenazante. En segundo lugar, puede proporcionar información y recursos prácticos para enfrentar y controlar la amenaza. Según Peña (2005) afirma que “el apoyo social se ha considerado como una función relacionada con el funcionamiento psicológico de los individuos, que es vehiculizada en el interior del marco estructural de la red.”

**Comportamientos en salud:**

Los comportamientos en salud son las acciones o hábitos que una persona adopta y que influyen en su estado de salud. Estos comportamientos están determinados por varios factores, como las actitudes hacia la salud, las normas sociales (influencia del entorno social) y el control percibido (creencia de tener los recursos necesarios para llevar a cabo un comportamiento). Según la Theory of Planned Behaviour mencionada en el texto, “Las actitudes hacia el comportamiento, determinadas por la creencia que un comportamiento específico puede tener unas consecuencias concretas así como la valoración o evaluación de dichas consecuencias.” (Peña, 2005, p. 11) es decir que, en este aspecto los comportamientos de salud están influidos por las redes sociales, ya que las personas adoptan o mantienen ciertos hábitos saludables en función de la interacción con su entorno y el apoyo que reciben de él.

**Metodología:**

La metodología utilizada en el texto se basa en una revisión bibliográfica que se encarga de integrar tanto las perspectivas teóricas como empíricas sobre las redes y el apoyo sociales desde la antropología y la salud pública. El autor analiza estudios previos, teorías fundamentales y hallazgos empíricos en relación con el impacto de las redes sociales en la salud, con gran enfoque en la revisión de literatura, ya que en esta se recopilan y analizan investigaciones anteriores sobre la relación entre el apoyo social y la salud, prestando atención a las definiciones y clasificaciones del apoyo social. Se mencionan contribuciones significativas de autores como Émile Durkheim y Johan Bowlby, quienes han explorado la interconexión entre la estructura social y el bienestar individual.

**Informe general o síntesis de lo más destacado del documento:**

El documento aborda la relación entre las redes sociales y la salud, enfatizando cómo el entorno social afecta los procesos de salud y enfermedad. Se explica que las redes sociales, los sistemas de apoyo comunitario y los recursos del entorno juegan un papel clave en el bienestar, ya sea amortiguando el estrés o incrementándolo en ciertos contextos. Este análisis se enmarca en una perspectiva tanto antropológica como sanitaria, reflejando un creciente interés por los vínculos sociales como determinantes de la salud.

El apoyo social es un tema central en el documento y se examina desde tres perspectivas: estructural, funcional y contextual. Desde el enfoque estructural, se destacan dimensiones como el tamaño de las redes sociales y la reciprocidad en las relaciones. En el ámbito funcional, el apoyo se clasifica en emocional, instrumental o de valoración, enfatizando cómo los distintos tipos de apoyo social pueden impactar en la salud. La perspectiva contextual, por su parte, se enfoca en las situaciones en que el apoyo es percibido o movilizado, considerando también la duración de este en casos de enfermedades crónicas o estrés prolongado.

**Bibliografía:**

* Ruiz Díaz de Salvioni, V. V., Onishi de Armoa, F. M., & Armoa, A. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 1198–1206
* Fernández Peña, R. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. *Perifèria, Revista de Recerca i Investigació en Antropologia*, (3), 1–16.