



Diseño de un modelo de gestión de proyectos basado en metodologías ágiles para la mitigación de efectos en la salud mental asociados al uso de redes sociales en jóvenes del barrio Vélez de Apartadó (Antioquia)

Yiselis Liley Pérez Vargas

Laura Daniela Gómez Cruz

Corporación Universitaria Minuto de Dios-Rectoría Virtual

Programa Especialización en Gerencia de Proyectos

mayo de 2026

Diseño de un modelo de gestión de proyectos basado en metodologías ágiles para la mitigación de efectos en la salud mental asociados al uso de redes sociales en jóvenes del barrio

Vélez de Apartadó (Antioquia)

Yiselis Pérez Vargas

Laura Daniela Gómez Cruz

Opción de grado: Monografía

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia de
Proyectos

Asesa

Ivonne Tatiana Muñoz Martínez

Magíster en Administración

Corporación Universitaria Minuto de Dios-Rectoría Virtual

Programa Especialización en Gerencia de Proyectos

mayo de 2026

Contenido

Lista de tablas	6
Lista de anexos.....	7
Resumen.....	8
Abstract	9
Introducción	10
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1 Descripción del problema.....	13
1.2 La pregunta de investigación.....	15
1.3 Los objetivos de investigación	15
1.3.1 Objetivo general.....	15
1.3.2 Objetivos específicos	15
1.4 Justificación de la investigación.....	16
2 MARCO DE REFERENCIA.....	18
2.1 Marco de Antecedentes	18
2.2 Marco Teórico	20
2.3 Marco normativo	25
3 METODOLOGÍA.....	27

3.1	Enfoque y alcance de la investigación	27
3.2	Diseño.....	27
3.3	Población y muestra	28
3.3.1	Definición de la población.....	28
3.3.2	Cálculo y selección de la muestra.....	29
3.4	Instrumento(s)	29
3.4.1	Diseño de la entrevista.....	30
3.5	Criterios de selección de la muestra.....	32
3.6	Descripción de procedimientos	33
3.7	Análisis de información	34
3.7.1	Análisis de datos Cualitativos (Soportes en Anexos).....	34
3.7.2	Análisis de resultados	36
3.8	Consideraciones éticas	38
3.8.1	Análisis de consideraciones éticas.....	39
3.8.2	Instrumentos de aceptación y autorización	40
4	RESULTADOS	41
4.1	Percepciones de los jóvenes por categorías: Redes sociales, estilos de vida y salud mental. 41	
4.2	Reconocimiento del fenómeno y elección de la metodología de intervención. ..	50
4.2.1	Identificación del modelo ágil	52

4.3	Diseño del modelo ágil de intervención social: Propuesta de implementación y estructura del modelo.....	53
4.3.1	Estructura del modelo	54
5	DISCUSIÓN.....	57
6	CONCLUSIONES.....	61
6.1	Percepciones juveniles sobre los impactos de los estilos de vida en redes sociales 61	
6.2	Selección de una metodología ágil para la intervención en salud mental en jóvenes 62	
6.3	Formulación de una estrategia de intervención para la mitigación del impacto en la salud mental en jóvenes.....	63
7	RECOMENDACIONES	64
	Referencias.....	66
	Anexos	72

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Estructura de la entrevista</i>	30
Tabla 2 <i>Variable Redes sociales</i>	43
Tabla 3 <i>Variable Estilos de vida</i>	46
Tabla 4 <i>Salud Mental</i>	48
Tabla 5 <i>Reconocimiento del fenómeno</i>	50

Lista de anexos

Anexo 1 <i>Entrevistas</i>	72
Anexo 2 <i>Matriz de sistematización</i>	79

Resumen

La presente investigación se basa en diseñar un modelo de gestión de proyectos con metodologías ágiles que permita reducir los efectos en la salud mental causados por los estilos de vida difundidos en redes sociales en jóvenes del barrio Vélez de Apartadó, el estudio parte de la premisa de que la exposición constante a estándares irreales de éxito y belleza genera procesos de comparación social que derivan en ansiedad, baja autoestima y pérdida de autonomía. El objetivo general fue diseñar un modelo de gestión de proyectos, basado en metodologías ágiles, orientado a reducir estos efectos negativos. Bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico-hermenéutico, se realizaron entrevistas semiestructuradas a una muestra intencional de cinco jóvenes. Los resultados evidencian una vulneración estructural en la autopercepción de los participantes, quienes asocian el contenido digital con sentimientos de insuficiencia y "toxicidad" simbólica. Como solución, se propone una hibridación metodológica entre *Design Thinking* y *Scrum*, permitiendo una intervención social empática, flexible y adaptativa. Se concluye que la gestión ágil de proyectos constituye una herramienta eficaz para transformar el diagnóstico social en estrategias prácticas de mitigación, fomentando la resiliencia y el pensamiento crítico en la población juvenil frente a las dinámicas del entorno digital.

Palabras clave: Gestión de proyectos, metodologías ágiles, salud mental, redes sociales, jóvenes, Design Thinking, Scrum.

Abstract

This research focuses on designing a project management model based on agile methodologies to mitigate the mental health effects caused by lifestyles promoted on social media among youth in the Vélez neighborhood of Apartadó, Antioquia. The study is based on the premise that constant exposure to unrealistic standards of success and beauty triggers social comparison processes, leading to anxiety, low self-esteem, and loss of autonomy. The general objective was to design a project management model, grounded in agile methodologies, aimed at reducing these negative impacts. Following a qualitative approach with a phenomenological-hermeneutic design, semi-structured interviews were conducted with an intentional sample of five young individuals. The results reveal a structural vulnerability in the participants' self-perception, as they associate digital content with feelings of inadequacy and symbolic "toxicity." As a solution, the study proposes a methodological hybridization between Design Thinking and Scrum, allowing for a social intervention that is empathetic, flexible, and adaptive. It is concluded that agile project management constitutes an effective tool for transforming social diagnosis into practical mitigation strategies, fostering resilience and critical thinking in the youth population against the dynamics of the digital environment.

Keywords: Project management, agile methodologies, mental health, social media, youth, Design Thinking, Scru

Introducción

En la actualidad la tecnología es una parte esencial y fundamental en todos los ámbitos de la vida de los seres humanos. Es una herramienta física o digital que ha permeado sectores como el educativo, el laboral, el social, el político, el económico. etc. Así mismo ha moldeado la forma en la que las personas piensan, actúan, sienten y se autodeterminan en la sociedad. Esto ocurre a través de los diferentes medios de relacionamiento que existen como lo son las redes sociales, los medios de comunicación y las diferentes aplicaciones que permiten darte a conocer el mundo a través de una pantalla.

En 2025, aproximadamente 5.560 millones de personas en el mundo utilizaban internet, lo que equivale al 67,9 % de la población global. De estas, 5.240 millones eran usuarios de redes sociales, representando el 63,9 % (Statista, 2025). Esto quiere decir que más de la mitad de la población mundial tiene acceso a el uso de las redes sociales y el internet lo que nos deja entrever que el uso de estas es masivo y a día de hoy es necesarios en varios contextos de la vida.

Teniendo en cuenta estas cifras, se establece que, en 2024, el uso global de internet era mayor entre las personas de entre 15 y 24 años en todas las regiones (Statista, 2025). En este caso, se destaca que los jóvenes en ese rango de edad son quienes más consumen redes sociales e internet, dado que crecieron en contextos atravesados por cambios tecnológicos y se adaptaron rápidamente a la integración de estas herramientas en su vida cotidiana. Esto resulta fundamental, ya que evidencia que los jóvenes son el grupo poblacional más influenciado por estos avances tecnológicos. Si bien otros sectores de la población han comenzado a hacer uso de internet y las redes sociales, su adopción no ha sido tan significativa como en los jóvenes, quienes han construido dinámicas de interacción a través de estos espacios, compartiendo sus vidas, gustos, hobbies y experiencias, siendo permeados tanto positiva como negativamente.

Como se ha podido evidenciar, estos avances tecnológicos por medio de la conectividad han generado que el acceso a las redes sociales como Facebook, Instagram, Tik tok, entre otras junto con el uso del internet, impacten directamente en la vida de las personas y cómo se

perciben. Esto a partir de los estereotipos y de las formas en las que se divulgan diferentes estilos de vida que trazan una línea entre la vida real y lo que las redes sociales muestran como “vida real” que en muchos casos se trata de vidas y procesos inalcanzables como se menciona “en las redes sociales, los algoritmos seleccionan y muestran contenido que resalta vidas y cuerpos idealizados, estableciendo estándares inalcanzables de éxito y belleza” Almada (como se citó en Chavez, 2024).

Esto ha traído como consecuencia efectos negativos en las personas que ven que sus contextos y realidades son diferentes y provocan problemas relacionados con la salud mental como lo menciona Almada “Para los niños, niñas y adolescentes, fomentan una constante evaluación de sí mismos en relación con los demás, generando ansiedad y una búsqueda incesante de validación externa” (como se citó en Chavez, 2024).

De esta manera se puede reconocer que las redes sociales desempeñan un rol muy importante en la vida de los jóvenes al punto de impactar psicológicamente de manera positiva o negativa como lo menciona Marañón (2012) “La era digital cambia nuestras vidas de forma imprevisible y hasta inimaginable con afectación a la salud y a la conducta de las personas” (p.2). Por ello, a lo largo de esta investigación abordaremos de qué manera los jóvenes reciben estos estándares inalcanzables de diferentes ámbitos de la vida en los que los impactan en específico la percepción de los jóvenes del barrio Vélez del municipio de Apartadó en Antioquia para poder conocer cómo estas expectativas relacionadas con los estilos de vida que se impulsan por medio de las redes sociales los afectan.

En línea con lo que se quiere investigar, la metodología que utilizaremos será de corte cualitativo porque este busca “examinar la forma en que ciertos individuos perciben y experimentan fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018, p.390) que como ya se mencionó anteriormente será la percepción de jóvenes del municipio de Apartadó. De este mismo modo, el instrumento de recolección de información que se aplicará será la entrevista semiestructurada en donde se procederá a transcribir las entrevistas para organizar los datos de forma que queden en ciertas unidades y estructuras. Se continúan estableciendo los códigos en subcategorías y categorías axiales para finalizar vinculando los resultados con el conocimiento presente en la investigación y el marco teórico a manera de análisis.

Además, con base en los resultados obtenidos, se desarrollará una propuesta de intervención enfocada en mitigar los efectos negativos de los estilos de vida promovidos en redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes. Esta propuesta se estructurará bajo una metodología ágil de gestión de proyectos, lo que permitirá diseñar acciones iterativas, flexibles y adaptables a las necesidades reales de los participantes. A partir del análisis de las entrevistas, se identificarán patrones de comportamiento, percepciones y áreas de vulnerabilidad, los cuales servirán para priorizar los objetivos de la intervención. Cada ciclo de la metodología ágil permitirá implementar acciones concretas, recibir retroalimentación de los jóvenes participantes y ajustar las estrategias según la efectividad observada, fomentando la participación activa de los usuarios y asegurando que las soluciones sean pertinentes y sostenibles. Además, se contempla la elaboración de indicadores de seguimiento que faciliten evaluar el impacto de las acciones sobre el bienestar y la salud mental de los jóvenes, permitiendo iterar mejoras continuas y generar un modelo de intervención replicable en contextos similares. De esta manera, la investigación no solo aportará conocimiento sobre los efectos de las redes sociales, sino que también ofrecerá una solución práctica y fundamentada para la prevención y mitigación de impactos negativos en la población estudiada.

1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

El pasar de tiempo trajo consigo múltiples avances en la tecnología, con los cuales rápidamente los seres humanos se fueron relacionando, a su vez han causado ciertos impactos en las formas de vida de los individuos de nuestra sociedad e incluso en las formas de pensar de estos, si bien no podemos generalizar sobre los efectos positivos y negativos, se reconoce que los seres humanos en ocasiones no dimensionan el alcance de un fenómeno tan amplio como el de las redes sociales. De acuerdo con Espinoza et al (2018) “Las redes sociales son un medio de comunicación a través del cual las personas se comunican e interrelacionan con un fin común” (p.40). Estos espacios virtuales de socialización se han popularizado con el tiempo, donde las personas han encontrado múltiples formas de relacionarse, compartir información e identificarse con las preferencias o gustos de los otros sujetos.

De acuerdo con cifras publicadas por el periódico El Colombiano (2025) en Colombia para el año 2023 se registraban una cantidad de 38,45 millones de usuarios en redes sociales, más específicamente en plataformas como Instagram, Facebook, Tik Tok y Twitter. A su vez tener en cuenta la creciente de usuarios años tras año, como el surgimiento de nuevas plataformas interactivas, es así como nos situamos en las redes sociales y el porqué es importante analizar las dinámicas bajo las cuales se rigen, con el fin de entender los alcances que tienen en los sujetos y así proteger la integridad física y mental de estos.

En estas plataformas hay sujetos denominados “influencers” definidos como “personas con conocimiento, prestigio y presencia en determinados ámbitos en los que sus opiniones pueden influir en el comportamiento de otras muchas personas” (la Fundeu BBVA, 2017, como se citó en Gómez, 2018, párr. 5). Estos sujetos se convierten en referentes, realizan algún contenido en específico o promueven ciertos estilos de vida en particular. Ahora bien, muchos de ellos aluden a prácticas irresponsables, falsas expectativas, creencias insensatas sobre la vida misma e incluso acuden a un sobre positivismo con el fin de reflejar su vida como ejemplo aspiracional para los demás individuos, donde en últimas los psicológicamente afectados son los consumidores de dicho contenido.

Dicho efecto puede notarse en trastornos como la depresión, ansiedad y otros trastornos psicológicos, ya que las redes sociales “ha podido ocasionar despersonalización hacia el individuo consumidor de contenido digital, creando pensamientos que son basados en ideas preexistentes, disminuyendo cognitivamente al individuo para la toma de decisiones a partir de un concepto propio” (Clavijo, 2023, p.13). Es importante mencionar que muchas veces el problema radica en cómo se hace uso de ellas, es difícil decir que todo lo que se ve en redes sociales es real, cuando ciertos individuos venden un discurso basado en metas de vida, o estilos de vida que a simple vista parecen ser todo lo que el otro necesita, para verse autorrealizado y aceptado por la sociedad, donde el sujeto tiende a verse obligado muchas veces en acudir a métodos destructivos físicos y mentales, con el fin de conseguir eso que tanto ven reflejado en una red social.

En línea con lo anterior podemos decir que a partir de estos elementos presentes en las plataformas digitales, surge una preocupación importante y es sobre comprender este fenómeno, y de qué forma puede impactar la vida de los individuos y más aún que se está haciendo como sociedad para mitigar estos impactos que pueden llegar a ser muy negativos, comprender el alcance que tiene la información, y reafirmar responsabilidad social ante las vidas que se suelen impactar por medio de dichas plataformas.

En este contexto, esta investigación se centra en comprender cómo los jóvenes del barrio Vélez de Apartadó perciben los estilos de vida difundidos en redes sociales y cómo estos influyen en su bienestar psicológico. A partir de los resultados obtenidos, se propone generar una intervención basada en metodologías ágiles de gestión de proyectos, orientada a diseñar estrategias flexibles y adaptativas que respondan directamente a las necesidades de los jóvenes. Esta propuesta permitirá la implementación de acciones iterativas y participativas, enfocadas en la prevención y mitigación de los efectos negativos de los contenidos digitales, fomentando la reflexión crítica y la resiliencia frente a los estándares irreales que circulan en las redes sociales (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). De esta manera, la investigación no solo busca describir el fenómeno, sino también aportar soluciones prácticas y sostenibles que promuevan el bienestar integral de la población juvenil en su contexto social y digital.

1.2 La pregunta de investigación

¿Cómo diseñar un modelo de gestión de proyectos basado en metodologías ágiles que contribuya a reducir los efectos en la salud mental causados por los estilos de vida difundidos en redes sociales en jóvenes del barrio Vélez de Apartadó (Antioquia)?

1.3 Los objetivos de investigación

1.3.1 Objetivo general

Diseñar un modelo de gestión de proyectos con metodologías ágiles que permita reducir los efectos en la salud mental causados por los estilos de vida difundidos en redes sociales en jóvenes del barrio Vélez de Apartadó (Antioquia).

1.3.2 Objetivos específicos

Analizar las percepciones que tienen los jóvenes del barrio Vélez de Apartadó frente a los impactos que causan los estilos de vida promocionados en las redes sociales.

Identificar el modelo de metodología ágil adecuado para la intervención del impacto en la salud mental generados por estilos de vida promocionados en las redes sociales de los jóvenes del barrio Vélez de Apartadó.

Desarrollar una estrategia basada en un modelo de gestión de proyectos con metodologías ágiles, para mitigar el impacto en la salud mental generado por los estilos de vida promocionados en redes sociales en los jóvenes del barrio Vélez de Apartadó (Antioquia).

1.4 Justificación de la investigación

En la actualidad, el uso de redes sociales se ha consolidado como un fenómeno global que impacta múltiples dimensiones de la vida cotidiana, especialmente en la población joven. Estas plataformas no solo funcionan como medios de comunicación, sino también como espacios de construcción identitaria, social y cultural. En este sentido, diversos estudios han evidenciado que la exposición constante a contenidos relacionados con estilos de vida idealizados puede generar efectos negativos en la salud mental, tales como ansiedad, depresión, baja autoestima y procesos de comparación social. Como señalan Arab y Díaz (2015), “las altas cifras de uso y abuso de las redes sociales en adolescentes y jóvenes, se desprende la gran atracción que ejercen en este grupo etario tan vulnerable por sus procesos neuropsicobiológicos y sociales” (p. 9).

La sobreexposición a información y la presión por cumplir con estándares sociales difundidos en redes sociales influyen directamente en la forma en que los jóvenes perciben su realidad, modificando sus aspiraciones, comportamientos y creencias. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud mental en jóvenes se ha visto afectada por factores asociados a entornos digitales, convirtiéndose en un tema prioritario de salud pública. Asimismo, investigaciones en el contexto latinoamericano señalan que el uso problemático de redes sociales está relacionado con mayores niveles de malestar psicológico en adolescentes y jóvenes (Echeburúa & Requesens, 2012).

Teniendo en cuenta este contexto, la presente investigación adquiere pertinencia académica al estar articulada con la sublínea de “Gerencia de proyectos de inversión privada, social y comunitaria” de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Esto se debe a que no solo busca comprender una problemática social, sino también proponer una solución estructurada mediante el diseño de un modelo de gestión de proyectos basado en metodologías ágiles. Esta solución estaría orientada a intervenir los efectos negativos en la salud mental de los jóvenes del barrio Vélez del municipio de Apartadó (Antioquia) teniendo en cuenta que, “demandan el desarrollo de proyectos de manera eficiente, teniendo como base las restricciones de recursos y tiempo para el logro de los objetivos” (UNIMINUTO, s.f., p. 3). En este sentido, el uso de la gestión de proyectos resulta pertinente al permitir la formulación de estrategias basadas en metodologías ágiles que mitiguen los efectos nocivos. De igual manera, las metodologías ágiles

han demostrado ser herramientas eficaces en diferentes contextos debido a su capacidad de adaptación y mejora continua, ya que, como señalan Gaete et al. (2021), “se presenta la revisión de tres principales enfoques ágiles existentes: Scrum, Lean Software Development y Kanban” (p. 141) , los cuales permiten estructurar procesos flexibles y centrados en las necesidades del usuario.

Además de su pertinencia académica, en la búsqueda de antecedentes se evidenció que hay un vacío relacionado con la relevancia que se le da a las percepciones de los jóvenes. Si bien metodológicamente se aplican instrumentos de recolección de información pertinentes, no se evidencia mayor enfoque en la opinión de los jóvenes. La comprensión de estas percepciones puede aportar insumos relevantes para la formulación y gestión de proyectos sociales o comunitarios orientados al bienestar de la población juvenil, particularmente en temas relacionados con el uso de tecnologías digitales, la construcción de aspiraciones sociales y los posibles efectos en la salud mental. De esta manera, la investigación no solo contribuye al análisis de una problemática contemporánea, sino que también genera conocimiento útil para orientar procesos de intervención social y comunitaria en el marco de la gestión de proyectos con impacto en el desarrollo social.

Por otro lado, en el ámbito legal se evidencia un vacío en la regulación de las redes sociales, ya que no se encuentra un robusto proceso de regulación sino solo se identifica que se están encaminando esfuerzos para fortalecer esta parte normativa. Esto implica que nuestra investigación puede ser un insumo que aporte a la identificación de esta problemática y al fortalecimiento del manejo legal y normativo.

Finalmente, esta investigación tiene una alta pertinencia social, ya que busca beneficiar directamente a los jóvenes del barrio Vélez de Apartadó, quienes se encuentran en una etapa crucial de desarrollo personal y construcción de proyecto de vida. Al diseñar un modelo de gestión de proyectos con metodologías ágiles enfocado en la mitigación de los efectos negativos de las redes sociales, se pretende generar herramientas prácticas que promuevan el bienestar emocional, el pensamiento crítico y el uso consciente de estas plataformas.

2 MARCO DE REFERENCIA

2.1 Marco de Antecedentes

Payares & Chamorro (2024), realizaron el estudio investigativo, Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. En donde su objetivo se basaba principalmente por medio de un análisis sistemático de la literatura, analizar los impactos del uso de las redes sociales en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Dicha investigación fue de tipo cualitativa, este diseño metodológico se realizó desde el enfoque cualitativo, en donde se tuvieron ciertos criterios para la revisión bibliográfica del tema investigativo, dentro de sus principales resultados se evidencia cierto vacío en el conocimiento, a su vez se evidencia que diferentes estudios que mencionan la relación que existe en el uso excesivo de las redes sociales como un factor de riesgo para diferentes trastornos mentales, así mismo se logran reconocer ciertas repercusiones en el autoestima más frecuentemente en mujeres en donde se auto perciben de una forma negativa frente a ciertos estereotipos. En cuanto a las conclusiones las investigadoras expresan la importancia de que los padres o cuidadores puedan crear conciencia ante los riesgos presentes en las redes sociales, y el papel más activo que deben tener estos como orientadores y apoyo de estos, en cuanto a la exposición de estándares de éxito y belleza, mencionan que las redes sociales pueden potenciar conductas negativas en los jóvenes que en últimas se reflejan en síntomas de depresión y ansiedad.

Moreira et al. (2021) llevaron a cabo el estudio sobre las percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. Su objetivo se basó en identificar la percepción sobre las redes sociales y la influencia en la salud mental en un grupo de adolescentes, el estudio fue de tipo mixto con un diseño descriptivo-exploratorio, en donde su muestra fueron 71 jóvenes, la recolección de la información se realizó por medio de un cuestionario online. En cuanto a los resultados se evidenció que los jóvenes eran conscientes de los riesgos a los que se exponían en las redes sociales, en cuanto a contenidos inapropiados o amenazantes la mayoría refiere en algún momento haberse visto expuesto en situaciones relacionadas con este tipo de contenidos, también afirman ser muy activos en estas páginas ya que, estas ocupaban un lugar importante en la vida de ellos y lo ven como una forma de

interacción para conseguir amigos y parejas. En cuanto a las conclusiones se expresa. Para concluir los investigadores concluyen que las redes sociales en la actualidad están generando un factor determinante en la construcción de la identidad de los jóvenes y de sus comportamientos en general, a su vez resaltan los factores de riesgos adheridos a las dinámicas que hoy día se presentan en las redes sociales.

López (2022) Realizó la investigación sobre la Influencia de Instagram sobre la salud mental de las jóvenes canarias. en esta investigación se empleó el enfoque mixto, su objetivo fue descubrir de qué manera Instagram incide en la salud mental de las jóvenes canarias entre 18 y 25 años, en donde se pueda indagar acerca del funcionamiento de los algoritmos y comprobar si los contenidos promueven impresiones equivocadas acerca de la realidad. su principal hipótesis se basaba en que Instagram provoca ciertos factores de riesgo en trastornos como la ansiedad y depresión, así como temas de adicción y percepciones erróneas sobre el entorno. Para la recolección de la información se utilizó una encuesta, como resultado se evidenció que esta red social provocaba cierta adicción, así como percepciones erróneas planteadas, a partir de allí los investigadores concluyen que Instagram tiene cierta influencia en las percepciones y las emociones de las jóvenes, que estas se suelen sentir presionadas por los estándares que se promueven allí, puesto que estas suelen compararse con otras personas que suelen verse como un ideal ante la sociedad, lo que genera sentimientos negativos hacia el autoestima, lo que en últimas genera afectaciones en su salud mental, como trastornos de ansiedad y depresión.

Marín (2023) llevó a cabo la investigación el impacto de las Redes Sociales en el Comportamiento Humano a partir de la responsabilidad Jurídica en el manejo de la Información. Su objetivo se basó en identificar el impacto que tienen a nivel comportamental las redes sociales en los sujetos, teniendo en cuenta las leyes que las regulan, esta investigación es de tipo cualitativa, la muestra fueron 71 adolescentes entre las edades de diez y diecinueve años, los cuales usan frecuentemente las redes sociales, el instrumento de recolección de la información fue un cuestionario virtual, dentro de sus principales hallazgos se pueden resaltar; que las redes sociales son una herramienta poderosa dentro de la sociedad actual, en tanto pueden afectar la vida de los sujetos, por lo cual resulta importante que haya una regulación por medio de las leyes, así mismo, estas redes sociales se utilizan para difundir información falsa, por otro lado ciertos contenidos influyen directamente como un factor de riesgo en las enfermedades mentales

de jóvenes. En este estudio se concluye que las redes sociales como Instagram y tik tok han influido en las formas de interacción de los sujetos en la actualidad, a su vez se ve reflejada la incidencia que tienen las redes sociales en la aparición de trastornos de depresión y ansiedad.

Coral et al. (2023). Llevaron a cabo el estudio investigativo referente al impacto de las redes sociales en el comportamiento del consumidor. su objetivo se basó fundamentalmente en evidenciar la importancia que tienen las redes sociales en los comportamientos del consumidor por medio de las redes sociales, este estudio fue realizado por medio de una revisión documental exhaustiva en bases de datos, en donde los principales resultados mostraron que los influencers tienen un alto impacto en la toma de decisiones de los sujetos y sus decisiones de compra ya que, estos se vuelven un referente en las redes sociales, a su vez se destaca los posibles efectos negativos que esto puede generar en la salud mental de los sujetos, en cuanto a la constante dependencia de la aprobación social, es así como los investigadores concluyen en que las personas depositan mucha confianza en los influencers sin tener en cuenta la validez o el fundamento de la información que se comparte, porque esto puede causar una desinformación grande, si bien los influencers son un medio para el tema del marketing digital debe existir limitaciones que puedan proteger o minimizar el impacto a la salud mental de los consumidores y usuarios, a su vez la importancia de tener en cuenta la protección de la privacidad de los consumidores en algunos casos se puede llegar a ver comprometida.

2.2 Marco Teórico

En este apartado señalaremos las principales nociones teóricas y conceptuales con las que sustentamos el impacto de la promoción de estilos de vida irresponsables por redes sociales en jóvenes del barrio Vélez del municipio de Apartadó en Antioquia. En ese orden de ideas se parte de comprender a qué nos referimos con estilos de vida, redes sociales, influencers, salud mental y bienestar psicológico.

El internet ha sido una herramienta muy facilitadora en nuestra sociedad, la cual ha tenido un alcance cada vez más notorio al pasar de los años, es el internet el que ha facilitado por medio de las herramientas tecnológicas el surgimiento de las redes sociales, Según menciona Pérez (2014), las primeras interacciones que se dieron por medio de la red se manifestaron en el

año 1971, cuando se lleva a cabo el envío del primer mail, entre dos computadores que se encontraban en la misma sala (p.98). Lo cual da evidencia de esos primeros intentos de que los sujetos se pudieran conectar entre sí, por medio de la tecnología, sin necesidad de estar en el mismo lugar y que esta comunicación se diera en tiempo real. Así pues, fue como se fueron dando las primeras interacciones por medio de las plataformas ya existentes, de acuerdo con Martín (2009), cierta cantidad de aplicaciones comenzaron a surgir entre los años 1997 y 2001, en donde se evidenciaban dinámicas de interacción como lo eran crear perfiles, crear una lista de amigos, compartir mensajes, formas de compartir información en tiempo real (p. 554). Estas aplicaciones se fueron popularizando con el tiempo ya que, sus creadores a medida que pasaba el tiempo iban agregando muchas más funciones que hacían más llamativos y novedosos estos espacios.

Según Ponce y Maldonado (2016, como se citó en Sánchez Jiménez, 2018), las redes sociales pueden entenderse como espacios de interacción en línea conformados por personas que comparten intereses o actividades comunes, donde se establecen relaciones a través de internet y se intercambia información tanto en tiempo real como de manera diferida, permitiendo además la expresión de preferencias en el consumo de contenidos. Si bien el objetivo principal de las redes sociales no ha cambiado, podemos decir que en contraste con lo que en algún momento se usaba como un espacio virtual de socialización, hoy día se nota la evolución de lo amplio que suele ser el mundo digital.

En el mundo digital han existido fenómenos que surgen y se convierten en tendencia, fenómenos que en algunos momentos desaparecen o vuelven con mucha más fuerza, es así como llegamos al tema de los influenciadores, si bien dentro de la sociedad siempre han existido personas con estas características, que influyen a otros en cuanto a la toma de decisiones en algún campo o especialidad, en las redes han migrado este tipo de sujetos, los cuales como menciona Lopez, et al (2019) son personas que poseen un particular carisma que les permite llegar a públicos masivos del internet, en donde en últimas su finalidad es poder generar contenidos que viralicen ciertos temas entre sus comunidades o seguidores, así como la forma en la que generan cierta empatía con las personas, lo cual le permite conseguir fama y así volverse un referente para las personas (p.3). Los influenciadores cada día toman más fuerza, si bien estos en ocasiones no tiene un criterio profesional para recomendar ciertos productos o servicios, solo

el hecho de poseer tanta popularidad, las personas solo suelen fijarse en este aspecto, para establecer un nivel de confianza en estos influenciadores.

Entendemos que los influencers son los que promueven diversas tendencias, modas y estilos de vida. Por eso los estilos de vida se toman en cuenta porque son los que se difunden en las redes sociales e impactan en los jóvenes mostrando formas en las que sería ideal aspirar a tener un estilo de vida como ese. Se entiende el estilo de vida como:

“ una consecuencia del juicio de valor, el cual forma un sistema de creencias fundamentado a partir de las experiencias de consumo pasadas, de las recomendaciones de su grupo de influencia, así como del mismo impacto de la publicidad, formando un patrón consistente en lo que consume y cómo lo consume” (Solomon, 2017; Limeira, 2008, como se citó en Cristancho-Triana et al., 2022).

Como mencionan los autores, la influencia que genera la publicidad es un factor importante en la forma en la que las personas visualizan su vida. Esto permea sus actitudes, formas de pensar, la percepción de sí mismos y de cómo los ven los demás. Las redes sociales hoy en día están saturadas de vidas saludables, vidas perfectas, metas cumplidas en tiempos absurdos, figuras esbeltas, etc. Todo esto sin tener en cuenta el contexto social, político y económico que puede variar dependiendo incluso del país o de la ciudad en la que están situados. Así mismo, se deja de lado el impacto que puede llegar a tener en los usuarios de redes sociales en especial en jóvenes que al consumir este contenido empiezan a compararse con estos influencers, a sentir presión social, ansiedad por el futuro, a seguir dietas irresponsables y todo esto por querer ser como estas personas que venden su forma de vivir y lo que consumen sin responsabilidad alguna.

Desde otra perspectiva de los estilos de vida, también se puede entender como “no solo a una nueva moda o gusto personal sino a una propuesta de acción colectiva para promover un estilo de vida basado en unos valores compartidos y en unas prácticas comunes” (San Cornelio et al., 2021, p. 135). De esto se puede inferir que no solamente es una construcción entorno a la publicidad de productos o servicios, sino que también son prácticas que se venden en las redes sociales para formar un nicho de mercado que de manera colectiva se identifique con estos estilos de vida y los lleve a la práctica en su cotidianidad.

Ya teniendo claro lo que entendemos como estilos de vida, tenemos que enfocarnos en el acervo teórico referente a la psicología social teniendo en cuenta lo que se entiende por salud mental y bienestar psicológico enfocado en el uso de las redes sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (s. f.) la salud mental es un estado de bienestar mental que permite darle habilidades a las personas para manejar situaciones que generan estrés o intranquilidad. Es decir, es un momento de comodidad en el que la persona ya sabe cómo manejar estas situaciones para que no les genere emociones no tan buenas. En el caso contrario “las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva” según la Organización Mundial de la Salud (s. f.) Sin embargo no se queda solo ahí, las afectaciones a la salud mental en este caso específico se dan por el uso de redes sociales que se expresan por medio de emociones, por ejemplo Víctor Frankl (1996) habla de “la frustración existencial aludiendo a situaciones que impiden que los anhelos, metas, o expectativas de vida se realicen” (citado por Moreno et al., 2011, p. 60) estas emociones negativas están vinculadas directamente con lo que generan las redes sociales en los usuarios que se enfrenta a la constante divulgación de vidas perfectas.

En este contexto, donde se evidencian los efectos negativos del consumo de contenidos en redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes, surge la necesidad de plantear estrategias de intervención estructuradas que permitan abordar esta problemática de manera efectiva. En este sentido, la gestión de proyectos se configura como una herramienta clave para diseñar, implementar y evaluar acciones orientadas a mitigar estos impactos. Dicho esto, la gerencia de proyectos es un área de conocimiento que nos brinda herramientas para intervenir en una situación o en una oportunidad de mejora que se puede potencializar. Arboleda afirma que la gerencia de proyectos “es la aplicación de técnicas, herramientas y procedimientos en la planificación, la dirección, la coordinación y el control de metas preestablecidas de alcance, costo, tiempo y calidad del proyecto en cuestión” (2013, p. 13 como se citó en Uribe Macías et al., 2018, p. 53) de manera que se establece la gerencia de proyectos como la base con la que se construirá la propuesta estratégica de intervención.

Por otro lado, la teoría de la comparación social, propuesta originalmente por Festinger (1954), postula que el ser humano posee un impulso intrínseco por evaluar sus propias opiniones

y capacidades. Según este autor, ante la falta de estándares físicos u objetivos de medida, los individuos utilizan a los demás como puntos de referencia para determinar su posición personal y social. Festinger distingue entre la comparación ascendente, que ocurre frente a sujetos percibidos como superiores y que suele derivar en sentimientos de insuficiencia, y la comparación descendente, empleada como mecanismo para proteger la autoestima al contrastarse con personas en situaciones menos favorables. En el contexto contemporáneo, esta teoría es fundamental para comprender cómo los entornos digitales intensifican estos procesos de evaluación, dado que la exposición constante a estilos de vida idealizados exagera la brecha entre el yo real y el yo ideal, impactando de manera directa en la autopercepción de los jóvenes.

Si bien es importante hablar de la gerencia de proyectos como la base, es importante saber a partir de qué metodología se planea hacer la intervención. Así es como se trae a esta investigación las metodologías ágiles que están tomando relevancia a la hora de transformar los procesos tradicionales para que sean más ágiles. Por su parte, las metodologías ágiles se presentan como un enfoque adecuado para el desarrollo de este tipo de intervenciones, debido a su carácter flexible, interactivo y centrado en el usuario. Estas metodologías permiten procesos adaptativos y colaborativos, ya que “proponen entre otras cosas: el desarrollo iterativo e incremental de productos de calidad, definición de roles, trabajo en equipo, entrega de avances significativos en el tiempo establecido” (Calderón Huertas et al., 2017, p.3), lo cual resulta pertinente para abordar problemáticas complejas como la salud mental en jóvenes influenciados por redes sociales.

Teniendo en cuenta las metodologías ágiles, es necesario dar a conocer algunas para posteriormente elegir la que más se ajuste a nuestra estrategia de intervención. Se inicia con Scrum una metodología para la ejecución de proyectos y se define como “un marco de trabajo liviano que ayuda a las personas, equipos y organizaciones a generar valor a través de soluciones adaptativas para problemas complejos” (Schwaber & Sutherland, 2020 citado por Janampa Patilla et al., 2023, p. 16). Por otro lado esta Kanban que es un método que se orienta a gestionar de manera transparente el flujo de trabajo, permitiendo identificar el estado actual de cada tarea a través de su visualización ((Ohno, 1988 , citado por Janampa Patilla et al., 2023.) Se caracteriza por su representación visual que es como un tablero con componentes específicos que permiten a todos los integrantes del equipo controlar el flujo de tareas y mejorar la eficiencia de los

procesos. Otra metodología o más bien un marco de referencia para la gestión de proyectos que es bastante conocida es la del Project Manager Institute que nos presenta unos principios para ejecutar proyectos por medio de la guía PMBOK. En esta guía se define un marco que integra prácticas, procesos, herramientas y conocimientos orientados a guiar la gestión eficaz de proyectos (Project Management Institute, 2017). Finalmente, está el PRINCE 2 que “es un método estructurado para gestión de proyectos que se basa en las experiencias de miles de proyectos y en las contribuciones de un sinnúmero de patrocinadores de proyectos” (Axelos, 2017, p. 3). Este puede ser aplicable a cualquier tipo de proyecto y está más orientado a planificar, delegar, supervisar y controlar su desarrollo de manera efectiva.

2.3 Marco normativo

Dentro de la normativa colombiana sobre temas de redes sociales se pueden evidenciar en primer lugar la ley 1581 de 2012 expedida por el congreso de la república de Colombia, en donde se dan disposiciones acerca de la protección de los datos personales, datos que son recolectados en plataformas o sitios digitales, esto con el fin de proteger los derechos del sujeto ya que, puede haber datos sensibles que lleguen afectar la integridad de este. Lo cual resulta de gran importancia teniendo en cuenta toda la información o contenido que se introducen en dichos espacios digitales.

Por otro lado, se evidencia la Ley 1273 de 2009 emitida por el Congreso de la República de Colombia en donde se hace referencia a las sanciones asociadas a los delitos informáticos generados por la violación a la información de tipo privada o íntima del usuario. En relación con la salud mental, se identificó la Ley 2460 de 2025 que garantiza el derecho a la salud mental en la población colombiana, mediante la promoción y prevención y la atención integral. En el campo de las redes sociales se evidencia un vacío ya que lo que se encuentra está relacionado con la protección de datos, restricciones a menores de edad y garantías en el uso del internet.

3 METODOLOGÍA

3.1 Enfoque y alcance de la investigación

El presente estudio investigativo se realizó a partir de un enfoque cualitativo el cual “busca comprender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor. Pretende comprender en un nivel personal los motivos y creencias que están detrás de las acciones” (Quecedo & Castaño, 2002, p. 7) ya que lo que se buscaba era conocer las percepciones de los jóvenes en donde se integran varios aspectos como las creencias, las motivaciones, las opiniones y como se sienten al respecto del fenómeno social de las redes sociales y los estilos de vida. Este enfoque se basa en emplear métodos de recolección de datos que permitan identificar realidades subjetivas con el fin de poder describir o comprender este fenómeno (Hernández, 2014) que es relevante para nuestra sociedad. Teniendo en cuenta el problema de investigación, resultó pertinente adoptar un enfoque cualitativo que permitió acceder a información particular, comprobando así nuevos elementos adheridos al fenómeno, logrando una comprensión más detallada de este y permitiendo alcanzar los objetivos planteados inicialmente. Bajo esta premisa, la investigación se delimita bajo los siguientes alcances: en el plano temático, el estudio se circunscribe al análisis de la salud mental y la configuración de estilos de vida derivados de la interacción digital; en el componente espacial, la recolección de información y el contacto con los actores sociales se sitúa específicamente en el barrio Vélez del municipio de Apartadó, Antioquia; y finalmente, en su alcance temporal, el proceso de indagación y análisis se desarrolla durante el primer semestre del año 2026.

3.2 Diseño

En cuanto al diseño, esta investigación se determina como una investigación de tipo fenomenológica en donde “su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (Hernández, 2014, p. 493). Cabe resaltar que el diseño es fenomenológico

hermenéutico entendiéndolo lo hermenéutico como “una actividad interpretativa que permite la captación plena del sentido de los textos en los diferentes contextos por los que ha atravesado la humanidad” (Arráez et al., 2006, p.174) esto quiere decir que, se logra centrar en las interpretaciones de las percepciones humanas, en describir y reflexionar sobre elementos propios del fenómeno en cuestión.

Por otro lado, es importante mencionar que estudios bajo este tipo de diseños, permiten poder impactar de manera positiva a la hora de realizar un proyecto en el ámbito social, el cual facilite un foco de intervención más adecuado de acuerdo a la problemática y permita conocer las limitaciones, los elementos más importantes y características de los sujetos que integren las comunidades o grupos sociales a intervenir.

3.3 Población y muestra

3.3.1 Definición de la población

La población objetivo de este estudio fueron jóvenes mujeres y hombres que viven en el barrio Vélez del municipio de Apartadó en Antioquia. En ese sentido es de suma importancia acotar a qué nos referimos con jóvenes, según el ICBF la juventud se vive después de la adolescencia y antes de la adultez “en términos de edad se puede decir que la adolescencia va desde los 14 a los 17 años y juventud es esa etapa comprendida entre los 18 y 28 años de edad” (ICBF, 2021).

Es por eso que para este estudio fue importante la elección de la población ya que, los jóvenes son los que más usan las redes sociales como se mencionó “Se estima que en Colombia el 88 % de los adolescentes y jóvenes son usuarios de internet, lo que los convierte en la población más activa en el uso de las TIC” (Mintic, 2017, citado en *Uso seguro y responsable de redes sociales: TikTok | Portal ICBF - Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF*, 2021). La investigación buscaba comprender las percepciones de estos jóvenes que también crecieron en una era tecnológica en donde la mayoría de su entorno está relacionado con el uso de las redes sociales. Esta población también contaba con características como que generalmente estaban en etapa del colegio, la universidad o en inicio de la etapa laboral. También es importante resaltar

que en esta etapa están construyendo su identidad, sus aspiraciones, su forma de pensar y de actuar.

3.3.2 Cálculo y selección de la muestra

La muestra del presente estudio fue de 5 jóvenes de los cuales 2 fueron hombres y 3 mujeres. Estos fueron elegidos de manera que se pueda tener la percepción de los dos géneros para ser tomados en cuenta en este estudio. Se eligieron 5 participantes por qué son los necesarios para responder a la pregunta de investigación y para lograr los objetivos del estudio. El tipo de muestra que se utilizó es no probabilístico de tipo intencional el cual “Permite seleccionar casos característicos de una población limitando la muestra sólo a estos casos” (Otzen & Manterola, 2017, p. 230).

Teniendo en cuenta esto, el tipo de muestra y la cantidad se justifica ya que “el interés del investigador no es generalizar los resultados de su estudio a una población más amplia, sino comprender el fenómeno a profundidad y responder a las preguntas de investigación”(Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018, p. 435) esto sabiendo que es una característica de las investigaciones cualitativas entender que no se busca cuantificar un fenómeno sino entenderlo y profundizar por medio de las entrevistas a personas que respondan a la pregunta de investigación y que cuenten con las características primordiales.

3.4 Instrumento(s)

Para la recolección de información se utilizó la entrevista semiestructurada ya que es el instrumento más pertinente para esta investigación de corte cualitativo con un enfoque fenomenológico. Por ello, las entrevistas se basaron en construir unas preguntas que están relacionadas con el objetivo de esta investigación que son las percepciones de los jóvenes respecto a los estilos de vida que se difunden en las redes sociales. En ese sentido se hace uso de la entrevista semiestructurada que “se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018, p. 449) esto con el

fin de tener la flexibilidad de agregar preguntas que antes del proceso no estaban contempladas pero que durante la entrevista se hizo notorio abordar por la importancia dada en ese aspecto o en esa variable.

De acuerdo con estos parámetros establecidos, la entrevista semiestructurada se organizó en cinco etapas las cuales responderán a las variables y a los objetivos. También se hizo uso de preguntas orientadoras que fueron guiando la conversación, sin embargo, estas eran flexibles y no eran obligatorias a realizar.

3.4.1 Diseño de la entrevista

Tabla 1

Estructura de la entrevista

Preguntas de apertura	En este espacio se espera conocer un poco acerca de quién es la persona, que hace, como es su vida y aspectos puntuales
Edad, género y ocupación.	
Preguntas iniciales- Variable - Redes sociales	En este espacio se espera conocer cuál es el uso que le dan a las redes sociales en su vida cotidiana. Esta etapa responde al objetivo específico número uno identificando las redes que usan con más frecuencia.
¿Cuánto tiempo pasa en las redes sociales diariamente?	
¿Cuál es su red social preferida?	

<p>¿Qué papel juegan las redes sociales en su vida?</p> <p>¿Que tipo de contenido le gusta ver?</p> <p>¿En el contenido que consume le gusta ver a personas que comparten aspectos de su vida personal?</p>	
<p>Preguntas centrales: Variable - Estilos de vida</p>	<p>En este punto de la entrevista, las preguntas estarán orientadas al objetivo específico número uno y dos en el que se busca identificar los estilos de vida promocionados con más frecuencia y cuáles son sus percepciones.</p>
<p>¿Qué se entiende por estilos de vida y cómo ha afectado su vida la promoción de estos en las redes sociales?</p> <p>¿De qué manera influye en su forma de pensar y actuar el contenido que se comparte en las redes sociales?</p> <p>¿siente que sus aspiraciones y planes a futuro se ven influidos por lo que puede ver en las redes sociales?</p> <p>¿Qué estilos de vida considera usted que se promueven en las redes sociales?</p> <p>¿De qué manera siente que le impacta en su autoimagen los elementos compartidos en las redes sociales?</p>	
<p>Preguntas sensibles: Variable - Salud mental</p>	<p>En esta etapa de la entrevista se busca responder al objetivo específico número 3 en el que se hace énfasis en los efectos en la salud mental referente a los estilos de vida identificados previamente.</p>

<p>¿Qué entiende por salud mental?</p> <p>¿Su salud mental se ha visto afectada por las promociones de estilos de vida en redes sociales?</p> <p>¿Usted identifica la promoción de estilos de vida en las redes sociales, que sean nocivos/negativos para su salud mental o la de los demás?</p>	
<p>Pregunta de cierre</p>	<p>Finalmente, se cierra dando una conclusión breve de lo que se habló en toda la entrevista y se abre el diálogo a apuntes finales.</p>
<p>¿Deseas agregar algo sobre este tema?</p> <p>¿Qué podemos concluir del tema?</p> <p>¿Cómo considera usted que se puede mejorar esta problemática?</p>	

Elaboración propia.

3.5 Criterios de selección de la muestra

En el presente apartado se establecen los criterios que permitirán definir cuáles son los sujetos que pueden participar en el proceso de la recolección de datos por medio de la entrevista semiestructurada, por lo cual se establecen los siguientes criterios de inclusión:

Jóvenes residentes del barrio Vélez de Apartadó

Participación voluntaria

Personas entre las edades de 18 a 28 años

Personas que sean consumidoras de redes sociales.

3.6 Descripción de procedimientos

En cuanto al análisis de la información, se estructuró una ruta que permitiera establecer la recolección y el análisis de la información. De acuerdo con Hernández (2014) el plan de análisis se empleó con el fin de definir las estrategias particulares o etapas en las cuales fueron recolectados los datos y analizados de acuerdo con las relaciones que se lograron hacer respondiendo a los objetivos planteados por el investigador. Es así como se agregó una estructura a la información ya que, el investigador añadió los elementos de manera organizada y esto le permitió un mejor entendimiento al lector, por ende, fue importante definir un paso a paso de este.

Como primera fase, se estableció la entrevista como técnica de obtención de datos, entendida como un proceso de interacción en el que se intercambia información entre el investigador y los participantes (Hernández, 2014). Para su implementación, se utilizó la plataforma Teams, la cual facilitó tanto la realización de las entrevistas como su registro mediante grabación. Se optó por una modalidad semiestructurada, caracterizada por el uso de una guía flexible de preguntas que permitió al investigador profundizar en aspectos relevantes mediante la incorporación de nuevos interrogantes durante el desarrollo de la conversación.

En cuanto al análisis de la información, este implicó transformar los datos obtenidos, inicialmente desorganizados, en insumos significativos para la investigación. Para ello, se desarrollaron varias etapas: en primer lugar, la revisión detallada del material recolectado; posteriormente, su organización en unidades de sentido, asignando a cada participante una sigla (S) que garantice su identificación, junto con una codificación específica para cada segmento de información relevante.

Posteriormente, se procedió a la identificación de patrones y a la construcción de categorías analíticas que permitieron interpretar los datos en relación con el problema de investigación. Finalmente, los resultados fueron articulados con el marco teórico existente, con el fin de elaborar una síntesis interpretativa que dio cuenta de los hallazgos obtenidos.

Para apoyar este proceso, los datos recolectados a través de las entrevistas fueron organizados y sistematizados mediante el uso del software Microsoft Excel, el cual permitió la

construcción de una base de datos estructurada. En dicha base se registró la información obtenida de cada participante, asignando categorías y códigos a las respuestas con el fin de facilitar su análisis posterior. El uso de Excel permitió la organización eficiente de los datos, así como su clasificación y depuración, lo que contribuyó a garantizar la calidad y consistencia de la información recolectada. Además, esta herramienta facilita la identificación de patrones y tendencias dentro de los datos, apoyando el proceso de análisis e interpretación de los resultados.

3.7 Análisis de información

El presente estudio adoptó un enfoque cualitativo de carácter fenomenológico hermenéutico, el cual busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de los actores involucrados (Quecedo & Castaño, 2002; Hernández, 2014). En este caso, se profundizó en las percepciones de los jóvenes del barrio Vélez de Apartadó (Antioquia) frente a los estilos de vida difundidos en redes sociales y los efectos de estos en su salud mental. El análisis de la información se orienta no sólo a describir los datos, sino también a interpretarlos, reconociendo los significados y sentidos que los participantes otorgan a sus experiencias (Arráez et al., 2006).

La información recolectada a través de entrevistas semiestructuradas se organizó de manera sistemática, de modo que permitió identificar patrones, relaciones y categorías relevantes que contribuyeron a la comprensión integral del fenómeno. Esta aproximación metodológica facilitó la articulación de lo subjetivo, es decir, las percepciones y experiencias de los jóvenes, con elementos objetivos que respaldaron la interpretación y fundamentaron una propuesta de intervención aplicada.

3.7.1 Análisis de datos Cualitativos (Soportes en Anexos)

La fase de análisis cualitativo se desarrolló a partir de las entrevistas semiestructuradas realizadas a cinco jóvenes, seleccionados mediante un muestreo intencional para garantizar la diversidad de percepciones de ambos géneros (Otzen & Manterola, 2017). Estas entrevistas se grabaron con previo consentimiento informado y se transcribieron de manera literal para asegurar la fidelidad del registro.

El análisis se llevó a cabo mediante la técnica de análisis de contenido, lo que permitió identificar, organizar y comprender categorías relevantes para la investigación (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Entre los aspectos claves analizados se incluyeron: los tipos de contenido consumido en redes sociales, la percepción de los estilos de vida promovidos, los efectos en la salud mental, la influencia en la autoimagen y las estrategias de afrontamiento de los jóvenes. Este procedimiento permitió abordar tanto dimensiones descriptivas como interpretativas, integrando elementos objetivos y subjetivos para obtener una visión completa del fenómeno.

En este sentido, los hallazgos obtenidos no solo aportaron a la comprensión del fenómeno, sino que también constituyen la base para el diseño de una propuesta de intervención basada en metodologías ágiles de gestión de proyectos. A partir de las categorías emergentes y los patrones identificados, se podrán definir estrategias, acciones y dinámicas de intervención ajustadas al contexto real de los jóvenes, promoviendo su participación activa y asegurando una respuesta flexible, iterativa y centrada en el usuario.

El uso de metodologías ágiles permitió estructurar ciclos de mejora continua, en los que las acciones implementadas pudieron evaluarse y ajustarse progresivamente, garantizando su pertinencia y efectividad. Así, el análisis de los datos se tradujo en una propuesta práctica que no solo identifica problemáticas, sino que ofrece soluciones concretas para mitigar los efectos negativos en la salud mental asociados a los estilos de vida difundidos en redes sociales.

Para la organización y sistematización de los datos, se utilizó el software Microsoft Excel, lo que permitió construir una base de datos estructurada, registrar unidades de análisis, asignar códigos y clasificar categorías. La codificación combinó enfoques inductivos, a partir de los datos emergentes, y deductivos, sustentados en los objetivos y marco teórico de la investigación (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). Esto garantizó coherencia metodológica y rigor en el análisis, facilitando la identificación de patrones y la construcción de hallazgos relevantes que fundamenten la propuesta de intervención. De esta manera, el análisis de la información cumplió una doble función: interpretativa, al comprender las percepciones de los jóvenes, y aplicada, al servir como insumo para diseñar intervenciones ágiles, contextualmente pertinentes y sostenibles que contribuyan a mejorar la salud mental y el bienestar de la población estudiada.

3.7.2 Análisis de resultados

La presente investigación tiene como propósito analizar las percepciones de los jóvenes del barrio Vélez de Apartadó frente a los impactos generados por los estilos de vida promovidos en redes sociales, así como identificar y aplicar un modelo de metodología ágil que permita diseñar estrategias efectivas para mitigar sus efectos en la salud mental. En un contexto donde las redes sociales se han convertido en un referente cotidiano de interacción, construcción de identidad y validación social, resulta fundamental comprender cómo estos espacios digitales influyen en las dinámicas emocionales y comportamentales de los jóvenes.

En este sentido, los objetivos de la investigación se articulan en tres dimensiones principales: en primer lugar, comprender las percepciones juveniles frente a los estilos de vida difundidos en redes sociales; en segundo lugar, identificar un modelo de metodología ágil adecuado para intervenir los impactos detectados; y finalmente, diseñar una estrategia basada en la gestión de proyectos ágiles que contribuya a mitigar los efectos negativos en la salud mental. Estas dimensiones no solo responden a una necesidad de análisis teórico, sino también a la generación de soluciones prácticas contextualizadas en el territorio.

Para el desarrollo del estudio, se empleó una matriz de Excel (Anexo 2) como herramienta para la codificación y organización de la información recolectada, lo cual permitió sistematizar los datos cualitativos obtenidos a partir de instrumentos como entrevistas o encuestas. A través de este proceso de codificación, se identificaron categorías emergentes relacionadas con la percepción de éxito, la comparación social, la presión estética, la validación digital y los efectos emocionales derivados del consumo constante de contenidos en redes sociales. La utilización de esta matriz facilitó la identificación de patrones, tendencias y relaciones entre variables, permitiendo una interpretación más estructurada y rigurosa de los resultados.

En relación con el primer objetivo, los resultados evidencian que los jóvenes del barrio Vélez de Apartadó perciben los estilos de vida promocionados en redes sociales como aspiracionales, pero al mismo tiempo inalcanzables en muchos casos. Esta dualidad genera una tensión constante entre el deseo de pertenecer a dichos estándares y la frustración derivada de no poder cumplirlos. La codificación de los datos reveló que una proporción significativa de los

participantes asocia el éxito con indicadores como la apariencia física, el poder adquisitivo y la popularidad en plataformas digitales, lo cual coincide con planteamientos de la literatura existente sobre la construcción de identidad en entornos digitales.

Asimismo, se identificó que la comparación social es uno de los factores más influyentes en la afectación de la salud mental. Los jóvenes tienden a compararse con figuras públicas o influencers, lo que genera sentimientos de insuficiencia, ansiedad y baja autoestima. Estos hallazgos se alinean con estudios previos que señalan que la exposición constante a contenidos idealizados puede distorsionar la percepción de la realidad y afectar el bienestar psicológico. En este sentido, la investigación confirma que las redes sociales no solo funcionan como medios de comunicación, sino también como espacios que moldean expectativas y valores sociales.

En cuanto al segundo objetivo, orientado a la identificación de un modelo de metodología ágil, los resultados sugieren que enfoques como Scrum o Kanban presentan características pertinentes para el diseño de intervenciones en contextos sociales. La naturaleza flexible, iterativa y centrada en el usuario de estas metodologías permite adaptar las estrategias a las necesidades específicas de los jóvenes, facilitando procesos de retroalimentación continua y mejora progresiva. A partir del análisis de la información, se determinó que el modelo Scrum resulta particularmente adecuado debido a su estructura basada en ciclos cortos (sprints), roles definidos y espacios de evaluación constante, lo cual favorece la implementación de acciones dinámicas y participativas.

La elección de una metodología ágil no solo responde a criterios técnicos, sino también a la necesidad de involucrar activamente a los jóvenes en el proceso de intervención. La participación de los beneficiarios en la construcción de soluciones permite generar mayor apropiación, pertinencia y sostenibilidad de las estrategias diseñadas. En este sentido, la investigación destaca la importancia de adoptar enfoques colaborativos que reconozcan a los jóvenes no sólo como sujetos de estudio, sino como agentes activos de cambio.

Respecto al tercer objetivo, enfocado en el desarrollo de una estrategia basada en metodologías ágiles, los hallazgos permitieron estructurar una propuesta orientada a la mitigación de los impactos negativos en la salud mental. Esta estrategia incluye componentes como talleres de alfabetización digital, espacios de reflexión crítica sobre el consumo de

contenidos, actividades de fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de habilidades socioemocionales. La implementación de estas acciones bajo un enfoque ágil permite realizar ajustes constantes en función de los resultados obtenidos, garantizando una mayor efectividad en la intervención.

La relevancia de los hallazgos radica en que evidencian la necesidad de abordar el impacto de las redes sociales desde una perspectiva integral, que combine el análisis de las percepciones juveniles con el diseño de soluciones prácticas y adaptativas. La investigación aporta no solo al conocimiento académico sobre el tema, sino también a la formulación de estrategias aplicables en contextos comunitarios específicos como el barrio Vélez de Apartadó.

En términos teóricos, los resultados refuerzan la idea de que las redes sociales desempeñan un papel central en la construcción de identidades juveniles, influyendo en la manera en que los individuos se perciben a sí mismos y a los demás. Asimismo, se evidencia que los efectos de estos entornos digitales no son homogéneos, sino que dependen de factores contextuales como el entorno socioeconómico, el acceso a recursos y las dinámicas culturales del territorio.

Desde una perspectiva práctica, la investigación demuestra que es posible integrar herramientas de gestión de proyectos, como las metodologías ágiles, en procesos de intervención social, generando propuestas innovadoras y adaptativas. Esta integración representa un aporte significativo, ya que permite trasladar enfoques tradicionalmente utilizados en el ámbito empresarial al campo social, ampliando las posibilidades de acción frente a problemáticas contemporáneas.

3.8 Consideraciones éticas

Como compromiso para con los participantes, se garantizarán principios éticos como; el respeto absoluto a la autonomía mediante procesos transparentes de consentimiento informado, la protección rigurosa de la confidencialidad y el anonimato en el manejo de la información, poniendo en total claridad que la información es con fines educativos, aplicando el principio de beneficencia, asegurando que las acciones emprendidas prioricen el bienestar de la comunidad y

la devolución efectiva de los conocimientos generados, evitando cualquier forma de estigmatización o daño colateral durante el desarrollo de la investigación.

3.8.1 Análisis de consideraciones éticas

Frente al proceso investigativo, se establecerá un marco ético sólido que definirá las responsabilidades del investigador hacia los participantes. Más allá de un simple requerimiento formal, estos principios garantizarán que el respeto, la dignidad y la protección sean la prioridad absoluta en cada etapa del proceso. Asimismo, este compromiso buscará asegurar un trato justo y transparente, evitando cualquier perjuicio y velando siempre por la seguridad y el bienestar de quienes contribuirán al avance del conocimiento.

3.8.1.1 Consentimiento informado.

En el desarrollo de la presente investigación, se establecerá un marco ético sólido que definirá las responsabilidades del investigador hacia los participantes, asegurando que el respeto, la dignidad y la protección sean prioridades transversales. De acuerdo con, Hernández y Mendoza (2018) sostienen que la ética en la investigación implica que los participantes deben ser informados sobre cualquier riesgo y que su participación debe ser siempre voluntaria y fundamentada en el respeto a su autonomía. Por tal motivo, se implementará el consentimiento informado como el instrumento oficial de autorización y aceptación de participación. Mediante este documento, se garantizará que los sujetos den su aprobación voluntaria, quedando su aceptación debidamente consignada en un acta firmada que actuará como respaldo ético y legal, asegurando el manejo confidencial de la información y el bienestar de quienes contribuirán al avance del conocimiento.

3.8.1.2 Confidencialidad y anonimato en el manejo de datos.

La ejecución del presente estudio se articulará bajo una política de integridad científica que priorizará, ante todo, la seguridad y los derechos de los participantes. Este compromiso se

llevará a cabo mediante la aplicación del Consentimiento Informado, el cual servirá como el mecanismo de transparencia para que cada individuo comprenda el alcance de su colaboración y autorice formalmente su intervención. En esa línea y basándonos en la Ley 1581 de 2012, se adoptará un sistema de gestión de datos orientado a blindar la privacidad; para tal fin, toda la información recolectada se someterá a un proceso de codificación que sustituirá las identidades reales por etiquetas técnicas. De este modo, la custodia de los archivos quedará restringida al equipo investigador, asegurando que el anonimato sea una garantía absoluta y que la producción de nuevo conocimiento se desarrolle bajo los más altos estándares de responsabilidad ética y legal.

3.8.2 Instrumentos de aceptación y autorización

Como acción previa e indispensable a la obtención de información, se desarrollará una fase de socialización donde se expondrán de manera detallada los objetivos del estudio a los colaboradores. En este espacio, se buscará clarificar la metodología de trabajo mediante una comunicación sencilla que abarque los principios de la autonomía absoluta del sujeto para intervenir, la destinación estrictamente académica de los hallazgos, la protección de la identidad personal y la facultad de interrumpir su participación en cualquier etapa del proceso. Tras corroborar la plena comprensión de estas condiciones y resolver las inquietudes surgidas, se formalizará la vinculación mediante el acta de consentimiento. En escenarios donde el participante presente limitaciones de lectoescritura, el investigador efectuará la lectura íntegra del texto, validando la aceptación voluntaria a través de la impresión dactilar del interesado y la firma de respaldo del autor de la investigación.

4 RESULTADOS

Este capítulo tiene como propósito presentar los resultados obtenidos de la investigación con el fin de conocer principalmente las percepciones de los jóvenes frente al impacto de la promoción de estilos de vida, la identificación del modelo ágil pertinente y el desarrollo de la estrategia que permitirá obtener el diseño de un modelo de gestión de proyectos con metodologías ágiles que permita reducir los efectos en la salud mental causados por los estilos de vida difundidos en redes sociales en jóvenes del barrio Vélez de Apartadó (Antioquia). Estos resultados fueron obtenidos de la aplicación de 5 entrevistas semiestructuradas que se realizaron a tres mujeres y dos hombres entre los 18 y 28 años. Los resultados se organizaron en 4 variables las cuales fueron: Redes sociales, estilos de vida, salud mental y estrategia de intervención. En ese sentido por cada variable se realizará un análisis de cada variable y adicional se encontrará una tabla que mostrará las subcategorías que surgieron y los aspectos más importantes que se identificaron en la sistematización y el análisis de la entrevista. El análisis estará guiado con respecto a la teoría que se relaciona a lo largo del capítulo 2.

4.1 Percepciones de los jóvenes por categorías: Redes sociales, estilos de vida y salud mental.

Para iniciar, en la categoría de redes sociales, en la entrevista se evidenció que los 5 jóvenes en promedio usan las redes sociales alrededor de 6.5 horas, con un mínimo de 5 horas y un máximo de 10 horas. Además, se encontró que Tik Tok e Instagram son las aplicaciones más usadas por ellos y en las que más tiempo pasan. Por otro lado, se destaca su uso no solo como una herramienta indispensable para la comunicación y para conectar con otras partes del mundo sino como un espacio para “soñar” o “escapar” de la realidad como lo mencionó una participante. Esto sugiere que las redes sociales no solo se visualizan como un espacio digital para el intercambio de información, de ocio, o de distracción si no como un escenario de evasión y de proyección simbólica. En este sentido, su uso parece estar vinculado a procesos de regulación emocional, donde las personas recurren a estos espacios para distanciarse de situaciones cotidianas difíciles y permitirse imaginar otras vidas posibles. Este hallazgo coincide

con lo planteado por Moreira et al. (2021), quienes señalan que las redes sociales ocupan un lugar importante en la vida de los jóvenes, no solo como medio de interacción sino como espacios que influyen en su bienestar emocional. Asimismo, se relaciona con la noción de frustración existencial de Viktor Frankl, en la medida en que estos espacios permiten evadir temporalmente realidades que no satisfacen las expectativas personales.

Se identificó que los jóvenes entrevistados tienen interés por consumir contenido como belleza, psicología, deportes, vida fitness y política. En especial se encontró que, aunque consumen contenidos diferentes cuando se les preguntó si consumían contenido de personas que comparten su vida personal contestaron los 5 entrevistados que consumían dicho contenido en su mayoría. Si bien uno de los participantes destaca aspectos positivos los demás destacan aspectos negativos como “sentirse inútil” (S1) , “replicar lo que ven así no sea lo que les gusta” (S2) e idealizar la vida y la persona (S3 Y S4). Esto permite analizar que hay un sentido ambivalente al consumir este tipo de contenido que permea la vida de los entrevistados en el sentido en que, al idealizar a una persona o una forma de vivir, se alejan cada vez más de su propia realidad llegando a sentir inconformidad con ella. Ahora bien, en el análisis se suma la productividad como un sinónimo de ser exitoso, mientras que, si la vida se ve distinta a eso, se empieza a experimentar una sensación de insuficiencia como lo menciona una entrevistada (S1), lo que conlleva a que las redes sociales influyen en la valoración personal. Es así como este resultado se relaciona con lo que menciona López (2022), quien identifica que el consumo de contenido en redes sociales, especialmente en plataformas como Instagram, promueve procesos de comparación e idealización que afectan negativamente la autoestima. De igual forma, se articula con la teoría de la comparación social de Leon Festinger (1954) , que explica cómo los individuos se evalúan constantemente frente a otros, generando en muchos casos sentimientos de insuficiencia.

Por otro lado, en las redes sociales destaca el rol del influencer como una persona que se dedica a generar contenido en las redes sociales y que aparte de eso genera ingresos por dicho contenido. Lo que en muchas ocasiones puede generar debate ya que una gran parte de sus contenidos se deben a la promoción y publicidad de productos y servicios. En ese sentido, los que consumen este contenido pueden verse afectados tanto en su salud mental como física, como menciona una participante “algunas personas como que no manejan esa herramienta de manera

responsable y pone un contenido como muy tóxico, muy aspiracional, muy alto y eso genera como cierta inconformidad con la vida de uno” (S1). Esto deja al descubierto incluso un vacío en la responsabilidad de quien difunde este tipo de información y que incluso no cuentan con un respaldo académico, profesional o certificado que le permita difundir este tipo de contenido. Esto sin tener en cuenta las consecuencias que como las vemos recaen en por ejemplo este participante que llega a sentirse insatisfecho o descontento con su vida incluso sin tener clara la percepción de que lo que está viendo por parte de esta persona es real o es por publicidad o marketing.

Estos resultados refuerzan lo que menciona por Coral et al. (2023), quienes evidencian que los influencers tienen un alto impacto en las decisiones y percepciones de los sujetos, convirtiéndose en referentes de comportamiento. De igual manera, se relaciona con lo propuesto por Catalá (2019), quien señala que estas figuras logran influir en grandes audiencias, muchas veces sin un respaldo profesional, lo que puede derivar en la difusión de estándares poco realistas que afectan la percepción personal y el bienestar emocional.

A la luz de los resultados, se construyó una tabla que complementa con los relatos obtenidos de los entrevistados en donde por subcategoría se puso lo más relevante que se encontró lo cual será insumo para el análisis.

Tabla 2

Variable Redes sociales

SUBCATEGORÍA	LÍNEA DE SENTIDO
Tiempo en redes	<p>“8 horas a 10 horas utilizo redes sociales, ya que pues estoy en la casa” (S4)</p> <p>“9 o 8 horas” (S5)</p> <p>“5 horas más o menos” (S2)</p>

Papel en su vida	<p>“Diría que una forma de conectarme con el mundo, porque las redes sociales son una herramienta que nos conecta a todos”(S1)</p> <p>“yo los utilizo mucho para soñar para aprender y también para hacer como un escape” (S4)</p> <p>“pues juegan un rol importante debido a que las utilizo como un medio de comunicación” (S5)</p>
Tipo de contenido: Vida personal	<p>“Como desde la superación personal, el crecimiento” (S2)</p> <p>“consumo muchísimo porque pues siento que. Que es como esos ideales que uno que uno se crea”(S4)</p> <p>“Me gusta consumir ese contenido, pues porque es ver como la perspectiva que tienen de vida otras personas, como las personas ven ven su estilo de vida, ven como su proyecto de vida” (S5)</p>
Productividad	<p>“influenciadoras, que es como lo que uno dice la vida perfecta, tienen tiempo para todo, hacen de todo, que a veces uno se siente como inútil”(S1)</p> <p>“Si uno no hace un montón de cosas al día entonces uno no es exitoso” (S1)</p>

Elaboración propia

Respecto a la categoría de estilos de vida, en las entrevistas se evidenció que los entrevistados en su mayoría comprende lo que es un estilo de vida y la conciben como una forma en la que una persona decide vivir su vida. Sin embargo, algunos de los entrevistados al preguntar sobre estilos de vida, relaciona con algunos factores negativos como que algunos

estilos son “tóxicos” (S1), “afectan la autoestima” (S1) y generan la “comparación” (S3) constantemente. Estas percepciones sugieren que existe una valoración crítica frente a ciertos contenidos digitales, los cuales no son entendidos únicamente como referentes aspiracionales, sino como posibles fuentes de malestar. En particular, los relatos sugieren que la exposición continua a estos estilos de vida incide en la forma en que los sujetos se perciben a sí mismos, promoviendo procesos de comparación social que afectan su autopercepción. Esto es de gran impacto ya que estos jóvenes entrevistados se encuentran en etapas determinantes para la afirmación de su identidad, la percepción personal y la autoestima. Este hallazgo se alinea con lo planteado por la teoría de la comparación social de Leon Festinger (1954), la cual explica cómo los individuos tienden a evaluarse en función de otros, generando en muchos casos sentimientos de insuficiencia.

Respecto a la influencia en su forma de pensar y actuar, los 5 entrevistados afirmaron que sí influye y afecta su forma de pensar (S1) y que incluso quieren replicar las cosas que ven como se evidencia en el relato “replicar lo que se está utilizando en el momento y demás cosas, lo que se está haciendo a veces sin ni siquiera gustarnos o que nos llene completamente” (S2) y toman decisiones a raíz de lo que las redes sociales dicen (S3). Esto permite ver que hay un gran nivel de influencia y que las redes se convierten en marcos de referencia para tomar decisiones en sus vidas. El entrevistado (S5) refiere que se deja influenciar por estilos de vida que le aporten cosas positivas por que aun así en los estilos de vida encuentra aspectos muy alejados de la realidad en la que está y que por esa razón no se deja permear por estilos de vida falsos. Estos hallazgos evidencian que en algunos casos las redes sociales no sólo operan como espacios de entretenimiento o interacción, sino como escenarios que orientan prácticas, decisiones y formas de pensamiento, configurando marcos de referencia desde los cuales los sujetos interpretan y actúan en su vida cotidiana. Estos resultados se relacionan con lo expuesto por Moreira et al. (2021), quienes destacan el papel de las redes sociales en la construcción de la identidad y en la orientación de comportamientos en los jóvenes.

Continuando con los hallazgos, se encontró que las aspiraciones y planes a futuro de 4 entrevistados son permeados por lo que se muestra en las redes sociales. En el caso del entrevistado (S1) menciona que se siente mal emocionalmente porque no puede cumplir esos estándares tan altos en cuanto a las aspiraciones. Por otro lado, otro participante hace énfasis en

que esa influencia o el ver constantemente personas cumpliendo sus metas lo hacen desenfocar de sus verdaderos propósitos que surgen de sus gustos más profundos. En ese caso, los relatos evidencian que la exposición constante a narrativas de éxito y a estándares elevados en redes sociales no solo afecta el bienestar emocional, sino que también incide en la construcción de aspiraciones y en la definición de propósitos personales. En particular, se observa una tensión entre los intereses propios y los modelos de vida promovidos en estos entornos, lo que puede generar procesos de desorientación o pérdida de autenticidad. Este hallazgo refuerza lo planteado por López (2022) quien señala que las redes sociales, especialmente plataformas como Instagram, promueven estándares idealizados que generan presión social, comparaciones constantes y afectaciones en la salud mental como ansiedad y baja autoestima, así como lo propuesto por Viktor Frankl en relación con la frustración existencial cuando las expectativas de vida no logran cumplirse.

Tabla 3

Variable Estilos de vida

SUBCATEGORÍA	LÍNEA DE SENTIDO
Concepto	<p>“un estilo de vida es como la forma en la que una persona vive” (S1)</p> <p>“mí un estilo de vida, pues como lo dice la palabra, es como una manera de vivir, una manera que escoges para vivir y cómo quieres hacerlo” (S4)</p>
Promoción	<p>“sí tiene como cierta afectación en mi vida, porque uno bueno uno consume normalmente mucho eso. Porque uno a veces no establece límites sanos, porque en ocasiones uno encuentra mucho contenido tóxico en las redes sociales” (S1)</p> <p>“uno trata como de replicarlas y eso a veces no es como lo más indicado para la vida de uno” (S2)</p>

	<p>“si él ha cambiado muchísimo en la forma de pensar y en la forma de hacer las cosas” (S4)</p> <p>“podría relacionarlo como con algún tipo de estado ideal, pero igual forma así trato como de ser muy realista con eso” (S3)</p>
Aspiraciones	<p>“Entonces sí se ve uno como muy como muy influenciado por eso y claro como uno a veces no puede tener esas cosas termina sintiéndose mal emocionalmente por no alcanzar esos estándares” (S1)</p> <p>“puede lograr que uno se desenfoque de cierta medida en los proyectos que tiene” (S2)</p> <p>“todos los días uno está adquiriendo información de otras personas, todos los días estás enfocándose como en la vida de otras personas”</p> <p>“puede ser también muy tóxico, porque algunas personas como que no manejan esa herramienta de manera responsable y pone un contenido como muy tóxico, muy aspiracional, muy alto y eso genera como cierta inconformidad con la vida de uno” (S1)</p>

Autoimagen	<p>“eso a uno le afecta el autoestima, lo hace dudar de si en realidad está haciendo las cosas bien” (S1)</p> <p>“Como que de repente no sintieras que estás como conforme con lo que puedas, pues con esa comparación que hay frente a ti y otras personas en la red social” (S1)</p> <p>“porque se siente uno inconforme con muchas cosas que no tiene y que sí ve en redes sociales que otras personas las tiene” (S2)</p> <p>“sí, pues obviamente sí se influencia demasiado en la autoestima personalmente” (S3)</p> <p>“Al ver tantas personas como que idealizas a las demás personas y empiezas a bajar la manera en cómo te miras. Entonces ya no empiezas a verte bonita, ya no empiezas a verte trabajadora o emprendedora o una buena persona, sino que empiezas a ver y enfocarte como en los errores” (S4)</p>
-------------------	--

Elaboración propia

Tabla 4

Salud Mental

Subcategoría	Línea de sentido
Autoimagen	“en el momento de ver ese contenido, como que se siente como atrasado, como si uno no pudiera progresar, no pudiera hacer las mismas cosas que ellos” (S1)
	“en redes sociales que otras personas las tiene y más que todo las cosa materiales, eso en algún punto es bastante difícil de asimilar, entonces uno se autocrítica” (S2)

Bienestar emocional	“obviamente se puede generar como ese sentimiento porque pues yo sí, soy demasiado como perfeccionista y siempre. tiendo y tengo esa tendencia a compararme demasiado con los demás, entonces sí puede ser un factor negativo” (S3)
	“un poco de la realidad y como que uno dice okay, ¿Qué hago? ¿Qué es lo correcto? O sea, como que si te hace perder también como un poco el autoestima” (S4)
	“entro y veo esos estilos de hoy digo Bueno yo lo que soy es un fracasado no sirvo para nada nunca voy a tener eso” (S5)
Nivel de influencia	“nos sumergimos como en una competencia de cierta manera y entonces queremos pues replicar lo que se está utilizando en el momento y demás cosas, a veces sin ni siquiera gustarnos o que nos llene completamente” (S2)
	“cuando uno quiere tomar una decisión o quiere comprarse algo, uno busca en las redes sociales y como que uno no puede tener como el propio pensamiento” (S1)

Elaboración propia.

En la subcategoría de autoimagen, los resultados revelan que la exposición a estilos de vida ideales en plataformas digitales genera una percepción de "atraso" y una autocrítica vinculada a la carencia material. Este hallazgo lo podríamos analizar de acuerdo con la teoría de la comparación social de Festinger (1954), la cual postula que los individuos evalúan su propio valor en función de los estándares de los grupos de referencia. En el entorno digital, esta comparación suele ser muy común, en donde los jóvenes lo relacionan con el fracaso al no poder alcanzar los niveles de éxito y posesión que la modernidad le exige, pero incluso en algunas ocasiones dichas exigencias no nacen de la necesidad del individuo o desde su criterio propio, si no desde lo que el otro refleja y se lee como un estándar positivo o ideal.

En cuanto al bienestar emocional, se observa que la comparación constante actúa como un detonante de sentimientos de fracaso y pérdida de autoestima, especialmente en sujetos con tendencias perfeccionistas, lo que de alguna forma obliga a un deseo de satisfacción constante; cuando la realidad del joven no coincide con esta representación, es así como surge una frustración profunda. Esto lo podemos hilar con lo que Han (2012) denomina la "sociedad del cansancio", donde el individuo se autoexplota y se juzga severamente al no cumplir con el imperativo de rendimiento y éxito visualizado en las redes.

Finalmente, el nivel de influencia detectado muestra una carencia de la autonomía individual, donde los jóvenes replican conductas y pierden el pensamiento propio. De acuerdo con Espinosa (2017) En el mundo digital contemporáneo, la autonomía personal se ve debilitada por dinámicas que fomentan la dependencia, la repetición de conductas y la pérdida de criterio propio, generando nuevas formas de alienación en los individuos. Es así como estos entornos no solo sugieren contenido, sino que moldean el comportamiento y la voluntad de los usuarios, en donde esto puede alterar la autopercepción y la capacidad reflexiva, desplazándose por una dependencia absoluta de la validación externa.

4.2 Reconocimiento del fenómeno y elección de la metodología de intervención.

Tabla 5

Reconocimiento del fenómeno

Subcategoría	Línea de sentido
Impacto	“el acceso a las redes hoy en día lo hacen chicos menores, que quizás a veces no tiene la capacidad para poder marcar un límite ante la forma que eso le puede afectar a uno” (S1)
	“creo que es un tema en el que hay que abordar mucho y en el que sobre todo hay que concientizar y educar a los jóvenes” (S5)

Sensibilización	“también a nivel psicológico haya más estrategias que le ayuden a uno a tener más límites con esos contenidos” (S2)
	“entonces es demasiado incoherente que solo promovamos cosas buenas de la vida cuando en la vida pasan muchas otras cosas entonces Sí, me parece que las redes sociales deberían ser más realistas” (S3)
Alternativas	“se trata de crear un uso responsable, porque los límites los ponemos nosotros” (S3)
	“es clave cuidar de nosotros mismos: practicar relajación, mindfulness, y tener buenos hábitos, como comer sano y dormir bien. Así, no dejamos que las redes nos controlen, sino que las usamos con propósito” (S5)

Elaboración propia.

El reconocimiento del fenómeno evidencia que el uso de redes sociales en jóvenes no puede entenderse únicamente como una práctica comunicativa, sino como un entorno que influye directamente en la construcción de conductas, percepciones y niveles de autonomía. En la subcategoría de impacto, se observa que el acceso temprano y continuo a plataformas digitales expone a los usuarios más jóvenes a dinámicas de interacción para las cuales aún no han desarrollado suficientes herramientas de autorregulación, lo cual es crítico dado que estas plataformas operan bajo lógicas de gratificación instantánea que condicionan el comportamiento. En este contexto, el crecimiento sostenido de la población conectada a internet a nivel global sugiere que la exposición a estos entornos es cada vez más constante y estructural, lo que incrementa su capacidad de influencia sobre los comportamientos cotidianos. Esto permite comprender que el problema no radica únicamente en el uso, sino en la intensidad y naturalización de dicha exposición, la cual termina por colonizar los espacios de reflexión personal y maduración identitaria de los adolescentes.

En la subcategoría de sensibilización, los discursos evidencian la necesidad de fortalecer procesos educativos y preventivos que permitan a los jóvenes desarrollar pensamiento crítico

frente a los contenidos digitales. Este aspecto resulta fundamental si se considera que el uso intensivo de redes sociales puede asociarse con afectaciones en la salud mental de los adolescentes, especialmente cuando existe una exposición prolongada a modelos de comparación social y validación externa (Organización Mundial de la Salud, s.f.). Desde esta perspectiva, la sensibilización no debe limitarse a advertencias generales sobre los riesgos, sino orientarse a la construcción de habilidades emocionales y cognitivas que permitan interpretar de manera crítica la arquitectura de los algoritmos y la información consumida. Se trata de pasar de una alfabetización digital técnica a una ética, donde el joven comprenda cómo la búsqueda de aprobación digital puede distorsionar su autopercepción y su bienestar psicológico.

Finalmente, en la subcategoría de alternativas, se destaca la importancia de promover estrategias de autorregulación y hábitos saludables como mecanismos para contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales. En este sentido, se ha planteado que el uso consciente de la tecnología, acompañado de prácticas de autocuidado, puede contribuir significativamente a reducir el impacto psicológico del entorno digital y a fortalecer el bienestar integral de los usuarios (Payares & Chamorro, 2024). Esto implica que la solución no depende únicamente de factores externos o normativos, sino también del desarrollo progresivo de la capacidad individual para establecer límites y gestionar de forma crítica el consumo digital. De este modo, la autonomía digital se convierte en una herramienta de empoderamiento, donde el establecimiento de un límite tecnológico permite que el joven recupere el control sobre su tiempo y su salud mental, mitigando la dependencia de los entornos virtuales.

4.2.1 Identificación del modelo ágil

Con el fin de poder responder con una propuesta de intervención ante el fenómeno, nos centramos desde la perspectiva de la gestión de proyectos particularmente desde las metodologías ágiles, en donde tuvimos en cuenta los resultados obtenidos y así poder responder con una estrategia acorde al contexto y el fenómeno analizado, es así como decidimos hacer la combinación de Design Thinking y Scrum es la estrategia más adecuada para este proyecto, ya que el Design Thinking por su parte se enfoca en la etapa de diagnóstico; como señala Brown (2008), esta metodología permite diseñar soluciones basadas en las necesidades reales de las

personas, lo cual es fundamental para comprender cómo los jóvenes del barrio Vélez interactúan con el mundo digital, una vez identificadas estas necesidades, Scrum se articula para gestionar la ejecución de las actividades de forma estructurada. Según Schwaber y Sutherland (2020), esta metodología facilita la entrega de resultados en entornos complejos mediante ciclos de trabajo cortos y revisiones constantes. De esta manera, la investigación no solo propone intervenciones teóricas, sino que asegura que cada acción realizada en la comunidad sea evaluada y ajustada rápidamente para garantizar un impacto real en la salud mental de los participantes. A continuación, se detalla la implementación y el modelo de intervención.

4.3 Diseño del modelo ágil de intervención social: Propuesta de implementación y estructura del modelo.

La implementación de nuestra propuesta comienza con la fase de inmersión y empatía propias del Design Thinking, la cual es fundamental porque nos permite dejar de lado nuestros propios juicios como investigadores para entender realmente qué piensan y sienten los jóvenes del barrio Vélez. En esta etapa, más que solo recolectar datos, buscamos comprender a fondo las preocupaciones y motivaciones de los jóvenes frente a la tecnología, dicha información fue obtenida en base a las entrevistas realizadas, en donde más allá de indagar sobre el problema, se dio un espacio de reflexión frente a las alternativas de intervención, donde podamos lograr que las actividades que sean aterrizadas a las particularidades del contexto, así como una respuesta real a los problemas de conexión y convivencia que ellos mismos viven. Además, esto nos asegura que el proyecto sea éticamente responsable al respetar la realidad y la autonomía de la comunidad.

Una vez identificado el problema principal, el proyecto avanza hacia la fase de Ideación y Convergencia, donde el equipo transforma los hallazgos en soluciones prácticas y concretas para la comunidad. En este punto, la aplicación de metodologías ágiles es clave para priorizar aquellas intervenciones que generen un impacto positivo inmediato en la salud mental de los jóvenes, optimizando el uso de los recursos y evitando esfuerzos innecesarios. Para garantizar el éxito de la intervención, el trabajo se organiza mediante un listado dinámico de estrategias que se revisan y modifican según sea la necesidad; este enfoque adaptativo (Project Management Institute.

2021). así como permitiremos que el proyecto se ajuste constantemente a los resultados obtenidos en la identificación del problema, asegurando que la intervención permanezca siempre aterrizada al contexto y a las necesidades reales detectadas.

Finalmente, entramos en la etapa de Ejecución y Control Empírico (Scrum), donde las ideas se vuelven realidad a través de los Sprints, en donde cada uno de estos ciclos de trabajo es como una prueba en donde ponemos en marcha las actividades planeadas y al terminar, las evaluamos con rigor, generando una ventaja en la dinámica de trabajo, ya que reducimos en gran medida la incertidumbre, al ser periodos breves, podemos darnos cuenta rápido si algo no está funcionando bien con la propuesta empleada para la población o si la comunidad no está respondiendo como esperábamos. Al terminar la intervención, todas las lecciones aprendidas se organizan de manera formal, asegurando que el conocimiento que construimos en el contexto no se pierda y sirva como una guía de buenas prácticas para otros proyectos sociales.

4.3.1 Estructura del modelo

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las entrevistas y la propuesta de intervención de acuerdo a las metodologías ágiles de Design Thinking y Scrum, se propone implementar un modelo ágil de intervención que permita reducir el impacto negativo en los jóvenes que se ven impactados por este fenómeno. Es así como este modelo cuenta con 5 fases de las cuales las dos primeras se realizarán a partir del modelo ágil de Design Thinking y las siguientes fases se realizarán con la metodología de Scrum. El uso de Design Thinking en las primeras fases permite asegurar que la intervención esté basada en las necesidades reales de los participantes, promoviendo un enfoque participativo y contextualizado. Por otro lado, la incorporación de Scrum en las fases de implementación permite estructurar la intervención en ciclos cortos de trabajo, facilitando la evaluación continua y la adaptación de las actividades según las dinámicas del contexto. A continuación, se presentan las fases que se implementarán en esta estrategia de implementación.

4.3.1.1 Fase 1 Validación y priorización de necesidades

Esta fase tiene como objetivo validar y ajustar los hallazgos obtenidos en la investigación, a partir de un proceso participativo con los jóvenes. A diferencia de un diagnóstico inicial, no busca recolectar nueva información, sino contrastar los resultados de las entrevistas con los participantes, permitiendo identificar cuáles problemáticas son más relevantes desde su propia percepción. Asimismo, se priorizan las necesidades a intervenir, garantizando que la propuesta responda de manera pertinente al contexto y a las experiencias reales de los jóvenes. Esta fase retoma elementos del enfoque de Design Thinking, especialmente en su carácter centrado en el usuario, pero adaptado a un proceso de validación más que de exploración.

4.3.1.2 Fase 2: Definición del problema

En esta fase se delimitan de manera clara y concreta las problemáticas que serán abordadas en la intervención, a partir de la información validada previamente. Se busca estructurar un problema central que integre las principales afectaciones identificadas, tales como la incidencia de las redes sociales en la autoestima, la construcción de aspiraciones y la toma de decisiones. Esta definición permite orientar el diseño de las acciones posteriores, evitando intervenciones dispersas y asegurando un enfoque estratégico. De esta manera, se establece una base sólida que guía el desarrollo de soluciones coherentes con las necesidades priorizadas.

4.3.1.3 Fase 3: Ideación de soluciones

La fase de ideación se centra en la construcción colectiva de posibles estrategias de intervención, promoviendo la participación activa de los jóvenes en la generación de ideas. A partir de las problemáticas definidas, se desarrollan propuestas como talleres reflexivos, espacios de diálogo y actividades orientadas al fortalecimiento del pensamiento crítico frente al contenido digital. Esta etapa se fundamenta en los principios de Design Thinking, fomentando la creatividad y la co-creación de soluciones ajustadas al contexto. El objetivo es diseñar

alternativas viables que respondan de manera directa a las necesidades identificadas, priorizando aquellas con mayor impacto potencial.

Para poner en marcha las ideas que surgieron del diagnóstico, la fase de ejecución se organiza a través de lo que en Scrum se conoce como un listado dinámico de tareas o estrategias. En lugar de intentar hacer todo al mismo tiempo, el equipo selecciona las actividades más urgentes para trabajarlas en ciclos cortos de tiempo, generalmente de dos o tres semanas, llamados Sprints. Esta forma de trabajar es fundamental en un entorno como el barrio Vélez, porque permite que el equipo se enfoque en metas pequeñas y alcanzables, como realizar un taller específico o una jornada deportiva, asegurando que los recursos se usen de la mejor manera. Según la Guía de Scrum de Schwaber y Sutherland (2020), este marco ayuda a las personas y equipos a generar valor mediante soluciones que se adaptan a problemas que son difíciles de predecir, lo que encaja perfectamente con la complejidad de la salud mental en los jóvenes.

Durante el desarrollo de estos ciclos, el proyecto no se queda estático, sino que se va ajustando según lo que pase en el día a día con los jóvenes de Apartadó. Al final de cada periodo de trabajo, el equipo se reúne para revisar qué actividades funcionaron y cuáles no tuvieron el impacto esperado en la convivencia o el manejo de las redes sociales. Este proceso de revisión constante es lo que garantiza que la intervención no sea algo impuesto, sino algo que evoluciona con la comunidad. Como indica el Project Management Institute (2021), la gestión ágil se basa en ciclos de retroalimentación donde se inspecciona el progreso y se adapta el plan según los resultados reales, asegurando que el objetivo final de mitigar el impacto negativo de la tecnología se cumpla de manera efectiva y real en el contexto local.

5 DISCUSIÓN

El presente apartado tiene como propósito analizar e interpretar los resultados obtenidos en la investigación, a la luz de los referentes teóricos y los estudios previos abordados, con el fin de comprender el alcance de la influencia de las redes sociales en la construcción de estilos de vida y su impacto en la salud mental de los jóvenes para la construcción de una estrategia de intervención que reduzca los efectos negativos que genera la promoción de estos estilos de vida en las redes sociales.

Frente a los hallazgos principalmente es evidente el nivel de impacto negativo que puede llegar a causar en los jóvenes, dinámicas como las presentes en el fenómeno de investigación, en donde partimos principalmente de la idea de que estos podrían afectar la salud mental de dichos jóvenes, que los espacios virtuales no simplemente sirven como un método de entretenimiento, sino que su alcance o nivel de impacto en la sociedad llega a ser mucho más desmedido de lo que a simple vista se ve. El proceso de la recolección de datos pudo dar cuenta de resultados como que las redes sociales trascienden su función tradicional de comunicación y se configuran como un espacio de construcción simbólica, evasión y regulación emocional que suelen ser variables importantes a la hora de entender e intervenir el fenómeno. Este hallazgo permite comprender que las redes sociales operan como entornos activos en la producción de sentido, lo cual se relaciona con la definición de redes sociales como estructuras de interacción que posibilitan la construcción de vínculos y el intercambio constante de información en tiempo real (Ponce y Maldonado, 2016, como se citó en Sánchez, 2018, p.9).

A su vez encontramos el reconocimiento del fenómeno que en algunos sujetos se dio de forma natural, logrando hacer reflexión frente a los efectos que causan los estilos de vida promocionados en redes sociales, en donde la intención de divertir o entretener sobrepasa un límite, creando sujetos dependientes, con necesidad de aprobación constante, falta de criterio propio y conflictos internos frente a la autopercepción que se tiene sí mismo, en este caso también es importante mencionar que hay sujetos que promueven múltiples contenidos en las redes sociales y espacios de virtuales, que si bien cada uno tiene su particularidad, en algunos casos ciertos contenidos son vistos por los jóvenes como contenido nocivo, poco alejado de la

realidad, manejando estándares de económicos, salud y belleza que pueden entenderse como el ideal para sus seguidores o consumidores del contenido.

Para complementar, el consumo constante de contenido relacionado con vidas idealizadas evidencia un proceso de comparación social que incide en la forma en que los jóvenes interpretan su realidad. En este sentido, los hallazgos pueden comprenderse a partir de la teoría de la comparación social propuesta por Leon Festinger (1954) en donde sugiere que la necesidad de evaluar las propias capacidades u opiniones impulsa a las personas a actuar de manera que se sitúen en contextos donde puedan compararse con otros que perciben como similares; es decir, tienden a generar acciones orientadas a disminuir las diferencias que identifican entre sí mismos y aquellos con quienes se comparan (p. 5).

Esto permite entender que los individuos no solo se comparan con otros, sino que tienden a ajustar sus comportamientos y percepciones con el fin de reducir las diferencias percibidas, lo cual, en el contexto de las redes sociales, se traduce en la adopción de prácticas, aspiraciones y estilos de vida idealizados. Esto implica que no solo es la comparación sino querer tomar acción al replicar conductas, querer ser “influencers”, querer llevar los mismos estilos de vida así existan aspectos negativos y así no sea lo que desde el interés y la esencia de cada individuo se quiere o se desea.

En relación con la categoría de estilos de vida, los resultados muestran que, aunque los jóvenes comprenden este concepto como una forma de vivir, también lo asocian con efectos negativos como la afectación de la autoestima, la comparación constante y la percepción de contenidos “tóxicos”. En este sentido, los hallazgos se relacionan con lo planteado por López (2022), quien identifica que hay comportamientos tóxicos en redes sociales que generan percepciones erróneas de la realidad y presión por cumplir estándares idealizados (p.29). Esta investigación permite contrastar y ampliar lo planteado por López (2022), quien identifica que el 97 % de los encuestados perciben comportamientos “tóxicos” en Instagram, sin profundizar en la naturaleza específica de estos. En este sentido, los resultados del presente estudio no solo confirman dicha percepción, sino que la complementan al evidenciar que lo “tóxico” no se limita a solo comportamientos, sino que también se configura como un ambiente simbólico que permea la experiencia de los usuarios. Así, se identifican elementos como la sobre productividad, la

idealización de estilos de vida, la frustración y la comparación constante como formas en las que se materializa esta toxicidad. De esta manera, el estudio aporta una comprensión más amplia del concepto, mostrando que lo tóxico en redes sociales también se expresa en dinámicas normalizadas que inciden negativamente en la autopercepción y el bienestar emocional de los jóvenes, lo cual resulta relevante para el diseño de estrategias de intervención en el ámbito social.

La salud mental en este contexto debe ser analizada como una variable directamente vulnerada por la dinámica digital. Mientras la Organización Mundial de la Salud (s.f.) define la salud mental como un estado de equilibrio que permite al individuo lidiar con las tensiones cotidianas, los resultados de esta investigación revelan una realidad opuesta: la red social actúa como un generador de tensiones crónicas. Los jóvenes entrevistados manifiestan cuadros de angustia, autoconceptos negativos y una sensación de estancamiento frente a las aspiraciones de vida, al verse incapaces de alcanzar los estándares materiales y físicos que consumen. Este panorama emocional se articula con lo planteado por Payares y Chamorro (2024), quienes señalan que el uso excesivo y la comparación constante en redes son factores de riesgo que disparan la ansiedad, la depresión y la baja autoestima (p. 48-49). En conclusión, los resultados demuestran que la salud mental de estos jóvenes se ve comprometida no por su entorno físico, sino por una insatisfacción emocional profunda derivada de habitar una realidad digital que los hace sentir constantemente insuficientes.

Finalmente, la resolución de esta problemática exige un cambio de paradigma en la intervención social, lo que fundamenta la hibridación metodológica entre Design Thinking y Scrum. La elección de este modelo no es arbitraria; responde a la complejidad del fenómeno. El Design Thinking aporta la capacidad de "empatizar" y "definir" el problema desde la voz real del usuario, asegurando que las soluciones no sean imposiciones académicas, sino respuestas a necesidades sentidas. Por su parte, la integración de Scrum garantiza que la ejecución no sea estática. Dado que la salud mental y las dinámicas sociales en entornos como Apartadó son altamente variables, el uso de Sprints y ciclos de retroalimentación permite una adaptación constante de las estrategias. Este enfoque se sustenta en lo planteado por Schwaber y Sutherland (2020), quienes sostienen que el uso de marcos ágiles en entornos complejos permite que "el conocimiento provenga de la experiencia y la toma de decisiones se base en lo que se observa",

garantizando así que el proyecto mantenga su relevancia y efectividad. En última instancia, esta hibridación transforma la gestión de proyectos en una herramienta dinámica de empoderamiento social y mitigación de riesgos psicosociales.

6 CONCLUSIONES

Esta investigación evidenció que el diseño de una estrategia de intervención con metodología ágil para reducir el impacto en los jóvenes de Apartadó se construyó a partir de las percepciones que se obtuvieron como resultado de las 5 entrevistas encontrando oportunamente la metodología indicada y construyendo el modelo de intervención.

6.1 Percepciones juveniles sobre los impactos de los estilos de vida en redes sociales

En cuanto a las percepciones de los jóvenes en relación con las redes sociales se puede concluir que en la actualidad juegan un rol importante no solo para la comunicación, sino para aspectos laborales, sociales, de ocio, de construcción de aspiraciones, identidad y de referencia. Así mismo se evidencia que de las redes sociales se tiene la concepción ambigua sobre lo positivo y lo negativo de las mismas, sin embargo, predomina una visión crítica del contenido que se comparte de manera irresponsable y sin sustento. Por eso se reafirma que hay un impacto negativo que se da por lo que se ve en las redes sociales como Instagram y Tik Tok.

Los impactos negativos se identificaron de manera general en las redes sociales, se profundizan al profunda al analizar los estilos de vida que en el caso de los entrevistados se caracterizó por mostrar aspectos de la vida personal, de cómo cumplir con un tipo de proyecto de vida, aspiracional, extravagante y de sobre productividad. Este estilo se evidencia como el que más se promociona por medio de la figura del influencer y confirma que genera comparación, idealización de personas y de vidas, de éxito y la réplica de prácticas que en varios casos es nociva para la salud física y el bienestar mental.

Por otro lado, se concluye que la salud mental de los jóvenes participantes experimenta una vulneración estructural en su autoimagen y autopercepción, como consecuencia directa de la exposición a estilos de vida que se perciben diametralmente opuestos a su realidad cotidiana. La promoción sistemática de estándares idealizados caracterizados por una estética de la perfección, el consumo suntuoso y una cultura de la sobre productividad instaura una dinámica de comparación social constante que anula la valoración del logro personal propio. Este fenómeno

no se limita a una inconformidad superficial, sino que desencadena una sintomatología emocional profunda donde convergen la frustración, la baja autoestima y una sensación crónica de insuficiencia. Al intentar encajar en modelos de éxito digitalmente fabricados, el joven se enfrenta a una autocrítica severa que deriva en cuadros de ansiedad por el futuro y una presión interna insostenible. En última instancia, esta realidad digital erosiona la autonomía y la capacidad de agencia, impactando negativamente el bienestar integral de los jóvenes en el territorio al imponer una identidad colectiva basada en la validación externa y la insatisfacción vital permanente.

En este análisis de la salud mental y sus afectaciones se concluye como aporte que la percepción teórica de “lo tóxico” se complementó teniendo en cuenta lo encontrado en las entrevistas para agregar que no solo se concibe como un comportamiento tóxico sino como un compendio de variables y dinámicas que amplían el espectro de lo que es percibido como tóxico en los jóvenes lo que permite profundizar y abarcar más aspectos que hace parte de lo negativo de las redes.

6.2 Selección de una metodología ágil para la intervención en salud mental en jóvenes

En este aspecto, se concluye que de acuerdo con las afectaciones negativas que se encontraron en los jóvenes entrevistados es pertinente realizar una intervención planeada desde la gerencia de proyectos y las metodologías ágiles para lograr impactar a la población con la reducción de los efectos negativos del consumo de este tipo de contenido. La elección del Design Thinking y scrum se justifica en que permiten abordar una problemática teniendo en cuenta que es social, cambiante y flexible para que permita adaptarse a los diferentes contextos y poblaciones a abordar. Por otro lado, se concluye que estas metodologías favorecen la construcción de soluciones reales que trascienden a lo práctico y que no se queden solo en la teoría por medio de sprints, tareas pequeñas, avances progresivos y evaluación continua.

6.3 Formulación de una estrategia de intervención para la mitigación del impacto en la salud mental en jóvenes

En respuesta a esta complejidad, se concluye que la gestión de proyectos sociales debe evolucionar hacia marcos de trabajo flexibles, siendo la hibridación de Design Thinking y Scrum la estrategia más pertinente para este contexto. El Design Thinking permitió que el modelo de intervención naciera de una empatía real con las percepciones obtenidas en las entrevistas, asegurando que las soluciones fueran coherentes con la cultura local, Scrum aporta la estructura operativa necesaria para que la ejecución no sea estática. La implementación de Sprints y ciclos de evaluación continua garantiza que la estrategia sea adaptable a la naturaleza cambiante del comportamiento humano y los entornos digitales. En última instancia, esta propuesta demuestra que la agilidad no es solo una metodología técnica, sino una herramienta de empoderamiento que permite transformar la teoría en acciones prácticas y medibles, mitigando con rigor los riesgos psicosociales y devolviendo al joven su capacidad de conciencia y criterio propio.

Para cerrar, la investigación logra integrar el rigor del diagnóstico social con la eficiencia de la gestión ágil, estableciendo un precedente en la forma en que se abordan los riesgos de salud mental derivados del uso de redes sociales. Se concluye que mitigar el impacto de los estilos de vida idealizados en los jóvenes de Apartadó no solo requiere de voluntad pedagógica, sino de una estructura de intervención que sea tan dinámica como el contenido que los afecta. Al validar que la comparación social, la baja autoestima y la pérdida de autonomía son los ejes del malestar, este modelo de gestión híbrido se posiciona como una guía de buenas prácticas replicable, donde la innovación técnica se pone al servicio del bienestar humano, permitiendo pasar de la identificación de un problema social a la ejecución de una solución real, ética y aterrizada al territorio.

7 RECOMENDACIONES

Una vez analizados los hallazgos y formuladas las conclusiones del presente estudio, se plantean a continuación una serie de sugerencias orientadas a fortalecer algunos puntos críticos identificados. Estas recomendaciones buscan proporcionar un marco de acción integral y estratégico que facilite la implementación de mejoras continuas y la mitigación de los riesgos detectados durante la fase de diagnóstico.

Dado que las redes se usan como método de regulación emocional, se sugiere a las entidades gubernamentales, fomentar espacios de ocio físico y presencial en el territorio que ofrezcan la misma gratificación y sentido de pertenencia que los entornos virtuales, es decir, que los chicos puedan explorar y desarrollar sus habilidades, mediante diferentes contextos, relacionándose con otras personas, así como el fortalecimiento del pensamiento crítico y autoestima.

En cuanto a los programas en salud mental se recomienda priorizar el fortalecimiento de la salud mental como un eje transversal y preventivo en el desarrollo integral de los jóvenes, superando el enfoque tradicional que solo interviene ante la crisis. Este fortalecimiento debe centrarse en el desarrollo de capacidades de autogestión emocional y en la construcción de una identidad sólida que no sea vulnerable a las presiones del entorno digital. Es imperativo fomentar entornos que validen el bienestar psíquico sobre la productividad o el éxito material, promoviendo una cultura de cuidado donde la salud mental sea vista como un recurso dinámico de empoderamiento que les permita enfrentar las tensiones de la realidad actual con autonomía, equilibrio y sentido de propósito personal.

Se sugiere profundizar en la normativa que regula los espacios virtuales dentro del territorio, con el fin de poder crear unas reglas claves para la promulgación de todo tipo de contenidos en redes sociales, precisamente a los influencers quienes impactan específicamente en diferentes contextos del territorio como el Urabá antioqueño, donde las brechas económicas pueden agudizar la sensación de insuficiencia y frustración detectada en este estudio.

También se recomienda que este tipo de intervenciones que van dirigidas a los jóvenes sean construidas desde enfoques participativos y flexibles que permitan responder a las necesidades reales de esos contextos sociales en los que se encuentran inmersos. En ese sentido, la implementación de metodologías ágiles representan una alternativa pertinente para que el diseño de proyectos sociales tenga esas capacidades de adaptación, retroalimentación, construcción colaborativa, procesos dinámicos y sostenibles.

Por otro lado, se recomienda fortalecer la articulación institucional entre las instituciones educativas y las redes de apoyo profesional del área psicosocial para se contribuya a la creación de espacios seguros de acompañamiento, escucha y orientación para los jóvenes, fortaleciendo así factores de protección frente a problemáticas relacionadas con la salud mental. En ese sentido se considera necesario que en los espacios se fortalezca la reflexión frente a las dinámicas que se desarrollan en las redes sociales especialmente frente en la construcción de expectativas irreales sobre temas como la apariencia física, el éxito y los estilos de vida.

Finalmente, se recomienda continuar desarrollando investigaciones relacionadas con salud mental, juventudes y entornos digitales, teniendo en cuenta que las dinámicas tecnológicas cambian constantemente y generan nuevas formas de interacción social. Profundizar en este tipo de estudios permitirá comprender con mayor amplitud los efectos que producen las redes sociales en diferentes contextos y, al mismo tiempo, facilitará la formulación de estrategias de intervención más contextualizadas, preventivas y acordes con las necesidades actuales de la población juvenil.

Referencias

- Arráez, M., Calles, J., & Tovar, L. M. de. (2006). *La Hermenéutica: una actividad interpretativa*. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 7(2), 171–181.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41070212>
- Arráez, R., López, M., & Villalobos, J. (2006). *Metodología de la investigación educativa*. Editorial Síntesis.
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos*. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), 7–13.
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- AXELOS. (2017). *Éxito en la gestión de proyectos con PRINCE2* (6.a ed.). The Stationery Office.
- Bernal, C. A. (2022). *Metodología de la investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.
- Brown, T. (2008). Design Thinking. *Harvard Business Review*, 86(6), 84-92.
- Chavez, P. V. (2024, November 19). *Navegar la felicidad ajena: cómo afecta a la salud mental ver vidas y cuerpos perfectos en las redes sociales*. Infobae.
<https://www.infobae.com/salud/2024/11/19/navegar-la-felicidad-ajena-como-afecta-a-la-salud-mental-ver-vidas-y-cuerpos-perfectos-en-las-redes-sociales/>
- Coral, G., Corella, P., Machado, A., & Pinto, S. (2023). *Impacto de las redes sociales en el comportamiento del consumidor*. Dominio de las Ciencias, 9(3), 590–601.
<https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3461>
- Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. (s.f.). *Descripción de sublíneas de investigación del programa de Especialización en Gerencia de Proyectos*.
- Clavijo Cubides, J. J. (2023). [Título del trabajo] [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC.

- <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/0c5ac0e9-f29d-4754-9c8f-00642b7d773b>
- Cristancho-Triana, G. J., Cardozo-Morales, Y. C., & Camacho-Gómez, A. S. (2022). Tipos de centennials en la red social TikTok y su percepción hacia la publicidad. *Revista cea*, 8(17), 1-19.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide. <https://biblioteca.inci.gov.co/handle/inci/18090>
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. *Adicciones*, 22(2), 91–95.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- El Colombiano. (2023, 13 de febrero). *¿Qué tan consumidores de internet y redes sociales somos en Colombia?* El Colombiano. <https://www.elcolombiano.com/tecnologia/informe-digital-colombia-2023-sobre-cobertura-de-internet-y-coconsumo-de-redes-sociales-PG20378007>
- Espinoza, E., Cruz, L., & Espinoza, E. (2018). *Las redes sociales y rendimiento académico*. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 1(3), 38–44.
<https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778097007.pdf>
- Espinosa, L. (2017). *Reflexiones antropológicas sobre el mundo digital y la autonomía personal*. Universidad de Salamanca. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6066837.pdf>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes [Una teoría de los procesos de comparación social]. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gaete, J., Villarroel, R., Figueroa, I., Cornide-Reyes, H., & Muñoz, R. (2021). *Enfoque de aplicación ágil con Scrum, Lean y Kanban*. *Ingeniare. Revista Chilena de Ingeniería*, 29(1), 141–157. <https://doi.org/10.4067/S0718-33052021000100141>
- Gobierno de Colombia. (2009, 5 enero). *Ley 1273 de 2009*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34492>

- Gobierno de Colombia. (2012, 18 octubre). *Ley 1581 de 2012*.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>
- Gómez, J. (2018). El influencer: herramienta clave en el contexto digital de la publicidad engañosa. *Revista de ciencias sociales*, 2018, 6 (1): 149-156. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6529430.pdf>
- Han, B. (2012). The burnout society.
https://www.ucursos.cl/facso/2019/2/ANT00009/1/material_docente/bajar?id_material=2888708
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (Primera edición). McGraw-Hill Interamericana.
- Huertas, J. S. C., Enríquez, N. A. J., Chamorro, S. M. V., & Gonzales, M. E. B. (2017). *Las metodologías ágiles de ingeniería de software...* Encuentro Internacional de Educación en Ingeniería. <https://acofipapers.org/index.php/eiei/article/view/566>
- ICBF. (2021). *¿Te has preguntado qué es ser joven?* <https://www.icbf.gov.co>
- ICBF – Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2021). *Uso seguro y responsable de redes sociales: TikTok*. <https://www.icbf.gov.co>
- Janampa Patilla, H., Vilca Alviar, J. M., & Meneses Conislla, Y. (2023). *Scrumban/XP: Propuesta para mejorar la eficiencia de la gestión de proyectos ágiles en el desarrollo de software*. **RISTI - Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação**, (E61), 14–32.
- Karen Marín, R. (2023). *Impacto de las redes sociales en el comportamiento humano...* Repositorio UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/59792/kdmarinr.pdf>

- Lanusse, N., González, G. F., & Flores, R. (2017). *Nuevos líderes de opinión...* Jornadas de Sociología UBA.
- La salud mental de los adolescentes. (s.f.). <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ley 2460 de 2025. (2025). *Prevención y atención de trastornos mentales en Colombia*.
- Lopez, E. (2022). *Influencia de Instagram sobre la salud mental...* Repositorio Universidad de La Laguna.
- López, A. G., Arnau, A. G., De Rivera, J., & Catalán, C. D. (2019). Jóvenes en la encrucijada digital: Itinerarios de socialización y desigualdad en los entornos digitales. Ediciones Morata. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=0pojEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Catal%C3%A1+\(2019\)&ots=IRCI4YMLW5&sig=DrymFGT8ULmRTWDSK4njhVuJMsQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Catal%C3%A1%20\(2019\)&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=0pojEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=Catal%C3%A1+(2019)&ots=IRCI4YMLW5&sig=DrymFGT8ULmRTWDSK4njhVuJMsQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Catal%C3%A1%20(2019)&f=false)
- Marañón, C. O. (2012). *Redes sociales y jóvenes...* Aposta. Revista de Ciencias Sociales, 54, 1–16.
- Marin, K. (2023). *Impacto de las redes sociales en el comportamiento humano...* Repositorio UNAD.
- Mintic – Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones. (2017). *Estadísticas de acceso y uso de TIC en Colombia*.
- Moreno, M., et al. (2011). *El sentido de vida en los jóvenes...* Revista de estudios de juventud, 95, 59–72.
- Moreira, R., et al. (2021). *Percepciones de los adolescentes...* Scielo.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>.
chrome
extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lis>

[ts/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-aprovechamiento-virtualidad-salud-mental.pdf](https://bibliotecadigital.ride.vsp/ent/orientaciones-aprovechamiento-virtualidad-salud-mental.pdf)

Organización de las Naciones Unidas para la Educación. (2024). *Informe UNESCO sobre redes sociales*.

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud mental*.

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo...* International Journal of Morphology, 35(1), 227–232.

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). *Muestreo en investigación clínica...* Revista Médica Clínica Las Condes, 28(4), 229–236.

Payares, M., & Chamorro, M. (2024). *Impacto negativo del uso excesivo...* Repositorio UNAD.

Pérez-Wiesner, M., López-Muñoz, F., & Fernández-Martín, M. P. (2014). El fenómeno de las redes sociales= The social networks phenomen: evolución y perfil del usuario= evolution and user profile.

Project Management Institute. (2017). *Guía de los fundamentos para la dirección de proyectos (Guía del PMBOK®)* (6.a ed.). Project Management Institute.

Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*.

Quecedo, M., & Castaño, J. (2002). *Investigación cualitativa: fundamentos y técnicas*.

Ros-Martín, M. (2009). *Evolución de los servicios de redes sociales en internet*.

Saavedra, P. F. (2025). *Colombia ocupa el cuarto puesto...* Infobae.

San Cornelio, G., Ardèvol, E., & Martorell Fernández, S. M. (2021). *Estilo de vida, activismo y consumo en influencers...*

Sánchez Jiménez, M. Á. (2018). *Origen y evolución de internet y su desarrollo como entorno de interacción social a través de los medios sociales digitales*. Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales.

https://www.researchgate.net/publication/326305339_Origen_y_evolucion_de_internet_y

su desarrollo como entorno de interacción social a través de los medios sociales digitales

Sierra, V. (2023). *¿Qué tan consumidores de internet somos en Colombia?* El Colombiano.

Statista. (2025). *Digital population worldwide as of 2025*.

<https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>

Uribe Macías, M. E., et al. (2018). *Responsabilidad social empresarial...* Entramado, 14(1), 52–63.

Schwaber, K., y Sutherland, J. (2020). *La Guía de Scrum: Las reglas del juego*. Scrum.org.

<https://scrumguides.org/docs/scrumguide/v2020/2020-Scrum-Guide-Spanish-European.pdf>

Wiesner, M. P., Martín, M. P. F., & Muñoz, F. L. (2014). *El fenómeno de las redes sociales...*

Anexos

Anexo 1

Entrevistas

ENTREVISTA 1

Entrevistador: Me dices por favor cuál es tu edad?

Sujeto entrevistado: 18 años.

Entrevistador: ¿A qué te dedicas actualmente?

Sujeto entrevistado: Soy estudiante y deportista.

Entrevistador: ¿Y cuál es tu género?

Sujeto entrevistado: Femenino.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo pasas en las redes sociales diariamente?

Sujeto entrevistado: Yo diría que bastante. Normalmente siempre utilizo lo que es Instagram, Facebook, hasta Twitter y normalmente siempre me gusta estar como metiéndome constantemente.

Entrevistador: ¿Y cuál es su red social preferida?

Sujeto entrevistado: Instagram. La uso bastante.

Entrevistador: ¿Por qué te gusta Instagram?

Sujeto entrevistado: No sé, siento que es la forma interactiva en la que puedo como compartir momentos, en lo que puedo ver también los momentos de los demás, donde puedo, no sé nuevas personas, y pues sí, más que todo por eso.

Entrevistador: ¿Y qué papel considera usted que juegan en las redes sociales en su vida?

Sujeto entrevistado: Diría que una forma de conectarme con el mundo, porque las redes sociales son una herramienta que nos conecta a todos, sin importar en qué lado estemos, entonces podemos compartir momentos con personas que están a miles de metros de distancia y entonces yo diría que eso y pues de alguna forma uno muestra muchos intereses a raíz de lo que ve y del contenido con el que interactúa en redes.

Entrevistador: ¿Y qué contenido habitualmente le gusta ver o consumir?

Sujeto entrevistado: Yo diría que contenido, así como de belleza, de viajes, ese tipo de contenido más o menos.

Entrevistador: ¿A usted le gusta consumir contenido de personas que comparten aspectos de su vida personal, como su rutina diaria, etc.?

Sujeto entrevistado: Mira, yo creo que sí, porque uno siempre ve cosas en las redes sociales que uno dice ay no yo quiero tener esto. Quiero tener el cuerpo de esta persona, quiero tener este carro quiero tener esta casa. Entonces sí se ve uno como muy como muy influenciado por eso y claro como uno a veces no puede tener esas cosas termina sintiéndose mal emocionalmente por no alcanzar esos estándares.

Entrevistador: ¿Como si de pronto a veces sintieras que no puedes pensar por ti misma?

Sujeto entrevistado: Sí, exacto. Como que uno siempre, por ejemplo, cuando uno quiere tomar una decisión o quiere comprarse algo, uno busca en las redes sociales y como que uno no puede tener como el propio pensamiento de decir, no, yo quiero esto de esta forma sin tener que utilizar las redes sociales para eso.

Entrevistador: ¿Y de qué manera siente que le impacta en su autoimagen los elementos compartidos en las redes sociales, por ejemplo, en temas de autoestima?

Sujeto entrevistado: Yo diría que bastante. A veces, por ejemplo, uno se deja llevar mucho de esas personas que comparten contenido de belleza y que dan unas rutinas y que uno las ve con por ejemplo con la piel súper bonita, con el cabello de esto. Y uno a veces como que siente un poco ese complejo de que, ay, no, yo hago esto, hago lo mismo que ella y no puedo tener esto, no puedo estar así o así, entonces yo siento que eso a veces también como que lo afecta mucho a uno. Como que de repente no sintieras que estás como conforme con lo que puedas, pues con esa comparación que hay frente a ti y otras personas en la red social.

Entrevistador: Sí, exactamente. ¿Y qué entiendes tú por salud mental?

Sujeto entrevistado: Yo entiendo por salud mental, yo diría que es como la salud en el aspecto tanto emocional, sentimental, de autoestima, que tener una buena autoestima, como que tener una mente sana en pocas palabras.

Entrevistador: ¿Y usted siente que la salud mental hoy en día se ve afectada por la promoción de esos estilos de vida en las redes sociales?

Sujeto entrevistado: Sí, muy afectada, demasiado. Porque, bueno, como te había dicho anteriormente, como ese contenido aspiracional que uno piensa que las personas que uno ve ahí tienen su vida perfecta, que son súper ordenados, que esto hacen esto y hacen en lo otro, que pueden hacer de varias cosas. Y uno como que en el momento de ver ese contenido, como que se siente como atascado, como si uno no pudiera progresar, no pudiera hacer las mismas cosas que ellos. Entonces yo diría que eso afecta mucho también en lo que es en la salud mental de uno como persona. Y también, por ejemplo, esas dietas extremas que están de moda hoy en día, porque hoy en día como que la moda es estar muy delgada, entonces uno puede encontrar ese contenido de dietas extremas que son muy horribles y que, por ejemplo, una persona que esté muy acomplejada, muy como muy acomplejada con su peso, normalmente pues a eso lo puede hacer sentir mal, puede ser, le puede afectar de una forma terrible y puede llevarlas, digamos a tener una baja autoestima, a sentirse inconforme con

Sujeto entrevistado: Sí, me parece muy interesante también ver todo eso, yo sigo algunas influenciadoras, que es como lo que uno dice la vida perfecta, tienen tiempo para todo, hacen de todo, que a veces uno se siente como inútil.

Entrevistador: ¿Inútil por qué?

Sujeto entrevistado: Porque es como si uno asumiera que está mal descansar, que hay que mantenerse ocupados, que si uno no practica varios deportes o hace un montón de cosas al día entonces uno no es exitoso.

Entrevistador: ¿Y eso influenciadores por qué le parecen interesante?

Sujeto entrevistado: Me parecen interesante porque, bueno, digamos que es una forma de ver cómo que hacen las personas normalmente, como qué interacciones tienen, cómo se mueven, porque no todos nos hacemos lo mismo, entonces uno a veces puede como tomar algunos hábitos que esas personas diseñan, algunos no tan buenos, porque por ejemplo hay mil dietas, entonces a veces uno quiere hacer lo mismo, sin saber si eso le va funcionar a uno o si en algún punto no le va afectar en su salud.

Entrevistador: ¿Y usted qué entiende por estilos de vida promocionados en las redes sociales? ¿Y cómo han afectado esto su vida?

Sujeto entrevistado: Bueno, un estilo de vida es como la forma en la que una persona vive cierto, pero pues a veces en las redes eso no es tan real, normalmente yo bueno, veo mucho ese tipo de contenido, pero siento que tiene como sus pros y sus contras. Porque en sus pros uno dice como que hay, puede parecerle uno muy interesante, puede cojer ciertos hábitos que son buenos, pero puede ser también muy tóxico, porque algunas personas como que no manejan esa como esa herramienta de manera responsable y pone unos como un contenido como muy tóxico, muy aspiracional, muy alto y eso genera como cierta inconformidad con la vida de uno, como que uno dice, Dios mío, esta persona que es menor que yo hace esto tiene esto y uno que trabaja tanto y no ha podido conseguir eso, eso a uno le afecta el autoestima, lo hace dudar de si en realidad está haciendo las cosas bien.

Entrevistador: ¿Y usted siente que de qué manera influye en su forma de pensar y actuar ese contenido que se comparte en las redes sociales?

Sujeto entrevistado: Yo diría que a veces sí tiene como cierta afectación en mi vida, porque uno bueno uno consume normalmente mucho eso. Porque uno a veces no establece límites sanos, porque en ocasiones uno encuentra mucho contenido tóxico en las redes sociales y a veces cuando uno no sabe muchas cosas, uno empieza como a seguir todo ese tipo de contenido y aplicarlo más en la vida diaria, y parece que a veces fuera inconsciente.

Entrevistador: ¿Y usted siente que sus aspiraciones y planes a futuro se ven a veces influenciados, por lo que puede ver en las redes sociales?

su cuerpo, a sufrir de bulimia y todo ese tipo de aspectos, entonces yo digo que eso afecta mucho lo que es el aspecto de la salud mental de una persona.

Entrevistador: ¿Que estrategia considera usted importante para mitigar la afectación de este tema en la salud mental?

Sujeto entrevistado: Creo que un trabajo de concientización y de hecho para los más jóvenes, porque el acceso a las redes hoy en día lo hacen chicos menores, que quizás a veces no tiene la capacidad para poder marcar un límite ante la forma que eso le puede afectar a uno.

Entrevistador: ¿Y usted qué considera que podemos concluir de todo este asunto?

Sujeto entrevistado: Bueno, yo concluiría que de alguna forma tenemos que ser más conscientes de lo que de lo que subimos a las redes sociales y de lo que también consumimos, porque bueno, de cierta forma uno no sabe qué sentimiento, qué pensamiento le puede generar a otra persona, que puede hacerla sentir mal, puede de cierta forma generar un impacto tan profundo en esa persona que todo en su vida puede cambiar. Entonces yo diría que ser un poco más responsable con lo que subimos y lo que consumimos en las redes sociales.

Entrevistador: Muchas gracias

Sujeto entrevistado: Mucho gusto.

ENTREVISTA 2

Entrevistador: ¿me puede compartir por favor cuál es su edad?

Sujeto entrevistado: Tengo 22 años.

Entrevistador: ¿Cuál es su género?

Sujeto entrevistado: Masculino.

Entrevistador: ¿Y a qué se dedica?

Sujeto entrevistado: Soy estudiante.

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo pasa usted en las redes sociales diariamente?

Sujeto entrevistado: Pues creería que 5 horas más o menos. Sí, más o menos.

Entrevistador: Ah, entiendo. ¿Cuál es su red social preferida?

Sujeto entrevistado: TikTok.

Entrevistador: ¿Y por qué?

Sujeto entrevistado: Porque me entretiene ver videos, ver partidos de fútbol.

Entrevistador: ¿Y qué papel considera usted que juega en las redes sociales en su vida?

Sujeto entrevistado: Pues es muy importante porque cuando estoy sin internet me siento aburrido, no sé qué hacer. Y la verdad me sirve mucho para entretenerme, entonces es bastante importante.

Entrevistador: ¿Y qué tipo de contenido le gusta ver?

Sujeto entrevistado: Deportivo, música.

Entrevistador: ¿Y usted el contenido que ve en algún punto le gusta observar personas que de pronto comparten aspectos de su vida personal?

Sujeto entrevistado: Sí.

Entrevistador: ¿Cómo cuáles aspectos?

Sujeto entrevistado: Como desde la superación personal, el crecimiento, particularmente sigo mucho a Cristiano Ronaldo, entonces me inspira un poco.

Entrevistador: ¿Y cómo individuo, usted siente que eso es correcto?

Sujeto entrevistado: No, no, no es correcto, uno no se puede llevar dejar llevar pues de la moda.

Entrevistador: ¿Y qué estilos de vida considera usted que se promociona en las redes sociales, qué estilos de vida ha visto?

Sujeto entrevistado: El consumismo, las apariencias y demás cosas.

Entrevistador: ¿Y siente que esos esos esos elementos compartidos en las redes sociales o esas personas con su forma de actuar y ver el mundo, de alguna forma impactan en su autoimagen, en su autoestima?

Sujeto entrevistado: Sí, de hecho, sí, porque se siente uno inconforme con muchas cosas que no tiene y que si ve en redes sociales que otras personas las tiene y más que todo las cosas materiales, eso en algún punto es bastante difícil de asimilar, entonces uno de [autocrítica](#)

Entrevistador: ¿Y usted qué entiende por salud mental?

Sujeto entrevistado: La salud mental es el nivel que uno tiene por decirlo así de calidad de vida, de bienestar, de tranquilidad. Eso entiendo por salud mental, pues puede ser positiva o no se puede encontrar bien la salud mental.

Entrevistador: ¿Y usted considera que su salud mental se ha visto afectada por esa divulgación o promoción de sus estilos de vidas que se ven en las redes sociales?

Sujeto entrevistado: Sí, claro, porque como te decía al no tener un varias cosas que, en redes sociales, siempre le baja la autoestima, lo hace sentir un poco inseguro.

Entrevistador: ¿Inseguro por qué?

Sujeto entrevistado: Porque uno ahí se puede dar cuenta que hay personas que están obviamente por encima de del nivel de uno de tiene unos estándares más altos. Y pues uno al verse abajo, entonces lo afectan anímicamente.

Entrevistador: Y usted cuáles estilos de vida que ha visto en redes sociales, considera que son nocivos o negativos?

Sujeto entrevistado: Sí, por ejemplo, las personas que pues que se muestran en redes consumiendo vapor o consumiendo licor. Entonces son sustancias, pues que no la [hacen](#) bien al cuerpo y Y de por sí lo pueden afectar a uno por su consumo.

Entrevistador: ¿ qué estrategia considera usted importante para mitigar la afectación de este tema en la salud mental?

Entrevistador: ¿Y por qué lo inspira?

Sujeto entrevistado: Por su dedicación, su disciplina, su empeño y si, sus características.

Entrevistador: ¿Usted sabe que se entiende por un estilo de vida?

Sujeto entrevistado: Sí, son como los hábitos que uno hace día a día.

Entrevistador: ¿Y usted siente que esos estilos de vida que se ven en las redes sociales de pronto pueden [afectarle](#)?

Sujeto entrevistado: Pues sí, en cierta medida, porque uno intenta, [pues como como](#) copiar algunas cosas que ve ahí.

Entrevistador: ¿Y de esas cosas que usted dice que copia, de pronto usted siente que todo lo que copia es positivo o en alguna medida también puede ser negativo?

Sujeto entrevistado: Pues negativo, también hay muchas cosas negativas. Porque todo el contenido que uno ve en las redes sociales no lo ayuda a crecer o a construir.

Entrevistador: Es decir, que de alguna forma se siente que su forma de pensar y actuar puede verse como influenciado sobre ese contenido que usen las redes sociales.

Sujeto entrevistado: Sí, porque hay muchas cosas que quedan haciendo eco y uno trata como de replicarlas y eso a veces no es como lo más indicado para la vida de uno.

Entrevistador: ¿Y usted siente que eso está bien?

Sujeto entrevistado: No, porque uno debería adoptar un estilo de vida propio.

Entrevistador: siente que esas aspiraciones o esos planes que usted tiene a futuro en su vida, también pueden ser influenciados por esos elementos o esas personas que usted [ven](#) en las redes sociales.

Sujeto entrevistado: Sí, un poco, porque pues eso puede lograr que uno se desenfoque de cierta medida en los proyectos que tiene.

Entrevistador: Y en algún punto de pronto usted siente que quizás las cosas que vi en las redes sociales le gustan porque usted lo piensa así o porque de repente. Al verlo en otra persona, siente que se le siembra ese gusto por algo en particular o porque es la moda, por así decirlo.

Sujeto entrevistado: Sí, porque de hecho pues todos nos sumergimos como en una competencia de cierta manera y entonces queremos pues replicar lo que se está utilizando en el momento y demás cosas, lo que se está haciendo a veces sin ni siquiera gustarnos o que nos llene completamente.

Sujeto entrevistado: Que el uso de redes sociales se debería, pues de regular para que todos estos contenidos que nos afectan no nos salgan por el algoritmo, qué sé yo o sea como tan fácil la publicación de estos contenidos que encima no nos aportan nada, que también a nivel psicológico haya más estrategias que le ayuden a uno a tener más límites con esos contenidos.

Entrevistador: ¿Y qué tipo de contenido siente usted que se [deberían mejor](#) de divulgar en las redes sociales o que se deberían de potenciar?

Sujeto entrevistado: Pues la [lectura la escritura](#), todo lo que tenga que ver con educación, el deporte, el cuidado del cuerpo, la alimentación. Y sí, eso, los valores.

Entrevistador: Ok, muchas gracias.

Sujeto entrevistado: Un gusto.

ENTREVISTA 3

Entrevistador: Buenas tardes. ¿cuál es su edad?

Sujeto entrevistado: 19.

Entrevistador: ¿Cuál es su género?

Sujeto entrevistado: Mujer.

Entrevistador: Y su ocupación.

Sujeto entrevistado: Estudiante

Entrevistador: ¿Cuánto tiempo pasa usted en las redes sociales diariamente?

Sujeto entrevistado: Alrededor de cuatro o tres horas durante el día.

Entrevistador: ¿Y cuál es su red social favorita o preferida?

Sujeto entrevistado: TikTok o Instagram.

Entrevistador: ¿Y por qué cree que esas redes sociales le llaman la atención?

Sujeto entrevistado: Pues TikTok sé que es por todas las descargas en cuanto a la serotonina que nos genera. Y pues Instagram como por el contenido que hay en ella.

Entrevistador: ¿Y qué papel sienten que juegan las redes sociales en su vida?

Sujeto entrevistado: Depende lo que esté consumiendo en ese momento, pues el contenido también varía mucho en de pronto en el estado emocional en el que esté o las cosas que quiera buscar en la red social.

Entrevistador: ¿Y qué contenido en particular le gusta a ver?

Sujeto entrevistado: Entretenimiento, por ejemplo, en Instagram si subo a muchas páginas psicológicas. Sigo muy poco famosos realmente y si lo sigo o no consumo mucho su contenido. ¿Qué más? Pues de pronto, así como escritos en TikTok si. Pues de pronto también entretenimiento, blogs y sí, como contenido muy random.

Entrevistador: Ok, cuando usted se refiere a blogs, de pronto puede aludir a quien le gusta ver personas que comparten aspectos de su vida personal.

Sujeto entrevistado: Sí.

Entrevistador: Y porque siente que ese contenido le llama la atención.

Sujeto entrevistado: Pues algunas veces sí, podría relacionarlo como con algún tipo de estado ideal, pero igual forma así trato como de ser muy realista con eso. Y pues no sé, de alguna u otra forma, es como interesante ver lo que hacen los demás y cómo ven la vida.

Entrevistador: ¿Y usted qué entiende por un estilo de vida? ¿Qué es un estilo de vida?

Sujeto entrevistado: Forma de vivir.

Entrevistador: Y esos estilos de vida que de alguna forma se promueven en las redes sociales, han afectado en algún momento, pues como su entorno o su vida directamente.

Sujeto entrevistado: Sí, pues indirectamente uno sí se compara algunas veces con ese tipo de personas y más porque pues las redes sociales muchas veces solo muestran lo bueno, por eso también como que trato de seguir contenido que sea muy realista y que no solo idealice la vida porque la vida no es color de rosa todo el tiempo. Entonces obviamente se puede generar como ese sentimiento porque pues yo sí, soy demasiado como perfeccionista y siempre, tiendo y tengo esa tendencia a compararme demasiado con los demás, entonces sí puede ser un factor negativo.

Entrevistador: Es decir que en algún punto podemos llegar a pensar que ese contenido puede influenciar un poco su forma de pensar o actuar, de acuerdo al momento en el que se encuentre.

Sujeto entrevistado: Sí, igualmente, pues hace un momento te mencionaba que el contenido que consumo depende también mucho de mi estado emocional, por ejemplo, depende del estado emocional en el que esté, varía el tipo de contenido que yo veo.

Sujeto entrevistado: Todo el tema de la imagen del cuerpo, últimamente también todo el tema cultural, como personas se apropian de culturas ajenas y todo el tema de del positivismo tóxico de la psicología.

Entrevistador: Y usted ha conocido a alguna persona que en algún punto se ha visto afectado o se ha visto afectada su salud mental frente a esos estilos de vida, los hijos

Sujeto entrevistado: Sí, claro.

Entrevistador: ¿ que estrategia considera usted importante para mitigar la afectación de este tema en la salud mental?

Sujeto entrevistado: En las redes sociales hay mucho contenido, pero somos nosotros el que lo consumimos. Entonces se trata de crear un uso responsable, porque los límites los ponemos nosotros y al fin y al cabo esos influenciadores no fueran famosos si nosotros consumiríamos su contenido a parte que más allá esta la responsabilidad de regular eso con las leyes, porque cualquier persona puede publicar lo que quiera y también cualquier persona sin importar si es menor de edad también lo puede ver.

Entrevistador: Listo, muchas gracias.

Sujeto entrevistado: Gracias.

Entrevista #4

13 de marzo de 2026, 10:28p.m.

22 min 36 s



Entrevistador 0:03

Bueno, buenas tardes, mi nombre es Laura Daniela Gomez. El día de hoy nos encontramos realizando una entrevista



Entrevistada 0:36

Hola, tengo 18 años y recién me gradué del colegio.



Entrevistador 0:41

O K, muchas gracias. entonces, pues te voy a contar un poco acerca del objetivo del proyecto, decirte que pues es un es una entrevista netamente académica, que los datos pues son anónimos y que no van a, o sea, solamente se van a usar en ámbito académico. el objetivo de la investigación es analizar el impacto de la promoción de estilos de vida generados por las redes sociales en jóvenes residentes del barrio vélez

Entonces, por ejemplo, si estoy feliz, voy a buscar contenido que me siga generando más felicidad o en el caso de de que esté, no sé, enojada o con contenido relacionado con esa emoción y así.

Entrevistador: Y de pronto sus planes a futuros o sus aspiraciones en algún punto, pueden verse un poco permeadas por esos aspectos o por esos elementos que podemos encontrar en las redes sociales o en las personas que hacen uso de ella.

Sujeto entrevistado: Sí, de alguna forma sí, pero como con los pies sobre la tierra. Podría utilizar a las personas que vean redes sociales como una inspiración, pero aún así no tratar de ser iguales a ellas porque no lo soy porque mi contexto es demasiado distinto y porque soy una persona muy distinta a ellos, entonces puede ser una inspiración y puedo tomar cosas de ellos, pero sin perderme autenticidad y sin tener, pues como teniendo los pies sobre la tierra todo el tiempo.

Entrevistador: Y en algún punto usted siente que las redes sociales han afectado su autoimagen Puede ser de pronto por la forma en la que otras personas se ven por los estándares de belleza.

Sujeto entrevistado: Sí, claro, y pues eso igualmente no es una cosa solo de redes sociales, es algo cultural que ahora se ve también en las redes sociales porque las personas que ahondan las culturas son las que la utilizan entonces sí, pues obviamente sí se influencia demasiado en la autoestima personalmente, pero pues sé que no es algo solo característico de las redes sociales, sino en cualquier contexto.

Entrevistador: ¿Y usted qué entiende por salud mental?

Sujeto entrevistado: Autocuidado, autocuidado en todas las características del estado emocional.

Entrevistador: Y usted siente que esa salud mental de nosotros como seres humanos se puede ver afectada por la promoción de estilos de de vida de pronto poco realistas.

Sujeto entrevistado: Sí. Está bien que apreciemos demasiado las cosas buenas que nos da la vida, pero la vida no siempre es color de rosa y la vida lleva consigo muchas otras cosas, además de la felicidad. Es como decidir entonces que la felicidad es la única emoción que deberíamos tener porque incluso la felicidad lleva a estados maníacos que son demasiado votadores entonces es demasiado incoherente que solo promovamos cosas buenas de la vida cuando en la vida pasan muchas otras cosas entonces Sí, me parece que las redes sociales deberían ser más realistas.

Entrevistador: ¿Y cuál es estilos de vida en redes sociales usted alcanzado a identificar que pueden ser nocivos negativos para la salud mental suya o para la de los demás?

del municipio de apartado en antioquia. entonces, pues la idea de esta investigación es conocer cuáles son las, digamos, las percepciones que tienen los jóvenes. que están entre los 18 y 28 años que están pasando por diferentes etapas de la vida, ya sea salir del colegio, entrar a la universidad o iniciar su vida laboral. van a haber 3 baterías de preguntas, entonces unas están enfocadas en las redes sociales, otras en los estilos de vida y otra en la salud mental. entonces, pues, para empezar, me gustaría saber, si ¿haces mucho uso de las redes sociales, si tienes un estimado de cuánto tiempo pasas en las redes sociales diariamente, por ejemplo, para empezar?



Entrevistada 2:52

O K, sí, primero, pues las redes sociales sí hacen por parte de mi vida diaria. Yo más o menos de entre 8 horas a 10 horas utilizo redes sociales, ya que pues estoy en la casa, no tengo muchas cosas realmente por hacer, entonces sí hacen. Parte de mi vida diaria y si hago muchísimo uso de ellos.



Entrevistador

Okey, sí, yo creo que muchos jóvenes de verdad.



Entrevistada 3:25

Sí, realmente sí, realmente tenemos mucho enfoque en redes sociales y pues no sé, siento que ha sido como un destrabe, como una distracción muchas veces para salir de la realidad, para enfocarnos en no en nuestra vida, sino más bien en vida de los demás, en ver. ¿Cómo podemos soñar? Y sí, tal vez por eso es como que tanto el uso de las redes sociales.



Entrevistador 3:53

Claro, total, te entiendo, te entiendo. ¿Y en ese sentido, cuál es tu red social preferida? ¿Cuál pasas más tiempo?



Entrevistada 4:02

Yo creo que en TikTok es la que más uso. Sí, porque aparecen como muchos videos. Siempre está como uno mirando muchísimas cosas y es como muchísima información que entro de un momento a otro. Entonces es como que se me pasa el tiempo ahí y sí utilizo muchísimo. Como TikTok, Instagram también demasiado, lo utilizo muchísimo. Entonces siento que es eso en principal TikTok, pero Instagram

tambien es bastante.
Si.

Entrevistador 4:31
Okay, sí, es verdad. TikTok da muchísima información en segundos, o sea, es una cosa loca. **¿Y cuál digamos, cuál dirías tú que cumplen como ese rol las redes sociales en tu vida?**

IB **Entrevistada 4:54**
En este momento, tal vez sí, bueno, es uno de los impactos, diría yo que tienes mi vida, pero siento que las redes sociales también pueden ser muy útiles para soñar, porque uno mira mucho el estilo de vida como mencionabas al principio de las otras personas y tú dices como ay yo quiero llegar a esto entonces empiezas a mirar videos de cómo hacerlo o empiezas a como que el algoritmo empieza a mostrarte muchísimo ese tipo de videos y como que es más que todo eso sí como que yo los utilizo mucho para soñar para aprender y también para hacer como un escape

Entrevistador 5:32
O K, valer totalmente, sí, y teniendo en cuenta eso **¿Qué tipo de contenido te gusta como ver ya sea en TikTok o en Instagram o si es similar?**

IB **Entrevistada 5:32**
Bueno, en Instagram, en Instagram son frases motivacionales. Son frases motivacionales, vida fit, gimnasio, como hacer los ejercicios, como ahora está muy de moda como poner videos con frases motivacionales o videos con frases relacionadas a la vida, entonces, mi Instagram era así, mi algoritmo en este momento en Instagram y en TikTok ya se enfoca más un poco en baile y cosas así, que es como mi pasión, por decirlo así.

Entrevistador 6:39
Y digamos, el contenido que consumes **¿te gusta ver como personas que compartan aspectos de su vida personal**?

IB **Entrevistada 6:52**
Sí, es un contenido muy para mí que consumo demasiado, o sea, consumo

IB **Entrevistada 12:42**
Sí, como lo de emprender, lo de ser empresario.
Es muchísimo. Es Hoy en día se ve muchísimo lo de trabajar en redes sociales, ser influencer. Entonces, o sea, siento que es muchísimo lo que uno mira, pero más que todo, o sea, como mis 2 principales es vida fitness y vida empresarial. Entonces esos 2 enfoques. Siento que hoy en día también están muy de moda, entonces como que esos dos son los que uno busca más que todo y más como en esta etapa de vida donde uno está empezando a buscar que empezar a hacer. Sí, como que ya no es que seas un niño y tu mamá te lleva al colegio todos los días o tienes una responsabilidad exacta y sabes cómo la tienes que hacer y cómo la tienes que cumplir, sino que ya estás empezando como a buscar. ¿Qué responsabilidad vas a adquirir por ti mismo? Entonces sí.

Entrevistador 13:38
Sí, total.
Y ya para finalizar esta batería relacionada a los estilos de vida, me gustaría saber si de una u otra manera esos estilos o eso que ves en redes te ha como cambiado tu manera de como tu autoimagen, como tu manera de auto percibirte. como. Si, como de verte a ti misma.

IB **Entrevistada 14:07**
Um, Sí, Dani, porque.
Pues realmente tú.
Al ver tanta, tantas personas.
Como que idealizas a las demás personas y empiezas a bajar la manera en cómo te miras. Entonces ya no empiezas a verte bonita, ya no empiezas a verte trabajadora o emprendedora o una buena persona, sino que empiezas a ver y enfocarte como en los errores que cometes al ver como tanta entre comillas Perfección.
en redes sociales, sí, entonces como ay sí, son ideales muy altos, o sea, a veces como que yo siento que se salen un poco de la realidad, exacto, un poco de la realidad y como que uno dice okay, ¿Qué hago? ¿Qué es lo correcto? O sea, como que si te hace perder también como un poco el autoestima. Y entonces es bien heavy.

Entrevistador 15:04
total Totalmente de acuerdo así y pues esto precisamente está relacionado con eso que con la salud mental entonces pues teniendo en cuenta todo lo que hemos

Entrevistador 10:02
y tú crees que precisamente **¿Esa esa influencia que vemos digamos ha cambiado o ha permeado tu forma de pensar de actuar como con eso es ese contenido de estilos de vida que se promocionan?**

IB **Entrevistada 10:28**
Sí, muchísimo, muchísimo, por qué. Yo pienso que uno antes de hacer las cosas. Perdón Como que en No sé cómo explicártelo, como si él ha cambiado muchísimo en la forma de pensar y en la forma de hacer las cosas. Te voy a poner un ejemplo como súper, súper random, pero no sé, no sé si tú has visto esos videos que aparece como un pollo regañándote por la manera en que lo cocinas Entonces yo cocinaba la manera, o sea, la manera de cocinar un pollo para mí era muy diferente. Si, y en el momento en que yo empecé a ver esos videos, empecé a hacerlo totalmente diferente. Entonces siento que sí cambia muchísimas cosas cuando tienes tanta información, entonces tú dices como, ok, sí. Aplico esto que me están diciendo si aplico, entonces mi vida va a mejorar y va a cambiar y en pequeños pasos mejoro y en pequeños hábitos mejoro. Entonces sí, diariamente sí impacta muchísimo.

Entrevistador 11:28
Okay, sí, y sientes que digamos, claro, **¿tus aspiraciones o planes a futuro se ven como influidos, como que cambian por eso que vemos en redes?**

IB **Entrevistada 11:49**
Total, total, porque digamos, todos los días uno está adquiriendo información de otras personas, todos los días estás enfocándote como en la vida de otras personas. Y tú dices como hay cosas que son muy compartidas, el hecho de una casa o de un carro, o de una vida con muchos lujos o con dinero. Empresas, negocios, emprender, entonces siento que uno siempre está, ¿Cómo explicarte? Si, modificándolos, como moviéndolos de sitio, como moviendo la línea un poquito más arriba, siempre.

Entrevistador 12:30
¿Bueno, y que digamos que aparte de los estilos de vida como fitness, has visto otros estilos de vida Que se promuevan mucho?

muchísimo porque pues siento Que es como esos ideales que uno que uno se crea. Entonces, sí, es un contenido demasiado consumido por mí.

Entrevistador 7:12
Okey.
listo bueno Isa Entonces ya ya terminamos Esa primera parte la segunda es ya relacionada estilos de vida entonces **¿Me gustaría saber qué entiendes por estilo de vida?**

IB **Entrevistada 7:46**
Para mí un estilo de vida, pues como lo dice la palabra, es como una manera de vivir, una manera que escoges para vivir y cómo quieres hacerlo, que hay muchísimo. Hay muchísimos, pero digamos que hay uno muy de moda en este momento, que es como la vida fit, la vida alegre, la vida sin cortisol, por decirlo así, palabra de TikTok. Entonces sí es como ese. Sí, para mí es como una manera de vivir, una manera que tú eliges para vivir.

Entrevistador 8:19
O K, sí, y bueno, dirías tú que digamos esos estilos que ves en redes.

¿Te han afectado de alguna manera, o sea, como esa promoción de esos estilos, ya sea de manera positiva, de manera negativa?

IB **Entrevistada 8:45**
No.
Yo siento que las 2 de las 2 maneras, o sea, manera positiva, porque tú eso te motiva muchísimo a seguir buenos hábitos, te motiva mucho a mejorar como persona, pero también tiene un gran impacto de una manera negativa, porque al no poder cumplirlo al no poder ser igual que en las redes sociales uno como que se frustra y dice no soy suficiente no soy capaz no puedo porque no soy como los demás porque no porque no puedo Mejor dicho como que entras en esa frustración de no alcanzar esas metas Además hoy en día son a veces cosas que tú son muy reales. Tú ves personas de 18 años facturando una cantidad de dinero impresionante y tú dices tengo la misma edad y no facturo ni la mitad, ni un cuarto. ¿Qué hago? Estoy atrasada, no puedo. ¿Cómo lo voy a hacer? Entonces como que Te llenas de muchísimo estrés, de muchísima frustración y como que te quedas un poco estancada en eso, en por qué no puedo cumplir esas expectativas de una red social.

Entrevistador 15:04
total Totalmente de acuerdo así y pues esto precisamente está relacionado con es que con la salud mental entonces pues teniendo en cuenta todo lo que hemos hablado si me gustaría saber
¿Qué entiendes por salud mental?

Entrevistada 15:27
Tema bien complejo, pues salud mental, Dani, como estar tranquilo, paz, amor, liti para mí eso es como tener salud mental.

Entrevistador 16:07
Entonces, **pues me gustaría saber si Mentalmente esto, esos estilos te afectan, pu me has dicho que sí, que sientes frustración y entonces pues no sé qué opinas al respecto, digamos, de saber que pues eso te afecta. Si, como que ver esos estilos vida inalcanzables o esas cosas perfectas te afectan.**

Entrevistada 16:42
Yo siento que a veces yo me siento un poco débil al dejarme afectar por eso, por siento que no, o sea, siento que. Como que me he enfocado tanto en ver eso, que no estoy enfocándome realmente en lo que importa, que es hacerlo, que es cumplirlo o que es estar bien. Primero que todo, porque para poder cumplir una meta necesitas estar bien. Entonces si ha sí o sea, como que. Si, es un poco complejo, pero sí afectó a Arturo Muchísimo.

Entrevistador 17:53
Exacto Entonces pues ya para finalizar esa e me gustaría preguntarte si **identificas algún estilo de vida que sea nocivo negativo para la Salud Mental pues tanto tuya como la de los demás si has visto esos estilos de vida que tú dices esto es como Como malo o negativo para mi salud o algo así o para los demás.**

Entrevistada 18:21
Mira que no, o sea, yo no he visto que un estilo de vida sea negativo, pero sí pienso que todo estilo de vida en exceso sería malo. Si, sí, sería negativo, porque tú puedes ser una persona fit, pero si tú no controlas eso, vas a llegar a un punto donde tu

Entrevistado 1:27
Buenas noches, tengo 22 años

Entrevistador 1:35
¿O.ky en este momento te encuentras estudiando, laborando, cuál es tu ocupación?

Entrevistado 1:42
Actualmente me encuentro laborando.

Entrevistador 2:06
O K listo, bueno, Cristian, entonces pues ya para entrar en materia vamos a realizar unas preguntas de apertura. Pues en estas preguntas lo que el objetivo es **como conocer** un poco acerca de quién es la persona, qué hace, aspectos como red que cuánto tiempo pasa en redes sociales. Bueno, que ya lo vamos a hablar. **Entonces, este esta** batería de preguntas hace parte de la categoría de redes sociales. Para que lo tengas presente, entonces, **pues las** preguntas orientadoras son, **pues primero,** ¿cuánto tiempo crees que pasas en las redes sociales diariamente?

Entrevistado 2:52
Yeah.
Bueno, es que yo sí consumo bastante las redes sociales, primero por el ámbito laboral y segundo por tiempo de ocio Yo creería que en redes sociales diariamente rondo sobre las 9 , 8 horas.

Entrevistador 3:18
¿cuál es la red en la que más tiempo pasas? ¿Cuál es tu red social preferida?

Entrevistado 3:29
Yo creería que, bueno, principalmente WhatsApp, yo creo que es la red que uso desde que me levanto hasta que me voy a dormir, primero, bueno, por temas laborales y segundo, pues por temas sociales, ya sea para comunicarse con amigos o familia Y Instagram y actualmente X que anteriormente era Twitter, yo creo que esas redes sociales son las que más consumo, la verdad.

Entrevistada 18:21

Mira que no, o sea, yo no he visto que un estilo de vida sea negativo, pero sí pienso que todo estilo de vida en exceso sería malo. Si, sí, sería negativo, porque tú puedes ser una persona fit, pero si tú no controlas eso, vas a llegar a un punto donde tu cuerpo a explotar porque tenemos límites como seres humanos. Tú puedes ser una persona emprendedora, pero si tú no pones un límite a ti mismo y a tu cuerpo, también va a ser lo mismo como que se colapsa. Tú puedes ser una persona que le gusta muchísimo salir de fiesta y es un estilo de vida tuyo y pues sí, qué chévere, pero si no pones un límite también vas a acabar con tu vida. Entonces como que todos los estilos de vida en exceso serían malos o según mi perspectiva.

Entrevistador 21:49

Si, sabes, es cierto, no sé si deseas agregar algo más o pues ya podemos.

Entrevistada 22:00

No, agradecerte, agradecerte y está muy chévere el tema

Entrevistador 22:28

Y pues aquí damos por finalizada la entrevista.

Entrevista # 5

Reunión

12 de marzo de 2026, 11:27 a.m.

Entrevistador 0:05

Yeah.
Bueno, buenas noches, mi nombre es Laura Daniela Gomez y el día de hoy vamos a realizar una entrevista que hace parte del trabajo de grado de la especialización en gerencia de proyectos.
¿Cuántos años tienes?

Entrevistador 3:59

¿cuál crees que es el papel que juegan las redes sociales en tu vida?

Entrevistado 4:13

Bueno, pues eso ya es dependiendo de la perspectiva de cada uno realmente. Si yo tuviera que decir que juegan un papel importante en mi vida, pues no, la verdad no es como que sea algo primordial para mi diario vivir, más. Sin embargo, **pues juegan** un rol importante debido a que las **utilizo** como un medio de comunicación. Pues yo creo que es más que todo eso, y sobre todo que en redes sociales como lo es Instagram o X, me gusta estar al tanto de temas que me gusten, pues al ser una red social que se está actualizando frecuentemente con noticias, ya sea deportivas, políticas, de salud, etcétera. Todo lo que puedas encontrar me mantengo al día. A través de las redes sociales, pues soy poco como de ver noticias o televisión, más bien veo que en redes sociales. Encuentro bastante información, obviamente después de un filtrado, pues porque hay mucha información que no aporta, pero así puedo encontrar también información que me aporta mucho o simplemente información de puro ocio.

Entrevistador 5:32

O K, bueno, teniendo en cuenta que dijiste que WhatsApp es WhatsApp, Instagram y X **son como tus** redes sociales preferidas, digámoslo así, digamos en WhatsApp, pues hagamos una excepción porque WhatsApp es como tema netamente laboral o de comunicación, si, de comunicación con amigos, familia.

Entrevistador 5:53

¿me gustaría saber en Instagram y en X qué tipo de contenido te gusta ver?

Entrevistado 6:05

Bueno, yo creo que en Instagram me gusta consumir contenido deportivo, sobre todo veo mucho contenido deportivo, ya sea de fútbol o de algunos otros deportes por los que tengo. Cierta sintonía **enfático** con algunos socios deportes aparte del fútbol y también me gusta ver noticias, obviamente también consumir la vida social de las personas que conozco y comparten por ahí. Entonces, **pues me** gusta saber este tipo de contenido deportivo. Videos chistosos de creadores de contenido que creo que me puedan divertir y también pues información, no, pues o sea, información

bastante, pues porque el algoritmo es un poco lo hace. Perflando según tus gustos. Entonces yo creo que pues mi algoritmo se basa como en eso, muy de vez en cuando política, sobre todo deporte y videos de comedia o influencers que me gustó ver y sobre todo también amigos que comparten su vida social por ahí. Y lo mismo en Twitter. Considero que, bueno, X actualmente ya es como una red social más crítica. Entonces me gusta también X porque allí se puede ver la opinión de las personas sobre un tema específico. Considero que es una red social más crítica. Entonces se puede como leer un debate que se forme cerca de un tema. Vuelvo y digo, puede ser deportivo, político o netamente un tema social, un tema. El tema popular de la semana, ahí se pueden leer opiniones divididas.

Entrevistador 7:53
 Okey, bueno, como tú lo mencionaste, hablaste de que te gusta también, digamos, digamos que dentro de tu contenido está seguir influencers o personas que publican mucho sobre su vida, no sobre su vida personal, sobre sus hobbis, sus. ¿Su trabajo? Bueno, entonces me gustaría saber ¿cuándo ves esos contenidos de personas, o sea, digamos, te gusta ver que compartan cosas o aspectos de su vida personal?

Entrevistado 8:35
 Si, o sea, yo considero que si me gusta ver que compartan aspectos de su vida, quizás no aspectos de su vida personal tan puntuales como lo pueden llegar a hacer, pero quizás aspectos de su vida como logros, viajes, estilo de vida y ese más de cosas. Me gusta consumir ese contenido, pues porque pues es ver como la perspectiva que tienen de vida otras personas, como las personas ven ven su estilo de vida, ven como su proyecto de vida. Entonces ver esas perspectivas y pues ahí uno puede como comparar los todos los estilos de vida, y no sé, eso me gusta ver, pero ya que comiencen a compartir algo más personal, algo ya que considero que es tema privado, quizás ese contenido o ese o que suban ese tipo de información, no me gusta a modo personal. Habrá otras personas que quizás el morbo si les llaman y les gusta ver esa polémica.

Entrevistador 9:37
 Okey.
 Okey, pero bueno, okey, se entiendo tu postura ¿Qué entiendes por estilos de vida?

Consejos, disciplina, esos hábitos quizás si son los que digo, bueno, esos hábitos de ese estilo de vida si los adopto a mí, pero ya estilos de vida, o sea, a veces unos estilos de vida socialmente que un día están en este país y al otro amanecen en otro, pues esos estilos de vida. Ojalá todos los pudiéramos adquirir, pero pues no me dejo como de llevar por eso de ay, yo quisiera esa vida, sino bueno, yo tengo mi estilo de vida y estoy conforme con eso y lo que pueda tratar de adquirir de esos estilos de vida, vuelvo y digo algo tangible como actitudes, comportamientos, valores los adquiere. Entonces no soy el típico o la típica persona que quizás pueda verse como muy permeada por esos estilos de vida que fantasea todos los días con esos estilos de vida que pues están muy alejados de la realidad que tenemos en el presente. Quizás sirva como motivación, obviamente algún día por lo menos llegar a tener un estilo de vida similar.

Entrevistador 14:43
 Si. Okay, claro, y en ese sentido ¿esa promoción de estilos tienen aspectos positivos o negativos?

Entrevistado 15:30
 No, o sea, como dije anteriormente, o sea, yo siento que las personas obviamente van a mostrar lo mejor de entonces no es que lo vea todo positivo, pero pues sin embargo, no trato de no verle el punto como de llegar y decir no. Todo es negativo, esto me está afectando a veces, quizás en situaciones uno llega a sentir la típica envidia, que es como uf, ojalá yo viviendo de esa manera y no bajo esta circunstancia, pero pues quizás a veces esos pensamientos. Vienen condicionados por alguna situación desfavorable que me haya podido suceder en el día o estoy teniendo una semana mala y justo llego, consumo una red social, veo un estilo de un tipo de vacaciones en Dubai. Entonces después uno dice, qué rabia esos manes cuando no se era tan fácil disfrutando y uno casi con este estrés, pero digamos que en ese aspecto sería lo negativo, pero es algo muy pasajero y que lo vea todo positivo. No, obviamente, obviamente no, y quizás que yo diga bueno, que hay aspectos negativos. Bueno, quizás algunas veces sí, porque. Vuelvo y digo, siento que hay algunos, quizás influencers, bueno, hasta deportistas de alto rendimiento que comparten un estilo de vida que es muy desmedido. Entonces, quizás a veces uno tiene que entender que hay miles, cientos en casos, millones de personas que consumen ese contenido. Y al ver ese estilo de vida, pues creen que eso es lo correcto y quizás a veces unos estilos de vida son muy desmedidos. Entonces, quizás

Entrevistado 10:32
 Bueno, yo entiendo por estilo de vida como una persona, un individuo, lleva todo lo que pues significa su diario vivir y eso incluye presente. ¿Pasado o futuro? ¿Cómo afronta situaciones de su pasado, cómo supera su pasado, cómo vive su presente teniendo en cuenta su pasado y cómo se proyecta a futuro? Entonces, digamos que ese es el estilo de una persona, cómo organiza todo para tener un estilo de vida, ya sea organizado. Yo que sé, egolatra, ostentoso o más bien reservado, sencillo. Bueno, ya y pues eso volví, digo, eso ya depende de perspectivas, pero eso por lo menos es lo que yo entiendo por estilos de vida, como lo que muestran las personas adelante en sus redes sociales, una de las personas que están viajando. Que están conociendo el mundo o las personas que están netamente enfocadas en su trabajo, o las personas que están netamente enfocadas en su vida académica o en su vida familiar, etcétera. entonces. Pues eso es el estilo de vida que yo veo que comparten, sobre todo pues uno se deja llevar como por el presente de las personas.

Entrevistador 11:51
 Okey ¿tú dirías que estos estilos de vida, digamos que han podido influir en ti de alguna u otra manera? Esos estilos de vida que se promueven en las redes sociales.

Entrevistado 12:10
 Mm. Pues. Yo creería que. Yo creería aquí sí, pero pues a ver, o sea. Quizás uno cuando llegue personas, influencers o popularmente conocidas por el mundo, esos estilos de vida se ven muy cómodos, pero pues por una, por la posición que tiene. Entonces digamos que para mí esos estilos de vida que venden no es que sean falsos, pero son como muy. Van como ya, ya como si estuvieran escrito, como si estuvieran en libreta. Entonces no es como un estilo de que uno diga, esto es muy natural, sino como que las personas obviamente muestran lo mejor de entonces, quizás en ese en ese aspecto de vida, yo no creería que me que Pues eso Me influye a mí o yo dijera quiero tener ese estilo de vida porque pues yo no puedo escribir de aquí a mañana que voy a tener el estilo de vida de Cristiano Ronaldo, porque pues es totalmente imposible. Ahora quiero decir que quizás eso sí me influye o quisiera adoptar, digamos, porque el estilo de David el estilo de vida también abarca todo lo que quiere decir que es hábitos y demás Entonces digamos habrán hábitos que veo en estilos de vida de influencer de deportistas popularmente conocidos que si quiero adoptar que veo que comparten una rutina de alimentación una rutina de ejercicio e

en ese aspecto si siento que es negativo, pues porque están transmitiendo una imagen que no es, obviamente nadie es ejemplo de nadie, pero pues hay personas que vienen desde abajo. Y porque ven a la persona grande o ya realizada, entre comillas, pues creen que si ellos están allá es porque hicieron algo bien. Entonces tienden a seguir los mismos comportamientos, actitudes y estilo de vida, por decirlo así, que tienen esas personas. Entonces por eso digo que a veces eso sí es negativo, porque. Quizás es un estilo de vida muy desmedido, excesos o de actitudes o comportamientos no tan socialmente aceptados.

Entrevistador 17:52
 Okay sí si me parece muy acorde tu explicación, ya para finalizar esta batería sobre los estilos de vida si me gustaría saber digamos ¿qué estilos de vida consideras que te impacta digamos en tu autoimagen?

Entrevistador 18:39
 Sí, tu auto, autoimagen o auto percepción o.

Entrevistado 18:46
 Bueno, pues digamos que en mi autoimagen, en mi auto percepción, yo no he llegado, digamos, a sentirme como o he llegado a tener complejos como con otra persona, mucho menos con una persona que no, que no conozco. Entonces creo que no tiene como, un impacto en mí en mi autoimagen Más sin embargo creo que a veces se tiene un impacto más bien como positivo en mi autoimagen porque o bueno yo espero en algún momento llegar a lo que a esa persona Intenta ser o transmite no ser igual a esa persona, pero no sé, verme físicamente saludable, tal vez como esa persona, no adquirir el mismo físico, pero tener esos hábitos saludables que tiene esa persona y que sé que yo no tengo. Pero esto no veo que me pueda importar negativamente.

Entrevistador 19:48
 Okey.
 Listo, bueno, pues ya igual hemos hablado un poco sobre el tema negativo de los estilos de vida. Sin embargo, pues para la última batería de preguntas está la categoría de salud mental. Entonces, pues aquí si quisiera realizarte 3 preguntas, primero, pues ¿qué entiendes por salud mental?

Entrevistado 20:23

CL

Bueno, que entiendo por salud mental.

No. Bueno, pues por salud mental, yo entiendo que. O sea, es un poco, o sea, no es complejo, pero pues es como un poco. Controversial la pregunta, porque digamos que aún estando en 2026, la salud mental es un tema que aún en el que aún no hay muy desconocimiento, pero pues si tú me preguntas qué es la salud mental, yo te digo que es, o sea, no es todo, pero sí es. Prácticamente como un individuo. Puede llegar a afrontar su vida, pues porque salud mental es el estado del bienestar emocional, psicológico y social, que creo yo que le permite a una persona pensar, sentir, actuar de manera, entre comillas, adecuada en su vida, y pues. Si hay una buena salud mental, esto va a influir en cómo una persona maneja los niveles de estrés que puede vivir a diario, cómo se relaciona socialmente, cómo toma decisiones y cómo enfrenta las dificultades. Entonces, que o sea, yo entiendo esto, la salud mental, en resumidas cuentas, pues sí, es el estado del bienestar emocional de una persona. Porque ahí desencadena todo eso que te digo, si una persona no tiene una buena salud mental, así como no tiene una buena salud en general, habrán cosas que no van a ir de la manera adecuada.

Entrevistador 21:57

CL

O K, sí, entonces, teniendo en cuenta esa definición que tú le das a la salud mental, queremos saber si tu salud mental se ha visto afectada en algún momento por esa promoción de estilos de vida que digamos, pues anteriormente mencionaste que. Pues eran como inalcanzables o en aspectos un poco más nocivos. **¿Entonces la pregunta es, alguna vez te ha afectado de manera negativa en tu salud mental esa promoción de estilos de vida que ves en, por ejemplo, Instagram?**

Entrevistado 22:36

CL

Yo sí, claro, yo diría que sí, que a veces, vuelvo y digo, quizás a veces mi salud mental no está al 100%. Soy una persona que trata de que su salud mental esté. Si no está al 100% que está al 95% y quizás en ocasiones la salud mental, pues como todas las personas, obviamente habrán días mucho más difíciles que otros. Entonces yo siento que en algún momento que mi salud mental no ha estado al 100%, me he visto afectado, claro, porque. Entro a ver esos estilos de vida que parecen perfectos, de influencers, personas que uno dice que son del común realmente, que eran quizás como yo y de un momento a otro la vida les dio un giro totalmente, les cambió la vida. Entonces entro y ver eso pues me veo afectado en el sentido de que a veces o sea la estoy pasando mal y entro y veo esos estilos de hoy digo Bueno yo lo que soy

quiere ser profesional, que aparte de la educación es una oportunidad escasa en este país, que sales y los salarios no son los mejores. Entonces ahora imagínate. La socióloga, el psicólogo, el médico, el ingeniero, el arquitecto que se endeudó, que los papás se endeudaron, que trabaja para pagarse su carrera, sí, y que salga y que le paguen un ejemplo, 8000000 de pesos y el influencer que se maquilló de mujer hizo la payasada. Hizo la broma, está ganando 20 30000000 de pesos, pues eso como no va a desmotivar a una persona, a un estudiante, a un adolescente que está saliendo, puesto claramente que el impacto es totalmente negativo, porque el mensaje es claro, mensaje es no importa tu preparación académica, no importa el esfuerzo económico que estés haciendo tú, tus papás. No importa si trabajas, lo que importa es que hagas un contenido controversial, bueno o malo, que aporte no aporte que sea controversial. Eso es lo que está generando bien. Entonces por eso te digo, imagínate el médico que es la persona que salva vidas en un hospital que está todo el tiempo clavado ahí, que es la persona que te va a atender que lo que lo otro, que ejemplo, gane 10 millones de pesos. Y para mí, por lo menos, ese trabajo es vital, pero hay un influencer que no es fuertzas militar ni ni sonar clasiista, ni mucho menos. Obviamente, eso también tendrá su mérito, pero el influencer que no terminó 11, que no conoció una universidad, que. Dice, quizás a veces muchas cosas desde la ignorancia, pero gana 30000000 de pesos en 2 días, pues es el mensaje, es o sea, es muy devastador para la persona que viene luchando desde abajo.

Entrevistador 28:25

CL

Finalmente realizarte la última pregunta que está relacionada con una estrategia de intervención y es que nos gustaría saber **¿qué estrategia considera usted importante para mitigar la afectación de este tema en la salud mental?**

Entrevistado 29:12

CL

Okey bueno la salud mental es muy importante cuando usamos las redes sociales, porque lo que vemos ahí nos influye mucho. Primero, yo propondría usar un planificador de metas, así podemos poner objetivos pequeños, medianos y grandes, para que lo que parece muy lejano se vaya cumpliendo. Además, es clave cuidar de nosotros mismos; practicar relajación, mindfulness, y tener buenos hábitos, como comer sano y dormir bien. Así, no dejamos que las redes nos controlen, sino que las usamos con propósito.

es un fracasado no sirvo para nada nunca voy a tener eso nunca voy a llegar eso por cosas muy O sea que quizás si voy a poder alcanzar si no Tengo ese pensamiento, pero pues uno entra a redes sociales y estás pasando por un mal momento y esos pensamientos, claro, te afecta, te afecta tu salud mental llegar y ver que las personas están disfrutando de cosas que tú deseas.

Entrevistador 24:01

CL

O K, bueno, y ya para finalizar esta batería, **¿tú crees que hay alguna etapa, digamos, de la vida entre los adolescentes y los jóvenes que es crucial, digamos, que se vean como influenciados por esos estilos de vida. O sea, no sé si me hice entender, pero digamos, ¿tú crees que la adolescencia cuando salen del colegio o la etapa universitaria o la etapa de la inmersión laboral? ¿Cuál crees que es más crucial que se vea afectada negativamente?**

Entrevistado 24:52

CL

Bueno, yo ante eso puedo decir que hoy en día. Actualmente yo creo que primero hay que tener en cuenta un factor y es que la red social hoy en día le da mucha visibilidad a cualquier persona. Con suerte, ya no ni siquiera es una persona talentosa, no tiene que ser estudiada, preparada, sino es una persona que contó con suerte. Puede decir la mayor burra del mundo o pudo decir la cosa más educativa, más que más aporte a la vida de alguien. No hay punto medio cualquiera de los 2 y explote y se da a conocer. Entonces, teniendo en cuenta esto y a cualquier edad, tú ves hoy en día niños, adolescentes, adultos mayores de. De tercera hasta de 70 años y de ahí para abajo. Que es Que simplemente el la red social los explota totalmente y por lo por el por ende su estilo ya cambia socialmente. Entonces, claro, tú me haces la pregunta y yo te digo, obviamente que yo creo que hoy en día afecta muchísimo. ¿Por qué? Porque para el muchacho de décimo grado, onceavo grado. Que esté teniendo un proyecto a futuro o que no sepa qué hacer con su vida porque tiene la típica pregunta existencial, pues ve que un niño igual de su edad ahora es conocido que es popularmente conocido en su país, conocido en esto, está ganando plata desde tan joven. Pues claro que se va a ver afectado porque, pues primero va a perder interés quizás por una carrera académica por un proyecto de vida Si y vuelvo y digo Y puede que comiencen a dedicarse a las redes sociales y como digo esto es una cuestión de suerte Entonces si no cuenta con esa suerte Imagínate cómo va a impactar esa persona que dejó perdió interés por otra cosa y Se va a ir como por la ruta fácil porque creen que eso es una vida fácil. Entonces ahora también imagínate el estudiante de universidad, el estudiante de medicina que quiere ser médico, que

Entrevistador 29:50

CL

Yeah.
O K, bueno, pues agradecerte mucho por este espacio, concluir que pues este ejercicio es meramente para conocer la percepción de los jóvenes, que pues vemos que es un tema importante en la actual sociedad.
porque pues vemos que ya las redes sociales no son para el ocio no son para pasar

Entrevistado 30:39

CL

No. Un tema muy complejo, o sea, no complejo, pero creo que es un tema en el que hay que abordar mucho y en el que sobre todo hay que concientizar y educar a los jóvenes, a tanto el muchacho que está saliendo culminando su bachillerato, como el que está iniciando su pregrado o el que va al medio, el que lo va a terminar. Pues yo creo que hay que trabajar más que todo en el tema de. De una proyección de ejecución de proyectos, de cómo establecer unas metas que sean alcanzables y cómo llegar a esas metas, porque pues si las personas se quedan viendo todos los estilos de vida que hay en redes sociales, es difícil que lleguen a algo. Entonces, pues creo que es eso y que, sobre todo, como que adquieran lo mejor de cada estilo de vida, que se queden con lo mejor.

Entrevistador 31:37

CL

Okey, . listo, muchas gracias

Anexo 2

Matriz de sistematización

Fecha		18 AÑOS		Entrevista # 1	
Edad		FEMENINO			
Género		SOY ESTUDIANTE Y DEPORTISTA			
Ocupación					
Variable	Pregunta	Respuesta	Cita textual relevante	Análisis / Interpretación	Observaciones
Redes sociales	¿Cuánto tiempo pasa en las redes sociales diariamente?	Yo diría que bastante. normalmente siempre utilizo lo que es Instagram, Facebook, hasta Twitter y normalmente siempre me gusta estar como metiéndome constantemente			
Redes sociales	¿Cuál es su red social preferida?	Instagram. La uso bastante.			
Redes sociales	¿Por qué te gusta Instagram?	No sé, siento que es la forma interactiva en la que puedo como compartir momentos, en lo que puedo ver también los momentos de los demás, donde puedo, no sé nuevas personas, y pues sí, más que todo por eso.			
Redes sociales	¿Qué papel juegan las redes sociales en su vida?	Diría que una forma de conectarme con el mundo, porque las redes sociales son una herramienta que nos conecta a todos, sin importar en qué lado estemos, entonces podemos compartir momentos con personas que están a miles de metros de distancia y entonces yo diría que eso y pues de alguna forma una siembra muchos intereses a raíz de lo que ve y del contenido con el que interactúa en redes.			
Redes sociales	¿Que tipo de contenido le gusta ver?	Yo diría que contenido, así como de belleza, de viajes, ese tipo de contenido más o menos.			
Redes sociales	¿En el contenido que consume le gusta ver a personas que comparten aspectos de su vida personal?	Si, me parece muy interesante también ver todo eso, yo sigo algunas influenciadoras, que es como lo que uno dice la vida perfecta, tienen tiempo para todo, hacen de todo, que a veces uno se siente como inútil.			
Redes sociales	¿Inútil por qué?	Porque es como si uno asumiera que está mal descansar, que hay que mantenerse ocupados, que si uno no practica varios deportes o hace un montón de cosas al día entonces uno no es exitoso.			
Redes sociales	¿Y eso influenciadores por qué le parecen interesante?	Me parecen interesante porque, bueno, digamos que es una forma de ver cómo que hacen las personas normalmente, como que interacciones tienen, cómo se mueven, porque no todos nos hacemos lo mismo, entonces uno a veces puede como tomar algunos hábitos que esas personas diseñan, algunos no tan buenos, porque por ejemplo hay mil dietas, entonces a veces uno quiere hacer lo mismo, sin saber si eso le va funcionar a uno o si en algún punto no le va afectar en su salud.			
Estilos de vida	¿Qué se entiende por estilos de vida y cómo ha afectado su vida la promoción de estos en las redes sociales?	Bueno, un estilo de vida es como la forma en la que una persona vive cierto, pero pues a veces en las redes eso no es tan real, normalmente yo bueno, veo mucho ese tipo de contenido, pero siento que tiene como sus pros y sus contras. Porque en sus pro uno dice como que hay, puede parecerle uno muy interesante, puede coger ciertos hábitos que son buenos, pero puede ser también muy tóxico, porque algunas personas como que no manejan esa como esa herramienta de manera responsable y pone unos como un contenido como muy tóxico, muy aspiracional, muy alto y eso genera como cierta incomodidad con la vida de uno, como que uno dice, Dios mío, esta persona que es menor que yo hace esto tiene esto y uno que trabaja tanto y no ha podido conseguir eso, eso a uno le afecta el autoestima, lo hace dudar de si en realidad está haciendo las cosas bien.			
Estilos de vida	¿De qué manera influye en su forma de pensar y actuar el contenido que se comparte en las redes sociales?	Yo diría que a veces si tiene como cierta afectación en mi vida, porque uno bueno uno consume normalmente mucho eso. Porque uno a veces no establece límites sanos, porque en ocasiones uno encuentra mucho contenido tóxico en las redes sociales y a veces cuando uno no sabe muchas cosas, uno empieza como a seguir todo ese tipo de contenido y aplicarlo más en la vida diaria, y parece que a veces fuera inconsciente			
Estilos de vida	¿siente que sus aspiraciones y planes a futuro se ven influidos por lo que puede ver en las redes sociales?	Mira, yo creo que sí, porque uno siempre ve cosas en las redes sociales que uno dice ay no yo quiero tener esto. Quiero tener el cuerpo de esta persona, quiero tener este carro quiero. tener esta casa. Entonces si se ve uno como muy como muy influenciado por eso y claro como uno a veces no puede tener esas cosas termina sintiéndose mal emocionalmente por no alcanzar esos estándares.			
Estilos de vida	¿Como si de pronto a veces sintieras que no puedes pensar por ti misma?	Sí, exacto. Como que uno siempre, por ejemplo, cuando uno quiere tomar una decisión o quiere comprarse algo, uno busca en las redes sociales y como que uno no puede tener como el propio pensamiento de decir, no, yo quiero esto de esta forma sin tener que utilizar las redes sociales para eso.			
Estilos de vida	¿Qué estilos de vida considera usted que se promueven en las redes sociales?				
Estilos de vida	¿De qué manera siente que le impacta en su autómagen los elementos compartidos en las redes sociales?	Yo diría que bastante. A veces, por ejemplo, uno se deja llevar mucho de esas personas que comparten contenido de belleza y que dan unas rutinas y que uno las ve con por ejemplo con la piel súper bonita, con el cabello de esto. Y uno a veces como que siente un poco ese complejo de que, uy, no, yo hago esto, hago lo mismo que ella y no puedo tener esto, no puedo estar así o así, entonces yo siento que eso a veces también como que lo afecta mucho a uno. Como que de repente no sintieras que estás como conforme con lo que puedas, pues con esa comparación que hay frente a ti y otras personas en la red social.			
Salud mental	¿Qué entiende por salud mental?	Yo entiendo por salud mental, yo diría que es como la salud en el aspecto tanto emocional, sentimental, de autoestima, que tener una buena autoestima, como que tener una mente sana en pocas palabras.			
Salud mental	¿Su salud mental se ha visto afectada por las promociones de estilos de vida en redes sociales?	Sí, muy afectada, demasiado. Porque, bueno, como te había dicho anteriormente, como ese contenido aspiracional que uno piensa que las personas que uno ve ahí tienen su vida perfecta, que son súper ordenados, que esto hacen esto y hacen en lo otro, que pueden hacer de varias cosas. Y uno como que en el momento de ver ese contenido, como que se siente como atrasado, como si uno no pudiera progresar, no pudiera hacer las mismas cosas que ellos. Entonces yo diría que eso afecta mucho también en lo que es en la salud mental de uno como persona. Y también, por ejemplo, esas dietas extremas que están de moda hoy en día, porque hoy en día como que la moda es estar muy delgada, entonces uno puede encontrar ese contenido de dietas extremas que son muy horribles y que, por ejemplo, una persona que esté muy acomplejada, muy como muy acomplejada con su peso, normalmente pues a eso lo puede hacer sentir mal, puede ser, le puede afectar de una forma terrible y puede llevarlas, digamos a tener una baja autoestima, a sentirse inconforme con su cuerpo, a sufrir de bulimia y todo ese tipo de aspectos, entonces yo digo que eso afecta mucho lo que es el aspecto de la salud mental de una persona.			
Salud mental	¿Usted identifica la promoción de estilos de vida en las redes sociales, que sean nocivos negativos para su salud mental o la de los demás?				
Estrategia de intervención	¿que estrategia considera usted importante para mitigar la afectación de este tema en la salud mental?	Creo que un trabajo de concientización y de hecho para los más jóvenes, porque el acceso a las redes hoy en día lo hacen chicos menores, que quizás a veces no tiene la capacidad para poder marcar un límite ante la forma que eso le puede afectar a uno.			
Conclusion	¿Y usted qué considera que podemos concluir de todo este asunto?	Bueno, yo concluiría que de alguna forma tenemos que ser más conscientes de lo que de lo que subimos a las redes sociales y de lo que también consumimos, porque bueno, de cierta forma uno no sabe qué sentimiento, qué pensamiento lo puede generar a otra persona, que puede hacerla sentir mal, puede de cierta forma generar un impacto tan profundo en esa persona que todo en su vida puede cambiar. Entonces yo diría que ser un poco más responsable con lo que subimos y lo que consumimos en las redes sociales.			

Fecha				Entrevista #2	
Edad		22 AÑOS			
Género		MASCULINO			
Ocupación		ESTUDIANTE			
Variable	Pregunta	Respuesta	Cita textual relevante	Análisis / Interpretación	Observaciones
Redes sociales	¿Cuánto tiempo pasa en las redes sociales diariamente?	Pues creería que 5 horas más o menos. Sí, más o menos.			
Redes sociales	¿Cuál es su red social preferida?	TikTok. Porque me entretiene ver videos, ver partidos de fútbol.			
Redes sociales	¿Qué papel juegan las redes sociales en su vida?	Pues es muy importante porque cuando estoy sin internet me siento aburrido, no sé qué hacer. Y la verdad me sirve mucho para entretenerme, entonces es bastante importante.			
Redes sociales	¿Que tipo de contenido le gusta ver?	Deportivo, música.			
Redes sociales	¿En el contenido que consume le gusta ver a personas que comparten aspectos de su vida personal?	Sí. Como desde la superación personal, el crecimiento, particularmente sigo mucho a Cristiano Ronaldo, entonces me inspira un poco			
	¿Y por qué lo inspira?	Por su dedicación, su disciplina, su empeño y sí, sus características.			
Estilos de vida	¿Qué se entiende por estilos de vida y cómo ha afectado su vida la promoción de estos en las redes sociales?	Pues sí, en cierta medida, porque uno intenta, pues como como copiar algunas cosas que ve ahí.			
	¿Y de esas cosas que usted dice que copia, de pronto usted siente que todo lo que copia es positivo o en alguna medida también puede ser negativo?	Pues negativo, también hay muchas cosas negativas. Porque todo el contenido que uno ve en las redes sociales no lo ayuda a crecer o a construir.			
Estilos de vida	¿De qué manera influye en su forma de pensar y actuar el contenido que se comparte en las redes sociales?	Sí, porque hay muchas cosas que quedan haciendo eco y uno trata como de replicarlas y eso a veces no es como lo más indicado para la vida de uno.			
	¿Y usted siente que eso está bien?	No, porque uno debería adoptar un estilo de vida propio			
Estilos de vida	¿siente que sus aspiraciones y planes a futuro se ven influidos por lo que puede ver en las redes sociales?	Sí, un poco, porque pues eso puede lograr que uno se desenfoque de cierta medida en los proyectos que tiene.			
Estilos de vida	¿Y en algún punto de pronto usted siente que quizás las cosas que ve en las redes sociales le gustan porque usted lo piensa así o porque de repente. Al verlo en otra persona, siente que se le siembra ese gusto	Sí, porque de hecho pues todos nos sumergimos como en una competencia de cierta manera y entonces queremos pues replicar lo que se está utilizando en el momento y demás cosas, lo que se está haciendo a veces sin ni siquiera gustarnos o que nos llene completamente.			
Estilos de vida	¿Y cómo individuo, usted siente que eso es correcto?	No, no, no es correcto, uno no se puede llevar dejar llevar pues de la moda.			
Estilos de vida	¿Qué estilos de vida considera usted que se promueven en las redes sociales?	El consumismo, las apariencias y demás cosas.			
Estilos de vida	¿De qué manera siente que le impacta en su autoimagen los elementos compartidos en las redes sociales?	Sí, de hecho, sí, porque se siente uno inconforme con muchas cosas que no tiene y que si ve en redes sociales que otras personas las tiene y más que todo las cosas materiales, eso en algún punto es bastante difícil de asimilar, entonces uno de autocrítica			
Salud mental	¿Qué entiende por salud mental?	La salud mental es el nivel que uno tiene por decirlo así de calidad de vida, de bienestar, de tranquilidad. Eso entiendo por salud mental, pues puede ser positiva o no se puede encontrar bien la salud mental.			
Salud mental	¿Su salud mental se ha visto afectada por las promociones de estilos de vida en redes sociales?	Sí, claro, porque como te decía al no tener una varias cosas que, en redes sociales, siempre le baja la autoestima, lo hace sentir un poco inseguro.			
	¿Inseguro por qué?	Porque uno ahí se puede dar cuenta que hay personas que están obviamente por encima de del nivel de uno de tiene unos estándares más altos. Y pues uno al verse abajo, entonces lo afectan anímicamente.			
Salud mental	¿Usted identifica la promoción de estilos de vida en las redes sociales, que sean nocivos/negativos para su salud mental o la de los demás?	Sí, por ejemplo, las personas que pues que se muestran en redes consumiendo vapor o consumiendo licor. Entonces son sustancias, pues que no la hacen bien al cuerpo y. Y de por sí lo pueden afectar a uno por su consumo.			
	¿qué estrategia considera usted importante para mitigar la afectación de este tema en la salud mental?	Que el uso de redes sociales se debería, pues de regular para que todos estos contenidos que nos afectan no nos salgan por el algoritmo, que sé yo o sea como tan fácil la publicación de estos contenidos que encima no nos aportan nada, que también a nivel psicológico haya más estrategias que le ayuden a uno a tener más límites con esos contenidos.			
Salud mental	¿Y qué tipo de contenido siente usted que se deberían mejor de divulgar en las redes sociales o que se deberían de potenciar?	Pues la lectura la escritura, todo lo que tenga que ver con educación, el deporte, el cuidado del cuerpo, la alimentación. Y sí, eso, los valores.			

	Fecha				
	Edad	19			
	Género	FEMENINO			
	Ocupación	ESTUDIANTE			
				Entrevista # 3	
Variable	Pregunta	Respuesta	Cita textual relevante	Análisis / Interpretación	Observaciones
Redes sociales	¿Cuánto tiempo pasa en las redes sociales diariamente?	Alrededor de cuatro o tres horas durante el día.			
Redes sociales	¿Cuál es su red social preferida? Por qué?	TikTok o Instagram. Pues TikTok sé que es por todas las descargas en cuanto a la serotonina que nos genera. Y pues Instagram como por el contenido que hay en ella.			
Redes sociales	¿Qué papel juegan las redes sociales en su vida?	Depende lo que esté consumiendo en ese momento, pues el contenido también varía mucho en de pronto en el estado emocional en el que esté o las cosas que quiera buscar en la red social.			
Redes sociales	¿Que tipo de contenido le gusta ver?	Entretenimiento, por ejemplo, en Instagram si subo a muchas páginas psicológicas. Sigo muy poco famosos realmente y si lo sigo o no consumo mucho su contenido. ¿Qué más? Pues de pronto, así como escritos en TikTok si. Pues de pronto también entretenimiento, blogs y sí, como contenido muy random.			
Redes sociales	¿En el contenido que consume le gusta ver a personas que comparten aspectos de su vida personal?	Sí. Pues algunas veces sí, podría relacionarlo como con algún tipo de estado ideal, pero igual forma así trato como de ser muy realista con eso. Y pues no sé, de alguna u otra forma, es como interesante ver lo que hacen los demás y cómo ven la vida.			
Estilos de vida	¿Qué se entiende por estilos de vida y cómo ha afectado su vida la promoción de estos en las redes sociales?	Forma de vivir. Sí, pues indirectamente uno si se compara algunas veces con ese tipo de personas y más porque pues las redes sociales muchas veces solo muestran lo bueno, por eso también como que trato de seguir contenido que sea muy realista y que no solo idealice la vida porque la vida no es color de rosa todo el tiempo. Entonces obviamente se puede generar como ese sentimiento porque pues yo sí, soy demasiado como perfeccionista y siempre. tiendo y tengo esa tendencia a compararme demasiado con los demás, entonces sí puede ser un factor negativo.			
Estilos de vida	¿De qué manera influye en su forma de pensar y actuar el contenido que se comparte en las redes sociales?	Sí, igualmente, pues hace un momento te mencionaba que el contenido que consumo depende también mucho de mi estado emocional, por ejemplo, depende del estado emocional en el que esté, varía el tipo de contenido que yo veo. Entonces, por ejemplo, si estoy feliz, voy a buscar contenido que me siga generando más felicidad o en el caso de de que esté, no sé, enojada o con contenido relacionado con esa emoción y así.			
Estilos de vida	¿siente que sus aspiraciones y planes a futuro se ven influidos por lo que puede ver en las redes sociales?	Sí, de alguna forma sí, pero como con los pies sobre la tierra. Podría utilizar a las personas que vean redes sociales como una inspiración, pero aún así no tratar de ser iguales a ellas porque no lo soy porque mi contexto es demasiado distinto y porque soy una persona muy distinta a ellos, entonces puede ser una inspiración y puedo tomar cosas de ellos, pero sin perderme autenticidad y sin tener, pues como teniendo los pies sobre la tierra todo el tiempo.			
Estilos de vida	¿Qué estilos de vida considera usted que se promueven en las redes sociales?				
Estilos de vida	¿De qué manera siente que le impacta en su autoimagen los elementos compartidos en las redes sociales?	Sí, claro, y pues eso igualmente no es una cosa solo de redes sociales, es algo cultural que ahora se ve también en las redes sociales porque las personas que ahondan las culturas son las que la utilizan entonces sí, pues obviamente si se influencia demasiado en la autoestima personalmente, pero pues sé que no es algo solo característico de las redes sociales, sino en cualquier contexto.			
Salud mental	¿Qué entiende por salud mental?	Autocuidado, autocuidado en todas las características del estado emocional.			
Salud mental	¿Su salud mental se ha visto afectada por las promociones de estilos de vida en redes sociales?	Sí. Está bien que apreciemos demasiado las cosas buenas que nos da la vida, pero la vida no siempre es color de rosa y la vida lleva consigo muchas otras cosas, además de la felicidad. Es como decidir entonces que la felicidad es la única emoción que deberíamos tener porque incluso la felicidad lleva a estados maníacos que son demasiado votadores entonces es demasiado incoherente que solo promovamos cosas buenas de la vida cuando en la vida pasan muchas otras cosas entonces Sí, me parece que las redes sociales deberían ser más realistas.			
Salud mental	¿Usted identifica la promoción de estilos de vida en las redes sociales, que sean nocivos/negativos para su salud mental o la de los demás?	Sí, claro.			
Salud mental	¿Usted identifica la promoción de estilos de vida en las redes sociales, que sean nocivos/negativos para su salud mental o la de los demás?	Sí, claro.			
Estrategia de intervención	¿que estrategia considera usted importante para mitigar la afectación de este tema en la salud mental?	En las redes sociales hay mucho contenido, pero somos nosotros el que lo consumimos. Entonces se trata de crear un uso responsable, porque los límites los ponemos nosotros y al fin y al cabo esos influenciadores no fueran famosos si nosotros consumiríamos su contenido a parte que más allá esta la responsabilidad de regular eso con las leyes, porque cualquier persona puede publicar lo que quiera y también cualquier persona sin importar si es menor de edad también lo puede ver.			

Fecha		13 DE MARZO DEL 2026		Entrevista # 4	
Edad		18 AÑOS			
Género		FEMENINO			
Ocupación		BACHILLER			
Variable	Pregunta	Respuesta	Cita textual relevante	Análisis / Interpretación	Observaciones
Redes sociales	¿Cuánto tiempo pasa en las redes sociales diariamente?	Primero, pues las redes sociales si hacen por parte de mi vida diaria. Yo más o menos de entre 8 horas a 10 horas utilizo redes sociales, ya que pues estoy en la casa, no tengo muchas cosas realmente por hacer, entonces si hacen Parte de mi vida diaria y si hago. Si, realmente si, realmente tenemos mucho enfoque en redes sociales y pues no sé, siento que ha sido como un destrabe, como una distracción muchas veces para salir de la realidad, para enfocarnos en no en nuestra vida, sino más bien en vida de los demás, en ver ¿Cómo podemos soñar? Y si, tal vez por eso es como que tanto el uso de las redes sociales. muchísimo uso de ellos.			
Redes sociales	¿Cuál es su red social preferida?	Yo creo que en TikTok es la que más es la que más se uso. Si, porque aparecen como muchos videos. Siempre está como uno mirando muchísimas cosas y es como muchísima información que entro de un momento a otro. Entonces es como que se me pasa el tiempo ahí y si utilizo muchísimo.			
Redes sociales	¿Qué papel juegan las redes sociales en su vida?	En este momento, tal vez si, bueno, es uno de los impactos, diría yo que tienes mi vida, pero siento que las redes sociales también pueden ser muy útiles para soñar.porque uno mira mucho el estilo de vida como mencionabas al principio de las otras personas y tú dices como ay yo quiero llegar a esto entonces empiezas a mirar videos de cómo hacerlo o empiezas a como que el algoritmo empieza a mostrarte muchísimo ese tipo de videos y como que es más que todo eso si como que yo los utilizo mucho para soñar para aprender y también para hacer como un escape			
Redes sociales	¿Que tipo de contenido le gusta ver?	Bueno, en Instagram, en Instagram son muy frases motivacionales. Son frases motivacionales, vida fit, gimnasio, como hacer los ejercicios, como ahora está muy de moda como poner videos con frases motivacionales o videos con frases relacionadas a la vida, entonces. Mi Instagram era asi, mi algoritmo en este momento en Instagram y en TikTok ya se enfoca más un poco en baile y cosas asi, que es como mi pasión, por decirlo asi.			
Redes sociales	¿En el contenido que consume le gusta ver a personas que comparten aspectos de su vida personal?	Si, es un contenido muy para mí que consumo demasiado, o sea, consumo muchísimo porque pues siento que. Que es como esos ideales que uno que uno se crea.Entonces, si, es un contenido demasiado consumido por mí.			
Estilos de vida	¿Qué se entiende por estilos de vida y cómo ha afectado su vida la promoción de estos en las redes sociales?	Para mí un estilo de vida, pues como lo dice la palabra, es como una manera de vivir, una manera que escoges para vivir y cómo quieres hacerlo, que hay muchísimo. Hay muchísimos, pero digamos que hay uno muy de moda en este momento, que es como la vida fit, La vida alegre, la vida sin cortisol, por decirlo así, palabra de TikTok. Entonces si es como ese. Si, para mí es como una manera de vivir, una manera que tú eliges para vivir.			
Estilos de vida	¿De qué manera influye en su forma de pensar y actuar el contenido que se comparte en las redes sociales?	Si, muchísimo, muchísimo, porque.Yo pienso que uno antes de hacer las cosas.Perdón.No sé cómo explicártelo, como si él ha cambiado muchísimo en la forma de pensar y en la forma de hacer las cosas. Te voy a poner un ejemplo como súper, súper random, pero no sé, no sé si tú has visto esos videos que aparece como un pollo regañándose por la manera en que lo cocinas. Entonces yo cocinaba la manera, o sea, la manera de cocinar un pollo para mí era muy diferente. Si, y en el momento en que yo empecé a ver esos videos, empecé a hacerlo totalmente diferente. Entonces siento que si cambia muchísimas cosas cuando tienes tanta información, entonces tú dices como, ok, si.			
Estilos de vida	¿siente que sus aspiraciones y planes a futuro se ven influidos por lo que puede ver en las redes sociales?	Total, total, porque digamos, todos los días uno está adquiriendo información de otras personas, todos los días estás enfocándose como en la vida de otras personas. Y tú dices como hay cosas que son muy compartidas, el hecho de una casa o de un carro, o de una vida con muchos lujos o con dinero. Empresas, negocios, emprender, entonces siento que uno siempre está. ¿Cómo explicarte? Si, modificándolos, como moviéndolos de sitio, como moviendo la línea un poquito más arriba, siempre.¿Qué responsabilidad vas a adquirir por ti mismo? Entonces si.			
Estilos de vida	¿Qué estilos de vida considera usted que se promueven en las redes sociales?	Si, como lo de emprender, lo de ser empresario. Es muchísimo. Es Hoy en día se ve muchísimo lo de trabajar en redes sociales, ser influencer. Entonces, o sea, siento que es muchísimo lo que uno mira, pero más que todo, o sea, como mis 2 principales es vida fitness y vida empresarial. Entonces esos 2 enfoques.Siento que hoy en día también están muy de moda, entonces como que esos dos son los que uno busca más que todo y más como en esta etapa de vida donde uno está empezando a			

		y más como en esta etapa de vida donde uno esta empezando a buscar que empezar a hacer. Si, como que ya no es que seas un niño y tu mamá te lleva al colegio todos los días o tienes una responsabilidad exacta y sabes cómo la tienes que hacer y cómo la tienes que cumplir, sino que ya estás empezando como a buscar.			
Estilos de vida	¿De qué manera siente que le impacta en su autoimagen los elementos compartidos en las redes sociales?	Si, Dani, porque Pues realmente tú. Al ver tanta, tantas personas. Como que idealizas a las demás personas y empiezas a bajar la manera en cómo te miras. Entonces ya no empiezas a verte bonita, ya no empiezas a verte trabajadora o emprendedora o una buena persona, sino que empiezas a ver y enfocarte como en los errores que cometes al ver como tanta entre comillas.Perfección en redes sociales, si, entonces como ay si, son ideales muy altos, o sea, a veces como que yo siento que se salen un poco de la realidad, exacto, un poco de la realidad y como que uno dice okay, ¿Qué hago? ¿Qué es lo correcto? O sea, como que si te hace perder también como un poco el autoestima			
Salud mental	¿Qué entiende por salud mental?	Un tema bien complejo, pues salud mental, Dani, como estar tranquilo, paz, amor, literal, para mi eso es como tener salud mental.			
Salud mental	¿Su salud mental se ha visto afectada por las promociones de estilos de vida en redes sociales?	Yo siento que a veces yo me siento un poco débil al dejarme afectar por eso, porque siento que no, o sea, siento que. Como que me he enfocado tanto en ver eso, que no estoy enfocándome realmente en lo que importa, que es hacerlo, que es cumplirlo o que es estar bien. Primero que todo, porque para poder cumplir una meta necesitas estar bien. Entonces si ha sido, o sea, como que. Si, es un poco complejo, pero si afectó a Arturo.			
Salud mental	¿Usted identifica la promoción de estilos de vida en las redes sociales, que sean nocivos/negativos para su salud mental o la de los demás?	Mira que no, o sea, yo no he visto que un estilo de vida sea negativo, pero si pienso que todo estilo de vida en exceso seria malo.Si, si, seria negativo, porque tú puedes ser una persona fit, pero si tú no controlas eso, vas a llegar a un punto donde tu cuerpo a explotar porque tenemos limites como seres humanos. Tú puedes ser una persona emprendedora, pero si tú no pones un límite a ti mismo y a tu cuerpo, también va a ser lo mismo como que se colapsa.Tú puedes ser una persona que le gusta muchísimo salir de fiesta y es un estilo de vida tuyo y pues sí, qué chévere, pero si no pones un límite también vas a acabar con tu vida. Entonces como que todos los estilos de vida en exceso serian malos o según mi perspectiva.			

Variable	Pregunta	Respuesta	Cita textual relevante	Análisis / Interpretación	Observaciones
Redes sociales	¿Cuánto tiempo pasa en las redes sociales diariamente?	Bueno, es que yo si consumo bastante las redes sociales, primero por el ámbito laboral y segundo por tiempo de ocio Yo creeria que en redes sociales diariamente ronda sobre las 9 , 8 horas.			
Redes sociales	¿Cuál es su red social preferida?	Yo creeria que, bueno, principalmente WhatsApp, yo creo que es la red que uso desde que me levanto hasta que me voy a dormir, primero, bueno, por temas laborales y segundo, pues por temas sociales, ya sea para comunicarse con amigos o familia Y Instagram y actualmente X que anteriormente era Twitter, yo creo que esas redes sociales son las que más consumo, la verdad.			
Redes sociales	¿Qué papel juegan las redes sociales en su vida?	Bueno, pues eso ya es dependiendo de la perspectiva de cada uno realmente. Si yo tuviera que decir que juegan un papel importante en mi vida, pues no, la verdad no es como que sea algo primordial para mi diario vivir, más. Sin embargo, pues juegan un rol importante debido a que las utilizo como un medio de comunicación. Pues yo creo que es más que todo eso, y sobre todo que en redes sociales como lo es Instagram o X, me gusta estar al tanto de temas que me gusten, pues al ser una red social que se está actualizando frecuentemente con noticias, ya sea deportivas, políticas, de salud, etcétera. Todo lo que puedas encontrar me mantengo al día. A través de las redes sociales, pues soy poco como de ver noticias o televisión, más bien veo que en redes sociales. Encuentro bastante información, obviamente después de un filtrado, pues porque hay mucha información que no aporta, pero así puedo encontrar también información que me aporta mucho o simplemente información de puro ocio.			
Redes sociales	¿Qué tipo de contenido le gusta ver?	Bueno, yo creo que en Instagram me gusta consumir contenido deportivo, sobre todo veo mucho contenido deportivo, ya sea de fútbol o de algunos otros deportes por los que tengo. Cierta sintonía enfatizo con algunos socios deportes aparte del fútbol y también me gusta ver noticias, obviamente también consumir la vida social de las personas que conozco y comparten por ahí. Entonces, pues me gusta saber este tipo de contenido deportivo. Videos chistosos de creadores de contenido que creo que me puedan divertir y también pues información, no, pues o sea, información bastante, pues porque el algoritmo es un poco lo hace. Perfilando según tus gustos.			

		<p>porque el algoritmo es un poco lo hace. Perfilando según tus gustos. Entonces yo creo que pues mi algoritmo se basa como en eso, muy de vez en cuando política, sobre todo deporte y videos de comedia o influencers que me gustó ver y sobre todo también amigos que comparten su vida social por ahí. Y lo mismo en Twitter. Considero que, bueno, X actualmente ya es como una red social más crítica. Entonces me gusta también X porque allí se puede ver la opinión de las personas sobre un tema específico. Considero que es una red social más crítica. Entonces se puede como leer un debate que se forme cerca de un tema. Vuelvo y digo, puede ser deportivo, político o netamente un tema social, un tema. El tema popular de la semana, ahí se pueden leer opiniones divididas.</p>			
Redes sociales	¿En el contenido que consume le gusta ver a personas que comparten aspectos de su vida personal?	<p>Si, o sea, yo considero que si me gusta ver que compartan aspectos de su vida, quizás no aspectos de su vida personal tan puntuales como lo pueden llegar a hacer, pero quizás aspectos de su vida como logros, viajes, estilo de vida y ese más de cosas. Me gusta consumir ese contenido, pues porque pues es ver como la perspectiva que tienen de vida otras personas, como las personas ven en su estilo de vida, ven como su proyecto de vida. Entonces ver esas perspectivas y pues ahí uno puede como comparar los todos los estilos de vida. Y no sé, eso me gusta ver, pero ya que comiencen a compartir algo más personal, algo ya que considero que es tema privado, quizás ese contenido o ese o que suban ese tipo de información, no me gusta a modo personal. Habrá otras personas que quizás el morbo si les llaman y les gusta ver esa polémica.</p>			
Estilos de vida	¿Qué se entiende por estilos de vida y cómo ha afectado su vida la promoción de estos en las redes sociales?	<p>Bueno, yo entiendo por estilo de vida como una persona, un individuo, lleva todo lo que pues significa su diario vivir y eso incluye presente. ¿Pasado o futuro? ¿Cómo afronta situaciones de su pasado, cómo supera su pasado, cómo vive su presente teniendo en cuenta su pasado y cómo se proyecta a futuro? Entonces, digamos que ese es el estilo de una persona, cómo organiza todo para tener un estilo de vida, ya sea organizado. Yo que sé, ególatra, ostentoso o más bien reservado, sencillo. Bueno, ya y pues eso volví, digo, eso ya depende de perspectivas, pero eso por lo menos es lo que yo entiendo por estilos de vida, como lo que muestran las personas adelante en sus redes sociales, una de las personas que están viajando. Que están conociendo el mundo o las personas que están netamente enfocadas en su trabajo, o las personas que están netamente enfocadas en su vida académica o en su vida familiar, etcétera. entonces. Pues eso es el estilo de vida que yo veo que comparten, sobre todo pues uno se deja llevar como por el presente de las personas.</p>			
Estilos de vida	¿De qué manera influye en su forma de pensar y actuar el contenido que se comparte en las redes sociales?	<p>Pues eso Me influye a mí o yo dijera quiero tener ese estilo de vida porque pues yo no puedo escribir de aquí a mañana que voy a tener el estilo de vida de Cristiano Ronaldo, porque pues es totalmente imposible. Ahora quiero decir que quizás eso si me influye o quisiera adoptar, digamos, porque el estilo de David el estilo de vida también abarca todo lo que quiere decir que es hábitos y demás. Entonces digamos habrán hábitos que veo en estilos de vida de influencer de deportistas popularmente conocidos que si quiero adoptar que veo que comparten una rutina de alimentación una rutina de ejercicio e Consejos, disciplina, esos hábitos quizás si son los que digo, bueno, esos hábitos de ese estilo de vida si los adopto a mí, pero ya estilos de vida, o sea, a veces unos estilos de vida socialmente que un día están en este país y al otro amanecen en otro, pues esos estilos de vida. Ojalá todos los pudiéramos adquirir, pero pues no me dejó como de llevar por eso de ay, yo quisiera esa vida, sino bueno, yo tengo mi estilo de vida y estoy conforme con eso y lo que pueda tratar de adquirir de esos estilos de vida, vuelvo y digo algo tangible como actitudes, comportamientos, valores los adquiere. Entonces no soy el típico o la típica persona que quizás pueda verse como muy permeada por esos estilos de vida que fantasea todos los días con esos estilos de vida que pues están muy alejados de la realidad que tenemos en el presente. Quizás sirva como motivación, obviamente algún día por lo menos llegar a tener un estilo de vida similar.</p>			
Estilos de vida	¿siente que sus aspiraciones y planes a futuro se ven influidos por lo que puede ver en las redes sociales?				
	¿tú crees que la adolescencia cuando salen del colegio o la etapa universitaria o la etapa de la inmersión laboral? ¿Cuál crees que es más crucial que se vea afectada negativamente?	<p>Bueno, yo ante eso puedo decir que hoy en día. Actualmente yo creo que primero hay que tener en cuenta un factor y es que la red social hoy en día le da mucha visibilidad a cualquier persona. Con suerte, ya no ni siquiera es una persona talentosa, no tiene que ser estudiada, preparada, sino es una persona que contó con suerte. Puede decir la mayor burra del mundo o pudo decir la cosa más educativa, más que más aporte a la vida de alguien. No hay punto medio cualquiera de los 2 y explote y se da a conocer. Entonces, teniendo en cuenta esto y a cualquier edad, tú ves hoy en día niños, adolescentes, adultos mayores de. De tercera hasta de 70 años y de ahí para abajo. Que es Que simplemente el la red social los explota totalmente y por lo por el por ende su estilo ya cambia socialmente. Entonces, claro, tú me haces la pregunta y yo te digo, obviamente que yo creo que hoy en día afecta muchísimo. ¿Por qué? Porque para el muchacho de décimo grado, onceavo grado. Que esté teniendo un proyecto a futuro o que no sepa qué hacer con su vida</p>			

		<p>teniendo un proyecto a futuro o que no sepa qué hacer con su vida porque tiene la típica pregunta existencial, pues ve que un niño igual de su edad ahora es conocido que es popularmente conocido en su país, conocido en esto, está ganando plata desde tan joven. Pues claro que se va a ver afectado porque, pues primero va a perder interés quizás por una carrera académica por un proyecto de vida. Si y vuelvo y digo Y puede que comiencen a dedicarse a las redes sociales y como digo esto es una cuestión de suerte. Entonces si no cuenta con esa suerte. Imaginate cómo va a impactar esa persona que dejó perdió interés por otra cosa y se va a ir como por la ruta fácil porque creen que eso es una vida fácil. Entonces ahora también imaginate el estudiante de universidad, el estudiante de medicina que quiere ser médico, que quiere ser profesional, que aparte de la educación es una oportunidad escasa en este país, que sales y los salarios no son los mejores. Entonces ahora imaginate. La socióloga, el psicólogo, el médico, el ingeniero, el arquitecto que se endeudó, que los papás se endeudaron, que trabaja para pagarse su carrera, sí, y que salga y que le paguen un ejemplo, 8000000 de pesos y el influencer que se maquilló de mujer hizo la payasada. Hizo la broma, está ganando 20 30000000 de pesos, pues eso como no va a desmotivar a una persona, a un estudiante, a un adolescente que está saliendo, puesto claramente que el impacto es totalmente negativo, porque el mensaje es claro, mensaje es no importa tu preparación académica, no importa el esfuerzo económico que estés haciendo tú, tus papás. importa si trabajas, lo que importa es que hagas un contenido controversial, bueno o malo, que aporte no aporte que sea controversial. Eso es lo que está generando bien. Entonces por eso te digo, imaginate el médico que es la persona que salva vidas en un hospital que está todo el tiempo clavado ahí, que es la persona que te va a atender que lo que lo otro, que ejemplo, gane 10 millones de pesos. Y para mí, por lo menos, ese trabajo es vital, pero hay un influencer que no es fuerzas militar ni ni sonar clasista, ni mucho menos. Obviamente, eso también tendrá su mérito, pero el influencer que no terminó 11, que no conoció una universidad. que. Dice, quizás a veces muchas cosas desde la ignorancia, pero gana 30000000 de pesos en 2 días, pues es el mensaje, es o sea, es muy devastador para la persona que viene luchando desde abajo.</p>			
Estilos de vida	¿Qué estilos de vida considera usted que se promueven en las redes sociales?				
Estilos de vida	¿De qué manera siente que le impacta en su autoimagen los elementos compartidos en las redes sociales?	Bueno, pues digamos que en mi autoimagen, en mi autopercepción, yo no he llegado, digamos, a sentirme como o he llegado a tener complejos como con otra persona, mucho menos con una persona			
		que no, que no conozco. Entonces creo que no tiene como. un impacto en mí en mi autoimagen. Más sin embargo creo que a veces se tiene un impacto más bien como positivo en mi autoimagen porque o bueno yo espero en algún momento llegar a lo que a esa persona. Intenta ser o transmite no ser igual a esa persona, pero no sé, verme físicamente saludable, tal vez como esa persona, no adquirir el mismo físico, pero tener esos hábitos saludables que tiene esa persona y que sé que yo no tengo.			
Salud mental	¿Qué entiende por salud mental?	Bueno, pues por salud mental, yo entiendo que. O sea, es un poco, o sea, no es complejo, pero pues es como un poco. Controversial la pregunta, porque digamos que aún estando en 2026, la salud mental es un tema que aún en el que aún no hay muy desconocimiento, pero pues si tú me preguntas qué es la salud mental, yo te digo que es, o sea, no es todo, pero sí es. Prácticamente como un individuo. Puede llegar a afrontar su vida, pues porque salud mental es el estado del bienestar emocional, psicológico y social, que creo yo que le permite a una persona pensar, sentir, actuar de manera, entre comillas, adecuada en su vida. y pues. Si hay una buena salud mental, esto va a influir en cómo una persona maneja los niveles de estrés que puede vivir a diario, cómo se relaciona socialmente, cómo toma decisiones y cómo enfrenta las dificultades. Entonces, que o sea, yo entiendo esto, la salud mental, en resumidas cuentas, pues sí, es el estado del bienestar emocional de una persona. Porque ahí desencadena todo eso que te digo, si una persona no tiene una buena salud mental, así como no tiene una buena salud en general, habrán cosas que no van a ir de la manera adecuada.			
Salud mental	¿Su salud mental se ha visto afectada por las promociones de estilos de vida en redes sociales?	Yo sí, claro, yo diría que sí, que a veces, vuelvo y digo, quizás a veces mi salud mental no está al 100%. Soy una persona que trata de que su salud mental esté. Si no está al 100% que está al 95% y quizás en ocasiones la salud mental, pues como todas las personas, obviamente habrán días mucho más difíciles que otros. Entonces yo siento que en algún momento que mi salud mental no ha estado al 100%, me he visto afectado, claro, porque. Entro a ver esos estilos de vida que parecen perfectos, de influencers, personas que uno dice que son del común realmente, que eran quizás como yo y de un momento a otro la vida les dio un giro totalmente, les cambió la vida. Entonces entro y ver eso pues me veo afectado en el sentido de que a veces o sea la estoy pasando mal y entro y veo esos estilos de hoy digo Bueno yo lo que soy es un fracasado no sirvo para nada nunca voy a tener eso nunca voy a llegar eso por cosas muy O sea que quizás si voy a poder alcanzar si no Tengo ese pensamiento, pero pues uno entra a redes sociales y estás pasando por un mal momento y esos pensamientos, claro, te afecta, te afecta tu salud			

		momento y esos pensamientos, claro, te afecta, te afecta tu salud mental llegar y ver que las personas están disfrutando de cosas que tú deseas.		
Salud mental	¿Usted identifica la promoción de estilos de vida en las redes sociales, que sean nocivos/negativos para su salud mental o la de los demás?	No, o sea, como dije anteriormente, o sea, yo siento que las personas obviamente van a mostrar lo mejor de entonces no es que lo vea todo positivo, pero pues sin embargo, no trato de no verle el punto como de llegar y decir no. Todo es negativo, esto me está afectando a veces, quizás en situaciones uno llega a sentir la típica envidia, que es como uf, ojalá yo viviendo de esa manera y no bajo esta circunstancia, pero pues quizás a veces esos pensamientos. Vienen condicionados por alguna situación desfavorable que me haya podido suceder en el día o estoy teniendo una semana mala y justo llevo, consumo una red social, veo un estilo de un tipo de vacaciones en Dubai. Entonces después uno dice, qué rabia esos manes cuando no se era tan fácil disfrutando y uno casi. Con este estrés, pero digamos que en ese aspecto sería lo negativo, pero es algo muy pasajero y que lo vea todo positivo. No, obviamente, obviamente no, y quizás que yo diga bueno, que hay aspectos negativos. Bueno, quizás algunas veces sí, porque. Vuelvo y digo, siento que hay algunos, quizás influencers, bueno, hasta deportistas de alto rendimiento que comparten un estilo de vida que es muy desmedido. Entonces, quizás a veces uno tiene que entender que hay miles, cientos en casos, millones de personas que consumen ese contenido. Y al ver ese estilo de vida, pues creen que eso es lo correcto y quizás a veces unos estilos de vida son muy desmedidos. Entonces, quizás en ese aspecto sí siento que es negativo, pues porque están transmitiendo una imagen que no es, obviamente nadie es ejemplo de nadie, pero pues hay personas que vienen desde abajo. Y porque ven a la persona grande o ya realizada, entre comillas, pues creen que si ellos están allá es porque hicieron algo bien. Entonces tienden a seguir los mismos comportamientos, actitudes y estilo de vida, por decirlo así, que tienen esas personas. Entonces por eso digo que a veces eso sí es negativo, porque. Quizás es un estilo de vida muy desmedido, excesos o de actitudes o comportamientos no tan socialmente aceptados.		
Estrategia	¿Que estrategia considera usted importante para mitigar la afectación de este tema en la salud mental?	La salud mental es muy importante cuando usamos las redes sociales, porque lo que vemos ahí nos influye mucho. Primero, yo propondría usar un planificador de metas, así podemos poner objetivos pequeños, medianos y grandes, para que lo que parece muy lejano se vaya cumpliendo. Además, es clave cuidar de nosotros mismos: practicar relajación, mindfulness, y tener buenos hábitos, como comer sano y dormir bien. Así, no dejamos que las redes nos controlen, sino que las usamos con propósito.		
Aporte final	Aporte final	No. Un tema muy complejo, o sea, no complejo, pero creo que es un tema en el que hay que abordar mucho y en el que sobre todo hay que concientizar y educar a los jóvenes, a tanto el muchacho que está saliendo culminando su bachillerato, como el que está iniciando su pregrado o el que va al medio, el que lo va a terminar. Pues yo creo que hay que trabajar más que todo en el tema de. De una proyección de ejecución de proyectos, de cómo establecer unas metas que sean alcanzables y cómo llegar a esas metas, porque pues si las personas se quedan viendo todos los estilos de vida que hay en redes sociales, es difícil que lleguen a algo. Entonces, pues creo que es eso y que, sobre todo, como que adquieran lo mejor de cada estilo de vida, que se queden con lo mejor.		