

**Título del Trabajo de Grado: El impacto de las redes sociales en la salud
mental**

**Lezslly Andrea Bernal Gómez, María Alejandra Cañón Bastidas, Gabriela Vargas
Ruiz**

**Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de
Comunicadora Social - Periodista**

Profesora Sonia Milena Torres Quiroga

**Corporación Universitaria Minuto de Dios
Rectoría Bogotá
Bogotá Presencial
Escuela de Creación, Comunicación y Cultura
Comunicación Social - Periodismo
2025**

AGRADECIMIENTOS:

Ante todo, expresamos nuestro más profundo agradecimiento a Dios, nuestra fuente de sabiduría y guía constante, por iluminarnos y acompañarnos en cada decisión que marcó el inicio de este proyecto de vida. A Él, quien acomodó cada detalle de nuestro camino y jamás nos dejó solos, le damos infinitas gracias por la vida, la oportunidad, el amor, la salud y la prosperidad. Su propósito se fue perfeccionando en cada paso que dimos, brindándonos la fuerza necesaria para avanzar, superar dificultades y no desistir, permitiéndonos llegar juntas hasta donde estamos hoy.

Nuestro más sincero agradecimiento a la Rectoría de la Corporación Universitaria Minuto de Dios y a la institución en general por brindarnos un entorno académico comprometido con la excelencia, la investigación y la formación integral. Agradecemos la infraestructura, los recursos y las oportunidades que nos permitieron desarrollar este proyecto, así como el respaldo institucional que hizo posible nuestro crecimiento profesional y personal. Gracias por fomentar un espacio que inspira, motiva y contribuye al cumplimiento de nuestras metas académicas.

De igual forma, deseamos expresar nuestro más profundo agradecimiento a nuestra tutora de tesis, Sonia Quiroga, quien con su comprensión, experiencia y acompañamiento aportó de manera invaluable a este trabajo de investigación. Su guía constante, su apoyo en cada ejercicio y la fortuna de haberla tenido como docente en varias materias hicieron de este proceso un aprendizaje excepcional.

Asimismo, extendemos nuestro agradecimiento a las profesoras Alba Llorente y Gina Fiorella, cuyas enseñanzas, orientación y disposición contribuyeron significativamente a nuestra formación académica. Su compromiso y dedicación dejaron una huella importante en nuestro proceso formativo y en nuestros corazones.

Alejandra

A mis padres, gracias por ser mi sostén constante y mi mayor fuente de fuerza. Su amor, paciencia y confianza inquebrantable fueron el impulso que me sostuvo en los momentos más desafiantes de este proceso. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo, por brindarme oportunidades incluso cuando implican sacrificios, y por recordarme siempre que era capaz de alcanzar mis metas. Este logro también es de ustedes porque cada paso que doy está construido en todo lo que me han entregado.

A mi hermano, gracias por estar siempre a mi lado, por tu apoyo sincero y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Tu compañía, tus palabras y tu forma única de hacerme reír en los momentos más tensos hicieron que este camino fuera más llevadero. Gracias por ser un compañero de vida, por inspirarme a seguir adelante y por recordarme que nunca estoy sola.

A mis gatos, Cacharro y Dante, cuya compañía silenciosa y constante me brindó tranquilidad en los momentos de mayor estrés y me recordó la importancia de las pequeñas pausas.

A Gabriela y Andrea, gracias por el equipo que conformamos para llevar este proyecto a cabo. Gracias por las noches de traspaso, por las risas, las lágrimas y el esfuerzo que cada una dedicó para culminar esta etapa tan importante de nuestras vidas. Aprendí muchísimo de ustedes durante este proceso tan retador, y me llevo la satisfacción de haber compartido este camino juntas.

A mi familia, a mi sobrino y a mis amigos cercanos, gracias por creer en mí, por su apoyo incondicional y por acompañarme con sinceridad en este camino lleno de ilusión. Gracias por cada mensaje de aliento, por ayudarme a encontrar calma cuando todo parecía un caos y por estar presentes, de una u otra forma, a lo largo de este recorrido.

En conclusión, este trabajo no solo representa un logro académico, sino también el reflejo del apoyo, la confianza y el amor de todas las personas que me rodean. A cada uno de ustedes, gracias por hacer posible este sueño y por ser parte fundamental de mi crecimiento personal y profesional.

Andrea

Gracias infinitas a mi madre, por su inmenso amor y por apoyarme de todas las maneras posibles. Su fe en mí y su motivación me impulsaron a seguir adelante, a no rendirme y a luchar por este sueño con más fuerza. A mi hermano, quien quizá no lo sepa, pero también es parte de este logro. Y a toda mi familia, gracias por creer en mí siempre; ustedes me dieron fuerzas incluso en los días más difíciles.

Un sincero agradecimiento para Gabriela y Alejandra, por ser parte fundamental de este trabajo, hecho de esfuerzo, sacrificio, noches de poco sueño y mucha paciencia. Cuando las circunstancias nos pusieron a prueba y parecía imposible llegar a la meta, su entrega, profesionalismo y calidad humana hicieron de este camino un privilegio. Nada de esto habría sido posible sin cada una de ustedes.

A mi pareja Carlos Gutiérrez, gracias por tu apoyo constante a lo largo de esta carrera, por tu comprensión y tu paciencia. Tu compañía fue fundamental para culminar este trabajo.

A mis amigos, gracias por estar ahí en todo momento, desde cerca y desde lejos, escuchándome en cada etapa del proceso y acompañándome incluso cuando sentía que este camino no terminaba. Su apoyo hizo que cada paso fuera más llevadero.

A mi iglesia cristiana, Siempre en Victoria, a mis pastores y a cada hermano de la congregación, gracias por su apoyo, sus oraciones y su preocupación sincera por mi bienestar. Gracias porque en ese lugar pude realizar muchas de las experiencias y aprendizajes que fortalecieron mi formación profesional, y es un orgullo para mí contar con su respaldo.

A cada persona mencionada aquí, y también a quienes aportaron de alguna manera a este logro que significa tanto para mí, gracias. Este camino se construyó con cada

palabra, cada gesto y cada acompañamiento. Fue un recorrido hermoso, y cada día valió la pena.

Gabriela

Al hombre y rey de mi vida, mi padre, por siempre estar conmigo en todo momento, por creer en mí aun cuando ni yo misma lo hacía, por no rendirse, por luchar a mi lado, por amarme y ser el mejor consejero del mundo. A ti, papá siempre serán dedicados todos mis logros, mis metas y mis triunfos, por que tu me dedicaste tu vida y gracias a ti, yo soy la mujer que soy. Ojalá algún día poder ser un poquito más como tú, aprender de ti, seguir creciendo a tu lado, poder generar en ti orgullo o alegría. Por Favor nunca me faltes porque tu compañía me da paz, tranquilidad y fuerza para seguir. Espero poder retribuir de alguna manera todo lo que me has dado. Te amo demasiado, ¡¡¡¡Papi, lo logramos si!!! -estas con tu hija-

A mi desconocido favorito gracias por tanto amor, tantas alegrías, tantas enseñanzas, por tu incondicionalidad y por tus detalles. Quiero dedicarte este logro tan grande e importante para mí porque tú me empujaste a hacerlo, porque apoyaste cada una de mis locuras para que fuera posible, porque trasnochaste conmigo, sufriste conmigo, y celebraste conmigo cada nota, cada edición, cada grabación. A ti, gracias porque a pesar de todo, eres mi otra mitad, el equilibrio de esta balanza, el yang de este equipo. Tú me conoces más que nadie y sabes cuanto deseaba cumplir esta meta. Por soportar cada parte de mí, por consentirme como lo hiciste, por tu sencillez y paciencia, a ti y a toda tu familia, Gracias. Because your heart is all I own and in your eyes, you're holding mine. Por siempre y para siempre, gracias cosa. Este logro también es tuyo.

A mi gata peludita por ser el soporte emocional más fuerte que tengo, porque su compañía hizo que la vida doliera un poco menos, porque su compañía curo cosas que no había roto, porque su compañía alejó de mi mente pensamientos intrusivos y me salvó en los momentos más oscuros. Y sé que todo el amor que me ofrece viene también de parte de mi boronita naranja y que de alguna manera las dos están a mi lado protegiéndome, ayudándome y llenando de pelitos y de amor mi vida.

A mi familia, mi madre, mis hermanas, mis sobrinos, mi abuelita, mi tía y mis primos, y todos aquellos que estuvieron pendientes de mí en todo momento y que siempre están apoyándome en todas mis decisiones y logros. A ustedes gracias porque son una curita para el alma, porque con cada risa, broma, mensaje, juego, consejo, llamada, detalle, hicieron más ameno el año que de por sí es bien agobiante, versátil y difícil. Los llevo a todos en mi corazón y les agradezco por tratar de sacarme del hueco del que a veces ni siquiera sé cómo salir.

A mi team Aledrela, por que son unas indias maravillosas que quiero muchísimo, porque a pesar de ser una metida en su amistad aportaron tantas alegrías en mis días. Las admiro tanto porque sé cómo es la lucha de cada una y aun así siempre estaban buscando la manera de estar para mí. Son unas personas mágicas que tienen un futuro brillante y bonito por delante. Reciban solo cosas bonitas en su vida porque no merecen nada menos. Las abrazo con todo el amor del mundo y les agradezco por todo TODO. Espero que Dios siga guiando nuestra amistad y me permita seguir siendo fiel testigo de todos sus logros porque son unas DURAS.

Al grupo de danza urbano de la Universidad Kairos Crew, que ha sido un escape para mí, que me enseñó a sonreír, a llorar, a persistir, a ser fuerte, a exigir, a soltar y a acoplarme. La danza me permitió apagar por un instante mis preocupaciones y, en ese camino, conocer personas increíbles que, más allá de su talento, han aportado profundamente a mi vida: personas que han caído, tropezado, que se sienten rotas o perdidas, pero que aun así siguen luchando por mejorar, y a quienes intentó seguir como ejemplo. Agradezco por cada ensayo, clase, baile y presentación, y por cada uno de ustedes, porque hicieron posible algo verdaderamente hermoso. Sé que muchas cosas no se repetirán, pero las recordaré con amor, con gratitud y sin ningún arrepentimiento.

Y a todos mis compañeros de la universidad por soportar mis cambios de humor, mis malas actitudes y todos los agarrones en cada trabajo o exposición. Hicieron de esta etapa universitaria algo muy bonito y especial. Le pido a la vida poder seguir siendo parte de sus vidas, pero de no ser así, sé que están hechos para cosas muy grandes y les deseo éxitos, alegría y victoria en cada proyecto, meta o sueño que emprendan. Compartir con ustedes ha sido un verdadero privilegio.

Y por último un agradecimiento especial a mis amigos más cercanos, quienes se convirtieron en un apoyo constante durante este proceso. Su compañía, palabras de aliento, paciencia y comprensión fueron fundamentales en los momentos de mayor exigencia. Gracias por celebrar mis avances desde la distancia, impulsarme en las dificultades y recordarme que no estoy sola en este camino.

Finalmente, concluyo mis agradecimientos reconociendo que este logro no habría sido posible sin cada una de las personas que me acompañaron. A todos quienes aportaron su tiempo, conocimientos, apoyo emocional y confianza, les extiendo mi gratitud más sincera. Este trabajo es también el reflejo del esfuerzo colectivo que me permitió crecer, aprender y avanzar con determinación hacia mis metas. Los quiero

TIPO DE PRODUCTO Y GÉNERO:

El producto multimedia integrará los distintos formatos como audio, texto, video e imágenes, con el propósito de presentar de manera clara y dinámica los diferentes aspectos en los que las redes sociales influyen en la salud mental de los jóvenes.

Como parte del trabajo de investigación sobre la influencia de las redes sociales en la salud mental, se propone la creación de una página web que articule contenidos periodísticos en distintos formatos. Esta plataforma no solo será un espacio de divulgación, sino también una herramienta que permita visibilizar experiencias y reflexiones desde una mirada crítica, ética y sensible.

El reportaje será la base periodística del sitio web por su capacidad de profundizar en temas complejos, articular diversas voces y contextualizar los hechos con rigurosidad. Este formato permite investigar a fondo cómo las redes sociales impactan la salud mental, integrando testimonios, cifras, estudios académicos y observación directa. El reportaje será el hilo conductor que conecte los demás formatos, ofreciendo una visión amplia y documentada del problema.

Según Eduardo Ulibarri (1952) El reportaje es una información con carácter profundo; divulga un acontecimiento de actualidad, pero amplía e investiga mucho más que la noticia.

Se incluirá un podcast como producto sonoro, ideal para ampliar las voces del reportaje, generar cercanía con el público, el podcast permitirá entrevistas con especialistas en psicología, jóvenes usuarios de redes sociales y comunicadores digitales, creando un espacio de reflexión accesible.

El componente audiovisual estará conformado por una serie de entrevistas en video que permitirán poner rostro y voz a las experiencias relatadas en la investigación. Este formato tiene la capacidad de transmitir emociones, generar cercanía con la audiencia y reforzar la autenticidad del contenido. Se dará prioridad a testimonios de jóvenes, profesionales en salud mental y usuarios activos de redes sociales que hayan vivido situaciones significativas relacionadas con el impacto emocional de estas plataformas.

Además, se diseñarán infografías que muestren datos clave del reportaje, facilitando la comprensión visual de cifras, procesos y relaciones. Este recurso gráfico será útil para destacar elementos como estadísticas de uso de redes sociales, síntomas asociados a la salud mental, líneas de tiempo o comparaciones entre plataformas.

RESUMEN DEL PROYECTO:

El proyecto se centra en la investigación y visibilización del uso desmedido de las redes sociales por parte de los jóvenes y su impacto en la salud mental.

Las plataformas digitales han pasado de ser simples herramientas de comunicación a convertirse en espacios que moldean las relaciones sociales, la autoestima y el bienestar emocional de los adolescentes y jóvenes adultos. La exposición constante a contenidos idealizados y la necesidad de estar siempre conectados están significativamente asociadas con un aumento de sentimientos de ansiedad, depresión, soledad e incluso afectan su capacidad para interactuar en el mundo real.

Como resultado, se desarrollará un producto multimedia que estará conformado por texto, video, imágenes y audio, con un enfoque periodístico que eduque, informe y aporte a la reflexión del tema, además, que permita sensibilizar y proponer estrategias para un uso más consciente y saludable de los medios digitales. Este trabajo busca aportar al campo de la comunicación y el periodismo, desde una mirada crítica y socialmente comprometida.

Abstract

The project is focused on researching and raising awareness of the excessive use of social media by young people and its impact on mental health. Digital platforms have evolved from being simple communication tools to becoming spaces that shape social relationships, self-esteem, and the emotional well-being of adolescents and young adults. Constant exposure to idealized content and the need to always be connected are significantly associated with increased feelings of anxiety, depression, and loneliness and even affect their ability to interact in the real world. As a result, a multimedia product will be developed consisting of text, video, images, and audio, with an educational, informative, and reflective approach, aimed at raising awareness and proposing strategies for a more conscious and healthy use of digital media. This work aims to contribute to the field of communication and journalism from a critical and socially committed perspective.

PALABRAS CLAVES:

Redes Sociales - Social Media

Salud Mental - Mental Health

Jóvenes - Young People

Adicción – Addiction

LINK DEL PRODUCTO: <https://gabis282000.wixstudio.com/my-site-1>

1. MARCO CONTEXTUAL Y PERTINENCIA DEL TEMA

En la actualidad, las redes sociales han tejido una red que conecta a millones de personas en todo el mundo. Estas plataformas digitales les permiten compartir momentos, ideas y emociones, fortaleciendo vínculos y ampliando sus horizontes. Sin embargo, la exhibición constante de vidas idealizadas, la imposición de encajar en ciertos estándares y, además, las molestias que se generan son solo algunas dimensiones tenebrosas de este mundo virtual que pueden desencadenar ansiedad, depresión, entre otros trastornos psicológicos. De hecho, Lydia Romer, especialista en adicciones de DW, afirma que “estar suscritos todo el tiempo en tantos canales provoca que las personas vivan en un estrés continuo” (Romer, 2022)

Según Karla Vega (2023), licenciada en Comunicación y Medios de la Universidad de Morelos en México, la historia de las redes sociales remonta en 1997 cuando Andrew Weinreich creó la que podría considerarse la primera red social del mundo llamada 'SixDegrees', en la que se permitía crear perfiles, añadir contactos y ver las listas de amigos de otros usuarios, creando así una "web of contacts". Esta red consistía en la teoría de los seis grados de separación, que afirma que es posible conectar con cualquier otra persona del mundo en tan solo 6 pasos. En su mejor momento, el sitio llegó a tener 3.5 millones de miembros, pero cerró en 2001 porque su diseño no era intuitivo y tenía funcionalidades limitadas. Más adelante comenzaron a surgir otras redes sociales como Friendster, MySpace, Orkut y hi5. Se podría decir que estos fueron los sitios pioneros que impulsaron la creación de las plataformas que conocemos ahora como Facebook, Instagram y LinkedIn que son las redes sociales más reconocidas en la actualidad.

Asimismo, SANUM, una revista científica-sanitaria, informa que cada usuario percibe una red social de manera distinta, destacando que Facebook e Instagram son las redes más perjudiciales para la salud mental, mientras que las que menos daño causan son YouTube y Twitter, ya que son redes que pueden influir menos en el individuo.

Cabe resaltar que los problemas de salud mental son cada vez más preocupantes y que algunos de dichos problemas son causados por el uso inadecuado de las redes sociales, por lo que, en definitiva, se necesitan estrategias para mejorar esta situación (Troya et al., 2022).

En este contexto, mientras las redes sociales generan conexiones, también generan efectos negativos en la salud mental. No solo propician sentimientos de ansiedad y depresión, sino que también intensifican la percepción de aislamiento, lo que conlleva a cuestionarse hasta qué punto se está dispuesto a sacrificar la salud emocional por mantener una vida en línea idealizada.

Por otro lado, está el miedo a permanecer ausente, FOMO (Fear of missing out), relacionado con el temor a perderse un evento social. La mayoría de las personas suelen compartir en plataformas como Facebook e Instagram una vida perfecta sin errores ni fracasos. El FOMO hace que exista la necesidad de estar conectado todo el tiempo causando una rutina problemática con el uso del celular, siendo este el protagonista al despertar y a la hora de dormir, priorizando las interacciones en línea sobre las relaciones personales. (Orbium, n.d.)

El aislamiento es otro lado de la moneda. Un estudio de la Universidad de Pensilvania (Robinson & Smith, 2024) reveló que el uso excesivo de plataformas como Facebook, TikTok e Instagram incrementa, en lugar de reducir, los sentimientos de soledad. El estudio también encontró que reducir el tiempo dedicado a estas redes puede disminuir la sensación de aislamiento y mejorar el bienestar general. Los seres humanos necesitan del contacto personal para mantener una buena salud mental, y no hay nada que alivie el estrés y eleve el estado de ánimo tan eficazmente como la interacción cara a cara con alguien que se preocupa.

De este modo, la investigación periodística se enfocará en jóvenes 18 y 25 años, edad tipificada por el Estatuto de Ciudadanía Juvenil ([Ley 1622 de 2013](#) y modificada por la [Ley 1885 de 2018](#)) de la ciudad de Bogotá, Colombia. Durante esta etapa de la vida, marcada por cambios y crecimiento personal, viven una transición vital a la adultez, alta exposición a redes sociales, desarrollo de la identidad y la autoestima, mayor susceptibilidad a trastornos mentales, etc.

En este rango de edad, los jóvenes son especialmente vulnerables; factores psicológicos, sociales y tecnológicos como estos son los que hacen de esta población un punto clave para estudiar y abordar dicha problemática.

Por ello, es fundamental que estos jóvenes dejen de normalizar esta situación y gestionen de manera consciente su tiempo en línea, desarrollando hábitos saludables que prioricen su bienestar emocional en un entorno digital que con frecuencia puede resultar perjudicial para su salud mental (Rodríguez et al., 2016).

En un estudio realizado a más de 1600 individuos mayores de 18 años por el VI Estudio de Salud y Estilo de vida de Aegon en España (PRNoticias, 2024), se demostró que más del 32% de los jóvenes dicen tener problemas de autoestima originados por el uso de las redes sociales haciendo referencia a trastornos de sueño, dependencia, y sensación de ansiedad por no estar conectados.

En ese sentido, un estudio realizado en España por Línea Directa, en colaboración con la Universidad Camilo José Cela (2024), revela que la adicción a las redes sociales está relacionada con la aparición del 55% de los síntomas de ansiedad, el 52% de los de depresión y el 48% de los comportamientos agresivos. El informe, dirigido por Ruth Castillo-Gualda y Juan Ramos-Cejudo, muestra que los españoles pasan alrededor de 6 horas diarias en sus teléfonos móviles, con la generación Z utilizando redes sociales durante 4 horas diarias. El 42% de los jóvenes admite haber pasado más tiempo del planeado en plataformas como Instagram o TikTok, y el 55% ha recibido comentarios ofensivos. También se observa un fenómeno de sobreexposición en redes, donde 6,5 millones de usuarios comparten detalles íntimos de sus vidas y el 64% solo muestra felicidad para proyectar una imagen idealizada.

Estas conductas están correlacionadas con mayores problemas de salud mental, incluyendo incapacidad para regular emociones y comportamientos agresivos. Incluso, un estudio del Instituto Cultura y Sociedad (ICS) de la Universidad de Navarra en España (2024), informa que los jóvenes dedican su tiempo en redes sociales para comunicarse (83%); para evadir pensamientos incómodos (44%) y para ver qué hacen sus contactos (el 40%). “Hay una bidireccionalidad de los efectos: el malestar aumenta el uso y el uso, el malestar”, comenta Celia Serrano, investigadora del estudio.

Ahora bien, un estudio distrital de salud mental en Bogotá, realizado por la Secretaría de Salud y Naciones Unidas, revela que el 60% de los ciudadanos reportaron síntomas de ansiedad durante la pandemia. Además, 4 de cada 10 jóvenes presentaron problemas de salud mental relacionados con el uso intensivo de redes sociales, lo que incluye síntomas de depresión, soledad y otros trastornos. El informe resalta la urgencia de intervenciones que promuevan el bienestar emocional en la ciudad (Secretaría Distrital de Salud de Bogotá y Naciones Unidas, 2024)

Desde el campo de la comunicación se plantea realizar una investigación periodística para abordar temas de gran relevancia en el contexto actual, como el impacto del uso excesivo de las redes sociales en los jóvenes. Este estudio busca revelar cómo estas plataformas influyen no solo en la difusión de la información, sino también en la manera en que los individuos se relacionan, se perciben a sí mismos y experimentan el mundo. Según el informe Digital 2024 de We Are Social y Meltwater, los jóvenes de entre 18 y 24 años dedican en promedio más de 3 horas diarias a redes como TikTok, Instagram y Facebook, siendo estos espacios donde se construyen identidades, se consumen modelos de vida y se generan comparaciones constantes (We are social, 2024).

La investigación periodística se convierte en una herramienta clave para visibilizar las consecuencias psicológicas y sociales que emergen del uso intensivo de estas plataformas, a la vez que permite proponer estrategias de afrontamiento desde una mirada crítica y reflexiva. Este trabajo periodístico aspira no solo a informar, sino también a generar conciencia, debate y acción, especialmente entre los jóvenes de Bogotá, quienes se enfrentan a diversos desafíos sociales y emocionales que pueden verse agravados por el consumo constante de contenidos en redes sociales.

El enfoque del proyecto será informativo y de análisis, con un lenguaje y formatos claros y adecuados para los jóvenes, quienes son los más vulnerables a los efectos negativos de las redes sociales. Además, se recopilarán datos y estadísticas que evidencian esta problemática y cuáles serían las estrategias adecuadas para un uso saludable de las

plataformas digitales, y así aportar al equilibrio entre la vida en línea y las interacciones personales en el mundo real .

El resultado será un producto periodístico multimedia, compuesto por diversos formatos como audio, texto, video, imágenes o animaciones, con el objetivo de visibilizar y analizar cómo las redes sociales afectan la salud mental. El proyecto no solo busca informar, sino también ser una herramienta de reflexión que motive a los usuarios a evaluar su relación con las redes sociales y tomar medidas para cuidar su bienestar emocional.

2. REFERENTES PERIODÍSTICOS Y ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Al hacer una recopilación de estudios previos de los últimos 10 años a nivel nacional e internacionalmente, como tesis, proyectos, artículos académicos e investigaciones periodísticas, que servirán como base para el análisis desarrollado en este trabajo, se debió segmentar conceptualmente las investigaciones sobre el impacto de las redes sociales, la salud mental, el periodismo y el comportamiento digital, publicadas en la última década. El propósito es visualizar la problemática a través del periodismo investigativo sobre los efectos del uso intensivo de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes.

Redes sociales y salud mental

El estudio realizado por Moreira (Moreira et al., 2021) titulado “Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental”, evidencia que el uso excesivo de redes sociales como Instagram y Whatsapp está significativamente relacionado con riesgos para la salud mental de los adolescentes, tales como la adicción y la divulgación de datos, además de sentimientos de vergüenza e inseguridad. Los resultados muestran que la frecuencia de uso y las interacciones en estas plataformas influyen en el bienestar emocional de los jóvenes, subrayando la importancia de promover el uso equilibrado y consciente para reducir los efectos negativos en la salud mental.

La investigación se centra en el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes y su impacto en la salud mental. Las plataformas digitales han pasado de ser simples herramientas de comunicación a convertirse en espacios que moldean las relaciones sociales, la autoestima y el bienestar emocional de los adolescentes y jóvenes adultos entre los 18 y 25 años de edad. La exposición constante a contenidos idealizados y la necesidad de estar siempre conectados puede generar sentimientos de ansiedad, depresión, soledad, e incluso afectar su capacidad para interactuar en el mundo real.

En dicha investigación se optó por una metodología descriptiva-exploratoria con un enfoque tanto cuantitativo como cualitativo. Se llevó a cabo mediante la administración de un cuestionario en línea, diseñado por los investigadores, que fue distribuido a través de redes sociales y completado por 71 adolescentes. La recolección de datos incluyó preguntas cerradas y abiertas para comprender mejor las percepciones de los jóvenes, sobre el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental, permitiendo un análisis detallado de sus respuestas.

Así que, el estudio realizado por Moreira (Moreira et al., 2021) evidencia que el uso excesivo de redes sociales como Instagram y WhatsApp está significativamente relacionado con riesgos para la salud mental de los adolescentes, tales como la adicción y la divulgación de datos. Además de sentimientos de vergüenza e inseguridad. Los resultados muestran que la frecuencia de uso y las interacciones en estas plataformas influyen en el bienestar emocional de los jóvenes, subrayando la importancia de promover el uso equilibrado y consciente para reducir los efectos negativos en la salud mental.

En conclusión, los hallazgos del artículo aportan una perspectiva valiosa para la investigación en curso, al evidenciar que el uso intensivo de redes sociales como Instagram y WhatsApp están asociadas con riesgos significativos para la salud mental de los adolescentes, entre ellos la adicción y la divulgación de datos personales. El estudio destaca cómo la calidad de las interacciones en estas plataformas, así como la frecuencia de uso influyen en el bienestar emocional, generando sentimientos de vergüenza e inseguridad. Estos resultados refuerzan la importancia de un uso equilibrado y consciente de las redes sociales, proporcionando una base sólida para la implementación de estrategias educativas

y de intervención que fomenten prácticas digitales más saludables, ofreciendo evidencia empírica clara sobre los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales. Este artículo contribuye significativamente a la comprensión del impacto de las redes sociales en la salud mental juvenil, y subraya la necesidad de iniciativas que promuevan un entorno digital más seguro y responsable.

El segundo antecedente se basa en un estudio publicado por Neuro-Class (Gadea, 2024) que ofrece una revisión sistemática sobre la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental. Este análisis abarcó 28 artículos científicos seleccionados de un total de 50, considerando investigaciones de los últimos cinco años. Los estudios incluidos examinaron diversos grupos demográficos, incluyendo adultos, adolescentes y preadolescentes, para proporcionar una perspectiva amplia y generalizable sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental.

Además, el artículo *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review*, publicado en 2020 en la revista *Cureus*, respalda estos hallazgos al analizar cómo el uso intensivo de plataformas digitales se asocia con un incremento en los síntomas de ansiedad, depresión, trastornos del sueño y disminución de la autoestima. Este artículo destaca que el tipo de interacción, la frecuencia de uso y las características individuales como la edad y el género son factores determinantes en la forma en que las redes sociales influyen en el bienestar emocional. (Karim et al., 2020)

La metodología del estudio se basó en un análisis exhaustivo de la literatura existente, combinando estudios cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión integral de la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental. Los autores concluyen que, si bien las redes sociales pueden ofrecer beneficios, también contribuyen a problemas de salud mental si se usan de manera excesiva o inadecuada. Por lo tanto, se recomienda promover un uso equilibrado y consciente de estas plataformas, así como implementar intervenciones educativas para fomentar prácticas saludables y mitigar los efectos nocivos.

Como tercer antecedente se encuentra la investigación titulada “Análisis sobre el nivel de consumo de la red social Instagram y su incidencia en las prácticas sociales de los estudiantes de Comunicación social - periodismo, entre los 16 a 29 años, de I a X semestre, de la Universidad Autónoma de Occidente” en Cali. Su publicación fue en el año 2023 (Freire & Eslava), con el objetivo de esclarecer el impacto en las prácticas cotidianas del alto consumo de Instagram en los jóvenes estudiantes, y así educar sobre el uso responsable en este medio previniendo posibles contradicciones en su bienestar.

La metodología que usan es mixta, ya que hacen un estudio cuantitativo y cualitativo, a través de encuestas y un sondeo de 80 estudiantes de esta carrera para caracterizar los perfiles y analizar sus comportamientos, actitudes, opiniones, etc. Además, realizó un grupo focal de 6 estudiantes para comprender de manera más detallada la interacción que tenían con esta red mediática en relación con su vida personal y profesional. También se apoyaron del documental que se encuentra en la plataforma Netflix titulado “El dilema de las redes sociales” para poder tener una visión diferente sobre el tema, las afectaciones que éste puede tener y un análisis multidisciplinario contextualizando los datos recopilados anteriormente con la teoría ya existente.

Como resultado, se define que la red social Instagram es una plataforma adictiva que cuenta con un algoritmo que está diseñado para aumentar la dopamina constante en los jóvenes, lo que genera que gasten más de 5 horas en las pantallas, provocando un impacto negativo en sus vidas como la dificultad para concentrarse en tareas importantes, disminución de la productividad en el ámbito laboral y escolar, interferencia en la calidad de sueño, entre otras, como sentimientos de frustración, ansiedad, depresión, aislamiento, etc.

Así pues, se está atravesando por una era en la que hay que replantear de qué manera se “desgasta” el tiempo y en que se aprovecha, más allá de eso, es entender que daños o comportamientos se están normalizando y como se pueden disminuir o, por lo menos, mostrárselos a aquellos que todavía no se dan cuenta que están inmersos en mundos alternos, que están totalmente alejados de la realidad, donde se prioriza una superficialidad ficticia y se desvalorizan temas que son de suprema importancia, como lo es la salud mental.

Esta investigación es crucial para el trabajo, ya que enfatiza en la población juvenil que es una demostración y un pequeño porcentaje de cómo estos son los más vulnerables, más visibles, menos preparados para enfrentar problemas, debilitando sus capacidades, sus pensamientos y manipulando de manera indirecta sus vidas hasta afectarlos indefinidamente en su salud, tanto física como mental.

Por otro lado, el cuarto antecedente está titulado como “Empatía, redes sociales e indicadores de salud mental en las crisis sociales en Colombia” publicado en la revista *Universitas Psychologica*, vol. 21 de la Pontificia Universidad Javeriana en el año 2022. De acuerdo con lo anterior, la investigación que se realizó tiene el objetivo de analizar la relación entre las habilidades empáticas, el uso de medios de comunicación durante las crisis sociales y el impacto de este uso sobre la salud mental en estos periodos críticos. Para ello, se realizaron mediciones para dos crisis sociales en Colombia, las cuales fueron el confinamiento por la pandemia de COVID-19 y las protestas producto del Paro Nacional 2021. Los análisis de regresión múltiples permitieron determinar que las habilidades empáticas y el tiempo de uso de las redes sociales juegan un papel fundamental en el estado de salud mental durante las crisis sociales. (León et al., 2022)

La metodología usada para esta investigación se hizo por medio de un formulario en google forms que se dividía en los siguientes cuestionarios: cuestionario de datos sociodemográficos; Índice de reactividad personal (IRI); cuestionario sobre el tiempo promedio del uso de los medios masivos de comunicación (CTUM); cuestionario sobre la frecuencia de uso de las redes sociales (CFURS); Escala de Estrés Traumático Secundario (EETS); escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y el índice de bienestar (WHO-5). La aplicación de dicho formulario se dio a conocer por medio de la estrategia llamada “bola de nieve” a través del uso de las redes sociales.

A partir del estudio "Empatía, redes sociales e indicadores de salud mental en las crisis sociales en Colombia" (León et al., 2022), se concluye que las habilidades empáticas y el uso de redes sociales durante periodos de crisis, como el confinamiento por la pandemia y el Paro Nacional, influyen significativamente en la salud mental de los individuos. Los resultados evidencian que un mayor tiempo de uso de redes sociales está asociado con

mayores niveles de ansiedad y estrés, mientras que la empatía actúa como un factor protector.

Para resumir, el estudio planteado contribuye de manera significativa a la investigación, al proporcionar evidencia sobre cómo el uso intensivo de redes sociales, junto con las habilidades empáticas, puede influir en la salud mental de los jóvenes durante periodos de crisis. Los hallazgos subrayan la importancia de considerar tanto las características individuales como los patrones de uso digital al analizar el impacto emocional de las redes sociales.

En síntesis, el antecedente muestra cómo el uso intensivo de las redes sociales, particularmente en momentos de crisis, afecta de manera significativa la salud mental de los jóvenes. Estas investigaciones aportan fundamentos clave para comprender las interacciones complejas entre el entorno digital y el bienestar emocional, resaltando la necesidad de un manejo equilibrado y consciente de estas plataformas.

El quinto antecedente está titulado como: “Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática” escrito por Martínez (Martínez et al., 2022) publicado en la revista REIDOCREA. El objetivo de esta revisión sistemática fue determinar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios y establecer factores de riesgos y posibles impactos.

La metodología que se usó fue una revisión sistemática que identificó artículos publicados en las bases de datos Web of Science, Scopus, PubMed, Taylor and Francis y Medline entre enero de 2018 a octubre de 2021, escritos en inglés y español. Se utilizó un formulario de extracción de datos para incluir datos relevantes: Autor principal, país, diseño del estudio, tamaño de la muestra, instrumento de medición, factores de riesgo asociados e impacto en la salud mental.

Al término de esta revisión, se puede concluir que existe un uso problemático de internet y teléfonos en la última década entre los estudiantes universitarios. Se logró

estipular que los altos niveles de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios se correlacionaron con la aparición de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, Fomo, problemas de aprendizaje y trastornos del sueño. Estos resultados deben llamar la atención de autoridades académicas y políticas para prevenir la aparición de problemas de salud mental en estudiantes universitarios.

En definitiva, es una investigación enriquecedora que le brinda grandes aportes funcionales a la exploración del impacto que generan las redes sociales en la salud mental en los jóvenes universitarios, es urgente implementar estrategias a nivel educativo y político para reducir los riesgos que conllevan a deteriorar la salud mental.

Con los antecedentes nombrados anteriormente se puede concluir y evidenciar que el uso excesivo de las redes sociales genera problemas de sueño y se intensifican los trastornos psicológicos. Durante las crisis que se presentaron entre los años 2020 y 2021 como el COVID 19 y el paro nacional, se logró evidenciar el aumento de niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes unido a esto, es notorio el aumento del uso de las redes sociales, por lo cual es indispensable recalcar la necesidad inminente de implementar tácticas a nivel político y educativo que fomenten un uso equilibrado y sensato de estas plataformas.

Periodismo de Investigación

El artículo de Portafolio titulado “Adolescentes con trastornos mentales usan más redes sociales, según estudios” fue publicado el 6 de mayo de 2025. Este análisis se basa en un estudio realizado por el Consejo de Investigación de Cambridge, liderado por la investigadora Luisa Fassi, el cual examinó cómo los adolescentes con trastornos de salud mental, especialmente aquellos con condiciones como ansiedad y depresión, utilizan las redes sociales de manera diferente. Por ejemplo, el 48% de los jóvenes con ansiedad o depresión reportaron compararse en línea, el doble de aquellos sin diagnóstico. Además, los adolescentes con trastornos mentales pasan en promedio 50 minutos más al día en redes sociales, tienden a sentirse menos satisfechos con su número de amigos digitales y experimentan cambios de humor antes los comentarios que reciben. (Rodríguez, 2025)

“Las redes sociales dañan la salud mental de los adolescentes: qué dicen los especialistas” artículo del medio Infobae, publicado el 4 de abril de 2025. La investigación reúne opiniones de profesionales que alertan sobre el vínculo entre el uso excesivo de redes y el aumento de casos de ansiedad, depresión y baja autoestima en jóvenes. Se destacan factores como la comparación constante, la búsqueda de validación y el ciberacoso. Una de las voces expertas citadas es la psiquiatra especialista en adicciones Geraldine Peronace, quien afirma que “la salud mental está en juego. El uso excesivo de pantallas tuvo y tiene un impacto directo sobre el aumento de trastornos en menores”. (Chavez, 2025)

La noticia “Las redes sociales y la salud mental de los jóvenes y adolescentes”, publicado por La Nación el 5 de mayo de 2025, expone un panorama preocupante sobre los efectos psicoemocionales del uso intensivo de redes sociales en jóvenes. A partir del análisis de la miniserie Adolescencia (Netflix), el autor visibiliza cómo el lenguaje digital actual, cargado de símbolos, códigos y abreviaciones como “KMS” o “PAW”, refleja una realidad comunicativa compleja que muchas veces escapa a la comprensión de adultos, educadores e incluso del sistema judicial.

Se advierte sobre la adicción a redes sociales, comparándola con el consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol, y destaca cómo plataformas como Instagram y TikTok explotan mecanismos de recompensa cerebral (dopamina) para fomentar una conexión constante, lo cual puede derivar en trastornos como ansiedad, depresión o baja autoestima. En esta línea, se destaca la opinión de la psiquiatría española Marian Rojas Estaoé, quien ha explicado en varias conferencias que el exceso de estímulos digitales genera un “subidón” constante de dopamina que, con el tiempo, deja al cerebro más vulnerable a la frustración, la ansiedad y la baja tolerancia al aburrimiento.

También se mencionan acciones legales en Estados Unidos, como la demanda federal contra META y medidas regulatorias como la ley HB3 en Florida, que busca proteger a menores de los efectos nocivos del entorno digital. (Tomeo, 2025)

Uno de los medios que ha abordado de manera rigurosa el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes es CNN en español, que el 23 de abril de 2025 publicó un artículo titulado “Casi la mitad de los adolescentes cree que las redes sociales son malas para la salud mental, dice informe”, basado en un estudio del Pew Research Center. Este informe, que encuestó a más de 1.300 adolescentes entre 13 y 17 años, revela que el 48% considera que las redes tienen un efecto mayormente negativo en su grupo. Además, se señala que las adolescentes son más propensas que los varones a reportar afectaciones en su salud mental, el sueño y la seguridad en sí mismas.

El entonces director general de Sanidad de EE.UU., Vivek Murthy, fue una de las voces expertas que expresó su preocupación, proponiendo advertencias similares a las que se usan con el alcohol o el tabaco para alertar sobre los riesgos del uso de estas plataformas. El informe concluye que, si bien los adolescentes reconocen los efectos nocivos de uso excesivo de las redes sociales, muchos también intentan regular su consumo, y que padres y autoridades continúan señalando este fenómeno como uno de los principales factores que deterioran el bienestar juvenil. (Duffy, 2025)

Según lo publicado por El Tiempo, el 11 de abril de 2025, un caso reciente que ha generado debate sobre la salud mental y el uso de redes sociales en Colombia es el de Adriana Díaz, quien publica videos en lo que graba a personas en espacios públicos sin su consentimiento, acusándolos de perseguirla, y afirma padecer esquizofrenia. Este comportamiento ha suscitado preocupación entre expertos en salud mental, quienes advierten sobre la desinformación que puede generar este tipo de contenido en línea. La psiquiatra Ángela Posada, de la Pontificia Universidad Javeriana, señala que la esquizofrenia es una enfermedad mental grave que requiere un manejo farmacológico y atención integral por parte de un equipo multidisciplinario. Asimismo, el psicólogo clínico Iván Morales destaca que la exposición de problemáticas de salud mental en redes sociales, sin el debido contexto o conocimiento, puede llevar a malinterpretaciones y a la propagación en que la difusión de este tipo de contenidos puede estigmatizar aún más a las personas con trastornos mentales y afectar la percepción pública sobre estas enfermedades. (Páez, 2025)

El 8 de agosto de 2024, National Geographic publicó una investigación que advierte sobre una nueva consecuencia del uso excesivo de las redes sociales: el impacto negativo

en la calidad del sueño. El estudio, liderado por el psicólogo Reza Shabahang de la Universidad Flinders de Australia, reveló que quienes pasan más tiempo en plataformas como TikTok, Instagram o Facebook tienen una mayor propensión a sufrir pesadillas, ansiedad nocturna y trastornos del sueño.

Esta conclusión surgió a partir de una escala desarrollada para medir las pesadillas relacionadas con los medios sociales, donde se identificaron factores como el contenido angustiante, las comparaciones sociales y el consumo compulsivo como desencadenantes de un descanso alterado. Aunque los expertos indican que este tipo de efectos aún no son muy frecuentes, el estudio plantea una advertencia sobre cómo el mundo digital puede inferir en el bienestar emocional incluso mientras dormimos. (Austin, 2024)

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN PERIODÍSTICA – OBJETIVO

Objetivo General

Esclarecer, mediante un trabajo periodístico, el impacto del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, con el fin de evidenciar sus consecuencias psicológicas y sociales y promover estrategias de control a través de un producto multimedia.

Objetivos Específicos

1. Analizar los efectos sociales del uso de redes sociales en la salud mental de los jóvenes, visibilizando los factores de riesgo, con el fin de generar conciencia sobre esta problemática en la comunidad juvenil.
2. Identificar las consecuencias específicas del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes para determinar si el tiempo de exposición, el contenido consumido y las dinámicas de interacción digital tienen un impacto en su bienestar emocional y conductual.

3. Diseñar y difundir un producto multimedia que promueva el uso responsable de las redes sociales, ofreciendo estrategias de autorregulación, consumo consciente y fortalecimiento del autocuidado digital, con el propósito de orientar a los jóvenes en la construcción de hábitos digitales saludables.

3. MARCO CONCEPTUAL

Las redes sociales han revolucionado la forma en que se interactúa, se comunica y se consume información. Sin embargo, su creciente influencia ha promovido un creciente interés en comprender sus implicaciones en la salud mental. Este marco teórico busca explorar las diferentes perspectivas de autores y las evidencias que se vinculan en el uso de las redes sociales con diversos aspectos del bienestar psicológico.

Redes sociales y salud mental

Sherry Turkle, reconocida investigadora y autora en el campo de la psicología y la tecnología, en su libro llamado *En defensa de la conversación el poder de la conversación en la era digital*, realiza un análisis profundo sobre el impacto de las redes sociales en la vida contemporánea. Según Turkle, estas plataformas permiten la creación de identidades digitales y facilitan la conexión entre personas, pero también pueden conducir a un sentido de aislamiento emocional. A medida que las interacciones virtuales reemplazan a las relaciones humanas auténticas, surge un profundo anhelo por la validación externa, lo que se convierte en una fuente de ansiedad y soledad. Esta dualidad resalta la complejidad de las redes sociales como herramientas de comunicación en la sociedad actual. (Turkle, 2015)

Reflexionando sobre esta postura, es fundamental reconocer que la relación de las personas con las redes sociales no es incuestionable. Por un lado, estas plataformas ofrecen un espacio para la autoexpresión y la creatividad, permitiendo a los individuos compartir pensamientos y experiencias. Sin embargo, también pueden intensificar la presión social y la comparación, creando un entorno donde la búsqueda de aprobación se vuelve omnipresente. Turkle invita a cuestionar el uso que se hace de estas herramientas:

¿realmente ayuda a conectarse de manera significativa, o se alejan de las relaciones auténticas y enriquecedoras? Este análisis impulsa un diálogo más profundo sobre el impacto emocional que las interacciones digitales pueden tener en la vida de las personas.

La preocupación de Turkle sugiere la necesidad de un enfoque equilibrado en el uso de las redes sociales. Es importante considerar estrategias que fomenten interacciones más auténticas y significativas, tanto en línea como en el mundo físico. Su análisis subraya que, a pesar de los beneficios de estas plataformas, resulta crucial priorizar la calidad de las relaciones humanas para preservar el bienestar emocional y social. Fomentar un entorno donde el apoyo y la conexión sean prioridades puede ayudar a mitigar los efectos negativos asociados.

Manuel Castells, sociólogo y teórico de la comunicación, complementa esta reflexión al definir las redes sociales como una "arquitectura de comunicación" que no solo facilita la creación y el intercambio de información, sino que también estructura las relaciones humanas y la identidad en el contexto contemporáneo. Castells argumenta que las redes no son meros espacios de interacción, sino estructuras que condicionan las formas en que los individuos se relacionan entre sí, construyen su identidad y perciben a los demás. Este enfoque destaca la influencia profunda del entorno digital en la autoimagen y el bienestar emocional de los usuarios, ya que la exposición constante a la información y la interacción en línea fomenta una dinámica de comparación continua y una presión creciente por proyectar una imagen idealizada.

El análisis de la revista de ciencias sociales y humanas de la Universidad Nacional de San Juan en Argentina, Castells revela que, aunque las redes sociales facilitan la comunicación y la conexión, también alteran las dinámicas sociales y las relaciones interpersonales de maneras emocionalmente intensas. Además, estas plataformas permiten la creación de comunidades en línea basadas en intereses comunes, lo que resulta beneficioso; Sin embargo, también generan un ambiente de competencia y comparación social, donde los usuarios se encuentran en una constante evaluación de su valor. Esta "arquitectura de comunicación" digital no solo fomenta las conexiones, sino que también presenta riesgos emocionales al intensificar sentimientos de ansiedad, soledad e

inseguridad, especialmente entre los jóvenes. (Dialnet, 2019)

Las características de las redes sociales son fundamentales para comprender su impacto en la salud mental, así como las emociones y comportamientos relacionados con el bienestar emocional. Según Castells, aunque estas plataformas se presentan como herramientas de comunicación poderosas, también redefinen la interacción social a través de características como la inmediatez, la visibilidad pública y la construcción de identidades digitales. Estos factores pueden plantear desafíos significativos que afectan tanto la percepción que los individuos tienen de sí mismos como sus relaciones interpersonales. En un contexto donde la salud mental se vuelve cada vez más vulnerable, especialmente entre los jóvenes, es crucial promover una educación mediática y emocional que permita a los usuarios enfrentar estos desafíos de manera consciente y saludable. Esto no solo contribuye al bienestar individual, sino que también fortalece las comunidades digitales más resilientes y solidarias, donde la conexión y el apoyo mutuo prevalezcan sobre la presión social y la comparación constante.

Según la Organización Mundial de la Salud “La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (Wennman, 2022)

La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y ser capaz de aportar algo a su comunidad. Es un aspecto fundamental del bienestar humano y abarca una amplia gama de experiencias emocionales, cognitivas y sociales.

Según el Estudio Nacional de Salud Mental, el 40,1 % de la población colombiana entre 18 y 65 años ha sufrido, está sufriendo o sufrirá alguna vez en la vida un trastorno psiquiátrico diagnosticado. Los trastornos de ansiedad encabezan la lista (19,5 %); luego

siguen los trastornos del estado de ánimo (13,3 %), los trastornos por control de impulsos (9,3 %) y los relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas (9,4 %).

La salud mental es fundamental para la salud pública y hay muchas razones para que sea así: los trastornos mentales son frecuentes, afectan a dos de cada cinco personas adultas en Colombia, ningún nivel socioeconómico o área geográfica es inmune a ellos, son costosos tanto económica como emocionalmente para la persona, la familia y la sociedad, y la coexistencia de enfermedades físicas y trastornos mentales es muy frecuente.

Por otro lado, la revista trimestral del Instituto Nacional de Salud de Colombia (Posada, 2013), habla sobre la necesidad de trabajar un abordaje de salud pública en la promoción de la salud mental, la prevención de los problemas, trastornos mentales, y una estrategia para promover la resiliencia y el bienestar emocional en los individuos, familias y comunidades. Además, la promoción de la salud mental es vital en países en desarrollo como Colombia, que está relacionado con graves problemáticas psicosociales, teniendo en cuenta el largo conflicto armado interno y las frecuentes situaciones de emergencias complejas y desastres que a lo largo de los años han afectado al país.

Las características de la salud mental son de vital importancia para lograr entender a profundidad su significado, las emociones y los comportamientos relacionados con el bienestar emocional. Según la National Geographic (2022) cada persona experimenta la salud mental de una forma diferente. Existen muchos determinantes individuales, sociales y estructurales que influyen en ella, tales como factores psicológicos y biológicos individuales, habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, que pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.

La salud mental es un aspecto fundamental del bienestar humano y requiere un enfoque multidisciplinario que aborde los factores biológicos, psicológicos y sociales. La promoción de la salud mental es una responsabilidad compartida que implica a individuos, comunidades, gobiernos y organizaciones.

Periodismo Investigativo

Es importante entender el origen del periodismo investigativo y cómo ha aportado a diferentes estudios e investigaciones. Así que se dará un contexto sobre los significados que maneja esta rama del periodismo: según Victoria Rodríguez, periodista de la revista Cinco Noticias de la ciudad de Venezuela, publicada en 2022, resalta que “la investigación se da por propia iniciativa del reportero sobre temas que personas, organizaciones o gobiernos prefieran mantener en secreto, por lo que estos periodistas corren el riesgo de ser apresados”. Este tipo de investigación surge en la segunda parte del siglo XX por el periodista inglés William Thomas Stead, con un primer trabajo que realizó sobre la prostitución infantil de esa misma época.

Una de las características principales de este periodismo se basa en que tiene que ser algo de importancia para los lectores, debe ser original y debe tener un sello personal (algo que nunca haya sido reportado y que se haya tratado de mantenerlo oculto). (Díaz, 2005, 14)

Para Montserrat Quesada una de las características principales es que se descubra información novedosa sobre temas de relevancia social, adicional se verifiquen documentalmente los temas de relevancia social, y rompa el silencio de las fuentes oficiales que de alguna manera están implicadas en este tema. (Díaz Güell, 2003)

Por lo general la investigación debe ser ejercida sobre un campo específico que en su mayoría se intenta mantener oculto, y se busca la información en el área contraria a los intereses del periódico, con esto se convierte en una denuncia ante aquel que quiera mantener secreta esta información, y por último todo lo que fue investigado debe ser revelado en su totalidad según lo expresa Héctor Borrat.

El descubrir alguna verdad investigando más allá de la simple apariencia de las cosas sobre algo que la sociedad tiene derecho a saber es a lo que se refiere Jose María Caminos Marcet (1997), también desconfía de todas las fuentes oficiales, asimismo todos los datos que utilice deben tener como comprobarse y, por último, este periodista recurre a métodos propios del trabajo científicos.

Otro punto de vista es que el periodismo investigativo empieza en el punto donde termina el trabajo cotidiano, dicho por Randall (2008), y adiciona que un buen periodista no solo se determina por cumplir unos objetivos universales, sino que además deben tener una serie de destrezas específicas entre esas la búsqueda de la verdad en circunstancias difíciles.

A partir de lo anterior, se puede definir que el periodismo investigativo busca periodistas apasionados con vocación en temas de relevancia, que autónomamente buscan sacar a la luz esas cosas que se ocultan por favoritismos y manipulación de otros, con esto a lo que va el escritor Gabriel García Márquez cuando dijo “la investigación no es una especialidad el oficio, sino que todo el periodismo tiene que ser investigador por definición”. (El espectador, 2017)

4. METODOLOGÍA

Metodología cualitativa

De acuerdo con Denzin y Lincoln (2005), la investigación cualitativa permite explorar las percepciones y significados que los individuos atribuyen a un fenómeno, capturando experiencias y vivencias personales que los datos numéricos no pueden reflejar completamente. En el contexto de esta investigación sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes, el enfoque cualitativo es valioso para comprender en profundidad cómo estos jóvenes perciben y experimentan los efectos emocionales y psicológicos que las plataformas digitales generan en su vida diaria, proporcionando una visión detallada de sus sentimientos, pensamientos y las dinámicas de interacción con dichas plataformas.

Por su parte, Moreira (2002) enfatiza que “el interés central de esa investigación está en una interpretación de los significados atribuidos por los sujetos a sus acciones en una

realidad socialmente construida, a través de observación participativa, es decir, el investigador queda inmerso en el fenómeno de interés” (p. 3). Este enfoque permite al investigador no solo observar, sino involucrarse activamente en la realidad de los participantes, enriqueciendo la comprensión de las experiencias vividas.

Los objetivos principales del proyecto se centran en explorar las situaciones, experiencias y significados que los sujetos atribuyen a diversos contextos, ya sea en una cultura, una institución, un grupo social, un colegio o un individuo en particular. Es importante destacar que, en lugar de buscar generalizaciones, este tipo de estudio se enfoca en los resultados específicos del caso analizado, otorgando relevancia al fenómeno particular investigado.

Esta metodología permite identificar patrones generales y, al mismo tiempo, explorar las realidades particulares de los participantes. De esta manera, ofrece una base sólida para formular recomendaciones y estrategias que respondan de manera efectiva a las necesidades y desafíos que enfrentan los jóvenes en su relación con las redes sociales.

4.1. Diseño metodológico:

Fenomenología

La fenomenología es tanto una corriente filosófica como un método de investigación, desarrollada por el pensador moravo Edmund Husserl (1859). Su propósito es explorar la experiencia tal como se nos presenta, sin tener que recurrir a explicaciones psicológicas, históricas o sociológicas que puedan distorsionar su esencia. Por otra parte, Maurice Merleau (1908) se trata de “un intento de describir directamente nuestra experiencia tal como es, sin tener en cuenta su génesis psicológica ni las explicaciones causales que el sabio, el historiador o el sociólogo puedan darnos de la misma”, en otras palabras, la fenomenología busca comprender el mundo desde la vivencia, evitando los filtros o interpretaciones externas.

La fenomenología se interesa en el cómo y no el qué de las cosas; es decir, se interesa por el cómo las cosas son experiencias desde la perspectiva de primera persona. La noción clave es “experiencia vivida”, también llamada experiencia pre-reflexiva, pre predicativa, no reflexiva y/o experiencia a-teorética (Manen, 2017). Dicho esto, se puede decir que la fenomenología tiene por objetivo, regresar a los significados vividos antes de ser conceptualizados o teorizados.

Según Creswell (2018), el propósito básico de la fenomenología es “reducir las experiencias individuales de un fenómeno a una descripción de la esencia universal”. Esto significa que el investigador busca identificar los elementos comunes que atraviesan las vivencias de distintos participantes, para revelar cómo se percibe y se significa ese fenómeno en su cotidianidad.

La reflexión fenomenológica no se limita únicamente a los procesos de deducción e inducción propios del pensamiento lógico. Su eje central es la reducción fenomenológica, un procedimiento mediante el cual el investigador suspende sus juicios previos y creencias personales para acercarse al fenómeno tal como es vivido por los participantes, permitiendo así una comprensión más pura y auténtica de la experiencia. Es importante recordar que el principal objetivo de la fenomenología es regresar a cierta experiencia vivida junto a sus significados (Manen, 2014), esto permite develar la forma en la que determinada experiencia es concretamente vivida. Debido a esto, la reducción es sumamente importante en el proceso de análisis y reflexión fenomenológica

Este método se centra en describir la esencia de un fenómeno tal como es vivido por quienes lo experimentan, lo que resulta valioso en estudios sobre salud mental, emociones, identidad o relaciones sociales. (Castillo Sanguino, 2021)

Técnicas de investigación

Las técnicas de investigación son herramientas fundamentales en el proceso de recolección de datos, ya que permiten obtener información relevante y organizada sobre el fenómeno en estudio. Según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014), las técnicas de investigación "consisten en métodos y procedimientos que utiliza el investigador para recolectar, analizar e interpretar datos que contribuyan al conocimiento de un problema o fenómeno específico". En este sentido, a continuación, se describirán y justificarán las técnicas que se emplearán para alcanzar los objetivos propuestos en el trabajo de investigación.

La primera técnica que se implementará será las historias de vida.

Historia de vida

Franco Ferrarotti sostiene que "uno de los argumentos centrales es que el hombre no es un dato sino un proceso, el cual actúa en forma creativa en su mundo cotidiano, es decir, lo social implica una historicidad. Un segundo argumento es el de la necesaria vinculación entre texto y contexto, en el que este último implica reconocer su sentido evocativo y re-creativo, elementos que implican la posibilidad de la autopercepción del individuo-sujeto de la historia de vida en su vinculación experiencial con el ambiente contextual. (Ferrarotti, 2007).

La relación entre texto y contexto la realiza el individuo como parte de su proceso vivencial en tanto que agente histórico. Las historias de vida tienen, finalmente, la capacidad de expresar y formular lo vivido cotidiano de las estructuras sociales, formales e informales, de ahí su aporte fundamental a la investigación social" (p. 1).

En este sentido el planteamiento de Ferrarotti resulta pertinente para la investigación, ya que, al estudiar el impacto de la salud mental de los jóvenes, no basta solo con verlos con los datos estadísticos, sino como sujetos en proceso que construyen y reconstruyen su experiencia en la interacción con su entorno digital. Las historias de vida permiten acceder a

la forma en que los jóvenes perciben y sienten su relación con las redes sociales, revelando como estas intervienen en su bienestar emocional y en su manera de comprenderse a sí mismos en la cotidianidad. Por tanto, esta técnica se adapta adecuadamente para comprender el fenómeno de la voz de los propios protagonistas y su conexión con su contexto virtual.

Entrevista no estructurada

Según Victoria Trindade, docente de la cátedra Investigación Social II e Investigadora de Laboratorio de Investigación Movimientos sociales y Condiciones de Vida, la entrevista no estructurada es una de las primeras formas de acercamiento al campo de estudio, y es por lo que no debe ser intrusiva, ni impertinente puesto que puede afectar los diálogos y las relaciones entre entrevistador e investigado. (Trindade, 2017)

Es importante tener en cuenta que esta relación debe darse de forma espontánea y natural, sin forzar preguntas o diálogos preestablecidos que dañen el encuentro con la población de estudio, sin olvidar el eje principal del investigador que en este caso serán sus objetivos de estudio.

Es por esta razón que la entrevista no estructurada es adecuada como principal instrumento para recolectar la información necesaria sin intervenir de manera tan repentina a la población elegida. Un libro sobre Técnicas cualitativas de investigación social escrito por Miguel Valles Martínez afirma que uno de los aspectos más característicos de la entrevista no estructurada es que no se definen previamente las preguntas ni se elabora un guión fijo, pues lo recomendable es abordar los temas de interés con espontaneidad y flexibilidad para que los sujetos puedan expresarse libremente desde sus propios intereses. (Valles Martínez & Valles, 1997)

En el libro Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa, escrito por Inés Costazzo y Patricia Schettini, expresan que “la no direccionalidad evita el carácter cerrado de una entrevista dirigida, la carencia de profundidad en las respuestas, la inducción en el diálogo, etc. Además, la realización de la entrevista no estructurada en el espacio natural de

la población de estudio nos posibilita observar cuestiones que complementan el diálogo y que aportan a la validez de la información recolectada” (Cortazzo & Schettini, 2016).

Por lo anterior, la entrevista no estructurada es necesaria para alcanzar los datos requeridos en esta investigación pues permite acceder a información profunda, espontánea y contextualizada directamente desde la voz de los protagonistas. Su flexibilidad y carácter no invasivo favorecen la construcción de un vínculo de confianza entre periodista y entrevistado, lo que enriquece la calidad de los datos recolectados. Así, se convierte en un recurso clave para comprender realidades complejas y construir relatos periodísticos más humanos, veraces y comprometidos con el entorno social.

4.2. Diseño de plan de producción

4.2.1. Objetivo del producto:

El resultado final es crear una página web multimedia que compile y presente, de manera accesible y de interés, diversas perspectivas sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, permitiendo que padres, hijos y público general comprendan, reflexionen y encuentren recomendaciones prácticas basadas en entrevistas, podcasts, videos e infografías.

4.2.2. Tipo de producto y justificación:

Se escogió un multimedia porque permite reunir diferentes formatos de información en un solo espacio digital, facilitando así el acceso y comprensión, tanto para adolescentes, como para padres y público general. La página web ofrece un entorno interactivo para que los usuarios puedan explorar distintas perspectivas, consultar datos estadísticos, escuchar experiencias y reflexionar sobre el uso de las redes sociales, impulsando el aprendizaje, la sensibilización y la aplicación de hábitos digitales saludables.

4.2.3. Sinopsis:

Este proyecto surge de una investigación periodística sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. A partir de entrevistas, y trabajo de campo, se recopiló información de expertos, docentes, padres e incluso adolescentes y se buscó explorar diversas perspectivas sobre el tema.

El producto final es una página web multimedial que funciona como repositorio de estos contenidos, integrando reportajes escritos, podcasts, videos e infografías. La web permite a padres, adolescentes y público general acceder de manera sencilla a la información, reflexionar sobre hábitos digitales, comprender los efectos de las redes sociales y encontrar recomendaciones prácticas.

La estructura del sitio combina narrativas periodísticas, elementos visuales y auditivos, incluyendo personajes (expertos, padres, docentes, adolescentes e influencers), situaciones (entrevistas, conversaciones familiares) y recursos gráficos (estadísticas, infografías), con el fin de ofrecer un panorama completo y accesible sobre el tema.

4.2.4. Componentes de la producción:

La estructura narrativa del producto se diseñó de forma segmentada y temática, permitiendo que el usuario explore las distintas perspectivas sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. La página inicia con una introducción que presenta el problema general y continúa con secciones dedicadas a los diferentes formatos que conforman el producto: podcast, reportaje y video entrevista, cada uno desarrollado para abordar el tema desde distintas perspectivas y aportar una comprensión integral del fenómeno.

Video entrevista:

En los videos se priorizó el uso de planos medios y primeros planos para generar cercanía con los entrevistados, resaltando expresiones y emociones. La iluminación fue natural, buscando reflejar ambientes cotidianos y realistas. En cuanto a color, se usaron tonos neutros y suaves, coherentes con el enfoque reflexivo del proyecto. En la edición se usaron subtítulos para una mejor comprensión del contenido.

Se tomó la decisión de presentar las preguntas dirigidas a los entrevistados en una imagen al inicio de cada video. Esto se hizo para optimizar el tiempo y dar mayor relevancia a las respuestas de los expertos. La musicalización es suave e instrumental, elegida para no interferir con la voz de los entrevistados y está libre de derechos de autor. La construcción narrativa se estructuró mediante una secuencia de intervenciones de los expertos, cuyas respuestas se complementaban entre sí, facilitando una comprensión detallada del punto de vista de cada persona.

El proyecto consta de 8 videos en total. En el primero, se abordan las siguientes dos preguntas: ¿Cómo definiría la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en jóvenes? y ¿Cree que el uso de redes sociales interfiere con la capacidad de atención en clase? Este video argumenta que el alto tiempo de exposición a las pantallas en los jóvenes es un factor determinante, ya que afecta su estado psicológico y emocional, además de dificultar notablemente la socialización, la empatía y la cooperación presencial. Se resalta la necesidad de que los estudiantes busquen activamente espacios offline para cuidar su salud mental, puesto que la cultura digital rápida está impactando negativamente sus relaciones y su nivel de compromiso, a pesar de los intentos del docente por usar estratégicamente la tecnología en el aula.

En el segundo video, la pregunta central fue: ¿Notas el cambio en el comportamiento académico relacionado con el uso de redes sociales en tus estudiantes? Este video señala que la restricción del uso de móviles en el aula disminuye problemas como la ansiedad y el bullying, ya que los estudiantes basan gran parte de su criterio en el consumo de redes, afectando su nivel académico. Se argumenta que la responsabilidad principal es de la familia para enseñar el uso ético y fomentar relaciones offline, y que la única forma de contrarrestar la superficialidad digital es desarrollando el pensamiento crítico. Por lo tanto, la recomendación es que los adultos deben generar más actividades y espacios offline para promover la desconexión.

Para el tercer video, se plantearon las preguntas: ¿Qué redes sociales percibe que más afectan la concentración de los estudiantes? y ¿Qué riesgos principales observa en el consumo excesivo de redes sociales? En este video, los expertos se centran en la influencia dominante de plataformas como TikTok e Instagram en el consumo de información de los estudiantes, lo cual crea una "burbuja informativa" o "cámara de eco" que reduce su visión global y puede generar crisis al enfrentar opiniones opuestas. Los expertos también advierten sobre la "infodemia" (consumo rápido y constante de información) que desborda la capacidad cerebral. Finalmente, señalan que el celular no es la causa de la falta de atención, sino una consecuencia, e instan a los docentes a implementar metodologías activas y usar la tecnología estratégicamente en el aula.

Para el caso del cuarto video, se plantean dos preguntas clave: ¿Ha identificado casos de bullying o conflictos originados en redes sociales que se reflejan en el aula? y ¿Qué papel cree que tienen los algoritmos en la salud mental de los jóvenes? El video analiza cómo los algoritmos y la presencia de "haters" en el mundo digital distorsionan la realidad, dificultando que los jóvenes manejen la crítica y agravando el ciberacoso. Se concluye que es urgente la creación de políticas públicas, herramientas de fácil acceso y mayor inversión privada para proteger a los usuarios y promover una mejor alfabetización mediática.

En el caso del quinto video, se abordaron dos preguntas centrales: ¿Qué estrategias recomendaría para fomentar un uso crítico y responsable? y ¿Qué recomendaciones pueden dar para un equilibrio entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional? En respuesta a estas cuestiones, el video expone una estrategia de cuatro puntos para la creación de contenido responsable y, posteriormente, analiza la problemática de los algoritmos que monetizan la atención priorizando la división. Se concluye que es fundamental que los usuarios practiquen la autorregulación digital y valoren el contacto presencial para mitigar los efectos negativos de la tecnología en las relaciones sociales.

Para del sexto video, se plantearon tres preguntas fundamentales: ¿Cree que las redes sociales pueden aprovecharse como herramienta educativa? ¿cómo?, ¿Qué papel tienen los docentes en educar sobre el uso responsable de redes sociales? y ¿Ha utilizado

redes sociales como herramienta para comunicación académica? ¿fue positivo o negativo? Explique cómo fue la experiencia. El video aborda la corresponsabilidad en la educación digital, indicando que la formación crítica y el manejo de los impulsos no son solo tarea de los educadores, sino de toda la ciudadanía. Destaca la necesidad de alfabetización en IA para desarrollar el pensamiento crítico y la importancia de no solo prohibir dispositivos, sino de preparar a los jóvenes para gestionar su salud mental. Finalmente, subraya que las redes sociales son una herramienta poderosa para el desarrollo profesional y la gestión de la marca personal, siempre y cuando se usen estratégicamente.

En el caso del séptimo video, se establecieron las siguientes preguntas: ¿Desde tu experiencia como creador de contenido, ¿cómo percibes que las redes sociales influyen en el bienestar emocional de los jóvenes que te siguen? ¿En tu trayectoria has sentido presión o afectación personal por la constante exposición en redes sociales? ¿Cómo gestionas ese impacto en tu salud mental? Además, se planteó si los creadores pueden mitigar efectos como la comparación constante y el FOMO, fenómenos que, según diversos estudios, generan ansiedad en los jóvenes. También se consultó qué estrategias o hábitos recomiendan para un uso más consciente y saludable de las redes sociales. Finalmente, se les preguntó si, como influencers, sienten responsabilidad en la construcción de entornos digitales más positivos y cómo aplican esto en su contenido.

El video explora cómo las redes sociales influyen en la salud mental de jóvenes y creadores de contenido. A través de preguntas clave, se analizan experiencias personales sobre la presión, las críticas y la comparación constante, y se presentan estrategias para proteger el bienestar emocional, como fomentar el amor propio, establecer límites y crear una “coraza” frente al hate.

También se reflexiona sobre la responsabilidad de los influencers al generar contenido consciente, inclusivo y respetuoso, considerando que su mensaje puede llegar a personas vulnerables o desinformadas. Este video ofrece herramientas y recomendaciones para un uso más equilibrado y saludable de las redes sociales.

Finalmente, el octavo video trata sobre cómo el entorno digital influye en la salud mental, resaltando que aunque internet ayuda a visibilizar estos temas, también aumenta

riesgos como adicciones, retos virales peligrosos, comparaciones, pérdida de sueño y fanatismos. Se explica que la regulación de redes sociales es compleja y a veces ineficaz, por lo que la solución principal está en la educación, la alfabetización digital y el acompañamiento a niños y adolescentes para que usen la tecnología de forma segura y consciente

De esta manera, se concluye la serie de videos, ampliando significativamente el punto de vista y la responsabilidad que tienen los educadores frente a la comunidad estudiantil.

Podcast:

Al inicio de cada episodio, una de las periodistas realiza la introducción a la temática y asume la voz narrativa, funcionando como el hilo conductor que une las experiencias y da paso a cada intervención. Los podcasts integran las voces de padres, hijos, psicólogos e influencers, utilizando una musicalización suave, pausada y libre de derechos de autor que refuerza la intención de diálogo y reflexión. La duración máxima de los episodios fue de 13 minutos, un tiempo estratégico para asegurar que el contenido no resultara tedioso y facilitar la conexión con la audiencia.

En el primer episodio de podcast "Like versus Salud Mental" se aborda el debate sobre la prohibición o el uso consciente del celular en las aulas, un dilema que los padres ven como una amenaza a la concentración y el rendimiento, y que los estudiantes usan como distracción en clases aburridas, afectando tanto su rendimiento como su sueño. Sin embargo, un experto en innovación educativa argumenta que la solución no es prohibir, sino transformar el rol del docente en un guía que enseñe a los jóvenes a usar las redes sociales con propósito, criterio y ética, integrando la tecnología en las tareas para desarrollar competencias digitales.

El segundo episodio se enfoca en el conflicto entre redes sociales y convivencia familiar, donde los adolescentes expresan sufrir de inseguridad, comparación social y ansiedad debido a la presión digital y la influencia de las apariencias. Los padres se enfrentan al reto de acompañar, buscando activamente apoyo psicológico ante el deterioro

emocional y el bajo rendimiento académico de sus hijos. Una experta señala que, ante el limitado acceso a la salud mental pública, existen recursos de bajo costo en colegios y universidades. La conclusión es que la clave para la convivencia digital es el acompañamiento, la escucha y la validación para fortalecer la autoestima y el bienestar de los jóvenes.

En el tercer episodio se centra en el tiempo excesivo que los adolescentes dedican a las redes sociales (más de 5 horas diarias), lo cual genera conflictos en casa y actitudes de imitación. La solución, según el experto, no es prohibir, sino fomentar la educación digital para que los jóvenes entiendan los algoritmos y métricas, y utilicen su tiempo en redes con mayor conciencia y criterio, no por presión de los likes.

En el cuarto episodio trata sobre la búsqueda de validación en redes sociales, donde los jóvenes ligan su autoestima a los likes y borran contenido si no cumple sus expectativas. El psicólogo explica que esta búsqueda de aprobación funciona como un mecanismo de escape que genera ansiedad y baja autoestima. Un influencer recomienda no compararse con vidas editadas y fortalecer el amor propio para usar las redes con conciencia y equilibrio.

En el quinto y final se concluye que, ante la falta de datos precisos en Latinoamérica sobre el impacto digital, la solución clave no es la regulación, sino la alfabetización y educación digital desde la escuela. Los expertos instan a instituciones y padres a fomentar el pensamiento crítico en los jóvenes para que usen la tecnología con criterio y propósito, ya que las leyes existentes sobre delitos (como amenazas) no se están aplicando correctamente en el entorno virtual.

Infografías:

Las infografías combinan colores contrastantes, tipografía clara e íconos visuales para facilitar la comprensión de datos y estadísticas. Todas las infografías tienen la fuente de donde saco, se trató de combinar cifras con gráficos para mostrar lo más impactante del tema.

En la primera infografía se resume el contexto de la inmersión digital en Colombia, señalando que el 78% de la población usa redes sociales principalmente desde celulares. A partir de esto, ofrece recomendaciones clave enfocadas en promover el uso consciente y equilibrado, priorizar actividades fuera de pantalla (arte, deporte, naturaleza), y crear espacios offline que fortalezcan el diálogo y el bienestar colectivo.

Por parte de la segunda infografía trata de que, en 2025, YouTube, TikTok e Instagram son las redes sociales más utilizadas por adolescentes. Identifica como riesgos principales la comparación social, la ansiedad por validación, el ciberacoso y las alteraciones del sueño. Estos riesgos se traducen en impactos negativos en la salud mental, incluyendo aumento de ansiedad y depresión, disminución de la autoestima y aislamiento social.

Ahora en la tercera infografía se explica que el 42% de los adolescentes afirma que las redes sociales afectan negativamente su estado emocional, y el 31% sufre ansiedad por la presión digital, confirmando una relación entre el uso de estas plataformas y el aumento de la ansiedad y la depresión. Además, cita a la Javeriana y al Ministerio de Salud, quienes alertan sobre la disminución de la empatía y el riesgo psicosocial que agravan la madurez digital insuficiente y la falta de diálogo familiar.

Ya para la última y cuarta infografía, se habló del objetivo de promover el uso seguro y crítico de internet entre familias y educadores. Define la Seguridad en Línea como la prevención de riesgos como abuso sexual, ciberacoso y pérdida de privacidad. Las claves de acompañamiento incluyen la escucha activa, el respeto a la privacidad con límites, la promoción del pensamiento crítico y el fortalecimiento de la autoestima.

Las fuentes utilizadas son de tipo documental (informes de la OMS, estudios académicos), testimonial (jóvenes, padres y docentes) y experta (psicólogos y comunicadores especializados en redes sociales). Cada tipo de fuente aporta un nivel de profundidad distinto que en conjunto permite una comprensión integral del fenómeno investigado.

Reportaje:

El reportaje analiza cómo las redes sociales se han convertido en un espacio central en la vida de los adolescentes, influyendo en su construcción de identidad, relaciones sociales y salud mental. A través de entrevistas con expertos en psicología, comunicación y marketing digital, madres, y adolescentes, se destacan riesgos como ansiedad, presión por la validación, ciberacoso, aislamiento social y dificultades en habilidades sociales.

El contenido combina información documental (estudios de la Universidad de los Andes, la Javeriana y el Ministerio de Salud), testimonios directos y análisis experto para ofrecer una visión integral del fenómeno. Las fotografías incluidas ilustran el impacto de la inmersión digital y muestran situaciones cotidianas de interacción con dispositivos y plataformas digitales.

El reportaje también propone estrategias para un uso responsable de las redes sociales: promover la interacción presencial, actividades recreativas fuera de pantalla, educación emocional y digital, acompañamiento familiar y escolar, y reflexión sobre la exposición a contenidos y comentarios en línea.

Tabla de fuentes expertas, testimoniales e institucionales

Nombre	Profesión	Tipo de fuente	Aporte a la investigación
Alejandro Lopera	Comunicador Social y Magister en Historia	Experto / Académico	Aporta análisis crítico sobre medios, redes y construcción de relatos digitales desde una perspectiva histórica y comunicativa.
Carolina Ospina	Empresaria, Comunicadora Digital, Especialista en	Experta en comunicación digital	Brinda comprensión sobre cómo se construye contenido

	Creación Multimedia y Magister en Comunicaciones		en redes y las dinámicas digitales que influyen en la audiencia.
Julia Villegas	Magister en Marketing Digital en Comercio Electrónico Comunicadora Social & Periodista. Tecnóloga en Comunicación Gráfica	Experta en marketing digital	Explica cómo funcionan las estrategias digitales, la interacción en plataformas y la influencia del contenido visual y algorítmico.
Sergio Alvarado	Magister en Comunicación y Problemas Socioculturales Doctor en Comunicación y Ciencias Sociales, Pregrado en Comunicación Social	Experto académico	Aporta marco teórico sobre sociedad digital, problemas socioculturales y cómo los jóvenes se relacionan con la tecnología.
David Polanía	Antropólogo y creador de contenido digital	Experto / Creador de contenido	Brinda perspectiva sobre la responsabilidad de los influencers y el impacto de la comparación social, la autoestima y los filtros.
Alejandro Rodríguez	Emprendedor y creador de contenido	Creador de contenido	Aporta visión desde la creación digital, especialmente en cómo los jóvenes consumen y producen contenido.
Manuel Mayorga	Psicólogo del Politécnico Graciano, Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio por la Universidad El Bosque y Magíster en Mercadeo de la Universidad de Los Andes	Experto en salud mental	Explica efectos psicológicos del uso de redes: ansiedad, validación, alteraciones del sueño, autoestima y administración del tiempo digital.
Cesar Rodríguez	Subdirector Nacional de Innovación TI en la Educación de la Fundación Universitaria del Área Andina	Experto en educación digital	Aporta comprensión del rol del docente, el uso pedagógico del celular y la alfabetización digital en aulas.

Lina Correa	Psicóloga	Experta en salud mental	Explica barreras de acceso a atención psicológica, alternativas institucionales y acompañamiento emocional para adolescentes.
Giovani Cañón	Padre de familia	Fuente testimonial	Ofrece visión parental sobre el uso del celular en el colegio, normas, límites y percepciones del rendimiento académico.
Flor Méndez	Madre de familia	Fuente testimonial	Aporta experiencia sobre el tiempo de uso en redes, cambios de comportamiento y conflictos familiares por el celular.
Natalia Bastidas	Madre de familia	Fuente testimonial	Comparte experiencias sobre autoestima, ansiedad y necesidad de apoyo psicológico derivado del uso digital.
Mauricio Jaramillo	Cofundador y director editorial de Impacto TIC Soy Digital, META IMPACTOTIC	Experto en tecnología y política digital	Aporta análisis sobre regulación, datos, cultura digital y la importancia de la alfabetización mediática en Colombia.
Juan Felipe Suarez	Ecólogo	Experto en educación digital	Refuerza la importancia de enseñar pensamiento crítico, acompañar la crianza digital y fomentar el uso responsable de la tecnología.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Austin, D. (2024, 08 08). Así es como las redes sociales pueden convertirse en una pesadilla. *National Geographic*.

<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/08/asi-es-como-las-redes-sociales-pueden-convertirse-en-una-pesadilla>

Castillo, R., & Ramos, J. (2024, 12 10). LOS PELIGROS DEL OVERSHARING: LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES SE RELACIONA CON EL 55% DE LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD EN ESPAÑA. *Linea directa*.

https://www.lineadirectaaseguradora.com/documents/652707/0/ndp_la+adicci%C3%B3n+a+las+rrss+se+relaciona+con+el+55%25+de+los+s%C3%ADntomas+de+ansiedad+en+espa%C3%B1a_def.pdf/af8edadb-d614-c1c5-ff77-9567940f571a?t=1733820779500#:~:text=control%20en%20las%20r

Chavez, V. (2025, 04 04). ¿Las redes sociales dañan la salud mental de los adolescentes? Qué dicen los especialistas. *Infobae*.

<https://www.infobae.com/salud/2025/04/05/las-redes-sociales-danan-la-salud-mental-de-los-adolescentes-que-dicen-los-especialistas/>

Dialnet. (2019, 09). El concepto de red en Manuel Castells y Bruno Latour. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 13, 69-76.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6981152>

Díaz, L. (2005). *PERIODISMO Y PERIODISTAS DE INVESTIGACIÓN EN ESPAÑA, 1975-2000: CONTRIBUCIÓN AL CAMBIO POLÍTICO, JURÍDICO, ECONÓMICO Y SOCIAL*.

<https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/9e1c5391-0fb5-46b2-83f6-d8f5b1931034/content>

Duffy, C. (2025, 04 23). Casi la mitad de los adolescentes cree que las redes

sociales son malas para la salud mental, dice informe. *CNN Salud*.

<https://cnnespanol.cnn.com/2025/04/23/salud/adolescentes-redes-sociales-salud-mental-trax>

El espectador. (2017, 09 30). *11 breves lecciones de García Márquez sobre periodismo*. Fundación Centro Gabo.

<https://centrogabo.org/gabo/hablemos-de-gabo/11-breves-lecciones-de-garcia-marquez-sobre-periodismo>

Fernández, R. (2005). *Redes sociales, apoyo social y salud* (3rd ed.).

<https://ddd.uab.cat/pub/periferia/18858996n3/18858996n3a4.pdf>

Freire, M. C., & Eslava, M. V. (2023). *ANÁLISIS SOBRE EL NIVEL DE CONSUMO DE LA RED SOCIAL INSTAGRAM Y SU INCIDENCIA EN LAS PRÁCTICAS SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE COMUNICACIÓN SOCIAL - PERIODISMO, ENTRE LOS 16 A 29 AÑOS, DE I A X SEMESTRE, DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE*.

<https://red.uao.edu.co/server/api/core/bitstreams/4fef9ef3-829a-4dd8-bbd5-be011bb287d1/content>

Ferrarotti, F. (2007). *Las historias de vida como método*. *Convergencia*, 14(44), 15-40.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v14n44/v14n44a2.pdf>

Gadea, V. (2024, 10 23). *Redes sociales y salud mental: Un estudio sobre su impacto*. <https://neuro-class.com/redes-sociales-y-salud-mental/>

Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020, 06 15). El uso de las redes sociales y su relación con la salud mental: una revisión sistemática. *Cureus*. <https://www.cureus.com/articles/31508-social-media-use-and-its-connection-to-mental-health-a-systematic->

[review#!/](#)

La Secretaría Distrital de Salud de Bogotá y Naciones Unidas. (2024, 05 03).

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá y Naciones Unidas publican el informe completo del primer estudio de salud mental a nivel distrital.

UNODC para la Región Andina y el Cono Sur.

<https://www.unodc.org/rocol/es/noticias/la-secretara-distrital-de-salud-de-bogot-y-naciones-unidas-publican-el-informe-completo-del-primer-estudio-de-salud-mental-a-nivel-distrital.html>

León, D. A., Tobar, M. P., Fernández, M. O., & Aguilar, O. M. (2022, 12 13).

Empatía, redes sociales e indicadores de salud mental durante las crisis sociales en Colombia. *Universitas Psychologica*, 21, 18.

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/36619>

Martínez, J., González, N., & Pereira, I. (2022, 01 10). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 57.

<https://digibug.ugr.es/handle/10481/72270>

Moreira, J. R., Carvalho, T. N., Lopes, J. A., e Silva, J. D. V., De Oliveira, K. C., & Fontes, S. (2021). *Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental* (4th ed., Vol. 20).

<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/462631/310831>

Orbium. (n.d.). *El fenómeno FOMO: fear of missing out*. Orbium

adicciones. <https://orbiumadicciones.com/nuevas-tecnologias/fenomeno-fomo-fear-of-missing-out/>

Páez, Á. M. (2025, 04 11). El caso de Adriana Díaz: Expertos hablan sobre salud mental en redes sociales. *El tiempo*.

<https://www.eltiempo.com/vida/tendencias/el-caso-de-adriana-diaz->

[expertos-hablan-sobre-salud-mental-en-redes-sociales-3444178](#)

Posada, J. (2013). Biomédica. In *La salud mental en Colombia* (Vol. 33).

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-41572013000400001&script=sci_arttext

PRNoticias. (2024, 08 12). *El 32% de los jóvenes, afectados por problemas de autoestima por el uso de las redes sociales*. PRNoticias.

<https://prnoticias.com/2024/08/09/el-32-de-los-jovenes-afectados-por-problemas-de-autoestima-por-el-uso-de-las-redes-sociales/>

Randall, D. (2008, 05 15). *EL PERIODISTA UNIVERSAL*. La Casa del Libro.

<https://www.casadellibro.com.co/libro-el-periodista-universal/9788432313363/1204159>

Robinson, L., & Smith, M. (2024, 08 14). *¿Cómo las redes sociales afectan la salud mental?* HelpGuide.org.

<https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/las-redes-sociales-y-la-salud-mental>

Rodríguez, D. (2025, 05 06). *Adolescentes con ansiedad o depresión son más vulnerables a las redes sociales*. *Portafolio*.

<https://www.portafolio.co/tecnologia/adolescentes-con-trastornos-mentales-usan-mas-redes-sociales-segun-estudios-629482>

Rodríguez, S. A., Borges, L., Barboza, M. O., & Leira, L. R. (2016, 01 16).

¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *SMAD*, 3.
https://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n1/es_v16n1a01.pdf

Romer, L. (2022, 07 30). *Adicción a las redes sociales*. DW En forma.

https://www.youtube.com/watch?v=qh06pwJearY&t=48s&ab_channel=DWEspa%C3%B1ol

Serrano, C. (2024, 08 28). *Los jóvenes de 18 a 24 años dedican casi 3 horas*

de media al día a sus redes sociales. Noticias de Navarra.

https://www.noticiasdenavarra.com/actualidad/2024/08/28/jovenes-18-24-anos-dedican-8627213.html?utm_source=chatgpt.com

Tomeo, F. (2025, 05 05). Las redes sociales y la salud mental de jóvenes y adolescentes. *La nacion*. <https://www.lanacion.com.ar/opinion/las-redes-sociales-y-la-salud-mental-de-jovenes-y-adolescentes-nid05052025/>

Troya, J. C., Periñan, N., & Sanchez, P. (2022, 11 17). EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL. *SANUM*, 7(1), 28. <https://revistacientificasanum.com/vol-7-num-1-el-impacto/>

Turkle, S. (2015). *THE JOURNAL OF COLLEGE ORIENTATION, TRANSITION, AND RETENTION*1BOOK REVIEWReclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. https://www.researchgate.net/publication/350521529_Reclaiming_Conversation_The_Power_of_Talk_in_a_Digital_Age

Vega, K. (2023, 06 30). ¿Cómo surgieron las redes sociales? Conectate UM. <https://conectate.um.edu.mx/articulo/como-surgieron-las-redes-sociales>

We are social. (2024, 01 31). *Digital 2024: 5 Billones de usuarios en Social Media*. We are social. <https://wearesocial.com/es/blog/2024/01/digital-2024-5-billiones-de-usuarios-en-social-media/>

Wennman, M. (2022, 11 07). Ciencia ¿Qué es la salud mental, según la OMS? <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/que-es-la-salud-mental-segun-la-oms>

ANEXOS

Transcripción de entrevista de Manuel Mayorga Psicólogo - Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC

Hola a todos, ¿qué tal? ¿Cómo están? Mucho gusto. Yo soy Manuel Mayorga Amortegui, soy el representante del campo de psicología del consumidor para el Colegio Colombiano de Psicólogos para el capítulo Antioquia y Chocó. Muy contento de poder apoyarte en esta entrevista en poder contestarte las preguntas que tienes. Dado el caso que tengas que editar el video por alguna situación, estás en toda libertad de hacerlo, tienes autorización y está quedando grabada.

Bueno, frente a tus preguntas y y teniendo en cuenta, te cuento un poco a mi perfil, yo soy psicólogo, yo soy magister en Mercadeo también y soy especialista en psicología del deporte. Entonces, tengo como un background bien interesante porque no solamente veo el campo clínico, sino que tengo esas aproximaciones también desde el mundo del deporte, un poco también desde la parte de consumidor que recaen claramente en la consulta, dado es caso, para ver ese componente clínico. Entonces, veamos.

¿Qué efectos principales se observan en la salud mental de los jóvenes debido a al uso al uso excesivo de redes sociales. Hay que empezar diciendo algo y es que las redes sociales no tienen un uso excesivo, poco excesivo o nada.

Lo que pasa es que hay que ver es la administración del tiempo que se le está dedicando a el uso de las mismas, precisamente porque ellas tienen un rol también de comunicar, de generar interacción, contacto entre las demás personas, solo que es la forma en que los jóvenes la estén usando o o o la estén eh invirtiendo el tiempo en esto, pues vamos a ver que va a haber ciertas alteraciones.

Si lo vemos desde un punto de vista netamente psicopatológico, que es un poco hacia donde va la pregunta, uno podría, a ver, ver situaciones asociadas un poco a alteraciones emocionales, quizás un poco aumento de la ansiedad, hm comparación constante con otras personas, temas asociados a la autoestima, la autoimagen, ¿cierto? Pueden estar un poco de la mano de las alteraciones sociales. Hemos visto también un poco también eh el tema del trastorno o trastornos asociados al sueño.

Cambian mucho el tema de los ritmos circadianos, de la hora de levantarse, acostarse por estar pendiente de la pantalla, más que la red social, este este color azul que genera la

pantalla afecta un montón a las personas. Entonces, también se ven temas asociados a eh insomnio de conciliación y a e insomnio de reconciliación.

Insomnio de conciliación es que no pueden quedarse dormidos, entonces se posterga por estar viendo aquí eh en la pantalla del celular y y las redes sociales y de reconciliaciones se quedaron dormidos, pero se despiertan en la noche, en la madrugada y no pueden volver a quedarse de dormidos rápidamente. Entonces, acto seguido pues llegan a hacer esto con con el celular.

Eh, temas también de pronto como regulación deficiente, regulación emocional deficiente, porque también las redes sociales se cumplen un rol eh como de mecanismo de escape, ¿cierto? Porque bueno, quiero no está tan chévere mi realidad tengo que hacer ciertos cambios, quiero pertenecer a esta comunidad, a estas marcas, estas cosas, entonces eh se ve un poco también ese mecanismo de escape y a veces no es tan fácil desarrollar estrategias para adaptarse en el contexto real, en un contexto offline.

Y también temas asociados a la identidad, a la autoimagen, porque muchas veces quieren o buscan y esto viene muy de la mano con la parte de mercadeo y es que la gente cree o las marcas creen también que entre más likes, entre más comentarios tengan eh van a ser mucho más exitosos. ¿Saben?

Entonces, pues son jóvenes que van a buscar mucho esos reforzadores primarios de más likes, más interacciones, más eh comentarios y no propiamente es desde ahí, porque el éxito en redes sociales también está a cuánta gente puedes llegar, eh cuánto es el porcentaje de de share, de compartir, ¿cierto? De todas esas métricas, que no siempre son visibles y se necesita un experto en mercadeo para que se logre eh tener esta esta claridad.

Bueno, por otro lado también está el tema nos preguntas, eh, que algunos algunos estudios mencionan ansiedad, depresión y baja autoestima como consecuencias comunes. Estuve investigando un poco porque no no vi como tanto material, ¿sabes?

Como estudios de caso que lo correlacionen de una forma directa, pero pues como te lo decía anteriormente, todo este tema de la desregulación emocional, temas asociados a la autoestima, pueden estar presentes y pese a que no está del todo medido, claro, hay algunos artículos vehículos, alguna información desde el mundo del deporte, el consumidor, clínica, pero que tú digas que de tantas personas que van a consulta o tantos jóvenes que van a consultas presentan estas situaciones por eh el uso excesivo o o aumentadores sociales, pues no hay una correlación tan directa.

Vienen como varios factores eh que aparecen en la consulta porque, recordemos, un paciente viene o un consultante viene contigo bajo una un cuadro que quiere manejar alguna situación, pero durante la consultas que tú evidencias la causa real y puede ser en otras ocasiones distintas. Hm, en términos de estrategias psicológicas o recomendaciones que pueden ser más efectivas para que los jóvenes preñen a tener un consumo digital saludable. Ahí hay dos temas.

El primero, saludable es una palabra que hay que que comenzar a a trabajar, porque pues nosotros trabajamos los psicólogos mucho con el tema de qué es normal y qué es anormal y una conducta normal nos tiende a ser repetitiva varias veces para que se considere de esta forma la normalidad sea cuando se sale del patrón. Entonces, aquí y recordando eh ¿Qué estrategias pueden haber para esto? Pues, a ver.

Hm, si es pensado netamente en los jóvenes, en los muchachos, en veríamos un poco eh ciclo educación digital, sí, de cuánto tiempo pueden usarlo, qué son los algoritmos, cómo eh los algoritmos pueden afectar a los jóvenes, educarlos también en métricas de digital, que sepan qué es el share, qué es la conversión, qué son todas estas otras métricas ocultas.

que muchas veces no ven y evitamos o evitaremos tanto el más seguidores, más likes, más comments para poder ser exitosos, dado el caso, porque pues precisamente si le explicas cómo son todas las fórmulas, pues posiblemente lleguemos al otro lado de ahora quiero meditar y tampoco soy exitoso y me voy a pique. Hm, algo que utilizamos mucho con los deportistas, por ejemplo, es el tema de y personas que hagan ejercicio, ¿no?

Eh, el tema de regulación emocional, mindfulness funciona muchísimo porque esto favorece el conciencia plena, favorece todo el tema del conocimiento, evitar juicios, también identificar cómo es la parte emocional, cómo son las emociones que se presentan cuando están eh con este uso.

También vendría mucho el tema de rutinas, podemos llamarlas como de higiene digital, de de buenas o prácticas interesantes prácticas sanas en términos de higiene digital, en qué horas te vas a conectar, en qué momento te vas a desconectar, hasta qué horas en la noche, ¿verdad? Qué espacio vas a tener libre de pantallas, entonces durante el almuerzo no es TikTok, durante el desayuno tal cosa, ¿sabes?

Como que comienzas a organizarle los tiempos y comienza a resultar más interesante y algo particular es que también tiene que ser todo el círculo que hace parte del entorno de ese de ese joven o esa joven, papá, mamá, hermanos, porque pues si nos sentamos todos a eh

almorzar, pero le quito la pantalla del celular y mi papi está con el celular o vamos a ver televisión, pues creo que hay un corto circuito que hay que trabajar.

También todo este tema de promoción de actividades offline, donde venga todo el tema del deporte del arte, del ejercicio, la interacción social con otras personas fuera de la pantalla para que se puedan ver y pues claramente un tema de atención eh psicológica, dado el caso clínica, que la podamos ver de una forma mucho más eh desde el componente de atención primaria, desde el componente de trabajo.

¿Qué otras tenemos por aquí? Y nosotros como institución desde el colegio colombiano psicólogos, qué papel y, estoy leyendo para poder acordarme las preguntas. Eh, ¿qué papel deberían tener las instituciones educativas y de salud para mitigar el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental juvenil? Otra aclaración, impacto negativo. ¿Qué es el impacto negativo?

Hay que también que poder definirlo porque si decimos que solamente trae redes sociales ya va a cambiar la conducta, difícil. Porque las redes sociales es algo que está presente que no se va a ir, a hablando en redes sociales de digital, porque las redes sociales existen desde el principio de los tiempos desde cuando el hombre comenzó a tener relación con otro eh ser humano, entonces ahí ya había una relación social. Entonces, o una red social de de apoyo.

Cuando hablamos de temas eh digitales y hablemos lo de mitigar eh el uso y el abuso, más bien, ahí podríamos tener nuevamente temas asociados a psicopedagogía. Nosotros como el colegio colombiano de psicólogos deberíamos también trabajar. Nos solo es de la parte clínica, insisto, sino aquí viene mucho también la parte de psicología del consumidor que que es para la que soy representante.

También puede estar un poco psicología de la salud, no debería ser solamente el componente clínico y de hecho del deporte también somos bienvenidos acá y es porque es educarlos en en Son jóvenes que nacieron en un contexto digital, viven en el digital y vamos a morir en el digital con ellos, ¿cierto? En el sentido de que esto sigue aquí en adelante y estamos en un mundo de la inteligencia artificial.

Entonces, poder educarlos en en casi que nosotros insistir con las instituciones educativas de incluir la materia de educación digital, cómo manejar las redes sociales, cómo manejar la página web, que es enfrentarse a estos temas, tener casi que pues como campañas así como hay campañas de sexo, educación, educación sexual, lavarse los dientes, todas estas cosas, pues tener apoyo psicológico también en los colegios, en las instituciones donde

pues hay si el psicólogo educativo que está presente hm en la institución pueda apoyarnos también en estos temas, también mucho trabajo interinstitucional ehm en las universidades, por ejemplo, los programas de psicología que haya formación también en esto para que sepan cómo enfrentarlo, cómo trabajarlo.

Eh, educar mucho no solamente a los los jóvenes por qué se vuelve carreta. Si tú solo trabajas con el joven, pues ¿qué pasa con los padres? ¿Qué pasa con los cuidadores? ¿Qué pasa con los docentes? Entonces, hay que ver como todo el sistema, precisamente ver la red social que tiene esta persona para poder trabajar. ¿Qué mensajes vamos a decir a los padres? ¿Qué mensajes vamos a decir a los hermanos? ¿Qué mensajes vienen para los eh cuidadores? Entendiendo como tíos, primos, abuelos, ¿cierto? ¿Qué mensajes van para el colegio?

Para que sí podamos nosotros establecer eh, ese arraigo y como como institución, como el colegio colombiano de psicólogos estamos haciendo algo para poder solucionar. Y bastante importante nosotros debemos medir, medir, medir, medir, medir, reportar, cuántos casos, cuántas cosas, hacer estudios de casos si son necesarios para poder eh solucionar esto.

Bueno, creo que hasta aquí son las preguntas, hablo un montón, entonces espero te funcione mucho, si necesitas aclaración de algo más con todo gusto, te puedo contestar, eh, ¿sabes? Estamos con diferencia horaria, de hecho, cerca de 7 horas, pero no es excusa para eh poder ayudarte en lo que necesitas. Un gusto, que estés muy bien. Chao, chao.

Transcripción de entrevista de Cesar Rodríguez Subdirector Nacional de Innovación TI en la Educación de la Fundación Universitaria del Área Andina

Okay, de acuerdo. No, sí, digamos que yo he estado como pues buscando, pues sí, claro, gente como que tenga experticia, digamos, en el tema pues de redes, de la tecnología, de cómo vamos a los jóvenes, porque digamos también es importante poder ver cómo digamos para la área académica y pedagógica cómo influye este nuevo auge de la tecnología.

Si digamos, es una ayuda o por el contrario es todo lo contrario, a eso no no ayuda, sino que se vuelve como copia para el proceso de aprendizaje, porque pues hay distintos puntos. Era como lo hablaba con también un una persona que fue un psicólogo, él digamos en la parte clínica como pues se perciben digamos los estudiantes digamos en ese caso. Yo Yo preparé como cinco preguntitas así como supercuadradas.

Que pues me gustaría como que pues respondieras inicialmente Y si pues vemos que después de eso pues me surgen como otras preguntitas, pues te las haré y si no, pues digamos que con eso que tú ya pues me estés explicando de las preguntas, pues estaría como que más que suficiente.

Yo empecé la grabación acá en el Teams que queda como el registro para pues tengo como revisar, pues algunas cosas que tú me puedas decir y se me pasen con mi grupo de trabajo porque somos tres chicas en este trabajo de investigación y pues de pronto entrelazamos a rescatar algo que consideramos importante, ¿vale?

No, no te preocupes, claro que sí, aquí estoy pendiente, no te preocupes.

Me llegaron cinco preguntas.

Pues no sé si la leo para que te hagan el registro o la primera pregunta es tu experiencia en innovación educativa, ¿cómo percibes el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios. Bueno, listo. Mira, eh digamos que hay algo en el tema de las redes sociales, ¿cierto?

Y es es es algo digamos que hay que tener en contexto centralizado y es que digamos que estas redes nos permiten como que interactuar con con otras personas, ¿cierto? Compartir diversos contenidos, eh texto, imágenes, videos, digamos que y lo más importante es que es sin sin impactar o sin importar, digamos, la la región, digamos, de de donde esté la persona.

Entonces, digamos que acá surge algo que se llama conexión global y es donde las personas, pues, digamos, de diferentes países se pueden comunicar en tiempo real y digamos que todo esto ha permitido derribar fronteras políticas y económicas, pero digamos que eh eh hay algo que también es importante y hay que analizar es son los impactos a veces hay cosas positivas, pero también hay hay un tema que que que son los malos hábitos y que se hay que tener en cuenta y eso impacta mucho en la salud mental en los estudiantes actualmente.

Entonces, uno y creo que lo que más está bien es la adicción digital, ¿sí? O sea, porque muchos de estos estudiantes pasan horas frente a estas pantallas y y claramente el consumismo porque estamos en una cuarta revolución, casi quinta revolución industrial, donde todo es a través de la parte multimedia, a través de un dispositivo móvil, todo se mueve a través de las diferentes redes.

Entonces, inclusive en la parte educativa los docentes y estudiantes han innovado y han dicho, "Venga, si todo el mundo utiliza las redes sociales, pues venga, empezamos a generar actividades académicas a través de estas redes sociales de TikTok, Facebook, Instagram, etcétera, WhatsApp, porque ahí es donde está consumido y hay estudios específicos que dicen cada cada cuánto tiempo los estudiantes están conectados en esto.

Pero entonces aquí empieza un tema de de la salud mental y es porque por ejemplo, afecta el sueño, empieza ya a afectar la vida social, que lo que estamos viendo hoy en día ya ya las interacciones empiezan como a alejarse las interacciones reales físicas eh y y hay unos temas inclusive que que se han dado se han dado ya con estudios que podemos hablar más adelante esos estudios, por ejemplo, que hay unos temas que liberan demasiada demasiada dopamina en los temas de los famosos likes, ¿quién tiene más like, quién no tiene más like?

Entonces comienza una rivalidad interna entre los mismos jóvenes hoy en día, ¿quién tiene más like? Si es una tema de educativo, por ejemplo, si es que es más para mí, si es más para allá. Y eso, aunque uno no crea, no cree, eso empieza a tener temas de de de problema de salud mental, no sé, ansiedad, depresión, vemos temas de baja autoestima, ¿cierto?

Eh, y y pues ya empiezan a verse temas como como afecta la de la salud ya en tu salud nutricional y todo esto todo esto afecta. Entonces, el tema de la adicción digital es es algo que se tiene que saber manejar y controlar en el aula Okay, de acuerdo.

Digamos, ¿qué tan, o sea, como tu pensamiento digamos frente a como en casa, digamos porque no se puede que en casa haya como nada de control y que en la universidad pues o en las aulas de clase, porque yo sé que que antes como agarraba algo bueno de la tecnología como para, no sé, los juegos de Kahoot, que como vuelven dinámicas las clases, pero hay una línea muy delicada en donde se vuelve ya como adicción, digamos, qué tan sano es que cuando en en la aula de se permite ser un Claro, o sea, si estamos haciendo pero como uno tiene control de que todos están en el juego y no están viendo es que lo hice o algo así, o sea, se pierde como ese control del ejercicio y se está haciendo otra cosa, o sea, se como la misma lección.

Sí.

Claro, pues mira, hay algo interesante digamos que que tú lo decías y digamos que es lo que yo decía ahorita, hay que mirar dos temas, el impacto positivo y el impacto negativo, es decir, digamos que uno te más positivos que era lo que yo te estaba comentando, digamos, eh hay un tema de comunicación y relación entre los jóvenes que se pueden conectar, eh

digamos que yo puedo generar un kahut, lo que tú decías, veo que se de pronto la red social que en donde más están habitando es en TikTok, entonces, venga, hagamos esto, empieza el docente como a decir, "Venga, hagamos ese tipo de cosas." Eh, hay unos temas de acceso a la información como, por ejemplo, tutoriales, cursos en línea, el mismo TikTok, si se maneja de manera positiva, YouTube que lo encontramos, el mismo Facebook, eh uno puede tener cursos en en línea, divulgación de contenidos.

Entonces, digamos que uno ya empieza a mirar cosas interesantes eh digamos desde lo que me brinda la tecnología, ¿cierto? Pero obviamente también hay que empezar a mirar lo que yo te comentaba ahora. El malo de la red social, la adicción a los problemas de salud mental que estamos hablando ahorita, tener cuenta, por ejemplo, temas de ciberacoso, violencia digital, a veces los que le llamamos las técnicas que son, digamos, la manipulación de la información, a veces la pérdida de la privacidad que la gente no se da cuenta de eso, el su mismo y la presión social.

Entonces, ya teniendo en cuenta esas dos líneas, ¿qué hace un docente o cómo tiene el control? Yo siempre lo he dicho, hoy en día y con tanta tecnología que tenemos, el docente a veces los docentes piensan que van a perder su rol y no que no, al contrario, de la ya, pero también hay que fortalecer la ética de las redes sociales y ahí qué pasa, el docente es el actor fundamental. ¿Sí me entiendes?

El actor es el que Ya no es como hace unos años atrás, donde B2B multidireccional donde los estudiantes tienen que colaborar, es una educación, digamos, colaborativa, híbrida también.

Entonces, aquí es donde el docente juega un papel importante y es el que el pensamiento crítico, el pensamiento lógico y el tema de la ética, tanto de la la de la inteligencia artificial como la realidad.

donde ellos pueden decir, okay, en el de tal momento a tal momento vamos a utilizar estudiantes obviamente a través de de de de de de estás controlando reuniones administrativos.

Control y cuidado porque de tal hora a tal hora que es la hora hora no digital, hora análoga, todos por favor esta canastita. He visto entonces haciendo eso.

Pero pues tú sabes, o sea, ahí hay unos temas delicados porque hay dos hay estudiantes dicen, "Bueno, ¿y qué pasa si me llaman urgente y qué pasa si mi familia hace esto y qué pasa porque yo estoy Entonces es un tema delicado, pero el control realmente pasa a tener

relevancia con el docente, que él es el tutor de la clase y el que tiene que empezar como a manejar este tipo de cosas, claro, claramente.

Ahora, digamos que las universidades o las instituciones eh que sea dentro de la tecnología o los recursos que tenga la universidad uno puede controlar.

Si uno tiene dispositivos o tecnología para bloquear las redes sociales desde la misma red o bloquear que no hablan 1 2 3 4 5 Okay, ahí la segunda pregunta.

Digamos que yo la abro un poquito más como de pues en los años que te te la ausencia.

Bueno, digamos que lo que pasa es que digamos que aparte tema digamos que que que es importantísimo y era lo que yo estaba hablando ahorita era en los temas de salud mental digamos y al tema de de de de autoconocimiento por llamarlo así donde y de de autoencerrarme, ¿cierto?

Porque hoy en día pues la red social te permite a ti fácilmente antes hace mucho tiempo atrás uno tenía 10, dos amigos, esa era su red social por llamarlo así hoy en día tú en ves y en TikTok tiene no sé X cantidad de seguidores se hablan con mucha gente que ni siquiera los conocen, ¿cierto?

Eh, y mirar todo ese tipo de situaciones eh y empieza a mirar que hay una adicción en ese consumismo digital porque digamos que eso hay unos estudios, por ejemplo, hay un estudio de Columbia de de que concluyen que no es tanto el tiempo total en redes, sino Cuando interfiere esto digamos como en sus actividades, ¿a qué me refiero?

No es tanto digamos que tú dueres 20 horas porque puedes durar 2 horas, 1 hora y estás metida, no sé, en algún tema, no sé, noticias, ni siquiera noticias, no sé, algo farandulero, ¿si me entiendes? Esa hora a ti te consume y en y esa hora no te permite a ti haber generado de pronto, haber leído un libro, haber desarrollado o adelantado tu tu tarea.

Entonces, digamos que este este estudio de JAMA Colombia pues es muy claro y dice que no no es tanto el tiempo, sino el uso que se vuelve adictivo. Y por qué digo esto y por qué va hacia la pregunta que tú me dices en la forma como se relaciona.

Por lo mismo, porque es que hoy en día a pesar hoy en día todas se ven los estudiantes, se ven en en los colegios normal y todas juegan fútbol y todavía juegan los juegos de hace mucho tiempo y es que ese tema de relacionarse B2B, o sea, físicamente genera un efecto eh emocional interesante en la persona de conocer sus sentimientos, sus emociones, ¿sí?

Lo que hace un avatar o lo que hace eso es muy difícil encontrar esas emociones, ¿sí? O sea, no es lo mismo.

Eh, inclusive acá pues sí nos podemos ver los dos, pero a veces inclusive también este tipo de pantallas corta mucho eh la parte motiva los rasgos faciales, el biotipo que pe pe permite una persona, ¿cierto?

Entonces, eso es importante y esto eh la forma de relacionarse porque te digo en clase que la pregunta digamos, porque que yo yo hablo mucho sobre esas oportunidades eh y por qué digamos eh los jóvenes, digamos, deben aprender a relacionarse mucho más desde un contexto físico. ¿Por qué? Vuelvo y repito, hoy en día están muy enfocados a la parte digital, lo que yo te decía, tengo más amigos, tengo más likes, hay estudios que definen eso.

Y aquí entra un rol importantísimo en el docente porque sabemos que hay un costumbrismo y hay una algo marcado digitalmente que es muy difícil llegar en estos momentos. Hoy en día los yo creo que los niños nacen ya con el celular en la mano. Entonces, es muy difícil cortarlos. Entonces, aquí es donde viene el tema de innovación, de creatividad del docente. Entonces, ¿qué pasa?

Tratar de motivarlos a través, okay, listo, vamos a hacer, vamos a utilizar las redes sociales, vamos a, no sé, un Teams o un Zoom, vamos a a formar grupos, usted Entonces, hágame un favor, ustedes van a recorrer la universidad o el colegio y ustedes cuatro se me dan para la biblioteca, ustedes cuatro se me dan para la cafetería y eh por grupos, 1, 2, 3, 4 se nombran y entonces el uno de allá se conecta con el uno de allá acá y el uno de acá y el uno de acá y forman una red y, por favor, prenden la cámara y empiezan a preguntar sobre su vida, sobre este tema.

Entonces, hay muchos roles que que realmente eh eh se ha estudiado bastante a nivel global, hay muchos estudios, no solo en Colombia, en Latinoamérica, sino a nivel mundial sobre ese tema puntual, pero repito, yo creo que la base, la base y sigo insistiendo es el rol que toma hoy en día el docente.

Ya no es el docente el de antes, el que venga y aprenda las tablas de multiplicar así o tan, sino que el docente tiene que ser hoy el guía, el tutor, el decir, "Venga, vamos a utilizar esta red social, pero la vamos a utilizar de esta forma." Ah, tienes TikTok, okay, vamos a hacer TikTok y entonces ya no vas a hacer cartelera como lo hacíamos en la época de antes, sino que tú vas a ingeniarte algo entre la inteligencia artificial que tiene tu celular y vas a a compartirlo con tus compañeros que conoces físicamente y creas una red social con tus

compañeros que conoces y ahí empieza uno como a jugar entre la vida real y ese apoyo tecnológico que nos brinda hoy las redes sociales.

Okay, de acuerdo. Eh, hay otra pregunta que la charlábamos ahorita al inicio, que hablábamos de como el dinamismo de las clases con las herramientas. Dice la pregunta así textual, "Muchos jóvenes utilizan las redes no solo para el entretenimiento, sino como una herramienta académica, como lo hablábamos.

¿Qué riesgos y oportunidades se pueden identificar en ese uso híbrido de como lo que tú decías de, bueno, okay, con celular y sin celular?" Claro, eh digamos que en en en en mi área que yo de hecho mi cargo es de innovación tecnológica tengo que que tengo que constantemente estar eh fomentando crea innovación tecnológica con estas nuevas tecnologías, llámese redes sociales, realidad virtual, realidad aumentada, inteligencia artificial, agéntica, generativa, robótica, Steam, bueno.

Eh, hay estudios de Gartner, del MIT donde dice que las estas tecnologías aportan bastante en el en el aprendizaje eh en el proceso de enseñanza de aprendizaje. Porque dicen que hablan sobre un tema de retención más eh ¿Por qué? Porque pues obviamente vuelvo y te digo, cuando hay un gusto, cuando uno tiene un gusto por algo, hay una adicción.

Entonces, cuando hay una adicción al celular y a una red social, ahí es lo que estamos hablando, pero ¿qué pasa? Si el docente se encamina y dice, "Okay, este es este chico está aficionado o está adicto a la red social, no a TikTok, por ejemplo, vamos a volcar las tareas hacia TikTok." Entonces, me meto por el el lado que a él le gusta, pero lo enfoco sobre el proceso educativo. Entonces, esa es una forma.

Ahora, otra forma de redes sociales lo que yo te decía, eh el famoso streaming, Facebook te permite hoy en día pues ya lo sabemos hacer streaming, entonces, vaya, ¿usted le gusta estar en streaming? Entonces, cree su grupo con los mismos eh chicos de clase, pero se va a llamar la clase X1, XY, lo que sea y de ahí vamos a gestar todo la página para para para pues digamos para el proceso de enseñanza. Entonces, digamos que todos los recursos tecnológicos son positivos. Son positivos, eh por algo existe la tecnología.

Básicamente la gente piensa que la tecnología son recursos y la tecnología no, la tecnología es la ciencia que permite mejorar eficientemente eh digamos los desarrollos para el ser humano, para que el para que el humano pueda desenvolverse más rápidamente. Ejemplo, antes tocaba hacer filas en los bancos, ahora uno lo puede desde el mismo celular. Entonces, eso es lo que hace la tecnología, mejorar los procesos eh y la vida de de del

humano. Pero, ¿qué pasa? Ahí hay que tener unos temas en cuenta que estaba hablando contigo.

Entonces, eh ahí ya vienen a unos temas y si lo hablamos netamente desde el aula de de clase, hay que tener cuidado porque yo les les digo mucho a los chicos, ojo con los temas de seguridad porque hay unos temas de ciberacoso, de violencia digital. Eh, hay unos temas eh, por ejemplo, de desinformación y de manipulación, que es lo que yo te digo, las las fake news.

Yo les decía, "Listo, okay, utilicen inteligencia artificial, utilicen en Google, internet que viene desde hace muchos años, 1994 Pero venga, o sea, no se queden con lo que tenga ahí, aprendan a buscar, miren de qué libro viene.

Eh, hay otro tema todos los días se ve, ¿cierto? Eh, lo que yo les decía, ojo que es una mezcla entre lo real y lo físico y y y lo irreal, por llamarlo así, que en realidad virtual, porque el impacto en la vida real es importante, o sea, hay hoy en día hay menos interacción cara a cara y eso es lo que yo te decía, eso debilita las habilidades sociales.

Entonces, ahí hay un problema. Debili eh O sea, que se debilita la habilidad social. Se puede fortalecer, digamos, técnicamente el aprendizaje de una disciplina. Tú Tú eres comunicadora, yo soy ingeniero, el otro es médico, pero a veces todo ese consumismo digital, esa habilidad social se empieza a perder. Esa habilidad se empieza a perder y hoy en día empieza pues uno a ver esa circunstancia en los chicos, los jóvenes. Sí, aislados, no tan mucho, nos gusta como compartir.

Okay, listo, genial. Eh, ya por cuarta dice que si consideras que la educación superior debería incluir formación en autocuidado digital, gestión consciente del tiempo en redes para proteger la salud mental de los estudiantes.

Oye, de verdad que de en en en el en los tiempos que que he dictado conferencias sobre innovación tecnológica, qué buena pregunta, o sea, qué buena pregunta y yo trabajo en el sector de de de educación superior, pero siempre he dicho que la base que están inclusive es de los jardines. Inclusive y hoy en día hoy en día los chicos de 4 años, ustedes los ven, tengo hijos así, o sea, manipulan mejor que uno el celular.

Entonces, esa pregunta que habla sobre incluir formación en autocuidado digital y gestión constante el tiempo en redes para proteger la salud mental de los estudiantes. Sí. Yo creo que el Ministerio de Educación o los gobiernos en la parte gubernamental. Creo que esto

debería ser no alectivo. Esto debería ser ya me hace entre un currículo, no solamente el jardín, sino también en en los en los temas de educación superior, ¿por qué?

Porque también hay unas tasas de homicidio eh perdón, unas tasas de escúchame, unas tasas de suicidio porque a veces eh eh eh los los lo que te digo, o sea, se viven cosas y lo hemos visto, ¿no?

Por ahí yo leía una vez eh en su momento eh los hashtag o los temas de la ballena y entonces estudiantes que terminan siguiendo una red social, eh, de pronto papá y mamá no se quieren, pelean, se se meten en ese cuento de la vida real, de la vida del celular o ese tema, no hay cuidado y cómo ese esa red social lo va consumiendo y llega un suicidio.

Entonces, claramente eso del autocuidado digital y el y el con el el la gestión consciente del tiempo, yo creo que debe partir desde la parte gubernamental. Sí, el de los gobiernos. Hoy en día se trabaja con la UNESCO, con el tema de la ética, porque se han dado cuenta con el problema de la inteligencia artificial.

Entonces, yo creo que desde la UNESCO, no solamente es de Latinoamérica, sino a nivel internacional, sí se debe implementar no de manera electiva, o sea, véngalo elijo como si fuera voy y juego fútbol o baloncesto, sí, como una una electiva, no, debería estar inmersa, casi que obligatorio en un tema un marco de de ética, no de inteligencia artificial, de ética de las nuevas tecnologías en general, o sea, ética ética moral y uso de la inteligencia artificial, de la redes sociales, de la realidad virtual, de la realidad aumentada, de todas las nuevas tecnologías que hoy en día, pues digamos, proporciona, porque esto va a ayudar a reducir el índice de lo que te estoy comentando de de suicidios, lamentablemente, perdón, de homicidio, de suicidios, sí, perdón, que vea, de suicidios también puede reducir la tasa de lo que yo te decía, los problemas psicosociales cuando disminuyo mi nivel de habilidad social y lo que tú decías ahorita, entonces, chicos más introvertidos, entonces si de pronto llega otra persona y va a hacer una especie de bullying, no se saben defender en buen sentido la palabra.

Cuando me hablo de defender no es de pelea, sino de de saber poner una postura de decir, "No, me paro y me retiro, no voy a buscar problemas." Y todo eso eh afecta emocionalmente. Ya para finalizar, digamos, esta respuesta, no sé de pronto ustedes han visto varias películas.

Eh, no recuerdo ahorita el nombre, eh hay una película que que van en una nave, van en una llave, en una nave y llegan finalmente, pero todos están gorditos, todos están gordos porque pues todo lo manejan a través de la tecnología, el control, eh es de un robot

semiobjetivo. Ahorita sí lo recuerdo. Entonces ¿Cuál? ¿Cuál? ¿Cuál? Sí, correcto. Y ellos van y si te das cuenta es eso, entonces, ¿qué pasa?

O sea, empieza ya los problemas de salud, eh problemas mentales, problemas físicos, problemas cardíacos porque no se paran, no hacen ejercicio. Es que lo he visto personas que eh ya está el control y dicen, "No, que pero eso venga con el mismo celular ya puedo coger y escanear y venga a paso el control, entonces llega un tema en que ya se va se está volviendo inútil el ser humano.

Entonces, eh me parece muy interesante esa pregunta que ustedes están planteando y creo que todo va desde desde el marco de la ética, no solo de la inteligencia artificial, sino de todas las tecnologías emergentes y debe estar asociado a la parte gubernamental, no local, sino mundial. Okay, genial. Listo, te agradezco.

Y ya para finalizar dice Sí, de desde la perspectiva de la innovación, qué estrategias o proyectos podrían implementarse en las universidades para equilibrar esa vida digital de los jóvenes y pues con su bienestar emocional.

Bueno, eh digamos que hay un tema y y esos son datos, son datos que hay que darlos y y después de la pandemia se ha incrementado mucho el el estudio virtual.

Primero primero porque se han dado cuenta la facilidad, porque pues obviamente tú sabes que dependiendo la ciudad en esta ciudad donde vivimos que es una ciudad de mucho trancón, entonces tú sales de trabajar y transportar, tienes que durar una hora y media para llegar a la universidad, entonces a veces la parte virtual digamos que que se está consumiendo todo y hoy en día se matriculan más de manera virtual que de manera presencial. ¿Esto qué significa?

A que hoy de manera presencial hay muchos temas interesantes que se llama bienestar institucional. y eso lo tienen todas las universidades, en colegios también se habla de bienestar y cuando hablamos del bienestar, por eso es bien estar, bienestar, o sea, ¿cómo hacemos para estar bien en con los estudiantes?

Entonces, por ejemplo, se genera se fomentan todavía muchas actividades, por ejemplo, de baile, bailes de ejercicios deportivos, eh que es cara a cara, es decir, físico físico, o sea, hay una interacción física real que estoy viendo, entonces hay campeonatos de fútbol, campeonatos de ajedrez, hay los se pueden generar eh Bienestar puede generar campañas de yoga, que los he visto, campañas de, digamos, de eh bailes, eh no sé, competencias deportivas.

Entonces, todo en sí eso sirve para despejar un poco ir alejando mucho la parte digital sin quitarla, porque hoy en día sabemos que eso es parte eso es eso es otra extensión del cuerpo pues nosotros la tecnología y la parte digital. Ahí podemos encontrar un equilibrio, hablo de la parte presencial, pero ¿por qué arranca desde la parte virtual?

Porque eso sí es un reto muy importante porque si quiere equilibrar la parte digital y están virtuales, pues están consumidos desde la parte digital, porque tienen que prender un computador, necesitan internet, necesitan la cámara, necesita todo este tipo de cosas. Entonces, eh ahí es es un tema netamente de cultura, que es lo más complicado que yo he visto en el ser humano y todo es de cultura. O sea, el semáforo rojo se hizo para parar. Así de sencillo, el verde para arrancar.

Y pero todavía existen personas que siguen pasando los semáforos en rojo eh año 2025. Entonces, eso se llama cultura. Entonces, lo que debería hacer uno en la parte de todo es nada, fomentar eh guías, fomentar guías.

Eh, obviamente ahora paladas para que la persona, digamos, si está conectada 2 horas eh cuando uno habla de un tema de de de virtualidad y de autos eh de social learning o de autoaprendizaje, también debe ser consciente la misma persona de autocuidarse.

Entonces, si yo ya estuve conectado contigo 2 horas, okay, paro 15 minutos, salgo al sol, camino, voy y me tomo un te un café, lo que sea, para un rato y eh bueno, de nuevo vuelvo y me conecto porque pues estamos en un mundo conectado. Pero ahí ya influye mucho eh las guías que pueda crear el mundo, las organizaciones y la responsabilidad de la misma persona.

O sea, que ella sea consciente eh así como es consciente que si sale eh no sé, sin obligarse y está lloviendo como seguramente se va le va a dar una gripa. Es la misma situación. Entonces, si te vas a durar 6 horas conectado, no solamente vas a tener problemas en el ojo, sino vas a tener adicción, enfermedad digital. Entonces, ya es un tema de autocuidado. Okay, bueno, listo.

Creo que todo ha sido pues bastante claro con las respuestas que me han dado y no no me surge ni que ahorita en este momento. Entonces, pues yo creo que podría como dar finalizada la la la entrevista. Lo que sí te pediría es como si de pronto me autorizas para en caso de que se requiera coger algún fragmento de de esta entrevista y ubicarla, digamos, en alguna parte de nuestro trabajo, pues que me autorices pues tu imagen. Eh, y ya, creo que pues eso sería todo por por este momento.

No, claro que sí, pues nada, mira, yo César Andrés Rodríguez Ángel te autorizo y al grupo tuyo de trabajo de de la universidad Uniminuto eh pues para que puedan utilizar fragmentos de de de de de de esta entrevista pues para para la labor que se están haciendo del proyecto proyecto de grado, claro que sí. Vale, es muy amable, te agradezco por este tiempo, cualquier cosa pues que necesite te estaré por ahí molestando por WhatsApp pues y surge algo que de pronto pues va a pasar.

Eh, y eso sería todo. Te agradezco pues por el tiempo y pues Bueno, claro que sí, ahí atento. Que les vaya muy bien. Gracias, un excelente día. Vale, hasta luego.

Ay.

Transcripción de entrevista de Alejandro Rodríguez - Emprendedor y creador de contenido y David Polania - Antropólogo y creador de contenido

y y trata de proyectar mejor la voz, porque muchas veces no te confíes del micrófono, a veces confíate más bien de de otros elementos, entonces es importante proyectar la voz. Okay. ¿Sí? 3 2 1 Hola, mi nombre es Alejandra, hoy hablaremos de un tema que nos concierne a todos que es el tema de las redes sociales. En esta ocasión nos encontramos con dos invitados muy especiales, Alejandro Rodríguez y David Polanía que son creadores de contenido e influenciadores.

A continuación seguiremos con las preguntas. Chicos, buenas tardes, ¿cómo están? Hola, buenas tardes, Alejita. Yo estoy muy feliz de estar en este espacio. Te agradezco mucho la invitación y qué chévere poder compartir un poco desde nuestra perspectiva como creadores, influenciadores, todo este tema de las redes sociales. Muchas gracias por la invitación, gracias por tenernos en cuenta para este proyecto y qué mejor manera de contar nuestras nuestra experiencia como vimos nosotros la salud mental.

eh, a través de las redes sociales. Listo, chicos, vamos a continuar con las preguntas. Desde tu experiencia como creador de contenido, ¿cómo percibes que las redes sociales influyen en el bienestar emocional de los jóvenes que te siguen? Bueno, pues empezando con que considero que hoy en día las redes sociales se han convertido en un arma muy poderosa.

Sí, han adquirido un poder un poder que hace 50 años eh, solamente acaparaban los medios tradicionales, la prensa, la televisión, la radio y hoy las redes sociales se perfilan

como uno de los medios más influyentes y con mayor difusión, no solamente acá en Colombia, sino a nivel mundial. Entonces, sí o sí ese poderío de las redes sociales conlleva una responsabilidad y una influencia que obviamente toca tener en cuenta.

Eh, la salud mental siempre va de la mano con con todo esto, especialmente en los jóvenes, en los adolescentes casos se han visto en Estados Unidos donde la presión es es muy muy fuerte en en en los adolescentes y y la influencia de de influencers, de creadoras de contenido, de modelos ha perfilado mucho la manera en cómo se perciben eh las adolescentes en en Estados Unidos y es una situación que también se puede repetir acá, eh generar inseguridades, de todo.

Entonces, considero yo que las redes sociales sí tienen una un papel importante en cómo se perfila la salud mental, sobre todo en los más jóvenes.

Eh, incluyendo un poco el tema también es importante mencionar que las redes sociales hoy en día tiene como un mayor alcance, no como para cierto o específico rango de edad, sino de diversas edades y a lo que voy es que normalmente o anteriormente la salud mental era como un tema de tabú, como que no se mencionaba, no se traía como a flote eh las personas adultas no lo tenían como en cuenta o lo eh maquillaban por decirlo de alguna manera con otros términos, pero gracias a las redes sociales tenemos como esa facilidad de tener la información a la mano y concientizar que eh las redes sociales valga la redundancia son es puede ser una herramienta doble filo.

En el caso de nosotros puntualmente que hacemos nuestra vida pública, que compartimos de una otra manera como más allá de la vida personal hacia las personas, eh cómo utilizamos eso o cómo hacemos que las herramientas de en las redes sociales eh contribuyan a nuestra vida y también a las personas que nos que nos que nos siguen de buena manera. Okay. Y al momento de crear contenidos, ¿ustedes en qué piensan?

O sea, ¿a qué formato va el contenido que ustedes suben o en qué momento dicen, "Voy a subir esto porque creo que puede ser importante o informativo o educativo o en otro contexto a sus seguidores." Pues digamos que en cuando cuando yo creo contenido, lo primero que pienso es en a quién le puede llegar y la manera en cómo puedo comunicar eso para que la persona pueda de algún modo entender mi mensaje.

Porque al fin y al cabo las redes sociales se han convertido en canales de comunicación. Entonces, usualmente yo que comparto contenido quizás de mi día a día, utilizo elementos de comedia y hablo de de temas importantes con concernientes a al a los sectores LGBT en Colombia.

Creo yo que es es es bien importante tener un proceso previo de de poder estructurar el mensaje para que le pueda llegar a esa persona y que no se vea ni agresivo ni que se vea de una forma fuerte y obviamente también siguiendo los lineamientos de la comunidad.

Uno tampoco puede ser uno tampoco puede desmarcarse de ello, pero lo que se procura siempre al crear contenido es, bueno, esto lo pueden ver personas mayores, lo pueden ver personas jóvenes, lo pueden ver personas de mi misma edad, pueden ver personas que no estén de acuerdo con lo que esté estoy diciendo.

Entonces, ¿cómo tomar eso en cuenta para poder escribir un mensaje y para poder eh crear un mensaje de la manera más eh amable posible, de una manera muy comprensiva y de una manera muy respetuosa. Al fin y al cabo es importante promover el respeto en redes sociales.

Igual, siento que eh concluyendo la pregunta, es muy eh voluble o es muy eh a a qué tipo de contenido tú que quieres crear. Hoy en día cualquier persona puede tomar un celular, puede tomar un micrófono, puede utilizar cualquier medio audiovisual y crear contenido. Pero también es diferente si tú quieres crear contenido para cierta audiencia, que tú conozcas al público al que le quieres llegar, a quién le quieres hablar, qué le quieres decir, cómo lo quieres transmitir.

Eh, hoy en día es fácil conectar con personas que crean contenido y decir, "Me siento identificado, me pasa lo mismo que esta persona, viví la misma historia o algo similar que esta persona, entonces como tú transmites bajo tu contenido, bajo lo que le quieres comunicar a las personas a través de un celular, ¿cómo se lo quieres decir?"

Para que la persona sienta de una u otra manera que las redes sociales es como es es es el lugar donde encontramos personas iguales a nosotros, porque somos creadores de contenido, creamos contenido, pero también somos personas que consumimos el contenido y buscamos personas Claro a las que uno dice, "Eso fue inspiración, es esta persona vive lo mismo." Entonces, el tema de crear contenido es como que el que quiero transmitir, que quiero comunicar siempre siempre siempre desde el respeto y la buena comunicación, esa comunicación asertiva.

Okay. Continuando con el tema de salud mental como lo hablábamos al principio, ustedes en la trayectoria que llevan creando contenido, cómo han manejado el tema de malos comentarios, de salud emocional y quizás en ocasiones ser selectivo con el tema de los contenidos que ven o que crean bajo la redundancia.

Bueno, pues el ese tema es muy delicado porque uno como creador de contenido, como influencer o incluso como figura pública, uno sí o sí tiene en cuenta que lo que tú hagas va a tener una percepción y una narrativa. ¿Sí?

Y es importante en este caso poder decir que que que sí, obviamente te van a llegar muchos malos comentarios, muchas veces de personas de perfiles falsos, de todo, van a llegar malos comentarios eh no debería ni debería aceptarse, pero lastimosamente pasa.

Y uno a medida que pasa el tiempo uno desarrolla herramientas eh desde la psicología y también desde desde otras perspectivas, herramientas y uno va a desarrollando una especie de coraza que lo hace inmune a esos comentarios y a esa percepción quizás negativa.

Pero lastimosamente es una situación que no solamente nosotros, sino muchos creadores de contenido eh vivimos en el día a día, o sea, porque no es no es, digamos, de un momento específico, sino día a día nos llegan comentarios buenos, malos, uno se permite filtrar lo que uno quiere, eh abrazar lo que uno más le importa, que es lo que decía Leo, quizás las las los bonitos mensajes o aquellas palabras que inspiran a seguir estando acá y seguir creando contenido, pero básicamente como te lo resumo como generar una coraza ante los malos comentarios, porque sí o sí cuando uno es público uno se somete lastimosamente a una opinión ajena.

Eh, igual siento que es importante recalcar y puntualmente desde mi experiencia lo que yo he he visto que me ha funcionado muchísimo. Recién llega como una ola de de hate, personas que no te conocen, no sabes a qué te dedican, no saben puntualmente cómo vives tu vida.

En mi caso soy una persona abiertamente gay, eh soy una persona diversa y hay muchas personas ahí afuera que en pleno siglo XXI no entienden o no aceptan que realmente existen personas como yo, existen en personas como nosotros. Entonces, es como a lo que tú le quieres entrar tu energía, es a lo que tú que tú qué quieres leer en redes sociales. En redes sociales Para un poquito. Para un poquito. Sí, un poquito y retomas después. Listo.

A lo te a lo que tú qué quieres ver en redes sociales. Sí. En en redes sociales, ¿qué es lo que tú quieres ver? Y lo mismo pasa como al momento de que a nosotros nos llegan 10, 20, 30, 40, 50 mensajes, un ejemplo, pero tú ¿Qué le quieres centrar tu energía? ¿Tú qué es lo que le quieres realmente dar importancia?

En mi caso particular, haciéndolo racionalmente, yo decía, "Me voy a centrar en el comentario de una persona que no me conoce, que es lo único que que está haciendo es opinar desde su odio, también desde su desconocimiento o a una persona que sigue mi contenido, que ama lo que hago, que se conecta conmigo, me centro sencillamente en lo que la persona buena me deja, en lo que la persona comenta y habla sobre mí.

Entonces, siento que una buena herramienta es precisamente no drenar o no eh enfatizar en lo malo, sino que siempre hay algo bueno que contrarresta precisamente el hate en redes sociales. Okay. De acuerdo al contexto que me acaban de dar, ¿ustedes han vivido este tipo de situación? y cómo la han podido manejar sin tomarse lo personal como me estaban comunicando antes de Uy, bebé, todos los días.

Sí, todos todos los días todo el tiempo alguien me comenta acerca de mi cuerpo, acerca de mi orientación sexual, acerca de mi personalidad. Bebé, eso es lastimosamente un paisaje que no debería verse, pero que me pasa personalmente. Sí.

Y pues Siento yo que ya uno desarrolla una una coraza y como decía lejos uno se enfoca en los comentarios positivos y y y también en en apoderarse de lo que es la narrativa de uno. También no solamente ese tipo de comentarios, sino también me voy me me envuelto en lo que se conoce popularmente como funas, ¿sí?

O cancelaciones en redes sociales, sencillamente porque uno como ser humano puede obrar mal, puede decir una palabra palabra que quizás no haya sido la más asertiva en el momento y obviamente eso al bajo el escrutinio público eso se vuelve un asunto de debate. ¿Sí?

Entonces, digamos, la manera en la que yo he abarcado esto es sencillamente como tratar de controlar la narrativa, aceptar, digamos, muchas veces que quizás se hayan mal interpretado las palabras, que quizás ha haya obrado mal o quizás quizás, digamos, haya hecho algo que que que no que no haya sido lo correcto, es decir, reconocer la situación y personalmente también reírse de uno mismo, o sea, aceptar que tú hiciste un error y discúlpame, bebé.

Aceptar que tú de pronto tuviste un mal término, o hacer un mal comentario en redes sociales también es válido, porque muchas veces la gente ahí afuera quiere satanizar todo de una otra manera como que te tilda ante juzgan, es que tú dijiste, tú hiciste, no es del odio, quizás desde el desconocimiento No de juega Exactamente, entonces las personas como que quieren satanizar todo y sencillamente como no volvernos como esclavos del hate o como no hacer que los malos comentarios en redes sociales como líder en nuestro día a

día, no leerlos, no enfocarnos sencillamente en eso y lo que tú decías es muy importante, tener una coraza, tener una coraza ayuda muchísimo y eso y eso aplica para en la vida general, como que algo, si tú no has, si tú vas a un restaurante y sabes que no te gusta un ejemplo la sopa, no pide sopa, no consume sopa.

Entonces, es sencillamente eso, si yo sé que el hate no me gusta, voy a en lo mínimo buscar cómo eh permitir que eso ingrese a mi a mi salud mental precisamente. Y también reírse de uno mismo, o sea, también uno uno la embarra, pero ya, o sea, es reírse y sobre todo controlar la narrativa, porque muchas veces cuando pasan las funas o las cancelaciones, la narrativa, el control de la narrativa se pierde. Sí.

Y y se pierde entre un montón de personas que te juzgan constantemente y tergiversan la situación.

Entonces es importante controlar la narrativa, obviamente a tus tiempos y a la manera en la que uno, digamos, esté dispuesto a pero sí, hacer eso y seguir adelante porque el hecho de que tú hayas cometido un error o que hayas dado un paso en falso y que el público lo vea, no te hace una mala persona, ni te hace alguien repudiable. Sencillamente te hace más humano reconocerlo y avanzar.

Y yo y yo quiero agregar algo que vi hace poquito precisamente como consumiendo contenido. Vi algo que que lo aterriza uno muchas veces porque no no, o sea, no te va a mentir, muchas veces el hate a uno lo hace cuestionarse o lo hace uno como autojuzgarse a uno mismo. Pero vi algo en redes sociales que decía eh que una persona opine sobre uno no es una realidad.

Es sencillamente una opinión y uno no se toma personal esa opinión porque no está siendo realista con lo que o objetivo con lo que está diciendo sobre uno porque no nos conoce. Entonces, sencillamente es tu opinión, halla tu opinión y no la acepto porque es una opinión. Total. Okay.

¿Y ustedes qué herramientas o qué le podrían decir a un joven adolescente para manejar para este tipo de situaciones porque es es muy diferente el contexto de ustedes como creadores de contenido a joven que está recibiendo un un mal comentario sobre su personalidad, su aspecto físico en fin, ¿cómo lo podrían ayudar o o guiarse en este en este ámbito tan complicado como es el el odio en redes sociales?

Creo que lo primero y lo que rescato acá de de mi compañero Alejo. Mi compañero. Compañero sentimental. Compañero Lo rescato acá de de de mi colega en estos

momentos. Ah, disculpa. Sí, de de mi amigo. Lo rescato de Alejo y es precisamente eh en primer lugar, no tomarse nada personal.

Muchas veces esos comentarios provienen de personas que lo único que buscan es hacer daño y ni siquiera de personas, también de bots, de perfiles falsos, de cosas que no representan la realidad, ¿sí? Y lo único que buscan es hacerte daño.

Entonces, para mí lo más importante es uno, saber que muchas de esas cosas provienen de personas que no te conocen realmente. Segundo, fortalecer mucho la autoestima y el amor propio, no todo lo que ves en redes sociales es algo genuino, pues algo real.

Muchas veces se someten a procesos de edición, de filtro, de curaduría, ¿sí? Sobre todo a las chicas que muchas veces se comparan con cuerpos moldeados perfectos. en redes sociales, cuando en realidad están hechos por Photoshop o con cirugías o con un nivel de estética tan impresionante que es imposible alcanzarlo en la vida real.

Entonces, eh creo yo que fomentar el amor propio, fomentar la autoestima, ignorar los comentarios que no van al caso, que no son constructivos sino destructivos y lo más importante poder saber y poder atesorar a los tuyos.

Poder atesorar eh a las personas que te conocen, a las personas que llegas a conectar y que con las que puedes entablar una conversación y que realmente puedan dar un criterio justo a tu medida sobre una situación en específico.

Por ejemplo, yo he visto chicos, yo tengo ahorita una sobrina de 16 años y ella usualmente también ha estado como en ese proceso como de de crecer en un entorno digital, crecer con las comparaciones y yo lo que le he dicho es como Emilia, ay, ya ya ya ya diciendo el nombre. Eh, Emilia, eh no te compares, o sea, tú eres perfecta.

O sea, esa señora muy probablemente tenga muy 1000 filtros encima, la foto está editada, o sea, no no te compares a ese cuerpo ideal y perfecto porque al fin y al cabo también hay algo muy importante y es que ahorita los adolescentes no están viviendo su adolescencia. Quieren es crecer anticipadamente.

A sus 12 13 años yo he visto casos de chicas que se visten ya como si fuera una pelada de 19 20 y y digamos se pierde esa etapa tan bonita de autodescubrimiento, se pierde esa etapa tan bonita de equivocarse y se pierde una etapa tan tan primordial como lo es el el poder crecer y poder poder entender no solamente tus cambios físicos, sino también tu visión de mundo.

¿Sí? Y se deja permear por las redes sociales. Entonces, creo yo que es importante para ya cerrar esa respuesta larga eh desarrollar el autoestima, poder limitar o filtrar los comentarios que te llegan y sobre todo no tomarse nada personal porque al fin y al cabo los demás no definen tu realidad. Tú mismo o misma la defines.

Y yo yo quiero yo quiero sumar algo. Tú dices como que qué le podemos decir a los adolescentes o qué herramientas pueden utilizar ellos como para contrarrestar. Quizás no el hate porque no están tan expuestos en redes sociales, pero una otra manera eh si con un compañero de de estudio, un compañero de trabajo, eh hasta en su propia familia, a veces romantizamos que la familia no son personas que nos tildan o nos dicen cosas malas, pero no es así.

Ahí afuera cualquier persona nos puede como juzgar, nos puede señalar, vuelve y juega, no es una opinión sencillamente, pero si lo hablamos como a través de redes sociales, existen herramientas para dejar de de ver lo que no nos gusta ver, dejar de recibir lo que no quiero, lo que no quiero que me digan, como bloquear a alguna persona, si es necesario, háganlo.

O sea, siempre es bueno colocar límites, si tienes que silenciar, si tienes que eliminar, si tienes que bloquear o sencillamente decirle a la persona, "Ay, me está molestando esto, con es esto no no no lo estoy recibiendo bien, no me está eh haciendo bien para mi salud mental. También también es bueno como eh priorizar frenar y priorizar precisamente el amor propio, que es muy cierto lo que tú dices, "Quizás allá fuera una persona se siente bien con hacerse una cirugía, quizás allá fuera una persona se siente bien utilizando 1000 filtros.

Esa es una realidad distinta a la que yo vivo, si mi realidad es verme al al espejo y decir, "Me siento cómodo con lo que veo, sin dejar a un lado un estereotipo social o una ideología social, eso es válido porque hace parte de precisamente quererse uno mismo y aceptarse con lo que uno tiene.

Entonces, es como eh utilizar herramientas y por redes sociales como el bloqueo, el y este tipo de cosas y también eh aprender desde pequeños que quizás a veces o hablándolo personalmente no me enseñaron desde pequeño eso y es bueno colocar eh límites límites, es bueno colocar límites independientemente sea la persona que sea, porque siempre tenemos esa tía que porque es grande, que porque es la tía grande, entonces llega como usted está más gordito de la última vez que lo vi o en dónde está la novia que puntualmente a mí eso me atormentó durante mucho tiempo porque soy una persona gay.

Entonces no tener como una una respuesta sencillamente, tía, no me gusta esto, no me gusta que me diga esto, no quiero que vuelva a preguntar por este tema y eso es colocar

límites y es bueno que lo hagamos desde pequeños, porque más grande vamos a saber cómo controlar situaciones que nos van a perjudicar nuestra salud mental total.

Continuando con nuestra conversación, muchos estudios señalan que fenómenos como la comparación constante y el fomo generan ansiedad en los jóvenes.

¿Crees que los creadores de contenido puede mitigar esos efectos con la forma en que comunican? Definitivamente. Sí. Definitivamente sí. Eh, como lo mencionamos en la conversación, en Estados Unidos se han disparado los casos de ansiedad precisamente por la presencia de redes sociales a una edad temprana y a una edad en donde lastimosamente por estereotipos sociales se está perdiendo, que es la adolescencia. ¿Sí?

Y creo yo que ahorita las redes sociales están en un punto de influencia muy poderoso, sobre todo en las generaciones más jóvenes, generación Z, generación alfa que están formándose y están gestando el futuro, ¿sí? Y creo yo que nosotros como creadores digitales, como influencers, tenemos una responsabilidad muy grande de poder mitigar esa ansiedad, ¿cómo?

A través de mensajes que estén dirigidos a esas audiencias, a esos jóvenes, de poder mostrar quizás con nuestro ejemplo de vida también que es posible ser diferente, es posible salirse de la norma, de lo que se considera norma y también que uno puede vivir auténticamente sin importar el que dirán.

Entonces creo yo que a través de esos mensajes uno puede ayudar a mitigar, así sea un poquito. Eh, el, esa, esa ansiedad, porque muchas veces lo que uno atraviesa por la adolescencia y creo que también te representa es la necesidad de sentirse identificado con alguien o con algo, ¿sí?

Y entonces eh, nosotros como creadores de contenido podemos a través de nuestros mensajes brindar ese faro de luz para que muchos adolescentes se sientan identificados o identificadas o identificades con lo que estamos viendo y que ese mensaje resuene mucho en estas generaciones y que podamos eh mitigar esos impactos.

Sí, sí es sí es muy cierto que nosotros como creadores no nos encargamos de educar a la gente si nuestro contenido no es enfocado en educación, pero en otra manera también tenemos que ser conscientes que un video de nosotros le llega no necesariamente a la comunidad que estamos creando, sino que le puede llegar a otra persona de de lo que yo le estoy hablando.

Entonces, siempre como crear el contenido con conciencia, teniendo en cuenta que si le voy a crear mi contenido a esta comunidad, a estas personas que me siguen desde mucho tiempo, pero también a personas que quizás desconocen lo que yo les estoy hablando y cómo yo puedo crear ese contenido abordando el abordando el el desconocimiento de ellos, cómo se los desgloso de buena manera, mejor dicho.

Entonces, si es si si si es si es muy cierto que nosotros de una otra manera influenciamos en la salud mental de las personas pero no somos, no tenemos esa responsabilidad directamente, solo contribuimos como sociedad, más allá de creadores de contenido, como sociedad, porque todos somos responsables precisamente del cuidado de la salud mental de nosotros hacia con los demás también. Total. ¿Cómo?

Transcripción de entrevista de Lina Correa Psicóloga en la Clínica Eiren

Voy a iniciar preguntándote cuál relación observas entre las redes sociales y los síntomas como la ansiedad y la depresión o la baja autoestima. Okay.

Eh, bueno, digamos que aquí el tema es que pues bueno, como sabemos las redes sociales ha tenido han tenido un impacto muy importante y muy grande en nuestra sociedad edad actual y pues sí o sí en algún punto iba a llegar a afectar la salud mental. ¿En qué medida y de qué forma? Uno, pues la salud mental ha cobrado mayor mayor relevancia, sobre todo después de la pandemia.

Sin embargo, pues aún sigue siendo un tabú para muchas personas, ¿sí? Sigue siendo como de eso no se habla o el que va al psicólogo o el que va al psiquiatra es porque está loco. Entonces, sigue siendo un tabú. ¿Cómo se ha relacionado, cómo se puede ver con las redes sociales? Que uno secundario a la pandemia, pues el celular, el computador o las redes sociales se volvieron nuestro medio de comunicación o de estar cerca de las personas.

Se vuelve nuestra principal fuente de acceso a la información, tanto para ver o saber qué está sucediendo alrededor o en el mundo y pues también la facilidad de acceder a la información, ¿no? Como de, okay, eh me duele la cabeza, puede ser COVID, no puede ser COVID. Eso en ese momento, ¿no?

Secundario pues empieza a ver la utilidad que tienen también las redes sociales y la información en volvan de bombardeo que se puede dar, es como de, okay, también puedo

buscar otro tipo de información de me estoy sintiendo triste, lloro todo el tiempo, no quiero hablar con nadie. ¿Qué puede ser esto? Sí, y el buscador no saca información. Ahora con, por ejemplo, con la inteligencia artificial y demás, pues es más rápida incluso la información.

y filtra mucha más información de diferentes páginas y demás. Eh, empezamos a ver la afectación en el sentido de que uno las personas empiezan a autodiagnosticar y es como okay. ¿Qué tan certero puede ser el diagnóstico que me está dando Google, que me está dando ChatGPT o que me está dando el quiz que hice en TikTok? Porque si cumples tales criterios, puedes tener tal cosa. ¿Cierto?

Entonces, es el tema del fácil acceso a la información que yo tengo con la redes sociales y el como yo también me empiezo a autodiagnosticar, lo que me genera un incremento en el malestar y en la molestia. Dos, es como pues para qué hablo, para qué pido ayuda si chat GPT o Google me están dando la información y lo que puedo hacer. Y se nos vuelve una reacción en cadena, ¿no?

En donde pues no busco ayuda, me autodiagnostico, me dan la razón, no, ya tengo un título de lo que estoy sufriendo y pues se genera mayor malestar. ¿Y de qué manera era tu profesión eh se ha visto afectada de acuerdo al tema de la autodiagnóstico por este tipo de plataformas digitales.

Hm, no diría que afectada, sino más bien el aumento en la consulta eh en donde el motivo de la consulta de las personas llegan es que no, imagínate, tengo ansiedad, tengo depresión, tengo una esquizofrenia, tengo un trastorno un afectivo bipolar. Tengo un TDH, tengo autismo, ¿sí?

Y ahí es cuando uno pues tiene que hacer un trabajo muy juicioso y muy minucioso de ven, o sea, de dónde sale esta información, porque llegamos con este motivo de consulta o las personas ya empiezan a hablar con un lenguaje muy muy técnico, ¿sí?

Que uno dice, "Bueno, porque estamos hablando de esta manera y porque nos estamos apropiando de esta manera de los conceptos sin tener incluso claridad de qué es lo que nos está pasando." Y al etiquetarnos o a la persona al etiquetarse con con esos diagnósticos, pues lo que va a generar es un mayor malestar en general en comunidad porque tampoco sabemos cómo abordar. Me quedo con el diagnóstico, me quedo con la etiqueta, pero no sé qué hacer al respecto con eso. ¿Sí?

Y o sea, también pueden ocurrir los dos escenarios, ¿no? La persona que llega con la etiqueta porque ya consultó, ya se autodiagnosticó, como la otra persona que ya no busca

ayuda porque ya tiene esa etiqueta. Entonces, me quedo con lo que me dijo Google o ChatGPT. Okay. Y desde tu profesión, ¿recomendas límites de tiempo para el uso de redes sociales o qué estrategias podrías brindarle tanto a padres de familia como a adolescentes para el manejo de de las plataformas digitales?

Sí, digamos que no debemos satanizar las redes sociales, porque pues a fin de cuenta también son un medio de información, de entretenimiento. Eh, claramente filtrando cosas y teniendo un uso responsable de ella. Eh, pero sí es importante limitar el tiempo que estamos eh en pantalla. Sí, porque pues hay un mundo más allá de de la pantalla.

Es importante la socialización que podemos tener con personas uno a uno, entonces sí podemos limitar el tiempo espectacular. Sí, pues ahora los celulares traen como este tipo de voy a poder utilizar Instagram solamente una hora al día. Voy a poder ver TikTok por una hora y respetar esas limitaciones que tenemos de tiempo en pantalla.

Sobre todo con padres de familia que tengan adolescentes, niños pequeños, promover el uso el el uso, perdón, promover actividades fuera de casa, promover la socialización en espacio abierto, promover actividades recreativas, lúdicas, tiempos de calidad en familia lejos de una pantalla. No es como de para que el niño se calme, entonces le pongo el celular, para que el niño se ocupe, entonces le pongo la serie o la película o estamos todos almorzando y todos con el celular en la mano.

Es realmente generar esos espacios de calidad y de tiempo en familia, ¿sí? Limitar los tiempos en pantalla, tener actividades uno a uno, socializar uno a uno. Eh, yo sé que hoy en día pues se promueve mucho también el el tema del trabajo remoto o actividades de clases en remoto, pero entre más podamos hacer uno a uno en persona, mejor. ¿Sí?

Porque que no se pierda esa importancia de estar persona con persona, porque entre más estemos con una pantalla, más nos alejamos de de esa cotidianidad, de esa realidad y del hecho de compartir con otros seres humanos. Okay. Y con el contexto que me acabas de dar, ¿qué rol crees que cumplen los padres para mitigar el tema de efectos negativos de redes sociales? Hablando de jóvenes adolescentes.

¿Qué estrategias pueden utilizar? Sí, sí, señora, o sea, que sí. Sí, sí, sí. Okay. Uno Empezando porque no leemos a los chiquitos celulares y pantallas desde tan temprana edad. Es decir, o sea, hoy en día sabemos que pues todo se mueve a través de la tecnología y demás, pero que se haga un uso responsable es que padres lo manejen.

En la adolescencia, entonces, tener que el adolescente pueda acceder al celular, tablet, computador con tiempos delimitados, con una supervisión importante, porque pues bueno, tú sabes también los riesgos que hay en redes y demás tanto en la infancia como en la adolescencia.

Eh, y o sea, que se que se dé esa supervisión, que haya tiempos limitados y que se den los espacios de comunicación, porque yo le puedo tener la confianza a mi hijo, a mi hija de brindarle la tablet, el computador, el celular y tú respondes por tus tareas o por tus actividades y tú verás qué haces después, pero que así mismo si llega a pasar algo, el niño o la niña tenga la confianza de decir, "Mamá, papá, pasó esto." ¿Sí?

Y yo como papá también tener los controles activados parentales necesarios en pantallas y en redes sociales, ¿sí? Esto también parte mucho tanto de la educación que damos en casa como la educación que damos en colegios de un uso responsable de redes sociales, ¿sí?

De como yo le enseño a los adolescentes en casa y en colegio a cómo manejar redes, qué publico, qué no publico, qué contactos genero dentro de las redes, eh si me manda claro, no, si me pasó esto en redes, cómo lo manejo, cómo busco, cómo pido ayuda también y que no se tampoco se satanice ese uso o lo que pueda llegar a suceder, sino de que el niño o el adolescente tenga las herramientas de cómo actuar en esas situaciones y saber que puede encontrar esa ayuda, bien sea en casa, en colegio o demás o en otras redes también institucionales.

Okay. ¿Y qué señales de alerta deben tener en cuenta los padres de familia y y docentes para, no sé, para pedir ayuda o para saber cómo manejar la situación de de su hijo o de su estudiante en estos casos. Okay.

Por ejemplo, que el el niño o el adolescente hace mucho tiempo en el celular en donde ese uso sea nocivo en el sentido de que deje cosas importantes de su día a día de lado, como temas de auto cuidado, temas de sueño, actividades académicas o actividades en casa en donde prefiera estar todo el tiempo acá en el celular o en una pantalla en lugar de compartir con otras personas.

Si hablamos como de algún riesgo a nivel de internet, entonces de pronto que lo veamos como nervioso, temeroso, que guarde o esconda este tipo de tecnología.

Eh, si de pronto, por ejemplo, si estamos en un entorno académico, si de pronto le comentó algo a los compañeros, de lo que le enviaron, de lo que pasó y se se y se crea o se genera como como como decirlo, como ese cuchicheo interno entre compañeros. Eso también nos

está diciendo, algo está pasando a nivel de grupo o algo le está pasando a esa persona en específico.

Alteración en el patrón de sueño, de alimentación, cambios en su estado de ánimo drásticos, como que de pronto esté más irritable de lo normal, sobre todo en niños y adolescentes es como lo más común, no es de pronto como en el adulto que se ve triste, aislado, sino es más irritable, más irascible. Incluso si llega a haber con conductas de autolesión.

Algo está sucediendo y ese tipo de comportamientos nos están diciendo y nos están gritando algo está sucediendo. Bien sea por redes sociales, bien sea que pasó algo también en el colegio. Además teniendo en cuenta que también está todo este tema del ciberacoso y demás, pues te puede estar gestando en cualquier contexto también. Okay. Ah, no sé, desde mi perspectiva o desde de lo poco o mucho que he logrado leer.

Hay casos de niños, no, adolescentes, jóvenes que se han visto afectados eh de manera en autoestima por likes, comentarios y todo este tipo que de manejo de las redes sociales y tú aparte de lo que te estoy comentando, ¿cómo más crees que puede afectar a un adolescente el mal manejo de las redes sociales?

Va muy ligado con lo que tú mencionas de la autoestima y es el tema de identidad, ¿sí?

De cómo la persona, de pues esta criatura que está en proceso de crecimiento, formación, alrededor de todo lo que está viendo en su entorno, en su contexto y pues lo que llega a nivel de redes sociales, uno, si tengo una baja autoestima, pues empiezo a configurar de bueno, quién soy yo, cómo puedo encajar en esta sociedad, cómo ¿Qué tengo que hacer o cómo me tengo que ver para poder estar?

Entonces, empieza una crisis de identidad muy grande, porque no sé quién soy, no sé cómo logro encajar, veo muchos estereotipos en redes sociales en donde pues me alejo totalmente de esos estereotipos, no me parezco a este, no me parezco a este, entonces, ¿qué tengo que hacer? Entonces, está el tema autoestima, tema de identidad, claramente ahí se va a haber perjudicado el tema de su estado de ánimo.

Entonces, como no cajo, como no pertenezco, entonces me siento menos, no valgo, no merezco el tema de merecimiento, eh empezamos a hablar de temas de ansiedad, empezamos a ver a ver temas de depresión, empezamos a ver temas de conductas incluso de riesgo, porque entonces veo que en TikTok estaba famoso y hace parte de los adolescentes hacer ciertos retos.

Entonces, me someto conducta de riesgo para poder ser parte de él. ¿Sí? Entonces ahí ya podemos hablar de otros aspectos relacionados con conductas autolesivas, eh intentos de suicidio porque entonces se puso de modo a hacer tal reto y pues se nos fue de las manos, se nos pasó.

Eh, y esto nos puede llevar a a temas complejos en salud mental que pues hoy día lastimosamente lo vemos en el día a día, ¿no?

temas de intentos de suicidio cada vez más comunes en niños, en adolescentes, eh que pues uno dice, claro, o sea, depende de muchos factores, pero un factor grande y un factor de riesgo es todo lo que pasa en redes sociales, donde no nos dimos cuenta que le estaban haciendo acoso y le mandaban y lo bombardeaban con mensajes de WhatsApp.

Entonces sí puede conllevar a grandes dificultades, pero yo diría que uno de los más grandes es el tema autoestima y los problemas de identidad que esto puede acarrear. Okay. Y de lo que hemos venido conversando también hay un punto que a mí me aparece un poco impactante y es el tema de que cuando tú le quitas el el teléfono, móvil, la tablet, la computadora a un adolescente o hasta un niño de 5 o 6 años, él se enoja.

Entonces ahí Raica me pregunta, "¿Cómo se maneja un niño de 5 o 6 años a un adolescente de 13 14 años?" Porque también considero que el tema de de salud mental y acupuntura es muy complicado. Complicado en el sentido de que si tú no tienes medicina prepagada, si tú no puedes pagar un psicólogo, es muy difícil que a ti te atiendan. Entonces, pues esa parte también me parece un poco complicada.

Sí, con acuerdo contigo, muchas de estas dificultades empiezan en casa. ¿Sí? Desde el niño que tiene 2 años y sí le pasa el celular para que se calma, pues el niño lo va a reconocer como un estímulo de apego, un estímulo seguro en donde va a encontrar esa calma y pues va creciendo y pues se genera, se afianza más ese aprendizaje que yo le doy o ese significado que yo le doy a la pantalla.

Es difícil, lastimosamente y tristemente decirlo, el acceso a la salud eh mental en nuestro país, porque las citas están cada mes o cada tres meses y te cambian de psicólogo cada dos, tres meses y tienes que iniciar el proceso nuevamente. Eh, sin embargo, hay otras opciones que a veces a la gente no se le dice.

Claro, está el tema de una medicina prepagada, el tema de una consulta particular Pero a veces, uno, los papás ni siquiera saben que en el colegio tienen acceso a psicólogo y que pues el psicólogo puede ayudar y generar patrones de aprendizaje para manejar este tipo

de situaciones. Si de pronto en el colegio no es suficiente, las universidades tienen sus centros de atención psicológica, no todas, pero la gran mayoría que dentro de sus programas está psicología tienen la atención al público.

Y es una atención muy buena, supervisada también por docentes o incluso ya son estudiantes de posgrado, que pues ya son profesionales en psicología que brindan ese acompañamiento y son realmente atenciones que que son muy económicas, ¿sí? Con el niño claramente el manejo va a ser muy diferente al adolescente, entonces al niño es ¿cómo le enseño yo a tolerar la frustración? ¿Sí?

¿Cómo hago respetar un no que papá, mamá o la profesora o alguien me está diciendo? ¿Sí? Como es de chiquito le enseño que voy a recibir nos en la vida. Y que hay otras maneras en las que yo puedo invertir el tiempo, hay otras maneras en las que me puedo poner creativo, puedo estimular mi cabeza, mi mente.

Al adolescente, en parte también es el tema de la frustración, pero también es el cómo hago respetar límites, hago respetar tiempos, horarios y rutinas. Y en donde si necesito de pronto el celular para hacer la tarea, okay, lo utilizo, después puedo tener un poco de dosis de esparcimiento, pero también necesito descanso de las pantallas porque pues necesito también invertir mi tiempo en otras actividades. Okay.

¿Cómo crees que se puede visibilizar más el tema de de salud mental o de los riesgos que ves pues acarreado las redes sociales?

Yo creo que hay una labor muy importante desde los colegios, desde sobre todo desde nuestra primera infancia. de cómo le damos más valor a una educación emocional, por ejemplo, eh no no sé tú, pero por ejemplo, yo no tuve una educación emocional en el colegio, no había una materia como de ¿Cómo gestionar tus emociones? ¿Sí? No.

Entonces, eso, por ejemplo, si se puede incluir en los planes curriculares en los colegios sería espectacular, sería fabuloso. Además, entrando al caso de que en los colegios a veces son 1000 estudiantes y hay dos psicólogos. Sí, o sea, por reglamento mínimo debe haber uno, ya lo demás es ganancia.

Entonces, si se puede desde los colegios implementar temas de salud mental, de psicoeducación, sería yo creo que sería la solución a muchas cosas, es el abrir la ventana a esto. Y por ejemplo, ya que ahorita tenemos tan en auge pues las redes sociales porque no no utilizarlo de una manera responsable. Hoy en día encuentras 1000 páginas de psicología y de cosas que puedes hacer por ti mismo y demás.

Pero es el como, por ejemplo, desde no sé, desde la Secretaría de Salud o desde la parte gubernamental, también generamos más campañas de visualización y que no sea, por ejemplo, solamente octubre el mes de la salud mental, sino porque no hacemos una campaña mensual o hacemos algo al respecto de tal manera que genere mayor impacto y que la persona no se sienta obligada solamente a consultar en Google o en chat GPT, ¿qué me está pasando? Sino también también se sientan la libertad de buscar otros canales de atención.

Okay. También está la otra cara de la moneda que creería que es importante hablarlo y son los padres que no han entrado al mundo digital o no han entrado a sus hijos a este mundo del manejo de teléfonos móviles. ¿Qué recomendaciones les podría dar a a estos padres de familia? Es difícil, ¿no? O sea, como entrar al mundo digital es es difícil y más si uno pues viene de otra etapa, otra época y demás.

Pero también es importante tener ese acercamiento con la tecnología, uno porque pues el mundo se mueve ya a raíz o a partir de la tecnología. Y el entender cómo funciona la tecnología también nos puede ayudar a entender el cómo está la juventud hoy en día. ¿Sí?

Porque a partir de eso es cómo empezamos a entender qué cosas hay en el mundo, qué cosas hay en el contexto, cómo se está moviendo el mundo, la economía, la cultura, demás cosas, desde conocer qué música hay, qué tipo de moda hay y demás.

Entonces, es importante incluso sé que en algunos colegios lo hacen, o algunas empresas lo hacen, es el hecho de tener charlas sobre cómo manejar la tecnología de una manera sana, adecuada o cómo meterse en este mundo, ¿sí? De tal manera de tener mayor comprensión al respecto para no quedarnos como en el limbo y no y no saber qué está sucediendo.

Retomando el tema de redes sociales, ¿cómo se podrían utilizar de una manera pues adecuada para la prevención de la salud mental. O más de la que de la prevención es como qué herramientas podría sugerir las redes sociales para un uso adecuado de de las mismas. Como te mencionaba, pues uno en redes encuentra muchas páginas y estrategias de cómo manejar tu ansiedad. ¿Qué hacer si tienes depresión? ¿Sí?

Esto siempre debe ir contrarrestado o contrastado, perdón, con un profesional, ¿sí? Porque así como en internet también te pueden vender la cura para el cáncer, pues Yo le pregunto al médico como, oiga, esto me puede funcionar, yo vi esto, yo busqué esto, ¿sí? Entonces, algo responsable sería, bueno, tomo esta información, tomo este dato y lo contrarresto, si ya

tengo mi profesional en salud mental de, oiga, busqué esto, encontré esto, usted qué me dice al respecto.

Esto es verídico, esto está bien. Contrarrestarlo también con información científica. Que válida y científica tiene esa herramienta, esa estrategia, eh hay válida o hay evidencia de que esto funciona o se lo inventaron secundario al test que salió en TikTok. ¿Sí? Porque podemos encontrar un montón de soluciones que nos vayan a servir, no sabemos.

Además porque la información que encontramos es muy generalizada y lo que me sirve a mí puede que a ti no te sirva. Entonces, por eso es tan individualizado el proceso son tan individualizados los procesos en salud mental. Okay. Bueno Hm, de acuerdo a tu a tu profesión, ¿crees que se ven más afectados los hombres o las mujeres de acuerdo al al tema de redes sociales?

Hm, uno diría que más las mujeres, ¿sí? Como que somos más sensibles a al tema de la crítica, al tema de la exposición en redes sociales, al tema de eh, de personalidad, identidad y demás. Pero en hombres es igual. ¿Qué sucede? Que la mujer consulta más por estos temas.

El hombre lo puede estar sintiendo, lo puede estar sufriendo, pero se queda callado, bien sea por el estigma, bien sea porque piense, "Qué ridículo, que voy a estar pensando esto." Pero hay muchos hombres también detrás de una pantalla diciendo de, "No me veo igual que este modelo. No me veo igual que que el europeo que mide tal, no sé. ¿Sí?

Entonces, desde mi perspectiva yo diría que es igual la proporción de las personas que sufren por este tema, pero epidemiológicamente hablando consultan a las mujeres.

El complejo no había pensado como tal el hecho de que las mujeres por ser más sensibles eh si no andamos más afectadas, pero también Sí, o sea, y sensibles no hablándolo desde la parte hormonal, ¿no? Sino sensibles al hecho de que lo hablamos más, ¿sí? Y es un tema más abierto para nosotros.

Es un tema en el que en el que pues no sé, tú tú hablas con tus amigas de ropa, maquillaje, fotos, viajes, como que tenemos esa mayor exposición en redes sociales y lo hablamos de manera más abierta. ¿Sí? Entonces, a eso me refiero con esa sensibilidad habilidad que podemos tener, como que somos ese target al que las redes sociales nos apuntan. ¿Sí?

Como es que debes tener ciertas medidas para verte bien, eh debes tener Si eres mamá, entonces vas a tener dos trabajos, vas a tener tu casa, vas a tener tu viaje y todo y tu

esposo maravilla y todo eso lo vas a publicar en redes sociales. Y eso tú lo puedes hablar con tu amiga. En cambio, entre hombres es más tabú y es más difícil llegar a tener esa conversación, esa comunicación.

Okay, ya ya ya entiendo tú lo que me estás comunicando. Y de acuerdo a a tu a tus conocimientos o los casos que has manejado, ¿has identificado en algún caso que las redes sociales generan un impacto eh positivo o sirven como algo terapéutico o algo por el estilo? Sí, sí, como te menciono, o sea, no significa satanizar tampoco las redes sociales.

Muchas personas gracias a las redes sociales se dieron cuenta que algo estaba pasando, algo no estaba bien y buscaron ayuda. Otros han encontrado grupos de apoyo, otros han encontrado estrategia Yo nunca había intentado eso, lo intenté y me funcionó. ¿Sí?

Entonces, también se ven muchas cosas buenas, pero es es lo que te menciono, no es quedarme solamente con lo que me dijo el buscador en internet, sino también como contrarrestar esa información con un profesional que me oriente y me guíe, porque también incluso hoy día hay muchas aplicaciones orientadas a a promover la salud mental, pero son muy genéricas. ¿Sí? Entonces, te puedo dar todo todo lo que puedes hacer a nivel de ansiedad, pero puede que a mí no me funcione.

Porque mi ansiedad no es la misma que la que tienes tú. Okay. Hm. Y no que que difícil es el tema de todo, o sea, estamos en un mundo tan expuesto a todo que considero que los adolescentes son los más vulnerables a todo este tipo de de situaciones. No sé si y mi compañera tenga otra pregunta.

Por mi parte de agradecerte por tu tiempo y tu disposición de de ayudarnos en este espacio. Es muy importante tener en cuenta la pues la opinión y la experiencia de de un profesional. No, Alejandra, con mucho gusto. Andrea.

No, eh todo ha sido superclaro, estaba atenta, no había interrumpido, tomando como nota, pero creo que fue bastante Okay, Andrea, con mucho gusto. Cualquier cosa te seguiremos molestando si no es mucha molestia. Vale, Alejandra, no, disculpen ustedes que tengo horarios difíciles.

Sí, claro, totalmente entendible y de nuevo te agradecemos por por darnos este espacio porque realmente es muy muy fructífero para saber más de del tema porque quizás no teníamos los conocimientos suficientes sobre lo que pueda cargar un mal manejo, el no tener presente otras alternativas. Listo, con mucho gusto, para eso estamos, Alejandro. Muchísimas gracias, que tengas buenas noches y pendientes Que estén bien.

Hasta luego, muchas gracias.

Transcripción de Mauricio Jaramillo Marín Cofundador y director editorial de Impacto TIC Soy Digital – META IMPACTOTIC Y Juan Felipe Suarez Écologo

continuar con nuestra conversación. Eh, quisiera saber si ustedes tienen conocimiento de estudios o estadísticas que respalden los efectos en Bogotá o en Colombia sobre pues el uso desmedido de redes sociales en jóvenes. Buena pregunta. Lamentablemente en Colombia, en Latinoamérica no tenemos esa cultura de datos de Estados Unidos.

En Estados Unidos se toman en serio el tener datos no solo para lo digital, sino no para política pública en general. En Colombia no hay muchas cifras, sin embargo, Secretaría de Educación de Bogotá tiene iniciativas de eh convivencia escolar con influencia del entorno digital y tiene estudios del tema eh muy locales, pero que nos pueden dar ideas de lo que de lo que pasa en Colombia.

Sin embargo, no son muy difundidos, no son muy públicos y entonces no tenemos datos de, por ejemplo, cuántas horas en medio viven los estudiantes Sí. de del del de Bogotá conectados. Es más fácil que los estudios lo que las mismas plataformas nos pueden revelar. Entonces, eh Meta, por ejemplo, tiene pues cada usuario de de de Facebook o de Instagram puede saber cuántas horas ha estado en la plataforma.

O un usuario de Android o de iPhone puede saber cuántas horas estuvo en la pantalla y en qué aplicaciones. Entonces, eso para el para datos personales y algunas veces estas plataformas dan datos globales o datos generales.

Eh, otro otra otra fuente de información es We Are Social, que es un estudio global de consumo digital, pero el tema de salud mental no le dan tanta importancia, porque aunque cada vez es más relevante, todavía se centran en marketing, en en otras cosas y no en salud mental. Así que hay poca información y lamentablemente nos toca analizar estos temas muchas veces es por casos o por tendencias que por números duros.

Bueno, ahí quiere enriquecer eso. Sí, yo sumaría que si bien no hay números, pues si hay precisamente esas tendencias y esa búsqueda de hacer cosas, como precisamente eh nosotros pues ya como les mencionamos llevamos 5 años desarrollando Soy Digital y este año meta nos dice, "Trabajemos, naveguemos juntos." Porque es importante hablar de la crianza. Es importante llegar a los padres, llegar a los y llegar a los a los hijos.

Entonces, existe esa tendencia de de eh, pues como le decía Mauro, en Colombia no ocurre tanto esos números, esos estudios tan precisos, pero poco a poco se va avanzando en que por lo menos se trabaje el tema, se hable de de lo que ocurre y y eso pues, o sea, en unos años ojalá siga esa tendencia y se sigan desarrollando pues más cosas, más más estadísticas, más números, más eh datos precisos sobre los cuales eh digamos que establecerse, pero es un un un buen punto que se vayan desarrollando eh programas y la intención de que llegue a trabajarse estos temas.

Y ahí complemento complemento con algo y es que hay una nueva ley de salud mental. Y ahí eh los ponentes, los creadores de esa ley tuvieron en cuenta mucho las redes sociales eh y ha habido leyes o no, por fortuna no leyes, proyectos de ley sobre redes sociales basados en también en datos fragmentados de salud mental o de delitos delitos en plataformas, etcétera.

Eh, pero pues esos datos dan pistas, pero otras veces el desconocimiento de lo digital lleva a tomar medidas o no o o proponer normas que sean restrictivas. Entonces, prohibámosles las redes sociales a los menores de 17.

Y resulta que eso supuestamente por el bien y la protección, pues no, los menores no van a estar en las plataformas restringidas, las conocidas, sino que se van a ir a sitios oscuros, a otras cosas que pueden ser mucho más peligrosas. Entonces eh La salud mental muchas veces es o no muchas veces, pero sí empieza a ser tomada también como como una caballito de batalla para tomar iniciativas que pueden ser contraproducentes. Okay.

¿Y ustedes cómo que no se acuerdan del tema tanto de salud mental y redes sociales?
¿Cómo podrían ayudar a pues visibilizar un poco más el tema de de salud mental? Desde impacto TIC, más allá de de educación digital como medio de comunicación hemos publicado contenidos.

No es un foco nuestro, pero por ejemplo, si hay una iniciativa que tú consideres o que una organización considere que vale la pena eh apoyar o difundir, ahí podemos hacerlo con nuestro medio de comunicación. Y en cuanto a cómo aportamos también, pues con Naveguemos Juntos, que es el programa que este año empezamos de Crianza Digital, es un foco.

Claramente, aunque ahí y y mencionamos los riesgos digitales, también las oportunidades y hablamos mucho más de oportunidades, pero en los riesgos está las afectaciones a salud mental. Pues digamos que ya estamos haciéndolo. ¿Qué nos falta? Potenciarlo porque pues

llegar a 20 colegios en Colombia cuando hay 5000 eh pues es un es un esfuerzo muy pequeño.

Eh, y ahí nos falta más integración o más colaboración entre las las entidades con Hemos hecho colaboración con Seinfest, que es una organización que trabaja en educación. ¿Con quién más? Con Con el CN pero pero siempre digo, cuando en meta nos celebran las los números, yo les digo, pero es una arenita en el desierto porque hay mucha necesidad de información sobre estos temas.

Y continuando, ¿cuál es la red social que más utilizan o pues la favorita de ustedes y qué papel creen que tienen los algoritmos en la salud mental de los jóvenes? Esa se la voy a dejar primero a Bueno, es que hay un poco trampa porque yo yo hago de community manager de impacto Ah entonces estoy consumiendo redes todo el tiempo. Eh, pero vamos a lo personal. Eh, yo uso mucho X, eh, uso mucho Instagram.

Eh, ¿y por qué? Porque, bueno, eh X me parece práctico para el consumo de información rápido, para opiniones, por ejemplo, para para tendencias, para entender algunas cosas rápido, es es muy práctico, ¿sí? Eh, Instagram me llama la atención pues por el tema visual que eh pues también es muy muy muy efectivo pues en en la velocidad de la que se generan los contenidos y de ahí también me permite precisamente llegar a tomar ideas para lo que vayamos a hacer en impacto tip.

Eh, Eh, eso es por el lado de lo que de lo que yo consumo. De desde mi visión, ¿qué papel juegan en esa en esa eh en el tema de la salud mental? Las comparaciones son terribles, ¿sí?

Eh, los números, lo yo lo mencionaba ahorita, eh pero uno ve eh muchas personas eh usuarios regulares de redes obsesionados con cosas que que las tiene, no sé, un creador de contenido que se que su trabajo es generar contenido, su trabajo es viajar, es es subir contenido, no sé, un un un dar un ejemplo familiar, que mi mamá no ve la triste.

Pero, por ejemplo, eh mi mamá a veces empieza como, "Es que en redes todo el mundo está viajando y nosotros no viajamos." Si se arman discusiones en la casa de no, pero es que vea que Pepita estuvo viajando a a Italia, fue a España, fue a Francia, no sé qué. Entonces, bueno, nosotros viajamos en otros contextos, lo que pasa es que no lo estamos posteando todo el tiempo. ¿Sí? pero entonces se generan esas comparaciones y generan frustraciones.

Y y y por ejemplo, a veces en con Soy Digital hemos llegado a llevar charlas a instituciones educativas eh donde, por ejemplo, no sé, antes veíamos, por ahí en 2010, 2011 que se daba esa comparación de cuántos amigos tenía la gente en Facebook.

La gente que tenía 4000 amigos y y y ya ellos, mejor dicho, estaban como en el top social pues eh y y y nadie se pone a pensar, bueno, esos 4000 amigos sí son reales que qué información de pronto eh están accediendo o por qué, ¿sí?

Eh, y eso generaba comparaciones, había gente que se frustraba y decía, "No, bueno, yo necesito llegar a amigos rápido y de pronto no le empezaron a llegar invitaciones de amistad de gente de otros salones, de otros colegios, de otros espacios o de imágenes y personas que uno no sabe quién está detrás, pero que en esa presión eh se genera esa ansiedad, por ejemplo, y se generan riesgos. Eh, y no se generan esas antes por ejemplo ahorita que lo hablamos con navegamos juntos la idea es generar esas conversaciones situaciones. Eh, que los jóvenes no estén expuestos a esos entornos sin un conocimiento previo de de las cosas.

No es lo mismo la visión de alguien de 20 y pico años, 17 años de un niño de 10, de 12, que de pronto esté en estos entornos y esté más vulnerable a esas comparaciones, ¿sí? Eh, a esas tendencias. De pronto uno ya más adelante tiene una una visión distinta, pero pero alguien demasiado joven en un entorno sin acompañamiento, Mauro lo mencionaba, sin esa ese nos preocupamos porque el niño no salga a la calle, eh pero este Estamos felices de que esté sentado con el teléfono en la sala y no tenemos ni idea de qué está haciendo con el teléfono en la sala.

Lo vemos ahí, pero nos quedamos solamente con el físico. No no estamos pensando que eh incluso en la serie en Netflix lo vemos con la serie de adolescencia. ¿Sí? Eh Sí, el niño es superocioso, está en la casa. Chévere. Pero qué más está haciendo. Eh, de pronto en ese mismo entorno uno una de las reflexiones primeras cuando yo vi la serie yo eh eh el niño porque está en redes si está tan pequeño. ¿Sí?

Y está en redes y está tiene un teléfono y hay una red y no solo el niño, toda la institución y pues lástima no no vamos a decir, "No, quítenle los teléfonos a las niñas." No, sino que es un tema de responsabilidad y de trabajo conjunto porque eh pues sí ocurren muchas cosas, muchas cosas muy positivas de una ventana de de oportunidad muy grande, pero mal mal trabajado y y sin acompañamiento, pues es un riesgo. No sé de Mauro. Yo voy a responder más cortico. Nos nos emocionamos.

Bueno, no, eh Como usuario, mi red social es X. Desde 2009 estoy en Twitter participando en el debate a veces político aunque me gustaría menos eh en el debate periodístico y de desinformación. y tecnológico, obviamente. Pero por mi trabajo como periodista de tecnología y analista y todo esto, pues estoy tratando de estar sin lograrlo, por supuesto, viendo las tendencias.

Entonces, mientras todo el mundo piensa que TikTok es una red de adolescentes, pues los que estamos metidos estudiando estos temas, sabemos que ya se volvió adulta desde hace rato. Eh, y que los adolescentes ya están yendo a otras plataformas que son incluso más peligrosas, etcétera, etcétera. Entonces, eso por el lado de redes sociales.

Eh, y sobre salud mental, algo que escuchando a a Juan y con lo que hemos hablado, pero no lo mencioné, es algo que que genera riesgos a la salud mental y a la salud física. Es lo viral y el culto a lo viral.

En política, entonces ya decíamos, eh, contratan bodegas para que tengan muchos comentarios positivos, se vuelvan viral y al volverse viral entonces las encuestas los muestran más y los medios los muestran más y la gente cree que entonces es bueno y voy a votar por él simplificándolo, por supuesto.

También lo viral con la música, como hablaba el profe Alejandro, pero lo viral puede llevar a muchos problemas, por ejemplo, los creadores de contenido virales de ejercicios o de nutrición que no son nutricionistas que terminan dando recetas mágicas y los jóvenes, pero menores pero también los mayores caen en eso.

Comento un caso puntual mío, de algo que fue viral, pero que muestra como hasta los que creemos que estamos con el pensamiento crítico muy arriba, podemos caer. En Netflix hace unos 7 años vi una serie que se llamaba se llama What the What the Health.

Como jugando con una expresión grosera en inglés, pero con salud y era un documental sobre todo lo que la carne y los los alimentos eh provenientes de animales causan, el huevo, la carne, todo eso. Y yo caí en o no caí, me pareció interesante y Netflix de una vez me propuso cuatro más. No, me volví vegano.

O sea, y lo digo, hace 7 años y yo trabajando contra la desinformación y el pensamiento crítico, me volví vegano 2 meses. No comía de sus cambié todo. Claro, primero ser vegano no no no causa la muerte ni nada de eso, pero me bajé 5 kg.

Eh Tuve, o sea, menos mal que a los dos meses dije, "Un momento, me bajé 5 kg, pero además analicemos estos documentales." Los documentales tenían muchos datos reales, pero eran activistas por el veganismo y había una cantidad de manipulaciones. Entonces, ya cuando dije, "Oh, he caído." Nadie es invulnerable a esto.

Pero entonces salud mental, salud física, los retos virales, el reto de la ballena la ballena azul o los retos de las selfies en peligrosos. Todo eso es salud mental, o sea, una persona en sus cabales no se sube a un sitio peligroso a tomarse una selfie. Es porque su salud mental ha sido afectada, lo viral, el afán de lo viral o de caer en o de jugar en esos retos hace que pierda el sentido y de las proporciones y caigan estas cosas.

Entonces, hay muchos riesgos de salud mental que eh pues tenemos que ser conscientes y los padres con sus hijos y y nosotros mismos con con nuestras propias vidas tenemos que ser responsables y corresponsables. Okay. Y ya para finalizar, ¿consideran que las políticas de regulación en Colombia son suficientes frente al impacto de las redes sociales? Ese es el tema polémico del que alcancé a mencionar un poquito.

He estado participando activamente en el Congreso de la República en debates. ¿Por qué? Porque es que el debate debe ser con las personas en el centro, con la salud mental y no solo la mental, sino la física, el bienestar de los usuarios. Pero resulta que si un político que no entiende estas dinámicas se pone a se a a a proponer una regulación y una legislación, se cae en el riesgo de que sea equivocada.

Hubo un proyecto hace poco de regulación de redes sociales justamente que ¿Qué decía? Que los los usuarios deben tener 14 años. Debe ser con autorización de los padres. Y eh después de las 10 de la noche hay veda digital. Está prohibido que se conecten. Primero con con lograr que eso se cumpla es difícil, pero podría no obligar a las plataformas a que dejaran de funcionar de 10 a 6 de la mañana, por decir algo, para que los jóvenes no trasnochen.

Pero suena muy bonito, muy loable, yo lo apoyaría, pero resulta que la regulación debe buscar aplicabilidad y que los efectos sean los deseados. El efecto deseado sería que los jóvenes ya no trasnocharan, que los niños solo estuvieran con aprobación de los padres, ¿qué es lo que es lo cuál es la consecuencia real?

Que los jóvenes se salen de ahí, se meten a Discord y en Discord no hay control o a Telegram eh a recibir escribir una cantidad de mensajes, entonces termina siendo totalmente contraproducente o a las 10 de la noche ya no van a estar eh chateando y videojugando que ya es de por si es negativo que trasnochen, sino que van a estar en sitios

de trata de personas de violencia, de muchas otras cosas que no están restringidas eh y y y y no no hay una empresa que dé la cara por eso.

Entonces la regulación, hay intentos, hay una nueva ley de salud mental que tiene en cuenta lo digital y está bien, pero Yo siempre he dicho preferible trabajar en esto, en educación, en alfabetización digital y la regulación dejarla solo para lo mínimo necesario. Hay normas que ya existen y que las autoridades simplemente porque no entienden que lo virtual es real, no aplican. La amenaza, amenazar de muerte a alguien es delito.

Pero si la amenaza llega por Instagram y la persona denuncia, ay, eso es secundario. No es real. Es real. Entonces, para qué crear más normas cuando ya existen unas normas y no se cumplen. Eh, esa es la mi reflexión. ¿Algo por agregar? Yo creo que sí estaría bien. O bueno, sumarían a Eh, yo sumaría al punto de Todos nosotros teníamos clases de cómo usar el computador, de cómo entrar a Word, de cómo crear un correo, ¿no?

Eh, y lo hablo por mi experiencia, ahora en otro espacio, pero por ejemplo, cuando llevamos hoy a dictar algunas instituciones eh de pronto a veces los profes o los o los o los que están acompañando a los chicos no tienen tanto conocimiento del uso de las herramientas y los dejan ahí. Entonces el niño es el que sabe, es duro de la tecnología. Nosotros no.

Cambio, yo creo que me sumo a lo que decía Mauro, lo importante es trabajar en esa educación, en que se agregue, no sé, eh sería perfecto que en las mismas clases que uno recibe en la escuela desde tercero le enseñaran a usar eh esto es un te esto es un teléfono, no lo tienes todavía, lo tendrás después, pero esto es un teléfono, sirve para esto. Puedes encontrar estas y estas situaciones. Y desde eh tempranada no dejarlo a su suerte.

Si No, que, que, que se pueda tener, porque esas regulaciones precisamente pasa como cuando uno le decía, "No nos salga de la casa." No, no se relacione con Pepito. Pues uno sale al parque, mi mamá no me ve, entonces hablo con Pepito. ¿Sí? Y abre toda esa ventana de posibilidad de riesgos de de de situaciones pues negativas y que si van desde la visión crítica de cada uno y que esa visión crítica se forme ya se resuelve se resuelve gran gran parte de la situación desde esa misma educación y ese mismo trabajo.

Muchas gracias. Gracias por brindarnos este. Gracias.

Transcripción de entrevista Valentina e Isabella estudiantes de colegio

¿Señora? No. Sí, nos van a preguntar qué estudiamos. Hm. Eh, ¿Cómo les salió en el colegio? Bien. La verdad. No bien. No. No, pues a mí muy A mí más o menos porque Como a mí Lo que pasa es que a mí a principio de año me me metieron en un salón. Y ese salón pues es donde estaban todas mis amigas. Yo tengo un grupito de cinco en noveno, es con las que siempre estábamos.

Y como en el segundo periodo eh que pasó algo con la profesora y la profesora dijo, "Las que tengan más materias perdidas, las cambian de salón." Y casualmente éramos yo y mi amiga Samantha. Entonces, eh, ¿qué pasó? A Samantha y a mí nos cambiaron de salón. Okay. Entonces, en el salón en el que yo estaba, tenía amigos porque no me voy a decir que no y yo me hablaba con todos, pero no era el salón en el que yo quería estar. Entonces, ¿qué pasa? Yo no entraba a las clases. Mmm, ¿y por qué?

Entonces, porque no me gustaba el salón. Entonces, yo no Yo entraba en el salón. Me quedaba en mi anterior salón o me quedaba por ahí rondando en el colegio y los profesores no se daban cuenta. Entonces, ¿qué pasaba? Que eran faltas y claro, yo no entraba y no presentaba trabajos. Entonces, me bajó muchísimo el rendimiento. Y eso es, yo juego los intercolegiados. Entonces, claro, se vino la semana de los intercolegiados y a mí no me dejaron participar en tres partidos, que eran nuestros primeros más importantes.

Y hasta que yo no recuperé las 15 materias que iba perdiendo, 15 materia. O sea, literal fue que el partido era el lunes y yo el jueves hablé con el profesor. Yo, profe, por favor, déjeme ir. Yo hago lo que usted me pida, porque yo no he entrado a clase. Literal en la en en la en el listado de las asistencias. En física, por ejemplo, una asistencia en 3 meses. ¿Y antes de que te cambiaran de salón, por qué ibas perdiendo?

No, en el primer periodo perdí una materia que fue tecnología porque a mi tecnología casi no y la perdí con 3 6. Nosotros pasamos con 3 7 y perdí solo una, ¿sí? Pero era porque yo en el salón entraba, prestaba atención, en las clases yo era Solo normal con un problema muy bobo. O sea, te movieron de salón porque perdiste una materia. No, no, no. No me cambiaron de salón por eso, sino fue porque la eh ese día fue un miércoles algo que se llama asociacionismo en el colegio.

Y eh es era el año pasado era la en la tarde, entonces era la última hora. Ese año lo cambiaron a la primera. Entonces, a la primera yo iba, estaba en mi entreno porque ese ese espacio eh nuestro entrenador, por decirlo así, lo cogía para entrenarnos. Entonces, eh pues yo iba al entreno y en la tarde era la animación. Entonces, era una hora en la que te

hablaban de Dios, porque creo que es cristiano, ta ta ta, bueno, cosas salesianas. Entonces, yo no entré a esa a esa animación.

Hicieron llorar a la profesora. Y casualmente yo llegué, ya cuando ya íbamos a salir, la profesora ya estaba llorando y yo llegué y me senté con el grupito de amigos que le habían hecho llorar. Y de todos mis amigos, pues yo y y Samantha íbamos perdiendo, Samantha iba perdiendo dos, yo iba perdiendo una y el resto ninguno iba perdiendo. Entonces, por eso fue que nos miraron a nosotras. Entonces, era por eso y pues yo no entré, yo el segundo, el segundo y la mitad del tercero no entraba fácil.

Pero fue porque te cambiaron de salón, o sea, eso fue Sí, a mí el salón no me gustaba y como no me gustaba, pues yo Pero no te gustaba porque no tenías amigos o No, no, por eso, sino como no, yo no me sentía cómoda. Sí, yo decía, "No, yo no quiero estar acá." Yo quiero estar Pero con si mi amigas había alguien con quien pudiera hablar Sí, en esa obvio Yo lo que yo le decía, a ver, usted al salón que me cambie, yo voy a hablar con cualquier persona y yo no me voy a quedar sola en ningún salón porque yo en todos los salones conozco gente. Sí, obvio.

Entonces, lo que yo le decía ahora es, profe, cámbieme porque yo en el salón yo no me siento como me sentía en 9 2. Okay. Entonces, claro, yo no entraba a las clases. Entonces, ah, bueno, entonces volvimos al al día de los al día de los de los partidos. Nosotros teníamos el partido contra La Paz, es otro colegio, el lunes. Y yo el juez le dije, "Profe, por favor, yo quiero jugar contra ellas.

Por favor, se lo Lléveme, vea, se lo juro que yo me pongo al día, yo no pierdo ninguna materia el próximo periodo, se lo prometo." Y me dijo, "Para mañana era viernes. Para mañana a la última hora necesito la firma de todos los profesores donde me digan que usted va pasando en limpio." Y yo conseguí 13 firmas. Y le dije, "Profesor, lo conseguí 13." Vea, me le puse ayer, "Profesor, lo conseguí 13, pero lo intenté." O sea, ¿Cuántos eran?

Eran 15 y yo conseguí 13 firmas. de que, o sea, de un día para otro hice todo todo todo lo que debía. Todo lo que debía lo entregué el viernes y yo buscando a todos los profesores por todos lados, si tenía clase con los profesores pues los presentaba, ahí ya me habían cambiado los horarios, 9:03, entonces claro, era otro otro horario, eran otras clases, entonces era todo el día era solo literalmente solo tenía los dos descansos para buscar profesores de las materias que yo no tenía.

Entonces, le dije, "Profesor, lo conseguí 13, pero pero se lo prometo que yo le consigo esas dos firmas para el final del periodo y así fue. Y hace poquito y hace poquito dijeron pues que

iba en el corte y dijeron que iba mal regular en cuatro. Entonces, bueno, pues a ahí, pero pero pues el profesor dijo, "Listo, conseguiste 13, vas a ir a jugar." Pero no entras de titular.

Porque yo soy titular, yo soy central uno, entonces yo iba de titular y el el central uno es casi lo más importante del partido, por decirlo así. En Porque es el atacante. Entonces, el problema mío no va a ser titular. O sea, literalmente entregué 13, casi las 15 materias para jugar medio partido. Y entonces como te entró al final. Me entró al final para poder y quedamos de tercer lugar porque porque a mí no me entró.

Me dijo, "Estás castigada y te quedas en banca." O sea, si yo hubiera entrado a primeras, hubiéramos ganado los tres partidos, pero no me dejó entrar. Yo le dije, "Profe, si usted me deja entrar, yo sé que yo le removo." Y en el último partido que él vio que fue contra el Melanie Klein, al momentico en el que él me entró, yo lo lo lo que empatar y ganamos el partido. Gracias a mí, porque ganamos los dos sets. Yo le dije, "Sí, profe, si usted me hubiera metido, hubiéramos quedado de segunda o de primera." Y quedamos de tercera. Nos ganamos la medalla de bronce.

Y ¿Y a ti cómo te va ahí en el colegio? Bien, digamos, ay, sí estuve un problema ahorita del periodo con mi profesor. ¿Por qué? Porque la bimestral precisamente mi grupo es que como que el el salón está más dividido en varios grupos. Entonces, mi grupo entregó tarde la bimestral. Y y vamos de una en una.

Entonces, yo y otra compañera nos la entregamos porque pensamos que ya no no había más tiempo, porque ya Al otro día que mis amigas entregaron, entre comillas, eh ya era la la sustentación de todo el trabajo. Entonces no te decimos, pues ya ya no nos va a revirar Va a porque revirar ya Permiso, toma. Ya es el Ya es el Pues ya fue la sustentación. Y cuando es que al otro día, el viernes, eso fue el jueves.

Y el jueves también teníamos clase, pero pues no lo tuvimos porque ya era 60 años de trabajo. Y el viernes dijo, "Recibí mi tarjeta de los que van y nosotros como que al final nos miramos y dijimos, "Pero ya fue la sustentación como así." Y entonces el profesor llega y dice, "Yo les digo a ustedes el el lunes que me podían entrar el trabajo toda esta semana y yo no sé cómo en qué momento." O sea, en ningún momento nos dijo como este se hacía así y ya está. ¿Y ustedes no lo habían hecho?

No, no, yo sí lo hice, pero no lo no lo traje porque yo dije, "Ya no Ya no hay tiempo." O sea, ya no ya no me lo ha recibido. Y a nosotras nos tiene vigiladas, ¿sí me entiende? como ahí.

Entonces, yo le conté a mi mamá, mi mamá me dio una nota y me dijo, "Como así que que falta de tiempo, como así que falta de información." Y le dije, "Pues sí, pero es que yo la verdad no entendí mucho, pero pues yo lo hice." Y se lo mostré y todo y me dijo, "Bueno, voy a mirarlo, voy a enviar eh voy a responder la nota de tu mamá." Y hablemos de una vez con Camilo y yo le dije, "Pero ¿por qué por qué no me diera hablar con Camilo si usted es el profesor y él y él ya sabe, o sea, yo ya le conté a él ahorita esta mañana." Ya sabe lo.

El coordina ahora acá en Y ah el que lleva mi proceso. Exacto. Entonces, Camilo Camilo se enteró O sea, no, es es Camilo se enteró que que no te hacíamos hermanos porque yo en la mañana de ese mismo día le había comentado a él el problema. Entonces, eh hablamos una vez con Camilo que que él me dirá qué hacemos o o cómo es. Entonces, yo le dije, pero pues bueno. Entonces, yo empecé a llorar porque yo le dije, ¿Por qué?

O sea, pues no entendí, tampoco es mi culpa. Y me dijo, "Yo a ustedes les había dicho pues que lo podían entregar el viernes." Yo le dije, "Pues yo la verdad en ningún momento escuché eso." O sea, se lo dije así, claro. Y me dijo, "Pues sí les dije." Entonces Camilo le dijo, "Pues tampoco la niña tiene la culpa porque si lo escuchó, pues no escuchó." Entonces, bueno, se demoró como media hora para entregarme la agenda y yo ya se ya se había acabado el descanso. Y yo, "Ay, mira, me la han entregado y ahora la atraqué así, entonces y así.

Y ya me la entregó Y me dijo, "Habla con tu mamá porque como así que falta información." Yo le dije, "Bueno, sí, yo algo Y en el segundo descanso eh ya al final del descanso otra vez me dijo, "Bueno, eh la nota quedan tres o en dos cinco." Entonces Camilo dijo, "Déjasele a tres." Y me dijo, "Le voy a hacer la nota a tu mamá para ver qué qué podemos hacer o o cómo arreglamos." Y le dije, "Bueno, sí, sí, sí, se la muestra." O sea, si todo bravo yo le y yo dije, pues, es que yo con él como que no me la llevo tanto.

O sea, como que me da rabia, pero yo intento que me vaya bien con Okay. mi novia El señor se desquita conmigo. Porque ese señor literal sabe que somos hermanas y sabe pues que yo lo he tratado mal por Isabela, porque a mí los muchachos que la tratan mal. Entonces, claro, yo yo soy yo voy y le digo a ese profesor que pues que yo una vez fui y le dije que cuál era. Yo se lo dije, "Pues ¿cuál es su mensaje?" "Con mi hermana." Ese profesor me dijo que no, que no tenía ningún problema con Isabela, sino que Isabela era muy despistada.

Pues bueno, yo ahí no le respondí Y el profesor desde desde ese día como que era conmigo, "Ay, déjame esa basura, porfa. Ay, déjame esto. Ay, ven. Oye, ve allá. Tráeme." Y

yo le decía, "No, yo no soy bien para nadie, ¿cómo puede ser?" Yo le levantaba así los hombros y le decía, "Sí, ya, corriendo, bro." Y así porque literalmente me da rabia que trataba mal Isabela. Entonces, y se disquitaba conmigo, entonces pues yo soy a no dejarme.

Entonces, claro, y y ese profesor a mí me trata remal y cada que me miren así. Bueno, y precisamente el año pasado tuvimos otra situación por un problema que tú que tú y pues que tú y yo diciendo él que yo me había hecho pasar por una amiga. Y yo como por un nombre, o sea, porque mi amiga precisamente eh nos teníamos que hacer a parejas y yo le dije a ella, "Nos marinos hacemos las dos." Y me dijo, "Sí, entonces yo nos vamos a partido." Y apareció otro trabajo con el novio de ella y la prima. Precisamente la prima también estaba en mi curso.

Entonces, claro, el profesor dijo, "¿Cómo así que te haces pasar por ella y yo?" Pues le puede preguntar a ella y no, haga lo que quiera, pero yo yo estoy segura y yo tengo la tranquilidad de que yo ya trabajo con ella y ahí ahí puede ver la letra. Bueno, pues porque toca son tus preguntas. Sí, bueno. Sí, ya. Que ahorita les cuento. Gracias. Stop. Hola, soy Alejandra.

Hoy nos encontramos con Sara e Isabela, que nos van a ayudar respondiendo unas preguntas sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental. Hola, ¿cómo es tu nombre? Hola, mucho gusto. Mi nombre es Sara. ¿Y el tuyo? Mucho gusto Isabela. Sara, ¿en qué curso estás? Estoy en grado noveno. ¿Y cuántos años tienes?

Okay. De acuerdo a lo que hemos venido hablando, ¿cuánto tiempo pasan en redes sociales? De más de una hora, menos de una hora, más de 5 horas. Pues lo que te decíamos ahorita, nosotras pues no tenemos celular, si tenemos redes, pues Instagram es lo que más manejamos, pero pues como no tenemos celular, no es como que podamos estar todo el tiempo, ¿sí?

Entonces, solamente cuando llega mi mamá que que de pronto le cojemos el celular y son que máximo 20 minutos en lo que se da cuenta que le cojemos el celular. O pues a veces no lo deja y y pero no nos dice nada o así o a veces sí nos dice, pero como que te le van a lo que quites. ¿Y por qué no tienen celular? Eh, pues porque mi mamá es muy como muy esquiva la tecnología y pues siente que estamos no estamos preparadas como O sea, no tenemos la amor es suficiente como para manejar un celular.

¿Sí? Porque un celular pues conlleva mucha responsabilidad, ¿no? Y pues en parte sí estoy de acuerdo con eso, pues porque pues sí tiene sus puntos, pero pues siento que ahorita como en esta época es muy necesario para toda y ella se ha dado cuenta, pero como que

se niega todavía. Es porque yo creo que mi mamá pues ha visto que mis amigas tienen redes sociales y que pasa eso, que suben fotos y que videos pues así mostrando o algo así.

Y pues se da cuenta y dice, no Yo no las voy a dejar tener el celular porque me da miedo a pues a los tipos, a que les puedan escribir o a que las busquen o que puedas ahí a mayores. ¿Y están de acuerdo en no tener el uso pues más a menudo el celular o algo por el estilo?

Pues lo que te decía, como que ahorita en esta época como que se ve que se, o sea, todo el mundo pues no es como por moda, sino ya más por una necesidad, sí, porque mi tía, la que no recuerda, tampoco tiene celular, entonces en caso de alguna emergencia mamá va a ser la última literal en informarse. Pues ella se ha dado cuenta de esas cosas, pero pues lo que digo igual, como que aún no le da importancia a nuestra cosa que nosotros sí lo vemos importante porque necesitamos tareas porque nosotros el computador que tenemos ya se está dañando.

Entonces, para las tareas obviamente es mucho más fácil buscar chat GPT en el celular y fácil las cosas, o sea, hay mucho más acceso. Pero pues de pronto pues ella lo ve de otra forma, entonces pues hoy igual es respetable.

Pues sí, es que mi mamá Pues sí, a mí me parece como muy importante el celular porque digamos nosotras nos enfermamos y como que ay sí ya lo dice su tía y nosotras no podemos llamarla directamente a decirle mami es que me duele esto, mami es que necesito que esto o o que podamos eh comunicarnos. Digamos es que mi tía no vino.

O es que eh necesito que me traigas algo. Y no es fácil. O me tocaba pedirle el celular a mis amigos, pero a veces no me lo Es eso es otra cosa como que en el colegio a veces los profesores Mi mamá pues todavía dice, "Es que el celular está prohibido." Pues sí, en el colegio lo prohíben, pero hay muchos profesores que dicen como eh investiguen, de pronto investiguen sobre la guerra fría, que es algo que yo soy su biografía. Investíguenme sobre la guerra fría. Entonces, a mí me toca esperar a que todos mis compañeros terminen para empezar a sacar a poder sacar información.

Entonces, por ejemplo, eh, que nos dicen, "Investiguen en el momento, no tenemos con qué investigar o no tenemos por dónde buscar o cómo llamarlas si tenemos alguna emergencia pues de nosotras que somos mujeres O sea, que si a ustedes les dan un celular de esos antiguos que solo tiene para llamar, estaría en acuerdo.

Mi mamá no lo ha propuesto muchas veces, pero lo que te digo, o sea, es un momento en el que ese celular solo va a ser filtrar para llamar, pero nosotros lo necesitamos es para más

cosas literalmente. O sea, lo necesitamos más que todo es como para hacer tareas, cosas así. Pero está el computador de la casa o no? El computador de la casa no es de la casa, es un portátil, porque cada una tenía su portátil, pues en su momento, pero un portátil se dañó y el que tenemos ahorita ya se está dañando.

Ahí sabes le regalaron un computador, pero es muy viejito. Entonces, ¿qué pasa? Que como que toda la información no llega. O sea, así como que lo es muy resumido el chat GPT no lo puedes buscar porque el computador como que no lo detecta. No tiene sesión iniciada o algo así. Okay. Digamos, un amigo tiene un un celular antiguo.

Pero a él no le importa y lo bota al piso y yo veo como, "Ay, ¿por qué le hace eso?" Pues tampoco pues me da rabia también porque es un celular igualmente. Y digamos mis amigas como que se la pasan ahí y yo como que, "Ay, yo quería tener un celular para ya también." Pero O sea, todos sus amigos tienen celular. No, digamos dos del grupo que están en mi salón. O sea, somos ocho, creo. Somos ocho del grupo normalmente, pero somos divididas y hay cuatro en mi salón, que soy yo, mi otra amiga y otra amiga. Son tres amigas, me lo has dicho. Y eh dos tiene celular.

A mí yo le pido a una el celular y mi otra amiga se lo pide a A la otra. la otra Entonces digo, pero yo ¿por qué me tengo que poner un celular? Cuando a mí me lo pueden comprar fácilmente y me lo pueden dar. Porque yo soy más yo pues la verdad soy más responsable que ella. Entonces, bueno. Pero tú estás más chiquita, Jessica. Yo estoy más chiquita, exactamente. Mis a En cambio mis amigas pues si la eh todas literalmente ya tienen celular. O sea, literal es como que cuando el profesor como que no tiene una clase en sí por dicta.

Eh, todas hacemos una mesita, pero todas se ponen el celular, entonces me toca a mí como, "Sí, se acuerdan que yo no tengo celular, no quieren comunicarse." Entonces, me toca como decir Sí cosas así porque pues obviamente es como incomodo estar ahí uno sentado y y que todo el mundo se coma el celular y no tener que mirar para el techo porque literalmente pues no pues no tiene como esa distracción del momento.

Obviamente, pues yo es lo que si me lo dan, pues siento que al el primer mes va a ser muy de todo el tiempo pues estar metida porque nunca lo había tenido. Y es algo que me pasa cuando mi papá me da el celular. Entonces, me me envió mucho porque pues nunca he tenido un celular como por así decirlo. Entonces, cuando lo tengo es como que muy así.

Y retomando lo que nos estás contando, ¿crees que es más eh chévere eh compartir así como hablando y no tener el celular o es más distractivo para ti estar con el celular y en grupo? pues, hay hay sus momentos, ¿no?

Obviamente, hay veces, no mis amigas y yo somos muy muy melosas por decirlo así, somos muy de ser muy unidas, de todo el tiempo estar juntas, pero hay tiempo en el que hay un tiempo en el que ya como que no hay tema, por decirlo así. Sí, como que tú ya contaste todo lo que ha pasado en el día y ya pues como que ya no hay nada de qué hablar, entonces es como que todas empiezan a al Instagram.

Obviamente no, ellas no lo hacen siempre, pero pero sí, es como que hay un momento en el que obviamente tú vas a coger el celular, miras TikTok y pues cambian las cosas. Pero yo la verdad prefiero mucho el hablar así, ¿sí?

O sea, cuando tú le dices a tus amigas, "Vamos a hacer otra cosa porque yo no tengo celular, ¿qué hacen?" Pues hay veces que dicen como, "No, pues entonces mira con nosotras o hazte con eh con alguna para para mirar las dos." O hay veces si todas apagan el celular y ya empezamos como a inventarnos algo, a inventarnos juegos. Por ejemplo, hemos hemos hemos creado una mesa de billar como para distraernos, ¿sí? Que es como con unas bolitas que que tienen unos amigos que son así duras. Entonces, ¿qué hacemos?

Unimos todas las mesitas y las creamos como para que yo me distraiga, por decirlo así. Y pues me lo han dicho. Es como Ay, para que Sara se distraiga porque no tiene celular. Y pues yo igual soy la más chiquita del grupo. Entonces, pues también es como que yo soy la más Sí, la más hiperactiva, soy como la más Ay, quiero correr, quiero saltar, cosas así Sí. Y, ah, perdón. Dale.

Y si tú eres tan hiperactiva, ¿por qué nos comentas al principio que es tan necesario el uso del celular? Pues por lo mismo, por lo que te digo, hay veces que pues es hiperactiva como que se apaga, ¿sí? O sea, uno tiene días de días, momentos de momentos, entonces hay días en los que yo estoy cero activa mi vida social. Entonces, eh esos días es como que no quiero hacer nada, no quiero la hablar con nadie.

Quiero estar callada, quieta, pero ay, Dios, no es que estoy muy Corramos, juguemos voleibol. Entonces, pues esos días como los que estoy más apagada por decirlo así. siento que ahí viene el tema del celular. Y pues no tanto solo como por distracción, sino más como por la necesidad de las investigaciones, llamar a mi mamá por si necesito algo o llamar a mi papá por si necesito contarle algo, cosas así. Entonces más por eso, pero te ríes tú pues.

¿Y tú? Digamos lo que dices, Sara, tiene sus pros y sus contras, porque digamos una vez se aburre y como le Yo digamos a mí me lo presta mucho eh que es la que yo más me la paso en el salón. Pues me la pasó con todas, pero pues como que yo soy más con ella.

Pero mi prima es la es la mejor amiga, por decirlo así. Entonces, es como que, ay, yo soy la del salón y ella es la del descanso, digamos así. Entonces, bueno.

Y eh bueno, ya me la presas, pero bueno, ya como como ya no sé qué más ver, entonces le doy otra vez. Le digo, "Ay, hagamos algo o hablemos de algo, que me cuentas o algo así." Entonces, yo sí siento que es importante entre los dos lados, hablar y no hablar, porque una vez se tiene que guardar cosas. Cuando ella te prestó el celular, ¿qué sueles ver? No, digamos, Instagram más que todo o TikTok.

Pero bueno, Instagram porque digamos eh mensajes o reels o o instantáneas que le digo a una amiga que me las tome, que porque ay, o que me den canciones, que las notas, bueno, etcétera. Y y ya. ¿Y a ti cuál red social te gusta más.

Pues lo que te digo, o sea, al momento de no tener el celular, pues no no es como que tengamos acceso a a muchas redes porque de pronto el Instagram es lo que más se nos facilita porque es muy fácil entrar a Instagram, cambiar la cuenta, entrar tu cuenta y ya. ¿Sí?

A pronto en TikTok, en TikTok es más difícil, porque toca cambiar todo el usuario, cosas así, entonces es más complicado, entonces Instagram es como y pues lo que pasa es que eh pues yo tengo muchos amigos afuera del colegio, o sea, tengo más amigos afuera que adentro.

Entonces, como que cuando salen esos planes de en la mañana viernes, entonces estás en el colegio y llega ese mensaje, "Bueno, ahorita después del colegio vamos a ir al parque o a comernos un chocado, a comernos un helado, cosas así." Entonces, pues es por eso que yo uso mucho más Instagram. ¿Y cómo se sienten después? Ah, perdón. ¿Cuál es la pregunta? ¿Y cuál red social utilizas más y por qué?

Ah, Instagram porque Y entonces es tanto, pues con los que yo más me hablo, digamos mis amigas, mis primas, mi papá y ya. Sí. O sea, ¿ustedes no usan WhatsApp, perdón? Pues no tenemos celular. Pero cuando lo tienen, cuando lo tienen. Lo que pasa es que lo que lo que nos decía mi papá, mi papá pues ahorita le tiene un celular a mi hermana que lo está pasando pues para ella, para que él pueda ver todas sus cosas. Pues mis redes sociales las tiene mi papá, ¿sí?

O sea, mi papá tiene acceso a todas mis redes sociales, yo le digo, "Papi, usted puede mirar porque el que nada ve nada teme. Entonces, eh tiene la libertad de mirar. Mi mamá también se lo he dicho, si quieres te dejo mis redes sociales, yo no tengo ningún problema con eso. Eh, pero pues de pronto va al momento de no tener todo el tiempo el celular, entonces que

te llegó un un mensaje al WhatsApp. Pues de aquí a que yo lo vea hace un mes no me quedo con mi papá, entonces hace un mes no tengo el celular.

Entonces, claro, un mes para esperar un mensaje de WhatsApp, entonces como que no tiene sentido. En igual las llamadas, o sea, si me llaman a mi celular, pues quién contesta si yo no lo tengo. Entonces, pues por eso. Pues siento que pues el WhatsApp no lo podemos tener. Okay. Sí, pues digamos el WhatsApp, pues yo también tengo contactos de mis amigas, pero pues digamos los papás, o bueno, sí, mis propias amigas tienen, pero una amiga tiene el del papá.

Entonces, digamos, si yo le escribo algo, no me contesta porque el papá ve acá en Bogotá y ella ya nos crea. Entonces, es mucho más complicado. Entonces, ah Si yo le escribo por Instagram, si me puede contestar porque ya tiene la cuenta abierta en el celular o en el celular de la mamá o en el computador. Pero yo el celular el contacto de la mamá no lo tengo. Entonces yo siento que es más fácil el Instagram que el WhatsApp. O sea, Messenger ya no se usa. ¿Qué es Messenger? ¿Qué? ¿Qué? ¿Cómo? ¿Cómo?

No, no, si sé que es Messenger, Ah, bueno, pero Messenger es el que está conectado con Facebook, ¿no? Ah, sí, yo esa, pero lo que te digo, pues pues no somos tanto eso porque el Facebook yo solo lo tengo en el celular y pues lo que te digo, mi papá tiene acceso a todas las esas. Entonces como que es con el Instagram hablo con todo el mundo y ya tengo con todo el mundo. Miro lo que necesito y ya. Mis hijas, eh, Facebook yo no tengo. Yo solo tengo Instagram. Porque me gusta. ¿Solo tienes esa red social? No tienes más, ¿y tú? Yo sí tengo más redes sociales.

Pero lo que te digo, todas todas tiene acceso mi papá, entonces ¿Qué redes sociales? Eh, tengo Facebook, eh, Instagram TikTok, eh VSCO, eh Kik, pues que son más ¿Kik? ¿Qué es eso? Kik es una plataforma de streams. Pues también es una plataforma la que también pues Mira, streams de más gente, pero es como una red social también, creo que la están adaptando para eso. Pero tú solo manejas un perfil en todas las redes sociales o tienes varios perfiles?

En Instagram, no, en Instagram, no, sí, son todas una porque pues como que la gente que creaba como más perfiles es como como que todo el tiempo están llegando notificaciones en todas, entonces qué pereza. Yo tenía Yo tenía varias cuentas en Instagram, pero ya pues yo solo tengo una en este momento. Pero antes tenía tres, que es la que tengo en este momento y dos más. Pero yo como que cerré esas, ya no las utilizo.

O sea, sí las tengo en mis chats, pero ya no, o sea, como para enviar videos. ¿Y por qué tenías tres? Porque primero hice uno, porque dije, "Bueno, estoy comenzando, entonces hago una." Estoy comenzando. Estoy comenzando. Y ya luego hice otra porque yo dije, "No, vamos a cerrar esta." Y comenzamos otra para que nadie sepa porque ya en eso ya sabían. Y yo, ah, no, ya no me gusta. Entonces hice otra. Y ya la volví a cerrar y dice eso, yo dije, "Bueno, que se enteré todo el mundo." Y ya y ya. Y se quedó y me quedé con eso.

Pero en las tres tenían tu nombre. O no. No, digamos, una tenía hija, otra de Isabel y ya, la otra No, pues todas así tenían el nombre. O sea, así como Así el nombre No como florecita amarilla o algo así. ¿Apodo? Sí. Ah, no. Eh, no, pues yo sí, yo yo O sea, yo tengo Lo que pasa es que uno como que va teniendo su glow up. ¿Sí me van a entender?

O sea, es como que Yo la Yo la misma Yo la misma cuenta que tenía desde el principio, pues le cambié el usuario, ¿sí? Pero la primera pues tenía el usuario con lo que te decía ahorita, yo a mí me gusta es que me digan Valentina de Bastidas, ¿sí? Porque pues yo me siento más identificada con el Valentina.

Entonces, la primera era pues con el Valentina y en esta ya cambié fue como como las letras y cosas así, lo modifiqué y pues Sí, como que ahorita ya está mejor mi perfil. Sí, lo edité, pero exacto, pero ha sido el mismo perfil, o sea, no no han sido como varias cuentas, sino solo uno. Okay. ¿Y cómo se sienten después de utilizar redes sociales, el poco o mucho tiempo que tiene?

Eh, como con más ganas de seguir en el celular o como tristes o como ansiosas o como estresadas. No, pues, yo, pues no, la verdad, o sea, no es como que, o sea, yo sí, a mí me gusta mucho hablar con mis amigas, contar cosas que pasen después del colegio, porque a veces pues después del colegio no nos podemos ver a veces. Entonces, como que o que me llegó una notificación de que te comenzó a seguir el novio de una amiga, por ejemplo, un ejemplo.

Entonces, como a amiga, es como eh me escribió esta persona o me comenzó a seguir, cosas así. Entonces Pero después de de usarlas no no, pues o sea así como que cuando dejas una conversación a la mitad te preguntas como ahora qué hago, no me termino no me termino de contar en chill y cosas así.

Pero de resto no, yo yo siento que soy una persona que pues lo he demostrado soy una persona muy muy alegre, muy no, me caracteriza mucho por estar ay qué pereza la mía, qué pereza todo.

No si no es más como O sea, no suelen haber comparaciones con alguien de la red social
Pues de pronto sí como esa comparación de qué chévere tener de pronto esa sonrisa,
aunque chévere tener ese color de ojos, pero no tanto como como de pronto esa envidia,
ojalá yo pueda tener eso o ay qué pereza esta vieja tiene esto y yo no, no, es más como,
bueno, qué chévere lo tiene ella, pues ojalá tenerlo, pero ¿Y tú?

No, pues como que me ansiedad todo así ay no puedo tenerlo, no, no, porque ya después
cierro la esa y me pongo a hablar con mi tía o salgo a Zara y nos ponemos a jugar algo y ya
como que ya lo dejo ahí y si en una conversación la mitad pues la termino al otro día o ya
vuelvo a escribir al otro día o algo así. Y lo de las comparaciones te pasaba. Eh, sí, sí. Di la
verdad. Sí.

Es que sí, Isa. Sí. Las Sí, la verdad, sí, porque digamos con mis amigas hay que hacer eso
de eso. Entonces yo digo, ay. Qué ganas de ser ella. A veces digo como eso porque
digamos empiezan, ay, es que mis papás me van a llevar a este lado o mis papás me van a
comprar esto. Yo Qué feo, o sea, me siento muy feo porque yo dije, o sea, me alegro por
ellas y me me atristé por mí.

Pero ya luego digo, pues ven por ella, qué chévere. Tú te lo voy a tener yo después. O sea,
te sientes un poco triste. Sí, un poco. Y físicamente las comparaciones que Sí. real Sí. ¿Sí?
O sea, sientes que si no no tuvieras como ese medio Que tú estés viendo chicas y estés
viendo a tus amigas un montón de cosas, ¿no te sentirías tan mal? Sí, yo creo que sí.

O sea, siento que de igual forma eh es como que Isa yo lo he intentado cambiar, pero es
como que ella ha creado como una inseguridad por muchas cosas que en el colegio le han
dicho. Sí, que son cosas a mí también lo que yo te decía ahorita al profesor, que me toca ir a
a decir, "Venga, eso, porque eso no me gusta." O sea, que lo oigas de mi hermana. Sí, de
pronto no conocen la historia que hay detrás de Isa, las cosas que han pasado con Isabela.

Cosas así, entonces ella también hace esas comparaciones de Ella tiene una amiga que a
mí se me hace muy linda, que es la hermana de mi amiga. O sea, son dos hermanas como
igual a nosotras que están Una en casa La mayor de está conmigo y la menor está con ella.
Ajá. Entonces y y la hermana es muy linda. Entonces ella dice, "Ay, como yo quisiera tener
la nariz de Simara." Yo te quisiera tener la nariz de ella o la sonrisa o cosas así.

Ay, o yo, ay, mi papá no me ha mandado poner los brackets, cosas así. Entonces,
obviamente son cosas que yo he intentado cambiar en Isabela, pero que igual forma ella las
ve también en red, sí, como que esas cosas en en ella y entonces pues como que me
bajoneo mucho porque yo digo, a veces ellas se pueden hablar con él y yo no, porque

digamos yo tuve un problema con un niño que ya me gustaba. Ya no me gusta porque ya me cae mal.

Entonces Porque ya está con ya está con mi amiga. ¿Era tu amiga o es tu amiga todavía? Es mi amiga, pero pues amiga. Pero tu amiga sabía. ¿Qué te gustaba? Dime. Ella sabía que Sí, todas. De hecho es de la que estaba O sea, O sea, ¿cómo les explico? Yo tengo problema con él en quinto. Eh, porque yo me le declaré por decirlo. O sea, fue raro porque si en ese momento no sabían. No tenía tanta conciencia como ahorita. Y eso cambió mucho la relación entre nosotros de amistad.

De amistad. Entonces, claro, yo veía que tenía más preferencias por ella que conmigo. Por ellas que por que conmigo. Y yo ya al al final del año, medio al final de año, ya se estaba cuando el año. Le dije como, o sea, le estoy pidiendo una cosa, que me tenga un poquito más de confianza. No lo estoy obligando, no le estoy diciendo que me la tiene que tener si o sí, porque no, no le veo no le veo obligada a algo que usted no quiere. Si no quiere, no quiere y punto, ya. Y si quiere cambiarlo, hágalo, pero no me haga sentir incómoda a mí.

Y eso como que yo no sé si le hice sentir culpable o le o le hizo entender que ya no que ya no más conmigo o que yo me estaba o le hizo entender que yo me estaba poniendo celosa. Porque O sea, yo ni siquiera sabía que eran los celos, la verdad. Y ya el año pasado eh yo al intentar volverme a hablar con él porque yo yo entre confiada al colegio de que yo me iba a volver a hablar con mis amigos con mis amigas y uno de mis amigos era él.

Y yo con ay, me voy a volver a hablar con mis amigas, no sé. Y no, me voy a volver a hablar. Entonces yo dije, "Bueno, vamos a intentar arreglar la la relación de amistad que teníamos." Y le empezamos a dar dulces, en el cumpleaños le di dulces. Eh, el día de la boda le le di el el cumple de Isabel le di cartas y más cartas. Me dio un pico, me ilusionó. Al otro día no me habló. Me puso superbrava porque yo le hasta mandé a Mariana que ella se habla con él. Y le dije, le dije, "Morí, dile ¿Cómo quieres?"

Entonces, bueno. Entonces yo le dije y me dijo, "No, es que no quiero hablar contigo." Se está escondiendo literalmente. Entonces llegó otro amigo de él y me dijo, "¿Quién es dado a la pardo?" Yo. Yo, ¿por qué? ¿Qué quiere? O sea, así super brava, él es de otro lado. De hecho, ese niño me está cayendo a mí por Instagram. O sea, me está El amigo.

No, el que le gusta a decir que yo era muy linda y a mandarme cosas Y eh ya bueno, no volvimos a hablar, no tengo nada con él. Yo le dije, "Bueno, yo ya me rindo, ya si él no quiere hablar, yo tampoco, yo le voy a responder igualmente, porque si él me da la moneda, yo te llamo O sea, si no me habla, le voy a rogar algo.

Y este año precisamente eh se me empezó a caer la amiga. ¿Cómo así? A él, a tu amiga. Él a ella y ella a él. No entre las dos, pero como que son muy esquivos y la relación es muy fea entre ellos. Entonces, lo que yo trato de de tirarle esas indirectas a mis amigas porque ellas también como que apoyan. Ay, que a mí me gusta verlos juntos, que yo quería siempre esto, que yo y así.

Y yo como que que veo que una amiga sepa que a mí me gustó Y y que lo esté haciendo, o sea, que que esté que se esté metiendo con él. Cuando supo que yo a mí me gustaba, que le di lo que más pude de mí, que le entregué todo de mí, que que lloré por él. Que él habló de mí, que me mulló, que se burló de mí. Que ahora se está metiendo con él. Cuando le dijo que era el más feo, que cómo tenía esos gustos, que por qué. Pero hacen linda pareja.

Sí, yo no lo niego, porque yo en este momento estoy diciendo que hacen linda pareja, pero me duele que ya sepa que a mí me gustó. Y que lo está haciendo así. Okay, y ella y él él te escribió Sí, cuando eh y de hecho él se lo dijo a Isa. Le dijo, "Ay, es que su hermana es muy linda en una. Hasta lo me fue. A nuestra prima que también estuvo con Isabela. Y y el amigo sí empezó, ¿sí? ¿Cierto que sí?

Eh, ah, ella también le dijo que era linda a todas mis a todas mis amigas y lo hizo enfrente mío. O sea, en quinto le preguntaron, "Ay, Martín, ¿quién es la malina del grupo?" Él dijo, "Que es Mariana, que es Alumi, que es Omar, que es que es otro." Y yo, Qué chévere. Y ya luego me hizo sentir mal y ay, Martín, qué probabilidad hay de que le dé un pico en en el en la mano a Isabela. Martín dijo, "¿Qué?

No, yo no quiero, yo no quiero, no sé qué." Eh, entonces, bueno. Y ay, bueno, le cayó la probabilidad, me lo dio, pero como obligado yo le dije, "Si no quiere, no lo haga." O sea, ¿por qué no hace? O sea, si no quiere, haga váyase allá con sus amiguitas, que a ella sí les cuenta todo y a mí no. Con ellas bien, pero conmigo no. Pero también es como que Isa como que está viviendo sus etapas.

Y ella, o sea, a mí me alegra mucho eso de que Isabela esté viviendo las etapas a su tiempo. Porque si tú te das cuenta una niña, las niñas, las compañeras de San Juan son con las pestañas superencrespadas, el blog así superfuerte, color No voy a decir Pero color rosa, fucsia así.

Okay. Color Ajá. Pues así, entonces son cosas que yo digo, bueno, y se está viviendo sus etapas, ella tiene una mentalidad mucho más de niña, a la que ella tiene las amigas, ay, yo quiero no, yo yo ya quiero que me den un beso en la boca. Entonces, y se es mucho de está viviendo y eso es muy lindo, entonces de pronto también por eso.

Como que los ella hasta ahorita está entrando como en ese mundo de de los niños, de de empezar como a explorar por decirlo así, su cuerpo, el cuerpo de los de de los hombres Sí, como a empezar a sentir ese esa atracción por los niños, pero los niños como ya ven que las niñas de su edad ya son todas así supermaquilladas, como si fuera un reinado de belleza y de pronto que ya hasta ahorita está empezando como a maquillarse con las pestañitas, cosas así muy básicas, pues de pronto dicen, "Ay, no, Isabela, como no se maquilla." Entonces, con ella no me meto porque qué fea esa niña y que Entonces, son esas cosas, ¿sí?

De por no Isabela hasta ahorita se está dando cuenta de eso y yo se lo he dicho. está bien que vivas tus etapas porque yo me salté muchas etapas cuando llegué a Mosquera. Porque cuando yo llegué a Mosquera, yo llegué a un mundo totalmente diferente al que yo tenía acá. Entonces, yo llegué a Mosquera, yo salía. Entonces, ya el año pasado ya empecé a tener 15, la fiesta va, la fiesta viene, que me invitaban a fiestas, ya empezaron los permisos, cosas así. Entonces, a mí Mosquera, por decirlo así, me dañó mucho. ¿Sí?

En cambio, Isa a Isa no. Isa estaba viviendo sus estados como una niña. De pronto ya mucho de hacerse peinaditos, de cogerse la moñita, de hacerse de ponerse el moño, cosas así y son cosas que como los niños ya ven que las niñas ya se ven tan grandes y ven a una niña como esa, pues como que hacen esas cosas para hacerlas sentir mal. Entonces, obviamente eso es algo que pues si ya pues ahorita hasta ahorita está construyendo, pero pues bueno. Y ¿puedo hablar o Sí, claro.

Digamos eh mis amigas amigas hablan entre ellas como así. Ay, sí, es que este me lo escribo por Instagram. Ay, es que yo conozco a este. Ay, es que este es de Faca, este es de Bogotá, este es de no sé qué. Y ay, ya hay mi primer pico. Ay, ahorita en el descanso. Ay, mi novio, ay, mi exnovio. Y un amigo, ese es novio de mi amiga. Entonces es muy pues muy rara la relación, pero o sea, se la llevan bien, pero mi amigo sigue enamorada de ella. Entonces yo como que O sea, me me fastidio porque todos ahí tienen su parejita.

Mi amiga con la que yo me la paso ya tiene un niño también. Y yo como que Ay, yo no me hago mi primer beso. Yo no tengo novio. Tengo amigos, pero muy muy cortos, o sea, si me entiendes, muy como dos o tres, al caso. No tengo tantos, como mis amigas que les escriben, que el de noveno, que el de octavo, que así. Entonces, me me da mucho eso también porque yo voy así se pueden hablar con ellos y yo no.

Y yo como, qué horrible. Pero al último me alegro por ellos porque llegó, ay, bueno, ya estamos viendo más etapas que yo, pero bueno, chévere. Y en el último con cuidado me

dejó una otra vez y yo y así como que Bueno, sigamos. Y Y yo hablo mucho de ella sobre pues el tema que yo tuve cuando era bebé y ellas lo saben ya casi completa. Pero como que ya a la semana se les olvida.

Me dijeron atrás, yo soy la de atrás, yo soy la que se esconde, yo soy la que si ellas se hablan con otros cursos, yo yo mira paso con otras amigas, me las estoy con otras amigas, porque a mí, digamos, ellas se hablan con niños de 7 3 y yo no. Ellas se hablan con niños de octavo y yo no. Entonces, ellas tienen amigos anteriores y yo no.

Y pues también como que llegó, yo también puedo hacer amigos, al mismo tiempo yo no puedo hacer amigos porque ya tengo un grupito y me sentiría como que las estoy alejando de mi vida y no quiero eso porque a mí no me gusta, no me gustaría quererme sola porque yo ya tuve etapas donde prácticamente me dejaron sola, donde se burlaron de mí, donde me dejaron sola.

Tranquila, llora donde hablaban de mí, decían cosas de mí y en mi primer colegio yo tuve un amigo, uno. Bueno, tenía dos, pero la otra hablaba de mí, se reía de mí, me me alejó y se metió con el grupo que me hacía bullying. Le una vez le permiso a la profesora, que me dejara ir al baño.

Y por cosas de la vida, ella también estaba en mi salón y las dejó a ir a todas. Y yo sí fui solo. Y en ese momento ya estaba mi amiga en el grupo. Y me decían, "Ay, esa abuela, pero ese cabello, no sé qué, esos dientes, esas pernititas de gallina." Y María y ella también se burlaba de mí. Y ¿Y tú por qué no me cuentas esas cosas? O sea, era porque yo tenía 7 años.

O sea, y ellas a a una a la jefa del grupo le gustaba a mi amigo. Entonces, más me la montaba por eso. Digo a los amiguitos Nicolás que lo quiero en el descanso. Dígale a eso a Nicolás, mándale a Nicolás y yo ¿Por qué no lo asuste? Es que es que yo que vea mi amigo no significa que yo le tenga que mandar mensajes de su parte. Entonces, yo le conté a Nicolás y me dijo, "¿Cómo es esto? ¿Por qué no me vas a dar?" Y yo, ¿por qué? No, ¿por qué?

pues eso es problema de ella, es no mío. Yo no me meto ahí. Y yo tenía otra amiga en otra sala, que era es es yo en este momento yo creo que ya ya no es discapacitada, pero en ese momento sí era discapacitada. Tenía un problema en los pies. Pero no no andaba así de ruedas, sino con muletas. No, no muletas, el Ah, el cosito. El caminador. Y una vez nos matamos al al parque, teníamos dos parques en la zona verde. Nos matamos al parque.

Y este ese parque tenía el puente que se mueve, que es como de troncos. Pues lo tenía y ella precisamente estaba pasando por ese parque, por ese puente. Y llegaron ellas y empezaron, "Ay, el puente está y ella así a saltar durísimo." Yo le dije, "Ya no más, o sea, está pasando, déjenla pasar y si quieren salten ahorita, déjenla pasar, o sea, no le hagan nada, por favor.

Y si no le van y si le van a hacer algo, déjenme llamar a la profesora, yo le digo a ver qué le voy a decir." Entonces dijeron, "Ay, no, estamos jugando, nada más, déjenos jugar que no el parque no es suyo." Yo les dije, no, no podrá ser mío, pero es que está pasando una persona discapacitada, espérese. Y yo así ya, o sea, yo con 5 años ya podía hablar bien, ¿me entiendes?

Y yo le dije, "Eh, bueno, si no te van a bajar, me tocó llamar a la profesora." O sea, así de fácil, la llamé desde la profesora le dijo, "¿Qué ¿Qué está pasando, María Alejandra?" Y y dijo, "Ay, profe, no, no te estamos saltando y ya paramos porque vimos que ya que ya iba a pasar." Y yo O sea, qué mentirosa, de verdad, o sea, ¿por qué son tan mentirosas. Y en cada colegio me ha pasado algo así.

O sea, en el otro que me mandaba, que Isabela esto, que Isabela haga esto, que Isabela vaya a esto, que tenga que me tiene que pasar esto o si no yo le dejo hablar. Y éramos dos igualitas, iguales de bobitas, por decirlo así, nos dejamos mangonear de ella mandar. Como que, "Ay, María José, usted tiene que hacer eso." Y mientras a ti Isabela va haciendo esto. Isabela, bueno, yo voy a hacer una volteta y usted me va a cortar las piernas y yo y si no quiero. O sea, si no quiero.

No, no, lo tiene que hacer, o si no se va a quedar sin grupo, porque Marijose me va a seguir a mí si no sabe. Y ella a mí ya me empezó a gustar un niño. O sea, como en primera también. O sea, fue de curso en curso, ¿me entiendes? Y ya en mi último colegio mis amigas se burlaban de mí, digamos. Una vez llevé las unas medias amarillas, tenía una línea amarilla con blanco. Y nos teníamos que cambiar de particular.

De particular y yo me estaba cambiando Sabes, yo me cambié al baño porque ya todas las niñas estaban esperando a Isabela, ya pido, salga. Y yo, claro, yo como lo tenía aquí no me podía poner bien el pantalón, pero ya me lo puse, me puse la camisa y ya salí a ponerme los zapatos del salón. Y claro, mis amigas estaban, "Ay, me las Me dijiste, "Ay, no sé qué." Ya me las quité rápido. Me las puse y le dije, "¿Algún problema?" Pues que usted fuera la mejor para tener medias de Gucci. Entonces, me me puse los zapatos y teníamos esa venda de allá.

Y eh un día en ese mismo colegio eh yo como que me peleé con ellas y les dije a otras amigas de tres cursos. Eh Eh, bueno, vamos a hacer esto con estas niñas, no sé qué. Y una niña amiga, supuestamente mía, que era hermana de la amiga a ella también. Le sapió a ellas y le contaron a a la profesora. Y me dijo, "¿Qué es lo que está pasando con ellas esa abuela? ¿Peleó con ellas?"

Pues va y se arregla con ellas." Y yo, "Sí, pero ya ellas me trataron mal." Y ya pues ya después me arreglé con ellas y ya pues lo mismo está pasando en este colegio. O sea ¿Y tú qué haces cuando ¿Cómo reaccionas? ¿Tú haces caso o les contestas o qué haces? Yo, es que yo yo no me hice defender. De mi papá me dijo papá dice mucho eso. Defiéndete y le salgo y les como, "Ay, deje de ser así. Eh, ¿por qué ¿Por qué no va a su casa y le peleé a su papá o algo así?" Pero yo no sé responder.

Entonces yo digo como que Ay, sí, se ven muy bonitos. Ay, ay, sí, ya ya voy, yo te acompaño. Ay. Sí, vamos. Y así, pero diciendo como si yo lo quisiera hacer, pero no lo quiero hacer. Y una vez me peleé con ella y es porque yo le dije, "¿Por qué tienen que seguir sola, Gabriela?" O sea, porque no pueden ir por su parte y ya. O sea, ni que fuera la al reina abeja para para mandarlos a todos.

Entonces, eh literal como que se pusieron bravas conmigo, "No, es que ninguna seguimos a Gabriela. Si usted no quiere seguirla, no la siga, pero es que nosotras queremos y yo quieren quieren sobretodo seguirla. Ajá. Y ya. Qué duro.

Pues digamos que siento que todo eso que te ha pasado te de alguna manera te va a ayudar a ti a que vayas cogiendo fuerza para porque más adelante van a ser más crueles y van a ser peor contigo. Entonces, la idea no es que te creas esas cosas, sino que tú tú ya sabes lo que eres, lo que vales, lo que tienes, no les creas. Y si ellas quieren decir X y Z, pues déjalas, o sea, aprende a recibir solo los comentarios positivos de la gente. Porque te lo digo porque me pasaba lo mismo.

Te lo juro.

Y era tan así con un grupo que yo al final yo dije, "Me voy a separar de este grupo de amigas." Y éramos solo porque todos seguían a esta persona y yo les decía a ellas, "Pero por qué la siguen, qué tiene, tiene estrellitas en los ojos o qué es lo que pasa." Y como que todo el mundo nadie veía y yo me separé de ese grupo y me tocó llorar y sufrí y conseguí nuevas amigas, pero digamos que pude dejar de hacer las cosas que no quería hacer solo por para que me aceptaran y dejar y dejé de compararme con con esta persona y con todas las personas, porque yo decía, "En algún momento yo o me transformo o me arreglo como

quiero o algo me va a pasar." Entonces, lo importante que es que tú sepas que todo eso que te dicen es mentira y que tú no tanto como defenderte porque pues no haces nada si ofendes a las otras personas porque quedas al nivel de ellas, sino más que todo es como, "Ah, bueno, sí, no tiene nada más que aportar, ah, bueno, y ya y te vas." Y no No dejas que te llenen la cabeza de cosas negativas porque no Digamos, si Omar este año dibujó hizo un dibujo de mí.

Y dijo, "Ay, vean Isabela Kardashian, pero en tono burlón, porque pues mis labios." Eh, mmm, sí me dolió porque pues yo dije, "Aquí estoy buena perfecta." O sea, yo no lo dije a mí, pero no se lo dije a ella, por lo mismo, porque no sé cómo decir decirlo. Y al Y al ser al descanso ya me estaba pidiendo comida, ya se le olvidó todo.

Y también pasó que me estaban pidiendo una tarea. Me estaba pidiendo una tarea a Gabriela. Y yo de broma le dije como eh, ay, no, es que y es que que tú tú qué favor me has hecho. ¿O qué? Para que yo te tenga que empezar la tarea.

Y me dijo, "Ay, mucho si sabe él, ay, présteme la verdad que ya va a revisar." Y yo le dije, "Ay, pero yo yo en broma." O sea, se lo decía en broma, yo se lo iba a prestar o en Y yo le dije, "Ay, pero qué favor me has hecho." Y se metió su amiga y dijo, "El favor de ser tu amiga." Y ahora le dijo, "Ah, sí, el favor de la amistad, porque usted sin nosotros no vive." Y yo ¿Y tú qué les dijiste?

Yo yo como que me callé, me quedé callada, o sea, es que yo me da tanta rabia conmigo mismo porque yo yo me puedo defender y no lo hago. En ese momento yo les puedo decir como, "¿En serio es un favor ser bien amigas? Pues si es un favor. No es estar ligando, no es estar especial. Y yo, felizmente me puedo quedar contigo. Perfectamente. Pero no se lo dije. Y ya luego como empezaron, "Ay, Isa, ¿qué pasó? ¿Por qué estás así? ¿Qué tienes?" Y yo, no tengo nada. No tengo nada. Acuerda o sea, como que miren en ellas mismas que hicieron.

Y ya ya luego me arreglé con ellas, le conté a Salomé, le conté a Sara, le conté a a todo el mundo. Ya Sara pues fue a hablar con ellas, ya como que le iba un poquito, pero en este momento está pasando de ese martirio. Y me siento menos porque ya sabiendo O sea, yo tirándole indirectas a todo el mundo, como que Ay, es cierto que sentirme sentirse menos cuando usted misma es muy feo o que usted sepa que a la amiga le gusta soy que se está metiendo con el mal.

Y Sara se peleó precisamente con mi prima y le está pasando lo mismo que que me está pasando a mí. Sí. Mhm. Y pues ya eso es un tema que ya ella tiene que encontrar, pero

pues no sé si lo encuentra. Pero antes de que ellas te acepten como tú eres, es muy importante que tú te aceptes como tú eres y que tú potencies lo que tú tienes. Okay. Yo soy linda así, hace le gusta. A mí sí me encanta. Mire, soy hermosa.

¿Algún problema? Ya. O sea, no no no no dejes que ellas desvaloricen lo que tú eres, lo que tú tienes y lo hermosa que tú estás. Eso se le he dicho yo mucho a esa porque lo que yo le decía, yo por ejemplo, por antes era muy muy masculina, por decirlo así. Me gustaba mucho el fútbol. Entonces, irme a arrastrar con los manes y dar un pata vencida así, me encantaba.

Y yo no me peinaba yo era así súper, o sea, Te cogía colas. Vale, cola todo, así, cosas así. Entonces, claro, yo y lo que yo te decía, yo llegaba donde quiera y ahí todo eso no se ve. Entonces, si si te peinas así, eres Si te peinas así, eres Entonces, cosas así. Entonces, pues como que todas esas cosas.

Entonces, yo empecé con la vanidad, empecé, ay, que el corrector, que así. Entonces, lo que yo le yo el año pasado era muy dependiente a dos amigas, pues con las que todavía me hablo porque pues de todas formas se creó un vínculo. Pero era muy dependiente ella, entonces eso me hacía ver muy pigmy, muy a llamar la atención, cosas así. Y hasta este año que yo dije, "No, ya." Y me empecé a alejar un poquito de ella.

Todo el mundo se empezó a dar cuenta de que ahora sí esta Sara era la que en verdad estaba cayendo bien. Era yo podía ser con el grupito que está ahorita podía ser yo. De hecho, a mí me lo dijeron, a mí un compañero me dijo, "Sara, usted ha dejado de ser tan Me lo dijo así, me dijo, "Usted ha dejado de ser tan Y yo le dije, "En serio." Y me Y todas empezaron a decirme, "Sí, tú has cambiado muchísimo y muchísimo para bien." Y eso fue desde que yo empecé como a tener autoestima.

Y no solo por el maquillaje, sino solo porque ahí me echo 1000 bases o 1000 correctores. No, sino porque yo empecé a decir, "No, es que yo soy linda." O sea, mi nariz no es fea, tengo una linda sonrisa, mis ojos son son bonitos, mi cabello es perfecto, cosas así y es lo que yo le digo a Isa. O sea, mira tu lado positivo en vez de mirarte, ay, no, es que me siento tan checa. Es que mi nariz es fea. No, mira, tengo un pelo largo, abundante, tengo unas cejas poladitas lindas, cosas así.

Pero entonces a eso Isa, las amigas la han bajado mucho. Y lo que yo le digo, si es necesario, aléjate de ellas, porque hasta que yo no me alejé de ellas, yo no pude darme cuenta de lo que en verdad era yo. Sino era muy al a reflejarme en ella, a querer ser ellas, por decirlo así. Entonces, eso no está bien y y pues eso toca que lo entiendas. Es que lo

que pasa es que yo nunca Autoestima. nunca he sentido como alejarme de un grupo. Si yo me alejo es porque me voy del colegio.

Digamos si yo me hubiera quedado en ese colegio yo hubiera seguido con tus antiguas amigas. Esa tengo. Voy a resumir la respuesta en que ese sentimiento o lo que sea que tú sientes inicia desde el colegio, pero incrementa con las redes sociales, ¿sí? Okay.

Retomando el tema de redes sociales.

¿Qué cambiarían en los hábitos digitales que tienen? O sea, por ejemplo, en el tiempo que usan celular como no sé, voy a utilizarlo dos horas O voy a ver X contenido o algo así. Como que cambiarían lo que hago ahorita, ¿sí? Sí. Sí, entiendo. Pues de pronto eh de pronto usarlas con más responsabilidad. ¿Sí?

Porque yo soy muy a usar las muy usar las redes de que ah, bueno, por follows o por o por likes o por cantidad de vistas. Entonces, no guiarme tan tanto en eso, sino más en lo que a mí me guste, sí. Entonces, de pronto, las personas que sigo que son muy de eh eh eh el makeup eh las cosas así.

Entonces, pues son cosas que de pronto si cambiaría como dejar llevarme por lo que soy y no tanto por las apariencias. ¿Qué cambiaría?

De pronto no sé, es que es muy complicado porque hasta ahora estoy comenzando, por decirlo así. Entonces como que yo digo, "Pues en este momento no no me cambiaría nada." ¿Pero qué harías si estuvieras más tiempo en red? sociales. ¿Qué haría?

Eh, de pronto mirar más contenido, sí, mirar los contenidos de maquillaje o a mí me gusta mucho lo de hacer recetas, hacer cosas así. Mirarlo para bien, no para mal como tal, sino ay, como videos depresivos, ay, cómo responder a tus compañeros, cómo hacer No, sino que mirar más recetas, más maquillaje, más marcas y todo eso.

De pronto sí eso como yo me dejo guiar mucho, por ejemplo, yo le digo a Isa, "Hoy tuve 190 followers nuevos." Entonces voy a dar 100 follow backs, ¿sí? Entonces, lo que yo le decía a Isa, de pronto no no dejarme ya dejarme tanto de eso sino más como ver cosas que de verdad me instruyan y no como que solo porque me vean o vean mi cuerpo, que se ponga lo que hago mucho ahorita.

Exactamente, como que O sea, que, digamos, si no recibes la misma cantidad de likes en una publicación que en otra, ¿cómo te sientes?

Pues siendo que en los likes, pues hasta el momento las las las publicaciones o las historias, eso son muy parejas, pero de pronto a veces cuando cuando la historia como que o la publicación como que no tuvo la en una de pronto, pues lo lo que yo más he logrado en en likes en una publicación son 2900 likes.

Entonces, de pronto si esa foto solo tuvo que 700 likes, entonces lo que hago es como borrarla o cambiarle la canción o cambiarle la cosa Así. Cambiarla, ¿sí? ¿Y la vuelves a publicar? A veces, a veces cuando digo, "Ay, no, ya no pega." Entonces, ya es como que, "Ay, no, la borro mejor." Pero sí, como que sí, a veces sí me afecta como, "Ay, no está no." no gustó. Entonces, digo, ay, como ¿Pero a ti te gustó? Sí, porque tú la subiste. Sí.

O la subes para que ella la Exactamente. Pues a veces la subo porque porque me gusta. Pero cuando ya veo que ya como que como que cuando uno ve que no es no es lo que uno espera, ya como que ya le deja de gustar. Si me hago entender como que yo esperaba esa cantidad de likes o que superara la anterior publicación, cosas así. Entonces, si no la superó Ay, no, ya no me gustó. ¿Sí me entiende?

Sí te entiendo, pero creo que no son las palabras, o sea, siento que realmente no te gusta a ti. No, pues o sea, no es como tanto que no me guste, sino de pronto que como que yo antes de eso de una publicación digo, "Bueno, ¿qué canción va con esta?" Le digo a mis amigas, "O esta foto va o no va." O o o hago muchas fotos para esas sacar las mejores.

Entonces Entonces, eso hago la, pero la mayoría a veces, pues todas las que yo tengo es creo que es porque me gustan y porque cumplen con lo que yo quiero. Que reciben muchos likes. En parte y en parte, porque hay hay dos historias que yo tengo que que pues no tienen muchos likes, pero me gustan, entonces las dejo. Okay. Digo, "Bueno, la verdad, a mí no me importaría." Entonces, si a mí me gusta, ya la dejo.

Y si no, si no tiene tantos likes, pues es por lo que les digo, hasta ahora yo estoy comenzando y pues no tengo como tantos seguidores naturización tantos likes. Ya tengo destacadas, pero no tengo nada publicaciones. Exactamente. Entonces, como que en este momento no me importaría si si si lo ven, si les da like, porque yo tengo cuentas para desaburrirnos, por decirlo así. Y ya. O sea, tú subes y si no tienes like, no importa. Exacto. Claro, no me importa. Y se las menos depende a eso.

En cambio, yo soy más de porque de pronto eh yo en el colegio, o sea, literalmente en el colegio somos como el grupo grupito, como el grupito de de la no las ¿Cómo es que se les dice? No.

No, no, no, no es el de las inalcanzables, pero si tenemos como ese Exacto. Entonces somos muy de ese grupito, yo soy parte de ese, entonces pues lo que hay es también me dice, "Ah, yo quisiera tener sus amigos." Oye, a ver que mis amigos conmigo. Son muy a defenderme, muy Sí, son muy hermanos conmigo.

Y eso es algo que esa me dice, "Ay, yo quisiera tener esos amigos, cosas así." Entonces, yo pues con con con esas cosas pues yo me dejo quedar mucho de ellos. Entonces, ellos son los que me dicen, "Bueno, si te siguen, por ejemplo, si te siguen 1000 personas, entonces tú no puedes seguir más de 1000 personas." ¿Por? No sé, dicen que como que no se ve bien. Como que tú sigas más gente, como que no. No va.

Entonces, como que sí, como que tienes si yo si si a mí me siguen 500 personas, entonces yo sigo a 140 por decir decir un número. Cosas así. Entonces, y sabes más de que ah yo tengo 69 Ah, no me importa. ¿Cuántos seguidores tienes? Bueno, 38. ¿Y ustedes en el salón hablan de eso? Como, ay, ¿cuántos likes tuviste tú? Ay, no sé qué.

De pronto en mi círculo de amigos si es mucho de de estar mirando a cada rato las publicaciones, yo tengo un compañero que es Samuel eh y él como que si es mucho ¿Te gusta esta historia? La subimos o no la subimos. Y yo soy mucho con él, ¿la subimos o no la subimos? Entonces, cosas así. Y y a veces sí es como, ay, mira.

como esa esa esa cuando de pronto hay dos dos historias que se suben al tiempo es como esa batalla, no entre amigas, sino como esa batalla de quién tiene más likes, a ver quién logra más likes, quién logra más seguidores. No, no, no, con una foto de pronto ella y una foto mía que se Al suba mismo tiempo. que se suba al mismo tiempo Pero esto es como una dinámica. No, no, no, no es una dinámica, sino como que a veces a veces surge. Entonces es como, bueno, vamos a ver, quién consigue más likes. Bueno, vamos a ver.

Ah ¿Quién quién quién pasa la Sí, eso. Sí. Entonces, Gamboa, así es mucho. Mira, hoy yo tuve 500 y yo soy muy de Yo tuve 340. Voy en 340, pero la tuya la las subiste hace 2 horas, yo la subí hace media hora. Cosas así. Pero sí soy muy dependiente a los Y y y la que perdió qué pasó? No, el que pierde pues un empanada o paga un empanada o algo cosas, o sea, nos gusta tanto de borra la cuenta o no, sus cosas y no. O llora. O si no llora, no le vuelvo a hablar.

No, pero somos muy de Bueno, y ¿Y después has perdido en esas dinámicas? Pues no. O sea, así como una o dos veces. ¿Y cómo te sientes? No, pues normal es como que ah Pues borro la historia. Nada, pasó. Cierro la cuenta ahí, elimino todo el mundo. No, no, no, o sea,

no soy, o sea, a veces soy muy dependiente, pronto cuando la historia me gusta mucho a mí.

Pero cuando es como ay, bueno, no, pues no tengo más de ahí, pero pues párchate. Siguiendo pregunta. ¿Qué?

Sí, ¿no? Han vivido experiencias negativas en redes sociales, digamos, como si hubiera acoso, malos comentarios, bullying. O alguien que siempre Voy a Voy les a a comentar algo malo Voy a a ser muy honesta y de pronto yo no he sido víctima, pero sí he sido la víctima ya.

O sea, exacto, yo yo lo que te digo Yo soy muy del grupito de las populares, entonces siempre eh cumplo con una un un número 70 comentarios y todos son buenos, de que uy, qué linda, uy, te ves muy bonita, cosas así. Eh, pero uno mismo como que a uno se le sube como ese hijo, ¿sí?

Entonces, a veces uno cuando uno crea de pronto esas enemistades por decirlo así, en el colegio es mucho de de que antes ya sé por dónde meterme el físico y es lo que uno no siempre más. Mira, yo hace 2 años tuve un problema por cyberbullying y no precisamente porque me lo hicieron a mí, sino porque yo lo estaba generando.

Entonces, yo empecé a a decirle una compañera que era cortita en pocas palabras y y yo le le cantaba la de la bacalola, pero le decía, "Tiene cabeza y no tiene cola." O le cambiaba las cosas y una compañera sí llegó a publicarlo. ¿Sí? A decir, "Está gorda." Ahorita hay algo que se ¿Se llaman las curtidas o las funas? ¿No las han escuchado?

Sí, curtiendo mosquera, funando funando funando salesianos, cosas así, funando cosas así y es una cuenta en la que se dedican solo a subir fotos de la gente donde no se ve bien o donde se ve gorda o burlándose de la gente y yo llegué a ser parte de una cuenta de esas.

Entonces, lo que te digo, yo soy muy del grupito de populares, de todo eso, entonces, pues nunca nunca me ha pasado o nunca, pero sí he tenido como esa esa cosa de que me escriben cuentas falsas de hombres. Yo soy muy de muy Pues yo contesto el hola. ¿Y qué escribe? Como hola, ¿dónde vives? ¿Cómo te llamas? ¿Qué haces? ¿Cuántos años tienes? Cosas así. Entonces ya cuando yo empiezo a ver que empiezan a decir, "Ay, sí, yo también vivo en Mosquera.

Ah, yo también vivo en Yo estudio en La Paz, cosas así que ya saben muchas cosas. Yo reporto y bloqueo." Mhm. Pero eso sí me ha pasado mucho. Sí, han sido muchas, yo tengo

como dos cuentas bloqueadas por lo menos que todas han así Y tú eres consciente de que cuando haces ese tipo de acción de bullying, eres una o eres un ejemplo de las amigas de Isa que la hacen sentir mal, que la hacen llorar, que le bajan en la autoestima.

No, sí, o sea, sí, obvio, eh es algo que que que pienso, obviamente este este año y lo que es el año pasado. El año pasado, pues sí, es lo que te digo este año, pues a mí me lo han dicho y yo he cambiado mucho y he cambiado mucho para bien, pero si era una persona de de hace, porque yo pues yo siento que a mí el eco me consumió mucho el momento de que a mí todo el mundo me decía que yo era muy linda.

Entonces que yo tenía una cara muy bonita, que ser igual a Isabela, que que perdón, lo que te voy a decir, era con todo respeto, pero a mí me decían mucho, "Usted le robó la belleza a su hermana." Cosas así me decían.

Entonces, claro, a mí eso me eso ya le digo, "Usted era usted es mucho más bonita que esa tipo, o sea, es mucho más, tiene un cuerpazo superdino, diferente al al de Garabito, que era la persona que yo le hacía bullying." Y obviamente pues llegó un tiempo en el que yo empecé a sentirme señalada por lo mismo. Ay, allá va la que le está haciendo daño. Entonces, ya ahí Y llegó el coordinador de convivencia. Entonces, una más y la echan.

Una más y la es una más y sancionada. Una Entonces, claro, ahí ahí empiezan a ponerle sus stops y a uno ya le bajan como lo bajan de esa nueve a un solo chasquido. Entonces, claro, obviamente, pues al al al empezar yo como Yo con Isabela no tenía cero relación, era nuestras cero hermanas, o sea, nada, ni hablábamos ni algo el hola.

Pero pero si algo el hola, entonces, claro, cuando yo empecé a involucrarme más con esa, empezar a defenderla, yo ya decía, "Bueno, ya no quiero ser esa persona que era." Y por lo mismo me empecé a alejar de mucha gente. Pero al mismo tiempo, por ejemplo, el cyberbullying que yo generaba, obviamente yo le yo bajé la cabeza, yo le pedí disculpas a esa persona. Obviamente ahorita no somos amigas por porque cero relación.

Pero pero si si obviamente dije, "Bueno, ¿qué tal fuera yo siendo ella?" O ella que estará pensando cuando yo le digo, "Exacto, como como me sentiría yo si yo no fuera bonita o si yo no tuviera sonrisa así, si yo no tuviera la nariz bonita o cosas así." Entonces ya empecé como a bajarle, a bajarle dos rayitas y pues Pero eras igual de valiente de frente que por el celular. O sea, le decías lo mismo por el celular.

Sí, yo yo lo que digo, yo no escondo la pie yo no tiro la piedra y escondo la mano. Porque yo sé, de hecho hace poquito tuve un problema por lo mismo porque fui a decir, "Bueno, ¿cómo

es que me está diciendo usted a mí?" Que me trataron mal, entonces fui y busqué pelea, yo soy muy así. De que yo yo no me voy a dejar ni tampoco voy a dejar que me pisoteen. Pero entonces por lo mismo yo le he pasado y le decía, "Bueno, gorda, ¿usted qué me iba a venir a decir a mí?" Ah, si usted está gorda, yo estoy flaca, mi amor, usted que yo le tiro al piso y te digo se puede levantar.

Le tocaba como tortuguita, dando vuelticas hasta llegar a coordinación de ese hecho. Cosas así, entonces, obviamente yo no me callaba nada. Yo todo lo que la rabia que tenía por otras personas, de pronto que otra gente me hacía sentir rabia, yo ahí me escucho con esa persona. Entonces, cosas así, de pronto a Isa a Isa también a veces llegué a herirla porque yo hasta con Isabela, yo creo que también le hice bullying.

Pues sí, obviamente como que a veces existe como esa vaina de que, de que pronto cuando me decía algo feo y yo era, pues es que usted es una horrenda dientes de burro, cosas así a tratarla mal. Entonces, bueno, tocó hasta que no como que no me estrellé contra esa pared que a mí me dijeron, "Bueno, bájele o le hago bajar." Entonces, hasta ahí fue que yo dije, "Bueno, voy a dejar de hacer cyberbullying porque era algo que yo hacía muy seguido, ¿sí?"

Y yo comentaba y todo y en la cara iba y le decía, "Bueno, usted qué burro, cosas así. Nunca, nunca, nunca de de ir a a tratarlos de que es una cosa así. Pero sí, como a metérmele con el físico. Bueno. Digamos, ay, la voy a la voy a hacer que arma las de Eso no va, eso eso eso lo cortan. Toma. Por favor.

Bueno, es que porfa. Diga Vamos, eh, unas cuantas veces estuvimos en una pelea y cuando yo tuve la primera cuenta, yo tenía una foto de perfil cero que ver, o sea, literal, cero que ver porque era una foto donde digamos yo no tenía esto y pues ya claro, ahí a ver. Era una foto en la que se veía la frente grandísima.

Entonces era la locuencia de bullying, por decirlo así, pues para hacerme sentir mal más que todo. una pelea de hermanas, pero que se convertía ya mucho más de pelea de hermanas. Y empezaba como, "Ay, se no sabe que que a ustedes le están haciendo stickers, que a ustedes le están haciendo esto, que ustedes están hablando esto. Porque ya ya tenía mi hijo, sí, ya tenía, o sea, ya mejor dicho. Y yo decía como así.

O sea, yo ahí me ponía ya seria, en vez de estar peleando, yo yo le decía como como así, o sea, ¿es en serio? Porque entonces me va a tocar hablar con mi mamá y ya ya un tema serio, o sea, estamos peleando y usted llega a meter esa conversación, o sea, es muy feo. Y me decía, "Pues sí, es que usted no no sabe la foto que usted tiene de perfil." Y yo Sí, yo sé

que que foto ¿Cómo así? Porque yo en ese momento no sabía que era cortar, no sabía que era funar, no sabía nada de eso. Entonces ya como que empecé a saber más por lo que me decía ella.

De pronto Me empezó yo también fui mucho el detonante en las inseguridades de Isa y de pronto salgo de lo que me arrepiento mucho porque obviamente es ahorita viene como que ahorita viene el karma, sí, todas esas cosas, pues no soy muy creyente de eso, pero pero es como una forma como tipo de decirlo y de y hacerlo ver, ¿sí?

Como que eh eh eh todas esas inseguridades de pronto que ya tiene de su nariz, de sus De pronto yo también fui la primer detonante porque de pronto venía desde la casa, desde pronto desde donde uno dice, "Pues es mi lugar seguro, mi ref mi hogar." Y y y llegar a tu a tu refugio y ver que también recibes ese mismo maltrato. En el colegio entonces es como que bueno, pues ya le empecé a bajar, obviamente.

Obviamente habían muchas cosas en las que si me Me escondí atrás de esa de esa persona como como fría, como cruel, como cosas así, pero pero siempre siempre yo muy muy de que si usted es inmundada, usted es fea. O sea, no me diera, si me entiendes, o sea, Exacto. muy Entonces ya en el colegio empezabas a ver mucha más muchas más cosas como que ay, ¿qué es funar? Empezaba a preguntar eso. ¿Qué es curtir?

Eh, ¿a ustedes les ha pasado esto? O han sentido esto? ¿O les han dicho esto? ¿Qué ¿Qué sienten ustedes cuando les hacen esto? Entonces empezó a preguntar eso y más me sentía mal. Y volví a la casa y otra vez a pelear con ella y metí otra vez el tema. Y yo, ya, paré la si quiere la borro. Me dice, "No, yo no la pude borrar porque usted ni siquiera sabe eso. No, ni siquiera usted ahora está conversando, yo no le voy a explicar nada, usted no sabe nada. Eh, si mejor dicho, ¿para qué tiene cuenta?

Bórrela o algo así." Y yo como que ¿Por qué? Yo eh me, ¿cómo dice mi mamá? Que mi mamá dice una cosa, "Usted es el ejemplo de ella." Entonces ya le responde a mi mamá como que le respondía porque ya no ya no es tan común. Digamos, "Ah, no, yo no soy el ejemplo de nadie. Si ella me quiere seguir, pues que me siga." Pero yo yo no le voy a decir nada a ella que tiene que hacer esto, esto y esto. Si ella me quiere seguir, es culpa de ella no no mía. Entonces yo me forjaba mucho en ella.

O sea, si me entiendes como en seguirla mucho a ella, porque yo lo que decía mi mamá era, "Es verdad verdad, que yo eh voy ella como mi espejo y yo me voy a sentir mucho en ella. Entonces si ella hace eso yo también lo hago. Si ella se come esto yo también me como esto. Si ella entonces así. Y claro, como ella me decía eso y ella es mi espejo.

Entonces yo digo hasta hasta mi propia hermana me dice eso y me hace esto, se burla de mí y me dice Entonces es es muy muy complicado porque al Exactamente lo que hice ya, al sentirme yo también eh ¿Cómo ¿Cómo digo? ¿Vulnerable? Exactamente, vulnerable en mi propia casa.

Entonces yo dije, "Entonces en ningún lado me voy a sentir bien." Entonces en ningún lado voy a estar bien conmigo porque si yo la estoy diciendo a ella es por algo, porque es mi hermana y porque por los consejos que me están dando mi mamá.

Entonces eh Yo dije, "Bueno, me va a tocar entonces empezar a tener mi personalidad y en y entenderme a mí, no lo que entiendan los demás, no lo que digan los demás, no lo que sientan los demás." Pero entonces otra vez empezó Ay, bueno, Sara. Bueno, Sara, Sara, yo me voy a sentir con Sara, Sara, Sara. Y ahora Sara empezó a tener más amigos, que más amigas, que esto, que lo otro, mis amigas se van a maquillar, mis amigas esto.

Entonces yo otra vez como que me sentí vulnerable. Yo, ay, entonces otra vez vamos nos a Zara y otra vez empieza a hacer lo mismo que Zara.

Entonces Zara le dijo, "Una vez a mi mamá, "Mami, pero ¿por qué siempre tiene que hacer lo mismo?" O sea, no, si a mí me compran una chaqueta, pues que ya elija otra cosa o los zapatos, no porque tiene que hacer lo mismo, porque la tienen que opinar igual que a mí." Y yo yo una vez le le dije a Zara, "Zara, porque usted es mi hermana y pues yo me yo me fijo en usted." Y Zara me dijo, "No, pues no se fija en mí." Y entonces estábamos peleando y yo le dije, "Uh, o sea, ya sentí sintiéndome vulnerable Vulnerable. ¿Vulnerable?

Yo dije, "No, ya." Me desbaraté totalmente y empecé a llorar y yo le dije, "¿Por qué tiene que ser así conmigo? Porque siempre conmigo es la pelea con sus amigas si es la mejor, si es la mejor Reverdiendo usted, si se ríe, si charla, si habla, si las escucha y conmigo es totalmente lo contrario. No me habla, no juega conmigo, no me siento yo con usted, a hablar, a reírnos.

Y es muy es muy duro porque lo que yo les digo, mi propia hermana no me habla, no juega conmigo, no se ríe conmigo y pues yo soy muy más mucho más chiquita que ella para entender las cosas que ya en este momento está entendiendo. Entonces, yo también me sentía muy ¿Atacada? Atacada, exactamente, atacada porque en el colegio era esto y en la casa también con mi hermana, con la que me daba el ejemplo.

¿Y estamos hablando de hace cuánto tiempo? Como 2 años. No, sí, no hace mucho. No hace mucho. ¿No hace mucho o hace mucho? No hace mucho. No hace mucho. No hace

mucho. No, yo hasta este año fue que yo empecé como a tener ese cambio, como a acercarme a ella, o sea, yo como cambié literalmente.

Sí, yo Yo como que empecé a a a a fijarme a ponerme como en los zapatos de los demás. Entonces, de pronto hace este año Isabela de pronto, por eso yo le digo a mi mamá, "Mami, Isabela, a mí no me dice te amo." Que ponla yo a Isabela voy y la molesto y le digo, "Isa, dime te amo. Dime te amo." O sea, Fácil. No, no, quítate.

Es que yo en en ese sentido soy muy seca, por eso mismo. O sea, sí, exacto, entonces de pronto obviamente Creo barreras. Así, como de no, de pronto hasta hasta hace un poquito más hasta hace de pronto hasta al momento en el que yo vi que las amigas ya la atacaban de una forma en la que a mí tampoco me gustaba, porque es que está lo que lo que yo le decía Exacto. La eh era como que yo veía que que hasta mi propia prima la atacaba.

Entonces, le digo, mi mamá me decía, "¿Que eres tú Isabela contra el mundo?" Entonces, decía yo, "Sí, soy yo y mi hermana contra el mundo." Entonces, sí, ya empecé a darme cuenta de de de que de que de pronto Isabel también necesitaba de una hermana que la guiara y que no estuviera siempre ese rechazo, sino ese acercamiento de que ella encontrara ese refugio en mí.

Entonces, hasta ahorita es que estamos creando un vínculo, hasta hasta el año pasado que yo y que ese profesor también empezó a meterse con ella y ella lo veía como muy personal. Y como hoy se están metiendo con mi hermana, no un esto va y porque es que es mi hermana. Y lo que yo le decía a mi prima Salomé, o sea, a ustedes las ven como ella es la hermana de Sara. Ella es la prima de Valentina, cosas así.

Entonces, yo decía, "Bueno, al mismo tiempo de que si a Isabela le están haciendo daño, también es como no no por no por decirlo, como mi mi mi mi mi imagen, sino como es que es mi prima y es mi hermano. Y si no soy yo para defenderlas, entonces, ¿quién? Eh, y entonces desde desde ese momento yo ya empecé como como a como esos esos empezar a a dar esos pasitos hacia atrás.

Y tú le pediste disculpas a la del cyberbullying de y a tu hermana.

A esa también se lo se lo he se lo he recalado y se lo recaló muchas veces, se lo se lo hago saber de de la de de una u otra forma, algo que que se dé cuenta de de de mi arrepentimiento, como intento acercarme, intento aconsejarla y ella se ha dado cuenta de mi cambio a la a mi a mi Se arregla compañía juntas, se peina juntas, No, pues no no tanto así, pero yo sí, por ejemplo, ahorita que pasó el cumpleaños, yo, bueno, Yo dije, "Pues, bueno,

yo le quiero regalar algo de maquillaje." y lo compré, lo que yo le decía yo, le decía a Isa, "Lo compré yo." Yo te lo quiero.

dar y y y te lo voy a dar yo y porque quiero que ella ya ahorita dice mucho que que quiere mucho el tema del maquillaje. Entonces, bueno, si quieres el maquillaje, dale, yo te apoyo. Entonces, le compré que que algo muy sutil que ella pueda usar, no no tanto como yo que me maquillo, si yo uso corrector, blush, cosas así. Ya ya perdió la tinta de la No, bien, bueno.

Bueno, pues yo le regalé sí una tintita una tintica de labios, que ya quería que decía, "Ay, yo que una tinta para que los labios se me van rosaditos." Eh, los ojitos, bueno, que la pestañina, el increpador.

Entonces fui a trendy, le compré las cosas y de pronto eso es algo como en lo que la estoy apoyando, de pronto ella me dice, "Ay, el hijo me la of." Entonces de pronto, bueno, dice, "Entonces eh yo te ayudo de pronto a a intentar ayudarte a combinar." Yo soy Yo lo que yo digo, yo no soy aesthetic, yo soy estética. Exacto, yo le digo mucho a la gente, yo no soy estética, yo soy estética. La palabra estética viene de estético.

Entonces, sino que ay, le meten el inglés y se creen, ay, yo soy estética No, oye, no. Entonces, yo lo que digo ya, a mí me gusta vestirme bien. ¿Sí? Me gusta que si el pantalón es ancho, la camisa es pegada. Los tenis tienen que ir en conjunto, bueno, cosas así.

Tú me ves, yo nunca me he visto mal y nunca estoy mal vestida, o sea Entonces, yo nunca y y y sí, de pronto a veces eh tengo los pantalones ya muy anchos, cosas así, pero entonces la parte de arriba lo como que lo Lo lo estiliza. ¿Sí me va a entender? Tengo un estilo muy muy caído, muy muy urbano, muy a la ropa así, cosas así.

Pero también tengo mis días en los que quiero me me veo muy pupi, entonces taconcitos, eh pantalón pegadito, cosas así. Pues por lo mismo.

Entonces, pues son cosas en las que yo digo, bueno, Isa, Isa me ve a mí y dice, "Yo me quiero vestir como Sara." O con ese mismo estilo, entonces intento guiarla en esas cosas, de pronto en cambiarle de play bueno esa, ya ya vamos a mirar el tema de los brackets, yo hablo con mi papá para que lo hagamos las dos. Yo ahorita pues no me quiero poner brackets porque ahorita vienen mis 15 y mis 15 con brackets como que no pega.

Yo estoy que le digo a mi mamá mi los brackets porque es que pues a mí también me hace sentir menos de eso. Y eh le digo, bueno, claro. Y el yo le dije, "Bueno, a mi Pues

hagámoslo en octubre el otro año, que ya yo tengo 14, ya lo puedo hacer, me dijo, "Bueno, hagámoslo en octubre, pero del otro año." Yo le dije, "Pues está bien, está bien, esperemos un añito más." Y ya pues de pronto en octubre el otro año así me los ponen.

Porque la verdad sí me los quiero poner. Sí, sí, o sea, sí. Y ya. Sí, yo creo que ya. Continuando. ¿Creen que las redes sociales afectan el ¿Y me entras con la luz el sueño? ¿De qué manera? Eh, bueno.

A lo mismo a lo que lo que veníamos hablando hace poquito, pues como no tenemos de pronto celular o ese acceso 24 7, de pronto dejar ese el celular encima de la mesita de noche, no. Entonces, no es como que estemos hasta las 11 de la noche así metidas en el celular, porque pues no tenemos como ese acceso a a a ese tipo de de cosas. Entonces, yo la verdad, si te soy muy sincera, a mí el sueño y las redes no me lo afectan en nada.

Yo llego a las 3 de la tarde a dormir a la casa y me paro el otro día a las 4 de la mañana a alistarme para ir al colegio. O sea, yo duermo casi 15 horas seguidas cuando no tengo tareas de ¿Cierta dice? De corrido, o sea No, ni a comer ni a almorzar. O sea, yo llego y si tengo sueño estoy cansada todo el día hasta el otro día que me despierte a arreglarme para el almuerzo. Entonces, entonces Entonces, no, el sueño cero.

O sea, yo puedo dormir cuando estoy con mi papá, yo misma apago el celular. Ya son las De hecho, cuando hago pijamadas con mis primas, que es con las que yo me las más me las llevo, es como que me dicen, "Es que tal vez usted se acuesta muy temprano." Mire el celular y yo le digo, "No, pero es que para qué miro el celular si si si que me perdí. Si me Si ya tengo sueño." Entonces, pues no el sueño, no de pronto el rendimiento.

Eh, sí, porque de pronto hay veces uno como que la tentación le gana a uno. Como es, "Amor, préstame el celular." O eh eh, "Ey, me prestas el celular un momento." Entonces, claro, uno como que como no tiene ese celular, entonces aprovecha y revisa todo, estadísticas de la historia, cosas así.

Eh, entonces las programaciones de cada historia, las públicas, o sea, yo soy así súper que tengo todo un panel de control para el Instagram. Entonces, sí, eh entonces de pronto, claro, aprovecho, actualizo lo uno, lo otro, actualizo la publicación, eh mando el mensaje aquí, mando el mensaje allá, eh entonces, bueno, cosas así.

Entonces, de pronto en en en la clase que me lo prestaron ya me enfoco mucho en el celular, de pronto no hago la actividad. Las cosas así. Que pueda ser así. O sea, sí. O sea, en pocas palabras, sí. Digamos, en el en el en el rendimiento como tal, no. No. No, porque a

mí a mí sí me va bien, digamos, pues sí, a veces como que le pierdo de hablar en clase, pero no me desconcentro como tal. Si no estoy aquí y allá y en los dos estoy igual.

No estoy que no uno es más viendo acá y allá, pues como, ay, sí, ahorita. No. O sea, los dos estoy igual y pues me me va bien. Pero ya como tal en las redes en en acostarme, o sea, sí, yo me acuesto sumamente tarde porque mi televisor tiene YouTube, ¿cierto? Eso cuenta con una red social, Sí. ¿cierto Entonces, yo Eh, hace un mes o tres días.

Entonces, digamos, el primer día me acosté a la 1, el segundo me acosté a las 2 y el tercer día me acosté a las 3. Es a no a las 3, no, a las 4 me acosté. Y yo y yo me levanto y yo me levanto como a las 4:30. O sea, no dormí. Nada. Y la semana pasada me llegué llegué al colegio, almorcé. Almorcé, ay, sí. Almorcé y me dormí. O sea, seguí el hecho como Zara.

Pero yo me levanto más tarde porque digamos o ella se se baña primero casi todos los días y yo me baño uno o pasa dos días que yo me baño primero y luego ella. Entonces eh dormí un poquito más. Pero si como tiene o un mamá un mamá se dio cuenta porque me zapió y me lo quitó. Y yo se lo volví a pedir y pues ahorita lo tengo allá en la casa. ¿Y qué veías?

Yo veo a a a youtubers como Exactamente, pero no veo cosas eh no. Es que que veo veo veo como shorts más que todo. Digamos en el YouTube. Como reels, pero en YouTube. En entonces diga Sí, yo sigo a muchas cuentas, digamos la familia Recocho, eh Willy N' Keer, yo pienso es que son es que son youtubers muy niños, muy infantiles, pero me gustan porque yo igualmente sigo siendo una niña.

Una niña. Y yo no ahora digamos que eh esos que hacen eh Ay, se me olvida. ¿Qué hacen qué? Los de los micrófonos que ponen ahí No. No, no, no, no, no. Que empiezan a preguntar sobre la vida y que Ah, podcast. Eso, yo no veo podcast. Ah.

Yo no veo eso porque me aburro, pero digamos de Willin' qué rollo que no, no conozco de ninguno. Son los niños. Ah, de él sí un podcast y me gustó porque cuentan, digamos, como yo no me cojo completo a los podcast porque a veces digamos veo pero la mitad o el principio. Eh, como que él se lo vio todo porque me gusta y me gusta su contenido y me me gusta escuchar la historia de los youtubers que a mí me gustan. Entonces, claro, sí me quedé.

Y eh yo ya pues a a Kim Kardashian ahí que el esposo, bueno, no sé. Pero como se retiró pues ya no lo veo, o sea, les dejé de seguir, yo la seguí en redes y todo. Y es lo que decía Sara ahorita, que que seguí las a más personas de que la siguen y yo sigo si a mí me

siguen como 31, digamos. Sí, es que yo a mí no me importa, a mí no me importa, la verdad. Eso eso es lo que yo decía ahorita, no me importa.

Yo sigo a 2500 o 1500, algo así. Y ya cuentas así que me gustan de maquillaje, de comida, de youtuber, bueno, influencers. Y Y, eh, uy, tuve una pesadilla horrible porque vi a un youtuber que que si la fuera en payasos, esas cosas. O sea, entonces si te afecta el sueño. Sí, sí me afecta, como tal sí me afecta. Y no tiene celular. Y no tengo que lo peor, o sea, si tuviera O sea, si tuviera celular peor.

No, porque yo yo siendo yo como tal le doy el celular a mi mamá y le digo, "No me lo des." No, no, no, no, en serio, o sea, jurado No, porque Es lo mismo, haría es lo mismo con el control, ¿no crees? Es que el control es muy diferente, porque es que en el celular tengo un Instagram y pues Instagram como que ah. Pues con lo que yo digo, no me importa, o sea, Pero en el celular también tienes YouTube. YouTube. Ay, sí, no sé. No sé, la verdad no sé. Y ya.

Bueno, para concluir esta conversación, ¿alguna vez han sentido que dependen de las redes sociales para sentirse incluidos, incluidos?

Eh, pues y sabes, vale. Sí. Sí. Pero incluidos como en el ambiente familiar, escolar, como ¿De todo? Sí. Pero trata de decirlo. Eh, resumido. Sí. Porfa. Sí, porque es que cuando llega todo ahí con redes que que este tiene redes, que lo también tiene, ay, que hago lo que me pareció. Entonces, sí, si yo siento que sí.

Eh, demasiado. O sea, resumió. No. Pues eh en en en parte pues ya lo lo venía diciendo sí, porque soy muy dependiente. Soy muy dependiente a los follows, a lo a los followbacks, eh a cosas así. Entonces, pues todas esas cosas así como que a veces cuando lo que te decía ahorita.

Cuando no cumplo mi meta de de de de likes o de lo que busco. Entonces, como que me va mucho el autoestima como no, no, no gustó la historia o cosas así. Entonces, obviamente, cuando cuando cuando la historia sí cumple, entonces como Sí gustó, o sea, por favor. Sí, sí, sí, influye mucho.

Muchas gracias por brindarnos este espacio para comunicarle sus experiencias. Ay, gracias a ustedes. Gracias a ustedes.

Transcripción de entrevista Sara y Sofia estudiantes de colegio

en las tardes. Ejemplo, llego acá en las tardes y ¿Y para qué? Son curiosas, pero entonces estoy mirando. Yo me les paro ahí al lado y le digo, "Deja tarea de qué es." Sí, ellas, "Mami, ya es que estoy porque se ponen a ver esas series, esas coreanas, Ah la televisión y esas vainas." Qué entraba. Entonces yo digo, "Bueno, lo importante es que esa novela pase la tarea con esa novela." Entonces esa es la parte que yo le digo más que todo a Ana Sofía porque Sofía es un poquito más dispersa. Okay.

digo a ella, "Sofi, ¿está viendo novela coreana o está con la exposición?" Porque téngalo por seguro que no se va a concentrar. Porque sí, yo puedo escribir. Pero me van a preguntar de qué se trata la tarea. Entonces empieza uno, "Creo que es de tal cosa." No, creo, no, estoy segura que es de esa tarea. Entonces es como lo que en esa parte Sofi sí falla un poco porque Sofi sí es un poco más dispersa.

Yo le digo, "Sofi, téngalo por seguro que usted con la novela no se le va a grabar." nada. Entonces, ella a veces ahí, por eso digo, se pone brava, ya sé. Ya sé. Pero pues gracias a Dios sí es, pero sí le toca a uno estar pendiente. Y es así, entonces si nos recostamos, por ejemplo, las tres, entonces yo escucho, ellas que están pues no, ahí miro, pero sí escucho.

Entonces, ya cuando son palabras, yo le digo, "Hágamelo cuando escuchen eso." No es normal, apaguen eso. Porque es que hay unas canciones también que uno dice, "O uno está muy chapado a la antigua o hay unas que ya es." Y yo les digo a ella, "Cambien eso, háganme el favor." ¿Y ustedes por qué escuchan eso? O sea, ¿les sale y luego se quedan viendo o les gusta ver ese tipo de Es contenido que yo soy de otro tipo de música. Soy como más de las de salsa, vallenata.

Ya, yo no está y canciones como cinco mis cinco top favoritos de reggaeton. Ya, vamos. ¿Y tú? No, yo soy cucheto. Menos eso el Rocky, eso que no no no me suena chévere ni nada, pero el resto lo escucho de todo. Y cuando se le sale ese tipo de contenido, ¿por qué no lo quitan? O sea, ¿por qué lo dejan? Porque me parece a mí divertido, entretenido, pero no es que uno quiera aprender lo mismo, ¿no? Tampoco es que uno queda ha influenciado, ¿no?

Eso a mí me parece divertido ya. Okay. ¿Bueno, listo? Sí. Ahí toma.

Ah, verdad, que son los nombres y la edad, ¿sí? ¿Y la del curso? Ah, del curso. ¿En qué grado andas? Buenas tardes. Buenas tardes, buenas tardes. ¿Me regalan su nombre? Mi nombre es Arastraga. El mío es Sofía Méndez. ¿Cuántos años tiene? Eh, yo tengo 13, yo tengo 15 años. ¿Y en qué grado están? En séptimo y yo en décimo. Listo.

¿Cuánto tiempo ¿Cuánto ¿Cuánto tiempo al día pasan en redes sociales menos de 1 hora, de 1 a 3 horas, de 3 a 5 horas o más de 5 horas? Yo diría que la verdad yo 5 horas.

También depende de qué tipo de tareas dejen porque pues uno puede estar entretenido en la novela o en cualquier entretenimiento mientras esté haciendo su tarea. No tendría en cuenta Laura. ¿Cuál es la red social que más utilizas?

Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, X u otra. Eh, yo utilizo Instagram, TikTok y Spotify. Yo utilizo Netflix, TikTok y Instagram. ¿Qué actividades realizas con mayor frecuencia en redes? Chatear, informarte, subir fotos, videos, entretenimiento o estudiar. Eh, yo diría que tomarnos fotos y pues grabar videos. Entretenimiento. Cantando como sí, como cantando así ya, pero no lo subimos, no, a mí me da pena eso.

Como en TikTok o algo así. Sí, en TikTok, yo los yo los guardo para mí, yo no subo videos. Pues porque me da pena. Pues es sí lo que hice mi hermana y al veces en entretenimiento. Okay. Es decir que no chatean. Eh, es que no mucho de que hay Para cosas del colegio. Para cosas del colegio en el grupo. Y ya. Y que resuelven o pues salir, hacer salidas con mis amigos.

¿Cómo te sientes después de usar redes sociales, más feliz, ansioso, comparándome con otros, motivado o indiferente? Eh, pues yo yo diría que normal. La verdad, no. Me da como Me da como el igual cuando veo Rosa Saez, la verdad. Pues depende del entretenimiento que uno termine de ver.

O sea, les da les provoca seguir consumiendo contenido o les da igual o les da rabia lo que ven o nada de nada. O sea, a veces hay videos que a uno sí como que no le parecen pues chévere es para que lo suban. ¿Por qué? ¿Para qué lo suben? O sea, no son. Pero pues no, el resto no. No.

¿Has vivido experiencias negativas en redes, ciberacoso, comentarios ofensivos, presión por likes? o algún otro situación? No, no, no. ¿Y si les pasaría qué harían? Avisarle a mi mamá. Yo Uy, no, yo no sé, porque yo soy soy muy A mí sí me afecta lo que digan los demás. En comentarios así. ¿Y te ha pasado alguna vez?

Eh, ¿y te sientes como triste cuando no recibes suficientes likes o algo así en tu No, no, no, el like no, sino comentarios. Solo en comentarios. Pero en los comentarios si quieren hagan cosas como feas o algo así, no. Okay. ¿Crees que las redes afectan tu rendimiento escolar o tu sueño de qué manera? No, yo iría que porque yo primero coloco siempre el colegio de primeras y después ya lo demás.

¿Igual? Igual. Es decir, no se trasnoche nunca, mirando redes. Pero haciendo Es tareas sí, haciendo tareas. lo haciendo tarea. Sí. Eso siempre. Por ahí un sabadito que, bueno, que mi mamá nos deja pegar un poquito, no mucho, pero pues ahí que el resto solo los sábados, porque los domingos ya O sea, es decir, tú a a cierta hora pagan y ya Sí, nos dormimos. sí, yo ya le digo a ella. Ya esa a cierta hora y lo que dice ella. El sábado les digo ya que porque acá nosotros nos acostamos temprano.

Entonces yo le digo allá el sábado, bueno, vemos un poquito de televisión y yo les digo, "Bueno, en un ratito hay veces que yo veo sábados felices y cosas así." Pero digamos ella siempre están conmigo. ¿Sí? Entonces ya uno por eso digo, estoy pendiente. Ya Y ejemplo, yo ya pagué, entonces ya escucho ya celulares ya me hacen el favor, entonces ya los dejan acá. Ya todo y ya nos acostamos. Mhm. ¿Qué cambiarías en tus hábitos digitales para sentirte mejor?

Eh, yo creo que dejar de estar pegada al celular, si yo sé que eso no es bueno, pero pues es que tampoco nosotros tomamos esa iniciativa de hacer algo. tampoco. Esto que también es como O sea de nuestra parte. Ajá. O sea, como cambiar O sea, yo yo ahora que estoy en grupo de danzas, yo pues yo tengo mi tiempo ahí y me y dejo el celular o no, la verdad ya el celular como que lo apago y me al vez se me regaña porque no le contesta.

Pues yo también tengo otro entrenamiento que sería el de fut sala y también apago mi celular y salgo a jugar que es lo que distrae más la mente. Okay.

Pues uno sí tiene como eso de que ay, ella porque tiene esto, pero no, yo no, o sea, es como de que ay, qué bonita, ella sube like y sube. Ya el resto no me siento desmotivada. Eh, no, yo creo que no, nunca, pues porque primero está la seguridad de uno mismo. Entonces no, en nada. ¿Alguna vez has sentido que depende de la las redes sociales es para sentirte incluido?

Es que pues yo siento que uno en las redes sociales no es que conozca personas, la verdad no. Es si si usted las quiere conocer las conoce, si no, no, pues usted solamente sigue con su vida, no necesita que uno siempre seas estés aceptado. Pero a mí no. Pues no, ¿por qué es normal si uno no quiere tener amigos?

En mi ejemplo, yo soy mi amiga, hablé mucho si hablé que ay, voy a ir a conocer a tal persona y que voy a saludar y pues no, me gustaría ser más social, pero no de sociales de ya quiero ser amiga de todo el mundo. O sea, que digamos, eh, no sé, hay un grupo en el colegio y usa tal red red social y el y si ustedes quieren hacer parte de ese grupo, usarían, o sea, como harían parte de esa red social solo para ser parte de algo en específico.

La verdad, eh, depende de la influencia que ese que ese grupo y esa red social tiene, tenga. Supongamos que bueno, uy, si es algo que te tenga que ver con lo que a mí guste, claro, obviamente, pero si no, no, pues no no necesito estar incluida en el pues porque uno siempre como que va a tener a una persona que siempre esté ahí al lado de él, ¿no? No, pues no, porque depende también de la app que tenga que sean juegos, yo los instalo. Del resto, no, porque qué entretenimiento va a tener esa publicación.

¿Crees que podrías dejar de usar redes sociales por una semana? ¿Qué pasaría? Hm, pues redes Sí, normal, pues, la verdad, yo me pego al celular es porque a veces cuando uno le apere hacer algo, es salir, uno tiene mucho sueño, uno no sabe qué hacer o, por ejemplo, me pongo a ver películas acá en el televisor, pero pues no pasaría nada la verdad.

No, no pasaría nada, uno se entretiene con pues las cosas que haya con los amigos que estén o con los primos que jueguen aquí o con los niños que O sea, si mañana su mamá les trae un celular de esos viejitos que solo tiene para llamar y se los cambia a ustedes, no pasaría nada. No. No. Seguiríamos normal, empezaríamos cambiaríamos ese hábito de estar conectadas al celular.

digamos en reuniones de familia o algo así. ¿Ustedes son de las que se aíslan por estar en el celular? Nosotros éramos así antes y la verdad demasiado. Uy, sí, es que no nos costaba mucho comer porque siempre nos daba pena, ay, que qué pena, a saludar. No, ahora mi mamá nos enseñó, ah, pues pueden saludar, saludamos a todos. Y ahora charlamos, como ya estamos creciendo pues ya nos incluimos más en los temas. Pues ya conocemos un poco que nos enseñan que aquello y que a que esto. Lo mismo. Okay.

No tengo más preguntas. Muchas gracias. Muchas gracias, niñas.

Transcripción de entrevista de Alejandro Lopera Comunicador Social y Magister en Historia

Hola, buenas tardes. Nos encontramos en la Universidad Minuto de Dios con el profesor Alejandro Lopera, quien también es docente de la Universidad Pontificia Javeriana. Buenas tardes, profe. Hola, ¿cómo estás? Muy bien, gracias. El día de hoy vamos a hacer una entrevista sobre cómo afectan las redes sociales en los alumnos, en la salud mental de los alumnos. La primera pregunta es, ¿notas el cambio en el comportamiento o rendimiento académico relacionado con el uso de redes sociales en tus estudiantes?

Realmente es muy difícil saber en la práctica que tanta influencia tiene el uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes a partir de lo que pasa en el aula. Pero eh lo que sí es cierto es que hay mucha evidencia que ya empieza a documentar como el uso de de de teléfonos móviles y particularmente el uso de redes sociales, sobre todo en entornos educativos que tienen que ver más con escuela secundaria.

Eh, sin duda tienen un impacto negativo en temas de la ansiedad, en temas del bullying, en temas de de de de salud mental.

Eh, poco a poco lo que empieza a pasar ahora con la prohibición del uso de teléfonos móviles en en Estados Unidos, en algunos estados de la Unión Americana, empieza a demostrar, al igual que ya se ha documentado en otros países de Europa, por ejemplo, eh Noruega, eh que en la medida en que se reduce el uso de de teléfonos móviles en el aula, todos esos problemas empiezan a a a disminuir.

Pero obviamente es muy difícil para un docente notar, claro, si es mucho más frecuente que tú notes que hay estudiantes que están deprimidos, si es mucho más frecuente que notes que que hay estudiantes que no tienen herramientas emocionales suficientes como para manejar situaciones muy tensas. Eh, pero es muy difícil, digamos, establecer un una una relación causa-efecto a menos de que estudies profundamente sobre eso y lo y lo pruebes. Okay.

Eh, ¿consideras que las redes sociales eh se perciben o afectan la concentración en los estudiantes en las aulas de clase?

¿O en No. tus clases No.

Eh, creo que los dispositivos para distraerse simplemente han cambiado, o sea, antes en vez de tener un teléfono móvil en donde tú consultabas redes, tenías papelitos que te pasabas entre O sea, realmente el problema tecnológico O la herramienta no está siendo como como un elemento realmente significativo como para pensar que el teléfono es el responsable, o sea, es simplemente otro instrumento que hace que hay que hay que no sé, porque porque dinámicas que hemos visto en los alumnos de clase, incluso cuando yo era estudiante, han sucedido desde siempre.

Eh, de hecho, creo que por el contrario, a diferencia de de de de lo que pasa con con con con con muchas otras personas que hacen lo mismo que yo, o sea, me encanta es que saquen el teléfono, eh usarlo pues también como una herramienta, pero para para para para poder hablar de los temas de clase, poder buscar información, ejemplos, o sea, eso digamos

que también me parece me parece útil, pero pero echarle la culpa a un dispositivo porque un estudiante esté distraído, no sé, yo creo que eso es más culpa del docente, lo mismo que cuando te capa en clase.

O sea, si uno capa clases, ¿por qué la clase? Es horrible. O sea, no consideras que la distracción venga directamente del dispositivo, sino ya depende de Hay distracción que viene del dispositivo, pero lo que me parece digamos que no que no que no está bien es culpar exclusivamente el teléfono por cuenta de eso. Okay. Eh, ¿has identificado casos de bullying o conflictos originados en redes sociales que se reflejen en la universidad en tus aulas de clase?

No voy a hablar de casos particulares, pero sí sé que hemos tenido problemas eh digamos en en en en en aula por cuenta de bullying. Eh eh que se ejerce a través de medios digitales. El tema en pandemia se disparó.

Recientemente han pasado han pasado casos, pero digamos que no es no es un asunto tan tan tan frecuente, pero sí, o sea, de todas maneras hay una hay una correlación entre entre lo que está pasando ahora con todo el tema del bullying y lo que está pasando en el mundo digital. O sea, eso sí es innegable y no solamente aquí, o sea, en muchos lados. Okay. Eh, ¿qué estrategias recomendarías para fomentar un uso crítico y responsable de los dispositivos en el aula o de las redes sociales en el aula?

el problema en sí no es el dispositivo. O sea, creo que es mucho más grave lo que lo que lo que lo que circula a través de ello y sobre todo lo que está pasando digamos como con con con algoritmo en redes digitales que están priorizando temas como la enemistad, temas como el racismo, temas como la xenofobia eh y básicamente se están lucrando de eso.

Creo que hay un caso que es bien bien interesante para mirar y es el de el de Pinterest. Ellos básicamente lo que están proponiendo es cambiar el modelo de negocio, entonces en vez de A ver. En algún momento de la historia las publicaciones te parecían en el feed era por cuenta de cuándo fueron publicadas hacia qué hora. O sea, era básicamente como una línea de tiempo.

En algún momento empiezan a cambiar eso y empiezan a trabajar con inteligencia artificial para afinar, digamos, el tipo tipo de publicaciones que tú revisas a partir de lo que las redes consideran que son tus intereses. Entonces, por ejemplo, ¿qué pasa? En algún momento estás en TikTok, te quedaste viendo el choque de un carro. Uy, terrible, no sé qué. ¿Sí? Pero fue simplemente algo que te llegó, lo viste, pero no es algo que realmente te interese ver.

Pero por cuenta de esos tus algoritmos aprenden y básicamente qué es lo que empiezan a hacer, mostrarte choques de carro, choques de carro, choques de carro, choques de carro. ¿Sí? ¿Por qué? Porque el algoritmo lo que trata es de mantener tu atención en la plataforma. Pinterest es lo que está haciendo es, venga, primero pensemos en un asunto positivo y es, no tengo por qué mostrarle contenido a un usuario que expresamente no me haya dicho que quiere ver. Okay. ¿Sí?

Y segundo, en vez de pensar en un modelo de negocio que se sostenga solamente a partir del tiempo que tú estás conectado con la plataforma, venga, más bien hagamos un modelo de negocio que se sostenga en tiempo de calidad que tú pasas con la plataforma. Es decir, no facturemos en función de de generar atención a partir de incluso de discursos que que generan odio, que generan divisiones, ¿sí? Sino que más bien hagamos un modelo de negocio donde tú realmente puedas aprovechar las redes sociales para bien.

Entonces, eso es algo que poco a poco se empieza a ver en la industria y que seguramente se va a demorar un montón. No sabemos todavía si ese modelo de Pinterest va a convencer a otras redes de que de que de que haga lo mismo y cambie su modelo de negocio. Pero en la medida en que uno entienda cómo funcionan estas cosas, qué es el efecto de Drucker, cómo las las las las las plataformas digamos, están trabajando también para captar tu atención. Eh, ¿cómo es que tú a veces te sientes eh superexperto en algo frente a lo que no tienes realmente ni idea?

Eh, ahí es donde realmente empieza a jugar el espíritu crítico y yo creo que esto no solamente funciona para redes sociales digitales, funciona para todo el mundo. Okay, bueno, pero digamos en ese caso te estás, o sea, estás hablando acerca de cómo las redes sociales pueden ser más útiles para nosotros o sí que de cómo pueden funcionar mejor para nosotros. Pero mi punto es que si tú lo comprendes, seguramente vas a hacer un uso mucho más responsable de los de los medios digitales. Okay. Ya.

Eh, ¿qué papel tienen los docentes en educar sobre el uso responsable de las redes sociales?

Hablar de eso creo que es muy etéreo. Eh, sobre todo porque cuando me hacen ese tipo de preguntas, entonces tiendo a pensar en que la escuela y la universidad es un parqueadero de gente. Mhm. Entonces, lo que me preocupa esa visión es que usualmente los padres de familia piensan que son los educadores los que tienen que resolver los problemas que no se pueden manejar en casa. Entonces, lo que yo diría es, ojo, porque la responsabilidad no es solamente de los profesores, esto es una responsabilidad de todos.

Y es más, no es solamente un asunto de que alguien tenga que educarte para. O sea, creo que eso también tiene que partir de la responsabilidad de cómo ejerces tu ciudadanía digital y en función de eso cómo respondes eh a todos los impulsos que te lleguen a través de un teléfono, cómo los mides, o sea, creo que eso también es un asunto como de corresponsabilidad, no creo que haya una sola persona que esté, digamos, como a cargo de eso. ¿Qué podemos hacer nosotros?

Por ejemplo, o sea, me parece muy chévere, por ejemplo, pensar ahora en en en en en experiencias que están involucrando eh alfabetización en IA, por ejemplo, en donde te explican a partir de proyectos de aula qué diferencias hay entre los procesos de pensamiento que tiene una persona persona versus la manera en que una ya aprende. ¿Sí? Y que puedas distinguir una de otra cosa.

Por ejemplo, ese tipo de ejercicios son chéveres porque también te te motivan a tener un pensamiento crítico, pero además te entienden te ayudan a entender un poco mejor cuál es la relación que tienes prácticamente todo el tiempo con la tecnología. Ese tipo de cosas son chéveres, incluso ayudan a a a modelar habilidades blandas. Bueno, la cantidad de beneficios es es es impresionante, pero no es una responsabilidad exclusiva de los docentes. O sea, esto es algo que Tiene que hablarse, tiene que ponerse en la agenda pública porque es una acción de todos.

¿Y crees que un adolescente de 14, 13, 15 años puede tener como el criterio de de definir esos límites y establecerlos? Hay estudiantes que por cuenta de de de de lo que está pasando con con con con esta generación, o sea, ya estamos empezando a ver que incluso las las las generaciones en esas edades están prefiriendo desconectarse. Sí. Eh, ya hay evidencia que ellos incluso por voluntad propia lo están haciendo. Lo lo que me parece superinteresante, ¿no?

Obviamente creo que también esto va acompañado a ser pues digamos como con estos ejercicios en donde justamente se les demuestra venga hay una vida sí más allá de de de este asunto. Eh, el tema de prohibir, digamos, los dispositivos no debería ser simplemente prohibir por prohibir. Okay, vamos a prohibir, pero ¿Qué es lo que va a pasar? ¿Sí? Si yo si yo no tengo ¿Cómo voy a manejar a esa ansiedad? ¿Sí? O sea, creo que realmente el asunto no es ni siquiera el dispositivo, es ven, tú cómo te piloteas la ansiedad.

Tú cómo te piloteas la necesidad de de de de de estar atento a todo lo que está pasando. Y mira que no es un problema solamente de los niños, es un problema también de los papás. En Estados Unidos tiene un debate terrible por cuenta de estas prohibiciones porque hay

muchos padres que dicen, "No, pero es que si hay un tiroteo en la escuela yo quiero saber dónde está mi niño, no sé qué, que él me conecta, no sé qué." Lo que les toca decir a sus papás es, "Venga, si usted en medio de un tiroteo llama a su hijo y por casualidad el agresor está escondido lo Exactamente.

Sí. Ah, aquí estás, listo. ¿Me entiendes?

Entonces, creo que también es un es un asunto más de fondo y es y es y es incluso O sea, como nosotros nos estamos estamos piloteando la ansiedad, cómo nos estamos piloteando la salud mental independientemente del disparador, o sea, puede ser un teléfono móvil, puede ser una relación de pareja, eh puede ser un el el el ese momento en particular de la vida que es tan difícil porque es como definir quién eres sin tener muy en claro todas las opciones que tienes disponibles o o todo lo que puedes hacer o o no tener muy en claro cuál es la correcta.

O sea, de fondo realmente ese es el el el asunto, independientemente que sean redes o lo que sea, lo que hay que preparar otra vez a sus pelados para que, venga, pilotee su salud mental, tenga herramientas para para poder responder a esas situaciones. Okay. Eh, ¿ha utilizado redes sociales como herramienta para comunicación académica? ¿Fue positivo o negativo? Explica tu experiencia.

Recientemente por cuenta de un contacto que recibí en redes sociales, publiqué un capítulo de libro eh dedicado justamente al uso de la IA en emprendimiento en periodismo. Okay. Entonces, Lo que pasa es con con con con esto es que las redes digitales potencian o te ayudan para gestionar algo que igual tú deberías hacer en el mundo offline que es básicamente hacer tu red de contactos, gestionarla, eh estar estar presente.

Claro, esto hace mucho más fácil que alguien te encuentre. Esto hace mucho más fácil estar en contacto incluso con personas de otros países. Este libro en particular se publicó con autores de al menos siete o ocho países distintos.

Entonces, en ese orden de ideas Eh, siento que las redes funcionan muy bien para conectarte, para para para darte a conocer, o sea, es una es una es una manera muy fuerte en donde básicamente te han Tú no vas a depender o tu prestigio no va a depender de la empresa para la que trabajes, sino que tú mismo incluso te vas a volver tu propio generador de empleo.

Eh, es una lógica que que que es muy chachera, pero para la que también hay que prepararse, porque pues el que dirán eh eh el tema de no sentirse merecedor de de de de

de ese reconocimiento, o sea, hay muchas cosas ahí que también tienen que pilotarse en temas de salud mental, incluso en en nivel profesional. O sea, ¿consideras que ha sido positivo en tu experiencia?

pero creo que realmente es más útil pensar en cómo tú usas las herramientas a tu favor y cómo vuelves las desventajas ventajas. Y creo que e incluso eso te ayuda a tener una mejor salud mental. Okay. Observa diferencias en el comportamiento entre estudiantes que usan más o o menos redes. No sabría decirte porque no he hecho ningún estudio con mis estudiantes para saber qué tanto están conectados en redes.

O sea, entonces digamos que no podría decirte realmente si si se siente una diferencia. O sea, para eso habría que ir como más a profundidad en el caso de de cada estudiante. Okay. Por último, ¿qué tipo de talleres o programas considera útiles para formar una ciudadanía digital. Justo esta semana, mañana a las 11 de la mañana vamos a tener una conferencia, viene alguien que viene en representación de meta y justamente voy a hablar acerca de ciudadanía digitales.

Eh, creo que sería bueno que fueran allá, abordaran el personaje y le preguntaran porque seguramente él sería mucho más eh eh eh experto en ese tema que yo. Eh Pero creo que sin duda y hay cantidad de de documentación que lo que lo que lo sustenta. Eh, la única manera de enfrentar esto es pensamiento crítico.

O sea, hay que desarrollar pensamiento crítico independientemente de la herramienta que que desarrolles. Últimamente se están viendo muchas cosas con IA, está buenísimo, pero todavía no sabemos mucho. No no sabemos realmente, bueno, desde qué edad realmente deberíamos usar IA para enseñar. Eh, de qué manera lo podemos hacer, o sea, que que que que estrategias pedagógicas podemos implementar para para involucrar a esos procesos, pero al final de cuentas la idea se vuelve es como una excusa más para poder trabajar pensamiento crítico, yo creo que es por ahí. Okay.

Listo, teacher, muchísimas gracias. Sí.

Transcripción de entrevista de Carolina Ospina Empresaria, Comunicadora Digital, Especialista en Creación Multimedia y Magister en Comunicaciones

Hola, teacher. ¿Nos escuchas?

Bien, profe, ¿y tú qué tal?

Acabando de llegar a la casa.

No, no, no, mis amores, tranquilas, disculpen ustedes porque no había visto el el correo porque ese otro correo casi no casi no lo miro, miro hasta el punto edu. Ah, okay.

No, casi no miro el punto edu.co, pero el poder fue Pablo sí y me dijo, "Te están buscando." y yo creo que y yo dije, "Bueno, voy a revisar el otro correo pronto me están me están necesitando del otro correo." Sí, sabes que es lo sabes que lo machista todo su teacher que yo tenía tu número. ¿Y por qué no Me hubieras escrito. Para mí es mejor WhatsApp porque no Como ustedes ven, yo estoy de salón en salón.

Entonces no no alcanzo a pues a ver correos como tal. Entonces yo veo más es WhatsApp por el trabajo. Pero bueno, no importa, ya estamos acá.

No sé si se vea mejor así o así. Sí. No, yo creo que al revés que se ve a ella, ¿no? Ah, sí. Mhm. Ustedes ustedes me dirán. Esperen ya. Esperen, ya me voy para la oficina y ya. Bueno, graba Sí, señora. Sí, señora. Ya, ya voy para allá. Tranquila, gracias por tu colaboración.

No, si quieren váyanme contextualizando sobre qué lo están haciendo. Eh, profe, nuestro proyecto de grado se trata sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental.

Entonces, pues estamos entrevistando a expertos o a personas que en efecto tengan el conocimiento sobre este tema para que nos puedan ayudar como dándonos más retroalimentación de pues de la situación que puede generar esta no sé si problemática o como el mal manejo de las redes sociales puede ser. Claro. Listo. Esperando un minuto.

Hola, sí. Nuestra tutora es Sonia. Ya entrevistamos a Alejandro Lopera. Mañana vamos con Ah, no, pasamos mañana. Con Sergio. Con Sergio Alvarado. Súper. ¿Y tú? Listo, súper, qué bueno. Listo, ¿y qué les ha dicho Sonia?

Bueno, nos dice que que vamos superbién, que hay que seguir haciendo muchas entrevistas y que ya es la parte como de la edición. Tenemos que también hacer como una página web y no sabemos cómo. Estamos entrando en colapso. Pregúntenme a mí.

Yo sí creo, vamos a requerir una tutoría.

Yo les Yo les digo cómo le hacemos. Ayer, por ejemplo, la hice estaba siempre estábamos ahí en la universidad y le enseñé a otra niña que necesitaba. Es muy sencillo Entonces sí,

yo creo que te volvemos a molestar el la otra semana para porque nos toca montar las entrevistas, el reportaje, los podcast y todo eso a la página. De una.

Pero entonces ¿qué hago? ¿Lo pongo en vertical o en horizontal? ¿Le sirve más?

Sí, así. ¿Mejor?

Bueno, entonces voy a iniciar.

Buenas tardes, nos encontramos con la profesora María Carolina Ospina Garzón, quien es docente de la Universidad Minuto de Dios y vamos a hacerle una entrevista acerca del impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Buenas tardes, teacher. Hola, buenas tardes. Bueno, la primera pregunta sería, ¿notas cambios en el comportamiento o rendimiento académico relacionado con el uso de redes sociales en tus alumnos?

Sí, bastante. Ah, eh, digamos en mis estudiantes que son jóvenes, eh, ellos eh, por ejemplo, en mi materia, que son narrativas transmedia, de diseño y producción de narrativas transmedia, laboratorio de ciberculturas, trabajamos todo lo que son narrativas digitales y demás, ellos se basan mucho en lo que consumen en redes sociales.

Ellos no van más allá a lo que las únicas referencias que ellos tienen, por ejemplo, es lo que ven en sus redes sociales y el contenido que tienen en sus redes sociales, entonces, digamos en la clase aprovechamos es que abren un poco más el espectro del lo único que ven en redes sociales, porque ellos piensan que que lo que ven en redes sociales es lo único, o sea, es lo único que existe en el mundo, digámoslo así, no solo en tema, sino también en distintas narrativas.

Ellos piensan que todo el mundo usamos TikTok y no es cierto, una mínima parte del del mundo usa TikTok, por eso sí eso afecta bastante eh a su nivel eh eh académico, digamos, porque ahora nosotros decimos, "Bueno, investiguen y no van más allá de de, por ejemplo, un Instagram, un TikTok o ahora un ChatGPT." Sí, está bueno ChatGPT, pero y está muy bueno.

Pero hay que saberlo usar, pero eso también va en responsabilidad de nosotros los docentes que los vayamos guiando en eso. O sea, es decir que has notado como un bajo rendimiento en tus estudiantes debido a este qué malusa. Ah, sí, sí, ah sí, pero no digo que es superbajo, no. Lo que sí me da en cuenta es que les da pereza leer ahora las lecturas, eso sí me doy cuenta.

Por ejemplo, yo en algunas clases, obviamente tengo lecturas y yo sé que en chat GPT buscan el resumen, ¿cierto? Por ejemplo, ¿cierto? Eh, eso ha bajado y pues uno los eh, o sea, no es por llamarles uno la atención, ellos ya leen de otra manera.

Entonces, sí sí es necesario cambiar algunas tácticas, algunas prácticas para saber usar a digamos a favor de uno o a favor de que uno les va enseñando las redes sociales, por ejemplo, ¿sí? La inteligencia artificial, eh pero en favor a nuestra productividad tanto académica como profesional. Pero sí, se ha bajado mucho.

bastante porque siento que no salen de TikTok, por ejemplo. O sea, que tú ¿qué crees que cuáles implicaciones tiene la inteligencia artificial en este pues en este modo de estudiar? Digamos, ¿cómo es la lo que me comentas de las lecturas? Sí, claro, por ejemplo, eh se nota, o sea, yo o sea, yo pido cuises o hago cuises, por ejemplo, en las clases.

Eh, y yo misma busco en ChatGPT y el resumen. Entonces, cuando participan o responden las preguntas, pues yo ya sé que lo miran en ChatGPT y no leen y no lo leen, no hacen la lectura, ¿sí? O sea, ahí es donde yo me doy cuenta, por ejemplo. Entonces, yo digo, "No, pues buscaron el resumen por ChatGPT o por Google." ¿Sí? Eh, no está mal. Eh, digamos, yo valoro esa inteligencia, ¿sí?

Como esa inteligencia que tiene nuestra cultura emergente. Claro, yo doy la Pero ahí es donde yo digo, yo como profe tengo que enseñarles también a ellos en qué momento podemos usar ChatGPT. Sí, o sea, cómo cómo realmente usar ChatGPT. Que que realmente o las redes sociales que realmente pues nos sirvan para y no verlo como como un enemigo, digámoslo así, ¿no?

Porque hace parte de nuestra vida, o sea, eso hace ya parte de nuestra vida.

Listo, profe. ¿Qué redes sociales percibes que afectan más la la concentración de tus estudiantes? TikTok e Instagram.

Y pues claramente por por mis clases, yo no soy enemiga de esas redes, más gracias a esas redes, yo estoy trabajando con grandes marcas aparte de las universidades, y y trabajo realmente con las redes sociales y gracias a las redes sociales, yo por eso no veo enemigo en las redes sociales, porque lo que aplico en la clase es lo que vivo en mi vida real. Ay, perdón. Démoslo una vista.

Y ahí y lo que yo sí veo eh es que se es como que solamente ven los formatos, los estilos narrativos y la información que solo les bota TikTok, sobre todo TikTok. Eso me estoy dando cuenta, ¿por qué?

Gracias a mi clase, que es narrativas transmediales, narrativas digitales, eh yo investigo mucho esas redes, claro, porque trabajo con las redes, entonces todo el tiempo que me doy cuenta que no salen de TikTok, por ejemplo, ¿sí? Entonces, para los jóvenes ya es una narrativa muy natural, claro, no está mal, porque pues es la cultura, o sea, es nuestra cultura, pero no salen de ahí.

O sea, yo, por ejemplo, cuando les hago una investigación de mercado y decirles, "Oiga, más allá de TikTok, no todo el mundo usa TikTok." Según según Hotspot, por ejemplo, que es el investigador a nivel mundial del uso de las redes sociales por países.

En Colombia, TikTok está en sexto, en sexto uso y muchos estudiantes jóvenes me dicen, "No, profe, pero yo uso más TikTok." No, así tú usas TikTok, tú eres el 1% de la población joven. O sea, que en la parte académica afecta mucho porque no salen de su órbita, no salen de su burbuja.

Entonces, claro, cuando hay que hablar, por ejemplo, de otras redes como Facebook, que Facebook es la segunda más vista, para ellos es como inconcebible, ¿no? Eso es lo más difícil y siento que eso baja su visión global de lo que debe tener un periodista y un comunicador, ¿no? Eh, solo se basan en eso. Entonces, en eso sí hay un gran problema.

Y nos podrías decir más o menos cuál es el el rango de edades de tus estudiantes más o menos? Tengo estudiantes desde segundo semestre, o sea, más o menos 18 años a 25, diría yo, a 25 años. Profe, y Sí, es una población joven, digámoslo así.

Y desde tu experiencia, el contenido que consumen tus estudiantes es referente a informativo, noticias o algo así? Sí. Muy pocos, por la misma información que da y vota en las redes sociales, ¿sí? Por ejemplo, cuando yo estudié comunicación hace 20 años, hm pues lo único que había era eh televisión, ¿sí?

Televisión, no había redes sociales, eh solo era eh periódico, prensa y radio, ¿sí? Ahora Pues hay muchísimos más medios, ¿no? Eh, y cada medio tiene su propia narrativa, ¿sí? Cada medio tiene su propia narrativa. Cuando apareció TikTok, pues será información de trends, bailes, que ya ha bajado, ¿no?

Ya ha cambiado un poco. Ya es más informativo en algunas cosas, pero no es tan noticioso. ¿Sí? Entonces, eh, hay información de todo, de todo, de todo, todo, ¿cierto? Mhm. Eh, y eso es de lo que se rodean los estudiantes, sean cual sea, sean ingenieros, comunicadores, matemáticos, historiadores, lo que sea.

Lo que pasa es que ahora nos estamos, ah, nos estamos, digamos, consumiendo o estamos consumiendo mucha información más de entretenimiento, ¿sí? Que no está mal. Pero eso es lo que nos rodea. O sea, eso es lo que realmente es lo que consumimos. Entonces, ¿qué es lo que está consumiendo más los jóvenes? Que no está mal porque todo tema requiere una investigación periodística, eso sí, sea cual sea el medio.

Eh, pero están consumiendo, por ejemplo, Fórmula 1, que no está mal, fútbol, deportes, belleza, maquillaje, entretenimiento, ¿cierto? Que no está mal, no está mal porque toda información que yo tenga que dar, pues requiere una investigación, ¿sí?

Eh, no necesariamente tienen que ser noticias, pero sí en esos temas es lo que más siento que los estudiantes consumen porque es lo que más más fácil les llega por por las redes sociales. Exacto, pero no no digo que está mal, o sea, y tampoco digo que está bien, o sea, no lo valora no no soy capaz de valorarlo, ¿sí?

Pero eso es un llamado, por ejemplo, a los portales de noticias que está muy bien, digamos, lo que está haciendo semana. Que semana ya no es revista semana, sino es semana, ¿no? Eh, que Mhm. ya tiene otro único sistema comunicativo está haciendo diversos formatos, se está adaptando a sus nuevos formatos, eso me parece maravilloso. ¿Por qué? Porque consumimos consumimos eso. Sí. Mhm.

Teacher has identificado casos de bullying o conflictos originados en redes sociales eh en tus clases o con tus alumnos. En los proyectos Sí, siempre. En los proyectos que nosotros hacemos siempre hay alguien que critica, ¿no?

Eh, no sé llamarlo tanto bullying, sino siempre hay un hater, o sea, siempre hay alguien que no vaya con lo que se dice, que no vaya. Y eso lo vemos mucho, por ejemplo, en mis clases, porque yo los mando de una a a todo el ecosistema mediático de ahora. Sí, sí existe. Eh, pero eso es lo que hacen los mails, o sea, si tú vas a publicar algo Estás dispuesto a eso.

Eh, pero bullying bullying como tal eh no, no, o sea, tan fuerte o o que sea como de tanto tiempo, no. Lo que sí nos hemos dado cuenta es que siempre que hay una publicación de algo, ah, sale el que critica, el que hace. Pero pues a eso estamos eh lo que pasa es que les dan Inverso, sí.

Sí, estamos hoy estamos y como docentes hay que preparar para eso, porque sí les da turismo. Y más que estos jóvenes siento que por la pandemia son de cristal, o sea, son de eh mucho cuidado y tratarlo suave, claro, por la pandemia. O sea, pues pandemia ha sido peor, ¿no? Eh, entonces les llega un hater y ya se muere.

O sea, ya no lo saben usar Manejar. manejar exactamente Eso por ese lado Entonces, sí, es complejo, esa parte. Eh, y siempre vamos a estar, o sea, siempre cualquier cosa que publiquemos, eso no quiere decir que vamos a llegar al éxito o que nos van a tratar bien, o sea, no. Pero en caso de bullying así fuerte, no, no.

Y eso que hemos tratado temas fuertes de identidad, de género, de sexo, pero no, no ha habido, digamos así, uno grande. Lo que sí siento es que son son como son de cristal, pues pándeme. Entonces es difícil. No lo reciben todos pasa. ¿Y tú como docente cómo ayudas a a tus estudiantes para manejar este tipo de situaciones? O tú personalmente, ¿cómo lo manejas?

Bueno, frente a eso eh digamos en cuanto a las redes sociales, si ya es muy fuerte en los comentarios, pues eliminarlos. No es necesario seguir eh pues con esos comentarios. Dos, no tomar nada personal. Porque tus redes no son personales, tus redes es es tu marca. Comencemos por ahí. Tus redes sociales no son tus redes personales. Tus redes de personales ya no existen en esta Antes cuando empezaron, sí, ¿no?

Como que montar el viaje, montar el Sí, claro. Pero ya es tu marca personal. Tú no vas a montar una borrachera donde estás feliz ahí. O sea, ya no. Y ya no, ¿sí? Eso ya no. Porque ya es tu marca personal y muchas hojas de vida piden las redes sociales. Mhm. Entonces, frente a eso eh cuando te escriben eh o te hacen bullying, lo primero es no tomar lo personal.

Y si yo sugiero el que les sugiero a los estudiantes también y a los jóvenes, primero no lo tomen en personal, segundo, si ya de esos comentarios tú ves que los puedes borrar porque hacen daño a tu marca o a tu red social, pues eliminalos. ¿Sí? Y no lo tomes personal, ¿sí? Es por eso la, porque me ha pasado. Por porque yo trabajo con mis redes sociales.

Eh, y dos, si ya hay, digamos, un acoso ya y algo más allá, ¿cierto? Ahí si ya denunciarlo con con el medio, ya pues denunciarlo realmente, denunciar la cuenta, bloquear la cuenta, sí es súper importante y decirle sobre todo a ellos y eso se los digo en los laboratorios, es bueno, por ejemplo, en los laboratorios de investigación que hacemos.

Yo les digo, es bueno que hayan personas que no se aburran para formar carácter como periodista.

argumentos ¿Crees que las redes sociales pueden aprovecharse como herramienta educativa?

¿De qué manera? Muchísimo. Siempre en las clases que yo dicto, gracias a Dios, y en los laboratorios que hacemos, eh, siempre hay dos tintes en la parte de redes sociales y son dos que nos está pidiendo la misma Últimamente, que qué es educación y entretenimiento.

Si tú te llevas algo en tu cabeza después de que viste un video, maravilloso, vas ganando puntos. Entonces, lo que les enseñamos a los estudiantes que pasan por narrativa digital, en narrativa transmedia o en laboratorios y culturas, es que siempre haya una comunicación educación. Es decir, que cualquier tema que investiguemos tratemos de que sea reflexivo o que nos enseñe algo, ¿sí?

Y ahora en las redes sociales siempre es eso, ¿no? Tips para esto, aprende esto, y es muy chévere esa parte y y últimamente yo digo que de pandemia para acá es más comunicación y educación en las redes sociales. Y la gente no se da cuenta, la gente normalmente no se da cuenta, ¿no? Dicen, "Uy, me lo voy a guardar." Mi amor, automáticamente te están educando. ¿Sí?

Entonces, nosotros como comunicadores tenemos esa responsabilidad de que todo lo que estamos diciendo le estamos transmitiendo un mensaje a la gente y estamos comunicando a la gente. Y y la gente naturalmente no se da cuenta que eso es plena comunicación de educación, a enseñarnos a cosas básicas de cómo pegar un botón, de cómo mantener la casa limpia, o sea, todo eso que vemos en redes sociales, ¿no?

Maquillaje, tututú, eh no sé, o sea, todo el creo que todo eso es comunicación y educación. Eh, lo que pasa es que eh los jóvenes no y bueno, también la gente adulta no nos damos cuenta que eso es lo guardamos, pero no nos damos cuenta de que eso es educativo. Okay, teacher.

Ahm, A través de tu experiencia o bueno, sí, a través de tu experiencia has utilizado las redes sociales como una herramienta para una comunicación académica? Sí. Sí, sí, bastante. Eh, mis redes sociales pues enseñó enseñó muchas cosas aparte de lo que enseñó en las universidades.

Entonces, eh de acuerdo a mi experiencia, a lo que he aprendido últimamente, yo eso lo enseñé en redes sociales, ¿sí? Pero no tiene nada que ver con lo que enseñé en las universidades.

Es muy chistoso Porque yo empecé a hacer un laboratorio con mis redes sociales de enseñar otra cosa aparte de lo que enseñé en las universidades y me ha dado mucho resultado la otra semana en una convención en una de las empresas en una de las marcas con las que trabajo, entonces sí enseñé sí enseñé comparto en mis redes sociales eso mis redes sociales ya no son personales son mi marca y empezó ahí.

Entonces, es vital, vital enseñarle a la gente a través de las redes sociales. Lo que les digo ya todos sabemos algo. Y y al momento de saberlo es muy bonito compartirlo porque mucha gente aprende de eso que uno que uno les comparte. Okay.

De acuerdo con lo que nos acabas de decir, ¿qué estrategia recomendarías para fomentar un uso crítico y responsable en tu aula de clase? ¿Dentro de mi aula de clase? Sí, señora. O sea una estrategia con responsabilidad, digámoslo así. Ah, okay. Ah, bueno. Sí, señora. Perfecto. Eh, primero la investigación.

Eso es vital, o sea, miren, mis amores, entre eso se les consumimos de todo, de todo. ¿Sí? Y nos gusta de todo, sea la edad que sea, nos encanta cocinar, nos encanta leer, nos encanta ir a cine, nos encanta todo y hay tema para todo, ¿sí?

Entonces lo que yo la estrategia que yo digo primero y no la digo yo, lo dice Omar Rincón eh que es un autor sazo, una cosa bella. Omar Rincón dice, la el tema o la narrativa que ustedes van a trabajar en narrativas transmedia o en estos medios es que salga de sus propias vivencias, que salga de su propia experiencia.

No se pongan en el chocolate con el agua porque eso ya existe, él lo dice. ¿Sí? Como que tranqui. Hay temas diversos, pero si a usted le gusta y le apasiona ese tema, maravilloso. Ese es el primer punto de las cartillas, ¿sí? El segundo punto de la estrategia y eso no lo digo yo, lo dice Omar.

El segundo punto de la estrategia y eso no lo digo yo, lo dice eh Ramón Salavarría, que es otro otro autor español buenísimo de cyberperiodismo. Él dice, "Todo tema que vayamos a decir tiene investigación periodística." Eso no cambia. O sea, tiene fuentes en lo que siempre nos han enseñado.

E investigación cualitativa, investigación cuantitativa, o sea, encuestas, entrevistas, eh documentos, cifras, o sea, todo eso es vital. Así lo digamos por redes sociales. Es vital. Es demasiado vital. Porque no no las sabemos todas, ¿sí? Entonces Entonces, cualquier, cualquier tema requiere una investigación, eso sí es vital. Tercero, no lo digo yo, lo dice lo dice Carlos Escolar.

Dice, al momento de manejar en redes sociales, el tercer punto es saber cuál es el ecosistema mediático que la gente usa. Entonces, por ejemplo, si yo sé que mi tema cualquiera que sea, por ejemplo, el cocinar Eh, lo usa la gente mayor. Ah, no re va no va a requerir TikTok, ¿sí? O de pronto sí o a requerir más Facebook.

O sea, es analizar el ecosistema mediático. ¿Cuál es el ecosistema mediático? ¿O qué es un ecosistema mediático? Es distintas especies mediáticas como redes sociales, TikTok, Instagram, Facebook, eh WhatsApp, YouTube, Spotify, ¿sí? O sea, revisar todo eso y y es revisar por dónde yo empiezo, ese es el tercer punto de la estrategia, por dónde yo empiezo a montar mi contenido. ¿Sí?

Porque no todas las redes sirven para el tema. Y cuarta cuarto punto de la estrategia es que ustedes hagan un contenido con responsabilidad, que que los jóvenes, adultos, comunicadores hagan un contenido con responsabilidad, es decir, un contenido educativo. ¿Sí? O sea, que sea educativo, que que nos enseñe algo. ¿Sí?

Que que construya, que construya sociedad, que nos enseñe algo, que no diga, "Oiga, sí, voy a guardármelo para y que sea beneficioso para todos." ¿Sí? Eh, es eso, básicamente. Son esos cuatro pasos que yo digo son buenísimos para una estrategia en redes sociales. Profe, ¿qué tan difícil o fácil crees que es hacer este tipo de contenido educativo.

Pues creo, es que siento que es personalmente es un poco complicado de vida que consumimos como tantas cosas que a nivel educativo a veces somos muy conformistas. Sí. Sí, eh va a llevar meses.

Miren, cuando yo trabajo y nacen con mal las marcas y las empresas y con los trabajos de los chicos unos resultados en redes sociales ¿Cuáles mínimo son tres meses? Unos resultados, ¿sí? Y sea educativo, ¿sí? Porque es vital. Eh, en 6 meses ya.

Sí, como que vemos algo, ya alguien nos está pidiendo una negociación, ya alguien nos está diciendo, "Venga al trabajo conmigo." O sea, ya. Pero eso es un trabajo de largo aliento y eso es un trabajo de todos los días en redes sociales, ¿sí? y sobre todo el material educativo, constructivo, también de entretenimiento, ¿sí?

También entretenimiento es difícil, en verdad, que es lo que ahorita están pidiendo mucho el consumo sobre todo en las redes sociales. Eh, es es es un tema de largo aliento. Si usted si, por ejemplo, los creadores de redes creen que en dos meses ya son famosos, no. Es imposible. ¿Sí? Porque hay mucha demanda. Hay mucha gente que lo hacen por plata o sin plata. O porque les gusta.

Entonces, hay mucha demanda. Claro, como pues esto es más democrático, entonces pues todo el mundo lo puede hacer. Eh, que ahí vienen cosas que son falsas o verdaderas, ¿no? O sea, eso ya acarrea muchas cosas. Eso ya acarrea a la parte anímica de la gente, a la parte emocional de la gente, a la parte económica de la gente, o sea, afecta mucho, muchas cosas.

Eh, pero sí, es es un trabajo de largo aliento y de todos los días, de todos los días.

Teacher, ¿consideras que el uso de las redes sociales interfiere y con la capacidad de atención de tus estudiantes en clase o crees que viene siendo más como tal culpa de las redes sociales, sino como de cada persona humilde? Pues gracias a Dios, mis clases tienen que ver con las redes sociales. Entonces, en eso soy de demasiado de buenas, ¿sí?

O sea, yo nunca les he tenido que decir a los estudiantes que guarden el celular, sino al contrario, yo les digo, "Saquen su celular." Y vamos y miren sus redes sociales, ¿no? Y analizamos sus redes sociales. Gracias a Dios en mi clase. Entonces, yo no tengo Eh, digamos, para mi clase el celular y las redes sociales es una herramienta de trabajo y de análisis, por ejemplo, sí, para mí. Entonces, yo no tengo ah que decirles eso. Lo que sí me he dado cuenta es es que no salen de TikTok, por ejemplo.

Sobre todo los más chiquitos. No salen de TikTok, entonces yo digo, "Vaya a Spotify, vaya a YouTube, vaya, ¿sí? Vaya a Instagram, vaya, ¿sí? O sea, sea cual sea el tema, pero no salen de TikTok. Entonces, eso me preocupa mucho porque TikTok eh es un contenido muy rápido.

Entonces, fácil de digerir, entonces Ellos piensan que al ser fácil de digerir, su vida y sus responsabilidades son fáciles de digerir. Entonces, cuando uno ya les exigen las tareas, dicen, "Ay, no, porque yo soy fácil de digerir en todo." Entonces, "Hey, wait, un momento." ¿Sí? Entonces, ahí sí, claro, porque en los mismos medios hacen que uno cree una cultura en su propia vida, ¿no? En su propio consumo.

Entonces, esa rapidez de nuestra cultura dura, esa rapidez de nuestros medios, de dar mensajes tan rápido, de que todo es tan emergente, tan rápido, tan olvidadizo, siento que

eso les ha afectado en su comportamiento natural, naturalito, o sea, siento en los jóvenes eso. Eh, y eso que gracias a Dios analizamos y usamos las redes en mi clase, o sea, gracias a Dios.

Pero sí siento que más que la clase les afecta ser su personalidad. Ellos son como, "Ay, profe." No. O sea, siento que esa cultura emergente es muy fuerte a nivel de todo. O sea, superrápido. Por ejemplo, sus eh relaciones, su compromiso, su nivel de trabajo, su No sé, es muy rápido, o sea, es como rápido, rápido, todo muy rápido, muy fácil, rápido, claro, y porque los mismos medios están generando eso.

Nos decía el profesor López que más allá de de controlar ese uso o de tener como un unos límites para el uso. Él nos decía que era importante eh crear como un pensamiento crítico en los estudiantes para que ellos mismos eh digamos que tomaran esa iniciativa de realizar otro tipo de actividades, manejar la ansiedad, eh sí, como eh tratar de conocerse a ellos mismos sin sin la necesidad de utilizar ese celular.

Entonces Sí, total. Que bien, Que en tu clase es Digamos que en tu clase sí la pueden usar de esa manera, pero igual no sé, tú consideras que de pronto en otra clase que no utilice el dispositivo de esta manera si afecta el comportamiento de los estudiantes. Sí, total. Yo siento que sí, porque digamos yo pienso, por ejemplo, en epistemes de la comunicación, ¿no?

O en epistemes de la comunicación, yo digo, "Dios mío." O sea, una clase como esa. Y que no usen el celular porque el celular ya es una herramienta de trabajo, o sea, hay que ser conscientes de eso eh pues estamos la estamos cagando como profes, o sea, en realidad. Porque no los estamos encaminando realmente a lo que es nuestra cultura natural hoy en día, ¿sí?

Eh, eh eso sí me parece un reto total, pero yo diría que nosotros los mayores tenemos que ser conscientes de nuestra cultura, de cómo ha cambiado, qué consumen los jóvenes, ¿sí? Cómo se comportan los jóvenes en este momento para yo poder tratar de mantener mi clase ¿Cierto? Muy bien, porque eso sí me parece muy difícil.

Eh, por ejemplo, cuando son totalmente teóricas, o sea, y si no los ponemos a hacer algo con esa herramienta de trabajo que está todo el tiempo con nosotros, es imposible, ¿sí? Son muy difícil. Pero yo voy un poquito más allá y era lo que decía Lopera, es verdad. Cuando nosotros analizamos, yo primero lo que hago es analizar el consumo de los estudiantes en redes sociales.

Y eso, eso ya está teorizado y ellos no se dan cuenta de su propio comportamiento con sus redes sociales, es impresionante. Ellos no saben ni qué es lo que consume. Ellos no saben qué es un contenido educativo y qué es un contenido de entretenimiento, ellos ni se dan cuenta. ¿Por qué? Porque está como como tan metidos en ese mundo que ni se dan ni se dan cuenta qué es lo que están consumiendo.

Y en los análisis que yo hago dentro de la clase, ellos son como, uy, pro, o sea, yo les digo, vayan a las estadísticas de su consumo. Ellos ni siquiera se Es que es impresionante. Ellos todo es lo que te digo, sobre todo en TikTok, ellos no salen de TikTok, ¿no? Sus tutoriales, sus maneras de todo es ahí en TikTok. Eso es Profe. de Te perdió Cuba.

Sí, ¿Qué tipo de Perdón, continúa.

¿Qué tipo de talleres o programas consideras útiles para formar una ciudadanía digital? Pues yo digo que los mismos medios, ¿sabes? O sea, primero por los mismos medios y usar las mismas narrativas que consumen las personas, no solo los jóvenes, sino también los adultos. Eh, clips pequeños, riles, o sea, lo mismo que está estamos usando.

Eh, pero ahí lo vital es el contenido. O sea, que yo empiece a hacer un contenido que llame la atención, que sea súper eh superinnovador, que lo que yo diga tenga fundamentos e investigación, ¿sí? Y que sea tan entretenido también que la gente me siga. Por ejemplo, hablemos de la puya. Ella empezó así, duro, fuerte. investigativo, ¿ven?

Entonces, cualquier tema que tú quieras, por ejemplo, pedagógico para los jóvenes, qué sé yo, que eso me parece buenísimo. No me lo vas a hablar como como una niña con sentido o con cara o carácter, porque todo eso es estratégico y es para hacer engagement con el público. El contenido no se puede hacer.

La cosa es que tenga investigación, que tenga tema, que tenga iniciativa que tenga carácter, que sea educativo y que sea entretenido. Ahí está. Sí, eso es vital. Pero sí se logra. Sí se logra, claro. Eso sí se logra.

Es decir, bueno, en ese caso sería como una estrategia para la creación de contenidos, pero para el consumo de esos contenidos como de forma útil, ¿crees que es importante que el las personas o los estudiantes como que eh sepan identificar ese tipo de contenidos y buscar realmente lo que les pueda servir para algo o o de qué manera crees que pueda ser útil el sí como delimitar ese con ese contenido en los jóvenes.

Es que yo diría que eso va en eso eso va es que para los jóvenes es muy difícil detectar eso, ¿saben? Porque a ustedes les gusta y están abiertos a todo. Claro, porque están en una edad donde están descubriendo de todo, ¿sí? Están en una edad que es una edad más de descubrir, todo les gusta, ¿sí?

Ven, por ejemplo, una receta y dicen, "Ay, vamos a hacerla." Sí, todo le ven un plan, ¿sí? O sea, porque sin edad biológica natural, ¿sí? Eh, ay, vamos a hacer ay un maquillaje, ay, sí, vamos a hacer para Halloween y se ponen el reto Claro, porque ustedes los jóvenes están en una edad donde todo les parece maravilloso. Todo les parece belleza y todo lo que van a hacer, ¿sí?

Es muy poco los que tienen ese pensamiento crítico de decir, ¿Será que sí me sirve para mi vida o será que no? Todavía no. O sea, y no hay problema. No hay problema porque están acordes a su edad. Uno se vuelve más reflexivo en la vida cuando pasa los 30. Cuando uno pasa los 30 ya uno dice, "¿Qué es lo que me sirve para mi vida y qué no?" O sea, ya hay uno hace unos filtros.

En cambio a los 10 y pico, 20 y pico, uno no hace eso sus hijos. O sea, uno es uno es amigo de todos, me hablo con 30 personas por Instagram, ¿cierto? Es normal. ¿Ya estás? Es normal que ustedes traigan 30 000 mensajes, un montón de seguidores con solo dos publicaciones en Instagram. Claro.

Claro, es normal, porque es que ustedes están en una edad biológica donde ustedes están abiertos a muchas cosas y tienen poco pensamiento crítico. Sí, o sea, ustedes, ustedes todavía no. Entonces, controlar ese consumo es muy jodido. Muy jodido sobre todos los jóvenes. En cambio, las personas que tienen 30 ya tienen una familia, ya, por ejemplo, tienen un trabajo más estable, ¿sí?

Ya dicen qué me sirve, qué no sirve, por ejemplo, ya se preocupan un poco más sobre su futuro, ¿sí? Uno a los 30 ya tiene una epa, madurez ya biológica. Más estable ¿Sí?

Establecida, o por lo menos cuando uno ya se gradúa en la universidad, uno ya dice, "Estar en la vida real, conseguir trabajo no es fácil." Pensar en solo tener un trabajo no es O sea, esa es la vida real, entonces ya es muy difícil a mi punto de vista, yo que trabajo con redes sociales, decirle a los estudiantes o a los jóvenes que deben consumir y que no, ¿sí?

Es muy difícil porque consumen de todo, les llega de todo. Y a mí me preocupan los más chiquitos, los que están en el colegio, por ejemplo, décimo, 11. Que ni saben qué van a

estudiar, ¿no? O sea, O sea, eso eso me preocupa mucho. Entonces, decirles a ellos eh no consumen esto o es muy difícil, muy muy difícil en este momento.

No soy capaz, digamos, y eso que yo trabajo con redes sociales. Porque con los estudiantes, miren, ellos consumen de todo. O sea, de todo y no hay que decir que sea malo, pero sí consumen muchas cosas. Ellos sí consumen motos, carros, eh fútbol, Fórmula 1, deportes, que no están mal. O sea, eso no no tampoco está mal, ¿sí?

O sea, tampoco hay que decir que decir que si no consumes cultura o libros está mal. No, pues no, tampoco, pues tampoco, ¿no? Pero si digamos hay no sé, es muy difícil controlar ese consumo. Lo que yo sí diría es que sí deberíamos eh nosotros como adultos generar actividades afuera.

Nada, no en el celular, o sea, no no, sí, por ejemplo, eh decirle a los jóvenes como no sé vayan a un partido de fútbol y gócenlo y ya después miran sus redes sociales, ¿sí?

Eh, entrenen, eh, no sé, hagan padre, este, no sé, lo que sea, o sea, otras actividades afuera y eso sí chévere, digamos, que en las universidades como que se genere eso, no solamente los otros profesores, sino como que se genere esa cultura de que porque yo me acuerdo cuando era muy muy chiquita, yo jugaba a ponchados, baloncesto, eh no sé, golosa, o sea, era era la tía la Yemi, sí.

Y chévere volver a eso, ¿sí? Claro, porque como este aparatico tiene de todo, entonces ya no hay ya no hay necesidad, ¿sí? Eso yo diría. Yo diría que sí hay que hacer un llamado a a volver a los Yemis, a la golosa, a los ponchados, al rego quemado, claro, ¿sí? Como a los afuera. ¿Sí? Eso sí sería un chuche.

Bueno, dichos, eso sería todo. Listo, espero haberles Espero haberles respondido bien, no sé. Eh, y cualquier cosita le cuenta. Profe, muchas gracias, eres un sol. Muchas gracias, gracias por todo Un abrazo. Bueno, cuidense mucho. Igualmente, profe, gracias. Listo, De una, al WhatsApp. De una. Listo. Listo. Gracias, chao.

profe Que tengas buen día Igual.

Transcripción de Sergio Alvarado Magister en Comunicación y Problemas Socioculturales Doctor en Comunicación y Ciencias Sociales, Pregrado en Comunicación Social

Hola, soy Alejandra, el día de hoy nos encontramos con el docente El Bravo que nos ayudará a responder unas preguntas de acuerdo al tema relacionado con el impacto en las redes sociales y la salud mental. Buenos días, profe, ¿cómo está? Muy bien, gracias por la invitación. Listo, profe. Continuaremos con la entrevista y ¿Cómo definiría la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en jóvenes?

Yo Yo creo que es una una una categoría ahora determinante por el número de horas que consumen los jóvenes o las generaciones más más más recientes en términos de tiempo de exposición a las pantallas.

Entonces, ese tiempo de exposición pues no solamente de de de exposición a contenidos que van y vienen, sino también es un tiempo de exposición donde pues entra en juego el estado emocional y psicológico de las personas, ¿no? Y dependiendo de eso también condiciona las formas como uno termina recibiendo ese tipo de contenidos y de mensajes. Entonces, es algo muy relevante, esa ese relacionamiento.

Y de acuerdo al contexto que usted nos está brindando, ¿qué riesgos principales observan el consumo ya sea excesivo o medio de de redes sociales en jóvenes?

Pues uno de los riesgos ineludibles eh son estos fenómenos que algunos teóricos catalogan como eh burbujas de información, burbujas informativas o cámara seco que hacen alusión a que en la medida que uno va como educando nos va botando como dopamina de lo que queremos ver, ¿no?

El algoritmo dice, "Esto es lo que te gusta, de esto te voy a botar más." Y eso hace que muchas veces se generen como unos desequilibrios incluso en la manera como yo construyo el mundo y cuando de pronto voy a otros escenarios donde esa burbuja estalla y ya no escucho las opiniones que me gustan escuchar. Eh, la persona puede entrar como en crisis, se puede bloquear, ¿no? Puede pasar un mal día en el trabajo, en el estudio, con la familia, porque se puede encontrar con un estado de frustración al que no se ha enfrentado antes.

Entonces, eso por un lado y la el segundo elemento puede ser la infodemia, ¿no? La sobreexposición de de múltiples fuentes de información en muy poco tiempo, ¿no? De manera muy fugaz, así como como redes sociales como TikTok, ¿no? Ese es ese ese ese consumo tan rápido hace que sea muy difícil a veces de procesar, ¿no? El cerebro por más que lo quiera pues termina desbordado y eso también emocionalmente puede impactar, ¿no?

Al a la salud mental de un estudiante o un muchacho. Y usted ¿qué piensa de que el consumo de por lo menos de TikTok sea como tan efímero y de alguna otra manera influya tanto en jóvenes adolescentes?

Yo yo soy como de los creyentes de encontrar como yo lo denomino como una una dieta mediática, es decir, yo no no ganaría nada prohibiendo de tajo el consumo de de X o de Y, sino más bien encontrar maneras para tener algo que denomina la UNESCO como la alfabetización mediática informacional, es decir, ¿cómo hago yo para puedo estar consumiendo algo que pronto es muy banal en TikTok, pero eso no quiere decir que yo no lo pueda confrontar con otras fuentes que me permitan verificar.

¿no? Yo no estoy diciendo que TikTok sea noticias falsas o mitos por todo lado. Puede haber información de muy buena calidad, pero a veces quedan como matizadas, ¿no? Como invisibilizadas por contenidos mucho más efímeros que no tienen intención de informar o de educar. Entonces, creo que es de encontrar eso como qué otras fuentes y que tanto tiempo voy a dedicar a esas otras fuentes para que esa dieta TikTok o Instagram o lo que sea se equilibre un poquito, ¿no?

Uno tiene derecho a comerse una hamburguesa y eso no no, no, o sea, no debería alterar. Si yo soy muy riguroso con la comida, pues eso no debería alterar. Si lo hago algunas veces, pues está bien, siempre y cuando lo compense con algo de ejercicio, con otra otro tipo de alimentación. Okay.

Y en el ámbito académico te has visto afectado eh por el uso de del celular tus clases o el rendimien Yo siento que, bueno, han pasado cosas como desde escenarios donde donde a través del de medios digitales, los estudiantes, y a veces sin saberlo, cuando el problema es muy grande, se dan como conflictos entre ellos, incluso en un grupo de WhatsApp pueden darse confrontaciones que desestabilizan una clase, eso por supuesto se me ha sucedido.

Y por otro lado puede que en mi caso no ha resultado como algo tan problemático el uso del celular porque generalmente mis clases son en son con celular con computadores, entonces digamos que mi dinámica es la economía de la tensión es muy bajita, ¿no? Es muy difícil lograr que me mantenga.

Entonces, trato más bien de de encontrar momentos donde venga antes de que se de que lo pierda tan rápido en el celular, busque alguna cosa en el celular la le pongo algún reto para que ese uso del celular también cobre sentido a la luz como de la clase. Es más o menos lo que intento. ¿Y en tus clases has notado qué redes sociales afectan más la atención de los estudiantes? A TikTok, seguramente la que más.

Eh, de hecho siempre hacemos como bromas y un poco como incluso algunos algunos trabajos ya he hecho la apertura que antes de pronto no tenía de como si usted quiere traerme una entrega final en formato TikTok, pero muy bien construido, con un guion bien armado y bienvenido. Pero pues con más rigurosidad, etcétera. Pero entonces sí, ha sido como como es el el como el reinante.

Un distinto, por ejemplo, a otros momentos donde era cuanto más en Instagram. Ahora sí sí siento como ese cambio. Y tú como docente en investigador digital, ¿cuál red social es tu favorita y por qué esa red social y otra? A a fecha de hoy, a mí me gusta mucho Instagram porque siento que todavía pues un poco con no sé si lo mejor, pero con con con cositas de varios mundos.

Yo vengo de de Facebook y todas esas redes sociales viejas y luego transité durante mucho tiempo en en Twitter o X, que ya lo tengo activo y ya no lo uso tanto.

Y y siento que ir a TikTok ya TikTok a mí me puede ya sobrepasar por la justamente lo que hemos hablado del influencer y siento que en Instagram todavía puedo equilibrar algunas cargas y puedo todavía consultar cosas de ocio, cosas para informarme, cosas de mis redes de amigos y de conocidos y lo voy a encontrar como un poco todo concentrado y no y no solo como una única cosa. Entonces, me me gusta más por eso.

Encuentro como una miscelánea de oportunidades. Okay.

¿Y qué papel crees que tiene la Bueno, a la salud de los jóvenes y yo diría que esto atraviesa todas las generaciones, seguramente los jóvenes por su exposición mayor, un poco más, pero tiene tiene que ver justo con con los algoritmos de cada uno en las redes sociales que si bien son distintos, si tienen como como un denominador tratar de de eh meternos como en una una especie allí de cajita que no que nos hace creer que todo lo que decimos está bien y que otros no lo van a aplaudir.

Y y ese como que ese ese mundo medio Disney, como todo el parque temático puede generar una falta una distorsión de la realidad en muchos momentos. Entonces, puede uno llevarse la falsa sensación de que lo está haciendo bien y luego uno se enfrenta al mundo laboral y madre que con su acá. Eh, mi jefe generacionalmente es distinto y me está diciendo que lo estoy haciendo mal. ¿Por qué? Y ahí comienzan esos como esas rupturas, entonces puede distorsionar cotidianidades del mundo real, ¿no?

Sin decir que lo virtual sea irreal, pero pero pues en en tenemos muchas dinámicas de como de lo que yo puedo tocar si se pueden ver altamente afectadas por eso por esas

distorsiones. ¿Consideras que el mundo virtual real es igual o menos importante que Yo creo que que ya no.

Antes sí había como una cosa muy romantizada en lo digital como allá como una cosa muy muy ocasional, pero ahora siento que estamos todo el tiempo transitando como que nuestros yo's o alter egos digitales están por allá. Cada uno tiene muchos alter egos, en cada grupo de WhatsApp uno tiene como personalidades distintas y eso tiene que ver un poco con con la la relevancia en la media.

que se que se incrusta en nuestra cotidianidad, que se incrusta incluso en nuestros ambientes laborales, familiares para hacer una asadada, entonces habrá que hacer un grupo. Entonces, ese tipo de cosas ya nos hace ver que inevitablemente hay hay una gran importancia y relevancia incluso de de cómo esto agencia nuestra nuestras prácticas tradicionales y ciudadanos.

Y de acuerdo a otros conocimientos, ¿consideras que las políticas de refundación en Colombia son suficientes para en el que fue causándose a este Yo creo que que estamos bien incluidos todavía con el con el tema de inmunas, digamos que yo siempre eh salto muchas iniciativas, por ejemplo, desde iniciativas desde el periodismo que han estado tratando como de de mitigar estados de desinformación y demás de jugar, pues de decir y las fiestas de Navidad ciertamente se está volviendo un escenario para aumentar eh escenarios de odio, de información engañosa de desprestigio a ciertas personas o marcas de manera arbitraria.

Entonces, siento que que que por ahí hay un como como una una tarea por hacer como que hace Colombia Check, ¿verdad? Es es una cosa muy valiosa y se articula pues con muchos esfuerzos de la UNESCO de alfabetización mediática y emocionalmente. Que eso es pues está muy chero.

Sin embargo, faltan todavía como más herramientas que el ciudadano, por ejemplo, encuentre aplicativos gratuitos de fácil acceso, de fácil entendimiento que yo los pueda instalar en un en mi celular y esto me permita, por ejemplo, eh de evaluar en tiempo real un ritmo, ¿no?

Que me diga, "Oiga, esto y las que lo que está diciendo esto tiene probablemente modificaciones con IA o que esto tiene algo contenido de odio o una emoción allí incrustada que que le puede usted distorsionar tal hecho noticioso. Entonces, siento que falta como como eso en términos como política pública.

En realidad no tenemos todavía política pública para regular eh ese tipo de escenarios, pero esto tendría seguramente que eh articularse también con políticas al público, ¿no? Y que tanto se están Te doy ejemplos, ¿no?

Que Corea del Sur hace unos años ya ya incluye en su política pública que una persona se puede enfermar por sobreexposición a videojuegos en línea y que merezca un merezca un protocolo de trato específico y no que se ha visto como un bicho raro al kit que se dio se dio un exceso una noche, sino como ese tipo de escena Es decir, mire que esto se está volviendo un tema no solamente en volumen importante, sino porque este aunque afecte a una porción pequeña en nuestra sociedad, vale la pena ver de qué manera la la política pública puede promover que además la empresa privada se meta la mano en el ril y comience también a invertir en maneras de proteger y de preservar pues el interés que en últimas es que los usuarios sus clientes pues estén bien, ¿no?

Y sigan consumiendo en el en pues en un marco más o menos regulado y de armonía.

¿Y qué estrategia se podrían implementar para quizás visibilizar el tema de el impacto que puede tener la relación salud mental, como lo estábamos pensando el tema de cómo se ven afectados por los factores como el sueño, eh los trastornos de sueño, si hay otras eh este tema de Yo Yo Yo creo que hay varias líneas, ¿no?

La primera Inevitablemente, y si yo lo digo abiertamente como académico, creo que las las universidades tienen que y las universidades no solamente que tienen facultades relacionadas con con lo mental directamente, con la psicología, la psiquiatría, sino en general de una manera muy transversal.

El currículo debería contemplar, así como hay algunas materias que uno puede considerar allí como medio relleno, ver como algunas se pueden volver transversales en términos términos de hablar de de salud mental, que no sea como un mito y que se esa esa sea como la puerta de entrada para para relacionarlo con la disciplina o con el campo que no en el que uno se está formando profesionalmente eso.

A mí me hubiera encantado haberlo recibido en su momento, pues ya no haber tenido tanta exposición digital, pero eso seguramente termina uno subsanando muchas inseguridades con las que uno viene, seguramente desde chiquito y no se ha dado cuenta. Entonces, eso por un lado. Yo creo también que es importante hacer hacer viral o hacer posaboz de todas las posibilidades pagas y gratuitas que se ofrecen en el país para la salud mental.

Hay muchas gratuitas, muchas empresas que están promoviendo eso detrás necesariamente a través de una EPS y esto que a veces se vuelve casi que un señalamiento y escarnio público. Sino que hay otras alternativas que están apareciendo, hay contenidos gratuitos que uno puede consultar a través de de incluso de gente que está viendo canales alrededor del tema.

Entonces, creo que hace parte también como de hacer esa caja de resonancia de esas iniciativas que ya existen, que promueven un poco eso y lo otro es articular salud mental con con la alfabetización mediática informacional.

Eso es fundamental que lo que organismos como el UNESCO hablen ya seguramente con mucha más claridad que esto este epidemia está afectando la salud de la gente y pues si andamos con una sociedad enferma, pues vamos a a desencadenar otro tipo de secuelas en otros frentes. Entonces, creo que esos serían los posibles escenarios. Y a nivel educativo, ¿qué ¿Cómo podrías utilizar eso? O sea, como herramienta útil o es malo?

Yo yo yo las promuevo en clave sobre todo de la del grado del del cáncer que no puede llegar a a crear con un ril de la nada uno puede vol volver una idea y terminarla en algo muy viral para Entonces, desde ahí yo siempre como promuevo la la idea de la viralidad para tener memes incluso.

Les digo crear memes o una biblioteca de memes con una intención crítica, puede ser divertido también y puede uno llegar a diferentes escenarios sin saberlo. Entonces, por ahí creo que el el tema de la red social debe recaer en un ejercicio muy ético y muy creativo también de producir contenido Bacano, o sea, bacano para el para el que yo quiera eh entablar relación.

Creo que hacia allá va todo y ahí ya la cosa comienza como a tomar una dimensión que ya no solamente un actor de la serie.

Ya. Y para concluir, ¿qué recomendaciones darías para darle un uso equilibrado al tema de las redes sociales. Lo lo primero, yo creo que es está bien hacer estas funciones que tienen los celulares donde uno puede evaluar rápidamente cuáles son las los tiempos que uno está dedicando a diario en determinadas plataformas.

Primero hacerse ese como autoexamen, eso es eso es sano en cualquier nivel de cualquier nivel médico eh no solamente físico, sino mental y creo que tener esa información eh eso es clave.

Lo segundo, yo siento que es que es importante hacer cada cierto tiempo como una un detox de de lo digital, como tener un un un fin de semana de de desintoxicación, no voy a ver celular o voy a ver otro tipo de plataformas, voy a cacharrear otro tipo. Oiga, estoy flojo con el inglés, me voy a descargar un par de aplicaciones y voy a cacharrear ese fin de semana con el inglés a ver cómo me va y me siento el resto la silencio.

Como ese tipo de de de ejercicios nos puede ayudar un poco como a a a ver en como en frío y en retrospectiva qué estoy haciendo y cómo y qué tan qué tan buena dieta estoy haciendo en términos de consumo.

Yo yo haría eso, pues yo trato, al menos muchas veces de de hacerlo y cuando voy de viaje cambio cambio muchos de la de los consumos porque digo, "No, no quiero ni ni de trabajo, ni de cosas negativas, ni coyuntura es porque ahorita quiero desconectarme para no poner a trabajar a mi cerebro. Entonces, o lo pongo a trabajar en como en otro lóbulo por allá en otra parte que de pronto está un poco más atrofiada justamente por esta dinámica.

Entonces, sería algo como por el estilo. Profe, muchas gracias Vale. por brindarnos este espacio para este útil para nosotras ¿Sí? Sí, bien.

intenté combinar de las dos.

Qué bien, le arrinconó.

Transcripción de Julia Villegas Magíster en Marketing Digital y Comercio Electrónico Comunicadora Social y Periodista, Tecnóloga en Comunicación Gráfica

Hola, soy Alejandra. Hoy nos encontramos con la docente Julia Villegas, quien nos va a hablar un poco sobre el tema de el impacto de las redes sociales en la salud mental. Hola. ¿Cómo están? Gracias. Eh, profe, en primer lugar, cuéntanos qué experiencias has tenido en redes sociales, ya sean buenas o malas. Bueno, pues yo profesionalmente me dedico a la gestión de canales digitales eh había sido community manager un tiempo.

Eh, digamos que entre las buenas experiencias es que, digamos, como que sí se puede identificar cómo las audiencias reaccionan como a estímulos de información. Es decir, las redes sociales son muy útiles para la gestión de alguna forma del criterio social, hablando, digamos, a nivel de ciudadanía.

Personalmente, pues digamos que mantener contacto con otras personas que hace mucho no veía, por ejemplo, me parece que es como lo bonito también de las redes sociales es que te permite conectarte, pero pues si es necesario los encuentros presenciales y además mantener como un equilibrio del tema.

Entre las cosas negativas eh de pronto identificar como la liquidez de la opinión de las personas que por lo regular solamente ven como el titular de la información poco profundizan, creo que es uno de los fenómenos que nos ha traído el mal uso de los canales digitales, porque pues son una herramienta, pero si lo utilizamos bien, pues democratiza también la información, el acceso a la información y pues nosotros como comunicadores uno se siente un poco responsable porque somos los primeros en producir ese tipo de información.

Profe, ¿y en tu labor como docente has tenido inconvenientes en el aula porque tus estudiantes no prestan atención o algo así por estar en redes sociales? Pues digamos que sí, lo que pasa es que la clave es entender, digamos, la audiencia con la que estamos trabajando ahora. Eh, antes digamos para la generación de los profes o mi generación, los canales digitales específicamente las redes sociales funcionaban como una herramienta.

Ahorita pues es muy visto que es prácticamente la extensión del proceso de comunicación en el caso de los estudiantes, entonces es complicado digamos como mantener la atención.

Pero no solo se debe digamos al uso práctico o a las redes sociales específicamente, sino como a temas de atención que pues eso es offline, digamos que no podemos satanizar tanto el tema de de los canales digitales, sino que son más bien una consecuencia y no una causa de la falta de atención de los estudiantes, es decir, debería como que es lo que estamos trabajando como profes, en metodologías activas de aprendizaje para mantener la atención del estudiante durante las clases.

Y pues es un tema del individuo de cómo regula, digamos, sus espacios, porque hay tiempo para todo, hay tiempo para las redes sociales, hay tiempo para asistir a clase. Entonces es más un criterio del estudiante que los canales como tal. Y de acuerdo a lo que nos estás contando en este momento, ¿qué estrategias podrías utilizar como docente para quizás manejar un uso más responsable de redes sociales?

Pues creo que la academia en general es la que de alguna forma posibilita que los estudiantes o las personas en general tengan como otra visión del uso de la tecnología.

Entonces, pues creo que el ejercicio en sí mismo de la adolescencia a través de del ejercicio pedagógico y a través del relacionamiento que se tiene con los estudiantes, pues se hace consciente de que la vida del estudiante va más allá de las redes sociales y que obviamente por temas de responsabilidad, que eso sí pues son los valores del estudiante, pues no debería utilizar el celular en la clase. Más allá de las redes sociales o para que lo utilice.

Entonces, es más como desde la visión, digamos, de la academia que nos permite o le permite al estudiante de alguna forma entender que que debe ser un uso responsable de los canales que desde su persona, o sea, desde desde el individuo debe aprender a regular el tiempo de exposición que tiene canales digitales para mediarlo con las relaciones que tiene Opland que son mucho más importantes y mucho más sólidas que las relaciones que se mantienen tienen las trabas de canales digitales.

¿Cómo definiría la relación que tienen los jóvenes entre salud mental y redes sociales? Pues es que es es muy evidente que les cuesta ahora mucho socializar. Yo lo menciono mucho en clase por lo que te digo, por lo que mis materias están relacionadas a marketing digital.

Y aún cuando yo me dedico a eso trato como de que los estudiantes eh evidencien que sí hay problemas de relacionamiento, incluso en conocerse, en habilidades de empatía, de cooperación de colaboración, que es muy difícil gestarlas a través de WhatsApp o de Teams, sino que deberían haber encuentros presenciales entre ellos y pues que ellos también identifiquen que es una responsabilidad de ellos mismos con su propia salud mental.

No está bien estar conectado permanentemente, hay que buscar espacios de socialización offline y además, porque las personas lo necesitan. Nosotros no somos un indicador o un algoritmo, ¿sí? O un dato, sino que somos personas que hacemos uso de la herramienta y en función de ese uso es que se producen los datos datos y demás y las funciones del algoritmo y no al revés. Y siendo así, ¿qué recomendaciones podría dar para tener un uso equilibrado, pues tanto buscando el bienestar emocional como manejando redes sociales?

El contacto presencial me parece que es sumamente importante reconocer al otro como una persona y no como el X que de clase conmigo o el que está haciendo el trabajo conmigo o el que sube fotos porque pues es que es donde está el tema lo importante del del del libro de la teoría, ¿sí?

Y pues uno tiene una vida privada, una secreta y una pública y en la vida pública y y demás las personas nunca van a no deberían colocar las cosas que hacen parte de su vida privada

y esa definición, digamos, de lo que hace parte de la vida privada, de la vida secreta y de la vida pública de las personas, a veces las personas no lo tienen tan claro.

Entonces sí, me parece que es un tema de autorregulación y de ser conscientes inicialmente que somos personas, que somos seres humanos y que la tecnología no lo es todo en las relaciones sociales y que mostrar que las cosas que se muestran, digamos, en canales digitales sí, algunos hacen parte de la vida, pero no todo es así, todos tenemos problemas y demás y ahí es cuando es importante el contacto con las de más personas como sociedad. Profe, y en tus aulas de clase has manejado las redes sociales como una herramienta académica?

Sí, pero por el tema de inmediatez, por temas de retroalimentación tal vez o temas que son como de último momento, temas de las clases que son de último momento, pero por lo regular pues obviamente para eso son las clases presenciales principalmente, digamos que no es que una sea más valiosa que la otra, es decir que, no sé, los de virtual estudian menos que los de presencial, no, pues eso no es tan así Sí, porque lo que les digo es una herramienta, en el caso de virtual es una herramienta para aprender.

En presencial, digamos que combinamos esas herramientas digitales en el proceso de aprendizaje. Entonces, por ejemplo, cuando tenemos jornadas de sustentaciones, la retroalimentación para que quede así superescrito y que quede como a la mano del estudiante, de pronto utilizamos canal de WhatsApp. Eh, el resto de toda la infraestructura tecnológica que tiene la universidad, las aulas virtuales, Teams, los grupos de SharePoint, así.

Y para concluir, ¿qué estrategia Pues es que todo parte de la familia, o sea, si usted le pasa el celular a su hijo de 7 años y lo deja ahí 3 horas ya, no está, digamos, como enseñándole cómo utilizar la tecnología y la distinción entre una relación con una persona no netamente emocional o sentimental, sino las relaciones como las amistades, la familia y demás, eso se cultiva offline, eso no se puede hacer eh online y esa ese hábito de uso y ese manejo, digamos, de la tecnología principalmente viene de la familia.

O sea, no hay no hay mucho que podamos hacer, digamos, desde las instituciones si en la familia específicamente no se utiliza bien la herramienta y pues digamos mi generación que de alguna forma fue la que recibió ese boom tecnológico hace 15 20 años. Eh, ahora que digamos como que somos profesionales y como que la vida, digamos, nos ha mostrado un poco el impacto del tema.

Si si y se ha identificado que lo principal es tener como cubierto el tema de la responsabilidad de los padres con los muchachos, con los jóvenes, o sea, incluso hasta los 18 años, yo creo que usted tiene que meterle la cabeza a sus hijos que las relaciones con las personas y lo que usted piensa de las personas de la sociedad, de la política, de lo que sea, tiene que ir más allá del uso de canales digitales, profundizar, porque si no tendemos, digamos, a aportar ese fenómeno de sociedad de liquidas que como te digo, o sea, es una teoría sociología que en este momento se está evidenciando la liquidez de las relaciones, la liquidez de las relaciones laborales, emocionales, del criterio social que se basa en un titular que no profundiza, que no contrasta fuentes, nosotros somos comunicadores y pues eso es necesario, pero eso parte de la familia principalmente.

Profe, te agradezco mucho por darnos este espacio, es realmente importante para nuestro trabajo. Bueno, a ustedes, muchas gracias.

Transcripción de Natalia Bastidas Administradora de Empresas (madre)

Hola, soy Alejandra. Hoy nos encontramos con Natalia, que es madre cabeza de familia, quien nos va a ayudar a responder unas preguntas relacionadas con el impacto de las redes sociales en la salud mental. Hola, Natis, buenas noches. Hola, Aleja, muchas gracias, buenas noches.

Cuéntanos cómo es la relación con tus hijas, ingeniera. Bueno, yo pienso que eh es una relación bonita, normal, de respeto, de eh admiración, de amor, de tranquilidad, de tolerancia.

Pues tener dos hijas no es fácil y más cuando uno es una madre, cabeza de familia como ustedes dicen, donde la crianza recae solamente en una sola persona. persona y no en dos. Pienso que eso repercute mucho en en los hijos. Sin embargo, he tratado de ser una madre eh donde les brindo mucho ejemplo a mis hijas.

Eh, creo que ellas lo han notado y pues eh siempre caracterizando como el respeto, que ellas sean honestas, siempre como quedándoles el mejor ejemplo y los mejores valores y principios que se les puede dar en un hogar.

¿Sabes cuánto tiempo pasan tus hijas en redes sociales diariamente o lo que logran entrar a las redes sociales? Realmente el tema de las redes sociales para mí es algo un poco

restringido en ellas y yo pienso que ahí peco un poco por desconocimiento eh porque pues yo pienso que esta no es edad todavía para que ellas utilicen una red social. Sin embargo, como les decía comienzo.

Es muy difícil ser uno madre y padre separados porque uno piensa una cosa y la otra piensa otra y nunca pues hemos podido llegar como a ciertos acuerdos. En el momento que yo le dije a ellas, eh yo no quiero que ustedes todavía tengan redes sociales, el papá lo permitió y ellas abrieron las redes sociales.

Entonces, eh no conozco en el momento que lo hicieron, simplemente me empecé a dar cuenta que ellas ya tenían una red social porque que pues obviamente le salen a uno en las en la parte donde sugerencias de personas y eso. Empecé a darme cuenta que ellas la manejan, no tienen celular, mis hijas no manejan celular. Eh, el computador de de de nuestra casa donde ellas hacen tareas también tienen la restricción.

Sin embargo, pues ellas son eh niñas que están en esta era y conocen tal vez más muchas más cosas que uno.

O en el colegio, pues eh eh del todo no les pueden prohibir a los niños, desafortunadamente, por las leyes que hoy día hay, prohibirles del todo el el el celular y hay niños que llevan y ellas perfectamente lo piden prestado, por lo tanto el tiempo que ellas manejen en redes sociales, tal vez diría yo eh el el tiempo que se los prestan en el colegio, eh los compañeritos y en la casa, pues ellas conocen aplicaciones de las cuales he estado como indagando, investigando, a ver cómo puedo restringirles un poco más, porque no me gustaría que estuvieran tan metidas en este tema de las redes sociales.

¿Y cómo fue tu reacción al darte cuenta que que ya tenían redes sociales? Hm, no me gustó, realmente no me gustó porque primero que todo, pues no me gusta que ellas me oculten cosas, que ellas no tengan como la suficiente confianza de decirme las cosas.

Eh, yo reconozco que, como les he dicho, a mí me ha tocado ser mamá y papá al mismo tiempo, como exigirles un poco más, entonces soy esa mamá sobreprotectora, cuidadora, no me gustó que ellas me mintieran, se los expresé. O sea, te enteraste por tu cuenta y no porque ellas te hayan contado. No, porque ellas me contaron que tenían redes sociales. Y o alguna como ¿Cómo se dice?

Como consecuencias. Sí, exacto. Eh, no, simplemente les dije que eh no era el tiempo de de eso y que yo no estaba de acuerdo siempre que las veo en en esas redes sociales. Ustedes,

¿qué hacen en redes sociales? ¿Qué hacen ahí? Hazme el favor de cerrarme la cuenta. Hazme el favor de cerrarme eso. O sea, siempre como que trato de de no permitirselo.

Pero como les digo, es muy difícil porque cuando ellas están acá con el papá, el papá pues a la mayor le tiene un celular y pues yo le dije a él, se lo lo conversé con él. Eh, no quiero que mi hija Sara tenga redes sociales, que no tenga un celular porque pues no me gusta, ustedes saben los peligros que hoy día acarrea en las niñas las redes sociales. Entonces, pues él, por llevarme la contraria lo permite, entonces yo no tengo ese control.

Eh, cuando están conmigo tratan como de restringirlo un poco, sin embargo, pues ya yo las veo y ellas se dan cuenta que no me gusta, entonces dejan el celular por ahí a un lado, eso no hubo la consecuencia porque es que yo no sé cómo cerrarles eso del todo. En alguna oportunidad lo hice con Sara, me cierras ya, me anulas, me eliminas cuentas, me y volví el Velociraptor.

Entonces, como que conocen más que uno y Y cuando logras evidenciar que ellas están en redes sociales, ¿notas algún cambio de ánimo, de comportamiento? A nivel como, no sé, familiar o cuando están solas o algo así. Hm, de pronto eh de pronto con Sara.

Con Isam es más como la red social de de de ver shorts, videos, eh sí, como como cosas más más sanas. Ella es como Sara es como más le gusta hacer como cosas como más de grande.

Primero uno, posar de pronto el posar en en fotos que para que la vean, que historias, que publicar eh fotos de ella o o pues en la que esté haciendo, estar metida en eso. Pues que yo le haya visto, digamos, un comportamiento como de que depresión, de que se prima, que se tristeza o algo.

Ella ella ha estado así. Ella es así últimamente. Puede ser por influencia de las redes sociales también.

pero eh pienso que la edad también la la la la está llevando mucho a a tener muchos cambios eh en sus comportamientos. Entonces, eh muchas veces ella es muy ansiosa. Ella es una niña muy ansiosa, ella eh come mucho dulce. Para mí ella tiene una adicción al dulce.

Nosotros hemos tratado, digamos, pues que yo a mí me preocupa ocupa mucho eso de parte de ella porque eh ella se desespera si no tiene dulces, si no come dulces. Entonces, de pronto un tratamiento del psicólogo y todo eso, pero pues esos son tratamientos que son

costosos, que la que una EPS a ti no te lo puede brindar porque eh llevo casi más de 6 meses pidiendo una cita y siempre me la prolongan, me la me la cancelan y todo eso.

Entonces, digamos que no sé si los lleve al punto de que sea la red social. Sí. y porque yo no vivo, empezando porque yo no las tengo a ellas agregadas a la red social. Porque me parece que es como una parte de aceptar eso.

Entonces, yo no las tengo a ellas como parte de mis amigas, por ejemplo, por ejemplo, en en una red social, entonces no digamos que no no profundizo mucho en qué están mirando, simplemente trato de hablarles mucho.

Yo les hablo mucho porque pues a pesar de que yo desconozca un poco de de las redes sociales, sé el peligro que les acarrea y sé, yo les digo, "No pierdan el tiempo en eso." Eh, recuerden que eso pues trae sus peligros, que hay personas pedófilas, que hay hay personas que buscan hacerles el mal a ustedes, o sea, trato es como de inculcarles más que de explorarles un poco lo que ellas hacen. ¿Sí? Mhm.

Y en estas conversaciones ellas como reciben en esta información. O sea, si son conscientes del peligro que acarrea el uso de redes sociales. Ellos saben más que uno y ellos saben ellos saben que acarrea y todo eso.

Por ejemplo, pues digamos que Sara eh por pues ya porque tiene más edad eh Isa tiene 13 años, pero Isa es una niña eh que por su desarrollo y su crecimiento en su edad corregida siempre ha sido como más niña. A Sara siempre le ha gustado hacer cosas como más de grandes, eh estar rodeada de personas mayores.

Entonces, eso le abrió a ella mucho el mundo y le abrió mucho la brecha de de conocer, de saber, pero ya cosas de grandes. Entonces, digamos, yo a mí me a mí no me da inseguridad que esa que Isa vea, digamos, el Instagram y eso porque yo sé que ella no mientras que maliciosa, mientras que yo sé que pronto con Sara sí puede pasar eso.

Sí, es muy débil en ese sentido, es una persona que eh se se como tú decías se considera de pronto fuerte y es de pronto la persona más débil de carácter.

Entonces yo le di, yo le hablo mucho a ella, define tu carácter, hazte respetar, hazte valer, hazte valórate, o sea, ella muchas veces tiene en el colegio eh los profesores me decían, "No, es que ella es muy ella le le los niños la rodean mucho." Entonces, "Ay, que es que los niños me cogen a jugar y que no sé qué y que." Entonces, no, qué pena, pero hazte respetar

con mayor veras, o sea, tú ya eres una niña, tú ya tienes un cuerpo, ya los niños te miran de otra forma.

Entonces, valórate y entonces yo les hablo es mucho. Pero como mamá, yo no soy de esas de que la mía, que la mamá la mía, que así como el papá, entonces yo soy permisivo porque no vivo con ellas, entonces eh les deajo hacer lo que ellas quieran, que busquen, que miren, que no. Yo les digo yo les digo, o sea, que necesita tú tienes de ella saber tanta cosa que no haberías por qué saber. Tú no tienes por qué estar viendo esa serie, por ejemplo.

Sin embargo, le digo, "Me quitas ya eso, me entregas ya el computador." O sea, trato de quitarle las cosas, pero pues eso no es como la restricción única que puede haber, o sea, no sé qué manejo se le da al tema. Y ¿cómo podrías informarte más sobre cuál sería el manejo a a este tipo de situación?

Porque pues en En efecto, tu responsabilidad recae en todo el sentido de la palabra de del cuidado de las niñas, pero no solo en ti, sino también el papá. O sea, ese manejo como como lo haces. Si tú le restringes el papá no como No. como sea La conciencia de ella. Yo le digo a ella, "¿Tú sabes? Cuando a uno un papá lo ama, lo corrige.

Cuando no hay amor de parte del papá y hay cero importancia, pues simplemente te permite porque no le importa. Si tú no te das cuenta de eso, si tú no eres consciente de eso de la de lo que yo te aconsejo, de lo que yo te digo, de que mire ese espejo de pronto, entre las familias no somos familias perfectas, tienes espejos para donde mirar, pues no caigas en lo mismo.

Yo pienso que eh el diálogo con él, desafortunadamente, yo he tenido la la potestad de decirle, "Venga, hablemos. Sara ya está creciendo, está pasando esto, está pasando esto. Eh, hablamos, no, sí, usted tiene la razón, yo sé, usted no sé qué, pero a la hora de hacer las cosas él no las hace. Hombre, Sara perdió ocho materias, Sara perdió nueve materias.

¿Y usted por qué le permite un celular? ¿Usted por qué va y le compra lo que ella quiera en ropa y eso si es que está castigada? Hombre, que ella sienta que no. Entonces, ¿qué hice yo? Involucrar en la parte como espiritual. ¿Sí? O sea, yo soy una persona muy creyente. Y yo digo que Dios es el mejor psicólogo de uno. Para mí Dios es es eh, digamos que es el eje principal que te puede llevar a ti en la vida.

Entonces, empecé pues como a a involucrarla ella en la en la iglesia. Siempre he querido que esas ese espacio que ella le brinda las redes sociales, se lo brinde a otra a otro a otra actividad que le traiga mayores habilidades.

Yo le digo, "Tú estás en la edad de desarrollar tus hobbies, tus actitudes, sus habilidades." Es el momento, o sea, no te quemes, no quemes tu tiempo en una red social. Sí, o sea, yo no les digo, "No, ay, no, sean unas santas y no revisen un TikTok porque en el mundo estamos." Y esto hace parte del mundo.

Y del que no está en la era digital estamos como uno de papá, ya es a en mi edad y que yo no me considero una mujer vieja, pero yo ya entré en los 40, yo ya en los 40 años ya me he quedado mucho en la tecnología. Aparte de que no, es que en de mi desea de mi mucho interés porque no no lo es. Sin embargo, yo yo veo un TikTok, yo veo un Instagram, yo veo un Facebook, pero le digo, "Eso no, o sea, no te dejes contaminar." Para mí las redes sociales contaminan si tú no las sabes utilizar.

Yo les decía a ellas, ¿por qué no nos volvemos youtuber? ¿Por qué no somos influencer? Busquemos una Ustedes que les gusta eso, busquemos como una oportunidad de cómo salir adelante nosotros tres económicamente. Porque ustedes saben que económicamente no estamos bien, sarita, y tú me exiges a mí mucho, tú me pides, entonces el papá sí le trae el los zapatos de marca, entonces el papá sí va y le compra en centro comercial, mi mamá es en el centro, mi mamá es en San Victorino, mi mamá, ¿sí?

Entonces, ellas ven ese espejo y ella es una persona muy interesada, una persona que ella y le gusta mostrarse y le gusta estar vestirse bien y le gusta y eso no está mal.

Yo le digo, "Eso no está mal." Qué bueno que seas vanidoso, a mí no me enseñaron así y yo para mí los principios si si si valieron mucho mis papás y más que una marca, más que esto, yo valoré que ellos me dieran, me pudieran dar una pinta, yo valoré que ellos me pudieran celebrar unos cumpleaños y eso, pero de qué forma no me interesaba. Ella sí.

Ella sí se interesa de eso, entonces yo le digo, pues, mami, para uno uno para para tener grandes cosas tiene que estudiar, tiene que tiene que encaminarse, encajarse, a ti te gustan las redes sociales, listo, pues vuélvete youtuber, estudia algo de eso, vuélvete eh tiktoker, no sé, pero a manera de estudio, a manera de conocimiento, no te dejes dañar de que hay, que es que este me mandó un mensaje y el mensaje es depresivo, entonces yo venga manejo el cuting, manejo el me corto las venas porque es que no más, empieza a definir tu carácter, le digo yo a él.

Es la forma como yo las educo en estas redes sociales porque o sea, cerrándoselas del todo no lo no estoy haciendo nada. Y yo sé que no lo estoy haciendo. Trato, pero yo sé que no lo estoy haciendo, ellas llegan acá, mi papá lo primero que les da es el celular. Entonces ellas se meten en eso.

Y cuando tú te das cuenta que ellas están en redes sociales, les limitas el tiempo o algo por el estilo y cuando cuando lo haces, ellas como reaccionan. No, ellas me obedecen. Ellas me obedecen porque ellas saben que no me gusta. Ella yo, ¿te sales ya de ahí? Me entregan mi celular porque ellas no son dueñas. Yo les digo, "Ustedes no tienen la responsabilidad." Ahí dice, "Las redes sociales son para mayores de 18 años, ¿por qué no ves? ¿Por qué no cumplen la regla?" Entonces, yo les hablo así.

Me haces el favor y me entregas mi celular y cierra cierra su red social. Ya. Punto. O sea, yo trato de que ya es no estén delante mío, ante mis ojos, ellas casi no permanecen en eso porque no se los permite. O sea, mi mamá no nos deja, o sea, ¿sí? No no me han sentado pronto también a decirme, "No, mamá, ven, mira." O mira lo que yo miro.

Yo le digo, "Pues es que lo que uno hace en secreto es lo que uno es." Tú no tienes nada que ocultar, tú muestras. Tú ves mis redes sociales, ¿cierto, Sara? Sí, tú ves mi Instagram, ¿sí? ¿Cierto? Listo, entonces. Ella alguna en un momento nos comentó que tú tenías acceso a las redes sociales de ella. Claro, yo tengo acceso, pero no entro.

No lo hago. Yo tengo acceso, ¿por qué? Porque ellas saben de su Instagram de de del mi celular, entonces ellas cambian es de cuenta, es lo que yo he visto que, o sea, veo que aparecen las tres cuentas. Sin embargo, yo les digo, déjame esto es mi cuenta. Yo tengo acceso, sin embargo, pues yo pienso que una red social es muy privada. Lo único que les digo es hombre, pilas. Pilas con lo que estás haciendo.

El papá supuestamente tiene el control de todo de ellas. Eso es lo que ellas dicen. No sé hasta qué punto él les ve y si les controla el tema, pero eh con quién hablen y qué hablen, la verdad no lo nunca lo he hecho. nunca lo he hecho. O sea, no es posible, digamos, eh que en un punto tú accedas a ser parte de su red social también como mamá.

O sea, que te estés enterada de lo que ella publica, no tanto por lo que sea en privada, sino pues para que tú también como que mires o o veas qué es lo que ellas hacen o o qué es lo que ellas tienen en sus redes sociales. Porque pronto también es una forma de control que tú seas parte de ese círculo virtual de ellas.

Sí, posiblemente sí, sí, si debiere, pero lo que yo les digo, digamos que hacer esa parte es como ya aceptarles a ellas que y para mí es como más general, es como esa conciencia de que no, no tienes por qué estar en eso. Sin embargo, sí, sí creo que es necesario hacerlo.

Yo creo el papá accede un poco más y las tiene a ellas y y no sé si él ha visto cosas que de pronto no De hecho, que no me ha dicho, no sé, la verdad, si ha si ha visto cosas malas en

en ellas. La verdad, no sé, no sé, no sé si mi familia, parte de mi familia las tenga o no las tenga, pero pues yo creo que no sé que tanto publican o que o o si tengo entendido que eso tiene algo que es público y algo que es privado.

Entonces, pues no sé ¿Qué tanto puede acceder uno a revisarles y qué tanto no?

Sí, pues digamos que las publicaciones si son, digamos, si tú ya eres amiga de ellas, ya pues pues observar qué le comentan, quién le da like, cuáles son sus amigos, ese tipo de cosas, porque entiendo que en este punto tú no lo hagas porque no lo aceptas, pero lo que tú decías, no hay forma de que ellas no vuelvan a abrir otra cuenta por el entorno en el que estamos, si me entiendes, porque el papá tiene como otras sí creencias y en alguna manera se los permite, entonces, para que tú no vayas en contra de eso y perder como todo el dentro del de ellas, creería que podrías hacerlo desde, o sea, como siendo parte de a pesar de que todavía no no lo aceptas No lo acepta.

Siento que puede funcionar. Gracias, ¿eh? Sí, lo voy a tomar en cuenta. Muchas gracias. Continuando con la conversación, ¿qué opinión crees que qué opinión tienes sobre la regulación en los colegios, sobre el uso de celulares y redes sociales?

Hm, digamos que pienso que hoy día los colegios son muy permisivos y que digamos que lo reglamentario eh hoy día no se respeta.

Y los en los colegios y en los hogares se ve mucho eso por eh es esta esta época en los hogares y en los colegios se está restringiendo mucho el tema de hm ¿Cómo se dice eso? No. Hm. No sé. Digo yo como no cumplí las reglas por temor a.

Entonces, anteriormente tú no le contestabas a un profesor. Antiguamente el profesor se respetaba igual que el papá y la mamá.

Hoy día los muchachos quieren pegarle a los profesores o los amenazan o usted no me habla así porque me has dicho lo espero la salida o Sí, hoy día se está viendo mucha falta de respeto en ese sentido y es porque eh tanta tanta libertad normas, tanta libertad, tanta regla que han puesto hoy día eh para que uno no les haga nada a los muchachos o para que no haya un castigo, para que no haya tanta los los muchachos están haciendo y están tomando el poder ellos del y el control de de de las personas que nosotros creíamos que antes eran los que llevaban pues esa esa batuta en los colegios, un rector, un coordinador.

Hoy día un coordinador me decía, yo le decía, "Y yo soy de las mamás que hablo en las reuniones y digo, no, es que los muchachitos se la pasan con el coso aquí y con el celular

yo. ¿Y por qué ustedes permiten eso?" Porque si yo le quito el celular a su hijo. Porque si yo le quito el celular a su hijo, mamá, los papás al otro día vienen a a regañarme a mí, que porque usted me le quitó el el celular a mi hijo.

Entonces, pienso que todavía deberíamos ser más estrictos en los colegios y prohibir lo que no se debe hacer eh y lo que está distrayendo a los muchachos de educarse. Porque es que no están respetando ni siquiera las normas, ni siquiera los principios, ni los valores por estar pasando, por querer pasar por encima de las autoridades que son en los colegios.

Entonces, estamos también entrando como en ese en ese juego de en ese cambio de roles que está teniendo hoy día la la obligatoriedad de la de las normas. No, estamos cayendo en que ay, es que el papá me viene y me regaña porque yo le quito el celular al niño. No, pues busquen otras maneras, busquen maneras de que aquí no entra.

Listo, el niño tiene que llegar porque mi los mis papás decían, "No, es que yo tengo que estar eh pendiente de que mi hijo llegue al colegio." Hombre, pues es que si no llega al colegio, hay un rector que va a llamar y va a decir, "Mire, es porque su hijo no vino al colegio." Pero hoy día eh el cuento es que mi yo tengo que saber si mi hijo llegó al colegio. Entonces, ah, bueno, llegó al colegio, sí, mamá, llegué al colegio.

Por favor, déjame en una urna En una todo en una caja todos los celulares. No, pero entonces los ponen a hacer trabajos en grupo dentro del salón y entonces investiguen ahí en sus celulares, entonces o les exigimos o no les exigimos. No, pero es que aquí está prohibido el uso del celular. Yo les digo, ¿cómo así que está prohibido?

Si a mi hija le dicen que tiene que hacer el trabajo de investigación ahí mismo en el colegio, entonces entonces es como una contradicción que hay hoy día con las normas, con las reglas, ¿sí? Que deberían volver como a a cosas pasar para que para que se alineen un poquito los muchachos y y sepan todavía respetar a a a los profesores.

A mí me da Yo me pongo mucho en la posición de ellos porque yo soy muy muy estricta, muy sí y soy una mamá sí, me ha tocado yo yo yo quisiera ser una mamá más más como le digo yo a ellas, a mí me tocó el cuento de hadas donde yo soy la bruja y y su papá es el el salvavidas.

Pero a mí me tocó y a mí me tocó ser exigente más de que pues yo con ella soy bastante no soy expresiva de en temas de afecto, no soy afectiva iba, pero si ella se dan cuenta que, mi amor, va va más allá de una disciplina, sí, les una de que sean disciplinadas, que sean honestas, que sean respetuosas, yo le digo, sean buenas personas.

Si tú eres una buena persona, vas a ser una gran profesional, vas a vas a llegar muy lejos, pero sea buena gente, ayuda a una persona, háblale bonito a un profesor, o sea, respétalo, que eso es bonito que le digan a uno, "Oye, Sarita, a Sara me la quieren mucho en el colegio los profesores. Y a un abogado mucho por ella. Pero pero como le digo yo, pero no abuses.

Con mayor veras deberías de que si los profesores te quieren, pues respóndeles, pero entonces ahora es una líder negativa. Entonces ahora yo me le enfrento y ahora yo soy la más y no me viene a decir nada porque es que mi mamá es la única que me dice o mi papá es el único y usted me respeta. Yo le digo, "No." un profesor se respeta, o sea, igual que un papá, porque ellos son acá los papás de ustedes.

Entonces, me parece que los colegios deberían otra vez amarrarse en un poquito los pantalones, pues no llegar al extremo porque todo extremo es malo, pero si llegar a acuerdos con los muchachos donde pueden quitarles un poco el espacio de la red social para utilizarlos en otras cosas. Porque ahorita no prefieren estar en un descanso cada uno en sus celulares y no compartiendo y jugando con sus compañeros o pensando en otras cosas.

A mi hija le gusta mucho el deporte. Hombre, exploten eso en los en los horarios de de descanso y todo eso. Yo le digo a ellos, "No, que es que me me ponen falta disciplinaria." La niña se la pasa en celular. Yo y yo llego allá, yo, "¿Pero cuál celular? Si es que mi hija no tiene celular antes de los compañeros." Y yo le digo, "La culpa es de ustedes." Quítenle a los compañeros los celulares porque es que mi hija no tiene.

Esa es la forma como yo exijo al colegio y como veo la reglamentación. Mala, mala, mala, mala porque se está permitiendo mucho, digamos que el estado no debería exigir un poco más y a y cumplir las cosas. Es que yo les pasé lo mismo que a veces le pasa a uno como a mi papá, si uno les pone un castigo, no hay que levantarlo hasta que lo se cumpla.

¿Crees que lo las redes sociales influyen en la forma en que tus hijas se relacionan con amigos o con la familia? Claro.

Sí, pienso que una red social puede llegar a influenciar mucho a la manera como como hablan, como se expresan, como se comportan, por ejemplo, pues yo no sé, yo no estoy de acuerdo con que entre compañeras se hablen de que amor eh amor ven, o sea, yo digo Yo le digo a Sara, ¿tú le dices a tu hermana, "Amor"?

Si le dices a una niña que es desconocida. Amor. Amor se le dice a la pareja. Amor se le dice a la mamá, te amo. Pues uno no ama a todo el mundo. Y las redes sociales siempre el el léxico y el idioma de una red social eh cambia mucho al al al que al que uno les enseñó a los hijos. ¿Sí? Y ellos por tratar de encajar.

Y ellos por tratar de encajar hablan de la misma forma. Ahora, eso es la parte bonita, pero y la parte grosera. Mari, las palabrotas que llegan a decir, que llegan a aprender, que ni siquiera uno las hace. Así que no, huevón, es que no y yo, perdón. Porque esa yo le ¿Pero en tu casa has escuchado groserías?

Dime, ¿en la casa escuchas groserías, Sara? Tú me escuchas a mí diciéndole a alguien, "Oiga, ¿dónde lo escuchas? ¿Por qué estás hablando así?" A ver, mor, y entonces ellas quieren, entonces hablar país, y entonces porque es que ellas se vieron una serie o porque es que la red social se hablan de esa forma.

Y yo no soy la más conocedora del tema, pero yo conozco. Yo veo también, yo le digo a ella, "Yo no soy sorda, yo no soy ciega." Pero yo sí le pido a que a usted las haga oídos sordos y ojos ciegos a ver cosas que usted no tienen que ver. Porque no es la edad.

Su forma de vestir también la puede llegar a a Exactamente. Entonces yo le digo, "Cuídate de eso." Entonces porque ves a muchas, yo le digo a usted, "Ahora no quiere andar sin un brasier." Si no muestra el ombligo, no se ve bien vestida. No te sientes bien, ¿por qué?

Porque lo que ven en las redes sociales los outfits, los outfits ya son entre más muestre mejor, entonces yo me he visto así. No mamá, no, ponte un busito, no mamá, pero es que ya si no se visten porque si tú ves todo el mundo se viste así, ¿dónde ves? Pues en las redes sociales. Entonces sí, claro que influye, influye y la manera de hablar, la manera de vestir, la manera de actuar puede llegar a influenciar.

Así uno les haya tratado de explicar y de direccionarse. Y en algún caso en específico por decisión propia has tenido que buscar ayuda psicológica para algún tema relacionado con redes sociales o por ciberacoso o algo así. O bullying.

No, no propiamente por esos temas, pero sí he querido buscar el el apoyo psicológico, como le digo, no lo he podido conseguir con con ambas en ambos casos porque pues digamos que con Isa es un tema más de pronto de complejo, de interno, pues por su muchas veces ella no se siente bonita, ella no se siente atractiva, ella ve a su hermana de una forma, entonces pues ella, ella también, ¿sí?

Siente como eh mucha le siento mucha inseguridad. Ella siente muy Ella suda sus manitas, ella Enisa busco más que ella forme su carácter, pero ella es una persona muy transparente, entonces esa, ¿sí? Esa muestra eso, esa Entonces eh eh para hacerla sentir como más segura de lo que es ella, de lo grande que es ella Busco esa ayuda.

En Sara lo busco por el tema de su ansiedad. En muchas ocasiones ella me le ha dado hasta ataques de ansiedad.

Eso que se hiperventilan, hiperventilan, entonces eh por X o Y razón, entonces eh que puede ser parte algo que vio en una red social, eh algún muchacho que le gustó y lo vio con otro otra chica o o no sé, no sé, pero siento que que esa ansiedad que en alguna oportunidad le ha dado en el colegio así que me han llamado, ay que y Sara se desmayó, que hiperventilo, que eh o lo del tema de los dulces también por eso la he buscado y por su bajo rendimiento académico porque ella, o sea, año tras año en su en su secundaria, ha disminuido mucho el interés por su por su rendimiento académico y ellas eran unas niñas que eran primer puesto, segundo puesto, primer puesto.

Llegamos a ese colegio y y no digo que sea el colegio, o sea, yo pienso que en los colegios que estén, o sea, yo he tratado de buscarle los los mejores colegios. Trataba de tenerlas, a pesar de que no es ha sido los los colegios más top, pero he tratado de no tenerlas en colegios distritales, pronto de guardarlas un poquito más.

Yo sé que el peligro en los colegios están todas partes, entre los mejores y los peores, pero pero he tratado de He tratado de guardarla lo que más pueda.

Cuidado, papi.

Y este se se deja. Ay, Matías.

Ay, no, cuidado, alzalo porque se quiere ver.

mami Mami, vayan para allá que estamos terminando.

Pero no es que a todos nos da risa.

¿Cuántas veces han pausado? Vale. Una. El niño Que es lindo, mi amor. Ay, qué pegadizo. El último, el último. ¿En qué vamos? En lo de la el la psicología que por será por parte de él y por una parte de él. ¿Tú concluyes con la última? Sí, sí, sí. Sí, porque creo que tú terminaste de responder.

O sea, tú terminaste a tiempo. Ajá. Sí, sí. Pero tú tú sí pausaste, o sea. No hay que Yo lo corto. Pero para ya sabes cuando yo digo, "Vamos a pausar esto ya ya." Ah, okay, ya sabes.

Bueno, para concluir esta conversación, quisiéramos saber qué apoyo crees que necesitan los padres para manejar estos temas de salud mental, sí, literal. Bueno, el colegio nos brinda un apoyo grande que son los talleres de padres.

Yo pienso que los padres deberíamos ser tener como más conciencia de asistir a estos talleres porque de verdad que son bastante enriquecedores. Hoy día hay muchas metodologías para uno empaparse como el tema y saber conocer un poco más de las redes sociales. Pero más allá.

Pero más allá de hm de este tipo de talleres y este tipo de metodologías, lo que ustedes dicen es de pronto eh más acompañamiento a nuestros hijos para que ellos eh conozcan las redes sociales. Las redes sociales no son del todo malo, como yo les digo en alguna oportunidad.

Quise involucrarme y ser parte de lo que hoy toda la era busca para ah eh los recursos financieros y económicos, ¿sí? Pero el acompañamiento con los hijos me parece que es demasiado importante para que ellos también se sientan un poco más tranquilos y más dispersos de de manifestar la información que manejan, ¿sí?

Eh, básicamente ese es el apoyo que creo que tenemos que estar con ellos. Eh, yo como les digo, pues soy una persona muy creyente y pienso que eh en la iglesia también les inculcan mucho, el tema de las redes sociales, los involucran en donde nosotros asistimos, pues los involucran en las redes sociales y y pienso que ellos también deben eh ser conscientes de de involucrarnos a nosotros.

De pronto, si tú ya sabes el tema, si tú ya sabes eh los muchachos hoy día ya saben a qué a peligro se acarrea también. Cuando tú abres una red social sabes que lo estás haciendo mal. Porque sabes que no estás en edad.

Entonces, si tú sabes que hay algo mal que puede ocasionar eh meterme en una red social antes de mis 18 años, de generar conciencia, de tener la suficiente madurez, la suficiente responsabilidad para saber qué es hacer un bullying, para saber qué acarrea, para hm permitir a quién les permites un acceso y a quién no les permite permite, eh, ¿qué muestras de tu vida y qué no muestras?

Eh, cuando tú estás en eh eh incorporándote a ese mundo, tú ya sabes que ese mundo viene contaminado, que viene con cosas malas, porque o si no, pues no te restringen la edad, no te restringen los papás, no si eso fuera del todo bueno, ¿sí?

Pero como como sabes que también hay cosas malas, pues simplemente levantar levantar la mano como hijo también y decir, "Hey, mamá, mira, yo quiero estar en una red social, ayúdame, hm metámonos las dos, eh guíame, que puedo subir, que no puedo subir, muéstrame, aprendamos juntas porque pues eso es un gana a gana, pues vamos a aprender ambas, ¿no?

Entonces ellas también eh hacerles más charlas a ellos de generarles como esa esa conciencia de que ellos también deben hablar, de que ellos también pueden involucrar a los padres y no creerlo a uno, ah, eso mi papá no se da cuenta, eso mi papá no sabe de eso, eso mi papá, ¿cómo se llama eso? No me no me subestimes. digo yo, no me subestimes.

Porque sí, no sabemos muchas cosas, pero también sabemos cositas, entonces eh más bien aprendamos juntas, más bien ganemos juntas. Si quieres meterte listo, vamos a tener, listo, te voy a dejar una hora, pero me vas a mostrar qué qué contenido es el que estás viendo y ahí lo involucramos juntas, ¿eh? Entonces, básicamente es eso. No sé qué más.

Nati, te agradecemos mucho por brindarnos este espacio para contarnos tu experiencia tanto con tus hijas como personalmente realmente para nosotras es muy enriquecedor a tener esta información tan tan valiosa.

No, muchas gracias a ustedes por el espacio, de verdad que también este tipo de programas, proyectos que ustedes están elaborando, pues creo que eh favorecen mucho al al a la comunidad de hoy día que está eh involucrándose en todo el tema de las redes sociales. Muchas gracias. el espacio. Bueno

Transcripción de entrevista Flor Méndez madre cabeza de familia

Buenas tardes, mi nombre es María Alejandra, soy estudiante de comunicación social periodismo y hoy me encuentro con Flor Marina Méndez. Listo, vamos a hacerte unas preguntas en modo académico para que por favor nos ayudes respondiendo con total sinceridad. ¿Sabes cuánto tiempo pasan tus hijos en redes sociales diariamente?

Tengo que decir la verdad o la mentira. La verdad, la verdad, ella sí casi desde que salen del colegio tipo 3 de la tarde que llegan acá, más o menos hasta las 8 de la noche.

Obviamente es es parte también de tareas, pero es más tiempo viendo ellas redes que que algún trabajo del colegio. ¿Qué redes sociales usan con mayor frecuencia?

Bueno, yo no entiendo mucho eso, pero yo escucho que ellas miran algo de Instagram. Más que todo Instagram y y TikTok, esos TikTok. ¿Has notado cambios en su estado de ánimo o comportamientos asociados al uso de estas plataformas? Obvio, ellos cambian porque ellas quieren parecerse a muchos de esas personas que ellos siguen.

Eh, de pronto son las actitudes que ellos toman de que ya como son grandes o o ya todo es normal, ¿no? Para ellos todo es normal, entonces eh no negativos, pero sí de pronto a veces en en sus comportamientos, en actitudes que yo me quiero de pronto parecer o o porque se visten así o se maquillan así. Es como parecer. Okay. ¿Dialogas con tus hijos sobre los riesgos, por ejemplo, de la privacidad, el acoso o la comparación?

Sí, eso sí sí hablamos muy seguido de eso. Yo a ella siempre tanto cuando vamos para el colegio como para pero estamos aquí en la casa viendo. Yo les digo todo eso, los peligros que hay. Pilas, eh con quién hablan, qué temas hablan. Eh, pues porque ya uno escucha es por noticias, no es que de pronto vea uno mucho, pero es en noticias todo lo que pasa. Y eso sí les inculco harto. Okay. ¿Aplicas reglas del uso? ¿Han funcionado?

Del uso pues ya sea desmedido o controlado del del manejo de redes sociales. Pues así como que tenga una regla, regla, no, pero sí es de pronto entonces intenta uno negociar, bueno, eh, primero las tareas y ya terminamos tareas, ahí sí vean vean sus seguidores, sus cosas de que ellas miran en celular, ¿sí? Okay.

Pero pero así como regla regla no, porque pues afortunadamente les va bien en el colegio, entonces por eso de pronto no las limito tanto. Okay. ¿Has intentado reducir el tiempo de uso de redes de tus hijos? ¿Cómo reaccionaron a ellos a este tipo de situación si pasó Sí, eso sí, en eso sí les llamó la atención y y se ponen un poquito, "Mami, pero ¿qué hacemos?

Mami, ya hicimos." Pero sí, sí, esa es como no les de buena manera, pronto me ponen un poquito como furiosas. Pero sí, si les molesta que uno les quite un poquito el celular. ¿Qué opinión tienes sobre que los colegios regulen el uso de celulares y redes en clase?

Yo pienso que es que a veces ahí es son más cosas de de la casa, porque es que a veces uno uno va al colegio y y uno entiende a veces al docente, que si uno dice, "Si los hijos no le hacen caso a uno, que tiene el derecho de pronto de de llamarle la atención cómo le va a

hacer caso al profesor." Y es que el celular es una cosa loca, pero si uno también no lo tiene para uno comunicarse con ellos, pero es que es con es complejo, no sé ni cómo responder ahí, porque si uno deja que No deje que ellos llevan el celular al colegio, después llegan tarde como se comunica.

Pero si están allá es lo que nos comentan los profes. Sí, los ponemos una tarea, listo, saquen el celular. Pero entonces sí, hágase aquí la tarea, pero a la vez si están viendo alguna película o algo que tengan ahí en el celular. Entonces, son como las quejas que uno recibe de los profes.

Entonces, ¿estarían de acuerdo como que en que lleven o no deben asistir al colegio o que ¿Qué se podría negociar en ese caso de Bueno, yo yo pues afortunadamente eh con mis hijas no pasa eso en el colegio. Gracias a Dios, ellas son bien juiciosas y sino que es lo que dicen los profes, de 40 alumnos, 35 alumnos van mal.

O sea, de de 40 alumnos donde cinco son siempre niños sobresalientes, que no hay queja, que siempre son muy cumplidos con sus tareas y entre esas están mis hijas. Entonces, pues de pronto, señor, que uno puede, digamos, generalizar porque ya está más del 50% de de adolescentes. Si uno dijera uno o dos y uno dice, "Bueno, se puede manejar." Pero son de 40 alumnos que hay en salón, 35 alumnos van mal.

Están reportados en materias, no hacen caso, entonces es la preocupación, por eso uno dice, "Generaliza porque no es ya más del 50%." Sí, es verdad. ¿Crees que las redes sociales influyen en la forma en que sus hijos se relacionan con amigos o con su familia? Sí, sí, demasiado. Ellos sí se dejan influenciar de eso. Eso sí. Pero positivamente o Negativamente. Para mí negativo.

O sea, todo torno en actitudes Sí, claro. Como no sé. Sí, o sea, no me importa. Eh, que si llegó alguien, o sea, para qué saludo, es normal. ¿Sí? Eso es. Eh, por eso digo, para mí eso eso de los celulares es es es un problema. Es una papa caliente, pero pues ya es también es un medio de comunicación donde es para una urgencia, una una necesidad, pero es es una papa caliente.

Okay. ¿Has buscado orientación profesional? Psicólogos, consejeros para el uso de de de estas plataformas en en tu casa. No, no, señora, no. Porque no has tenido como tan No, un problema grave o algo así, no. Okay. Y en el momento que se salgan pues ¿Qué apoyo crees que necesitan los padres Es para manejar este tema con sus hijos.

Es que a veces uno dice que que que los psicólogos sí, obviamente es en la profesión y es el estudio, ¿no? Ellos para eso estudian y para eso se preparan y Pero a veces es que uno dice, "Uno también tiene que amarrarse el pantalón un poquito y y volver a utilizar la chancleta, darle sí." Que así funcionan un poquito. En serio. Ya Sí, por eso digo, obviamente las personas se preparan y estudian.

Pero ellos son más hay que hablar, hay que no, eso toca volver a esa etapa y de vez en cuando darles una palmadita que eso no no les pasa nada. ¿Y en algún momento has pensado en quitarle el dispositivo definitivamente como no ya no más? Uno dice eso, siempre uno dice, pero la verdad no logra porque digamos yo vamos por ejemplo para reunión al colegio, yo bueno, dependiendo la lo que ganen en el colegio. Siempre es como eso.

Y siempre le hablo a él eso a ella. Yo les digo, "Es que ustedes no pueden ir mal." No deben ir mal porque es que ustedes no les hace falta nada acá, ustedes no trabajan, a ustedes no les hace falta nada lo que pidan tome. Entonces, ese es el negocio. Dependiendo como ustedes van en el colegio, seguimos con celular, si no yo se los quito y ellas saben. Porque yo les regaño ya en el colegio y todo. Confirmo.

Muchas gracias por tu colaboración para este espacio.

es muy importante para nosotros. Bueno, gracias.

Transcripción de entrevista Santiago Cañón estudiante de Colegio

Es como más, es es que es raro, porque por lo menos los de mi salón todos, absolutamente todos tienen toman fotos todos los días, suben cosas, pero por lo menos o sea, los más cercanos diría como un círculo que de 10, de 10 personas. De 10 personas no, o sea, un círculo así cercano, no.

¿Usted por qué cree que que los adolescentes ahora no suben contenido.

Porque no quieren que los papás sepan qué están haciendo.

Pero es que también hay casos en que algunos adolescentes crean más perfiles. Mami, ya Ah, sí, eso pasa. Yo conozco una amiguita así, ¿cierto? A María José. Esas se las da es santurrona, pero tiene una una cuenta aparte y sí publica todo. Estoy completamente

seguro. No, porque No, no. Obviamente no es para decir la verdad porque el papá está al lado. Sí, tiene otra no, no.

Para qué. Acción. No, pero es que No, pero igualmente que pero eso es raro porque para qué una cuenta secundaria. Usted puede No, no, no, usted usted fácilmente puede hacer tal tal, bloqueo su cuenta y ya. No, no hay necesidad. Hay otra vez. Yo hago eso. Ah.

Pues es que digamos que yo creo que ella lo hace porque las compañeras del colegio lo hacen y para sentirse como Incluida. Incluida, entonces alguien va a publicar y va a decir cosas y pues obviamente no quiere que eso lo vean los papás o algo así. Sí, pero es que ella Yo por ejemplo sigo una una chica muy linda, muy hermosa y yo veo cuando ella baila, cuando está con el novio, cuando van en moto, y a todo le doy el moto. ¿Qué? Yo porque no sabía.

Y le y le oía todo me gusta, huevón. Esa también era otra pregunta. Mi hermano en sus redes sociales no aparece como él y las fotos de perfil no tiene nada que ver. ¿Por qué me agarré con el sindicato de la universidad? Te voy a contar, mira, haces un favor, me traes una Sí, claro. ¿Quieres una cervecita ahí? Hágale, huevón. No, no me gusta. ¿No? Le gusta la red. Eché un chip, ¿me quiere una? Eché un chip de 40 minutos. Ahora.

Resulta que me agarré con el sindicato de la universidad porque yo defendía mucho al rector. ¿Defendía? Defiendo. ¿Usted me ha visto? Sí, señor. Entonces, porque resulta que el man del sindicato Sí, señora. que dónde está la plata, que no sé qué, que si sé cuándo y a mí me daba rabia porque el man, el rector invertía en lo del, ¿cómo es que se llama?

Presupuesto. Invertí en el presupuesto en en mejoras de las instalaciones, eh en mejoras para los estudiantes, en eh comedores, los comedores que tengan el cargador para el teléfono, para el celular, para el computador, cosas así superchéveres que el man hacía. Y los del sindicato, hijo de puta y joda y joda y joda que la plata y que no sé qué.

Entonces, yo me agarré con con un man de esos y yo le decía que era un muerto de hambre, izquierdo, muerto de hambre. Eh, que quiere que le regalaran todo y que quiere que le den todo gratis. Entonces, comenzamos a pelear con el man. Hijo de puta, cuando yo me puse a dar cuenta, marica y ahí estaba mi nombre.

Porque yo yo yo estaba, ah, no, yo estaba, ah. Entonces yo no, yo estaba como disturbio nueve. Ajá. Y el único que sabía quién era disturbio era el de la emisora de la universidad. Y el man cuando me veía me decía, "¿Qué un disturbio?" Porque cuando él hacía programas de la universidad eh la emisora y llevaba invitados.

Entonces hoy vamos a entrevistar a Gabriela y que no sé qué y que Entonces yo comenzaba, "Qué linda invitada, que no sé qué, que está estudiando comunicación social la mejor facultad. Y entonces me decía, "Bueno, aquí estamos con disturbios que le envío un saludo a Gabriel." Entonces, Gabriel, "Ah, gracias, disturbios." Y entonces ya el man me conocía.

Y una vez el man me dijo, "Marica, se agarró duro con el man del sindicato, ¿no?" Y yo le dije, "No tengo ni puta idea de usted de qué me está hablando." Y yo me azaré porque pues O sea, los los comunicadores sociales son muy chismosos y se cuelgan todo. Hijo de puta. Y cambié de una vez el El nombre y me desaparecí.

Y dejé de dejé de de darle like, me gusta como unos 3 meses y volví otra vez Johnny Bravo. Sí. Y ahora entonces solo le doy like y me gusta el rector de la Universidad Militar es un líder, el mejor. Gracias, rector, gracias, tal tal. Y el mal me contesta, "Gracias, Johnny Bravo por sus comentarios." "Usted es esa huevona, pero el mal no sabe que soy yo." Ah.

Entonces por eso es como mi clandestinidad Mhm en el fútbol. Y aparte de eso porque me peleo con todo el mundo por Instagram, Twitter y por eh TikTok. Confirмо. Me me peleo con todos esos zurdos muertos ya, pero que quiere que usted también es su hermano, ¿no? Sí. ¿Sí? No. Que quiere toda esa mierda y esa huevona, entonces me me agarra y tal y me han bloqueado viejas porque le digo marica, me han bloqueado.

Entonces por eso no pongo nada ni nada porque me da como miedo y como huevona. Además no tengo nada de interés. Ah, sí. Ah, pero mi otro hermano. Que ah Ay, no, Uy, mi hermano. publica eh lunecitos lunecitos de capuchino con tostadas con chipre de chocolate.

Y entonces el le toma foto al capuchino, las galletas, y te marica, él se publica todo, todo, todo. Harto. Aparte de eso, en la vía militar a nosotros nos enseñaron, eso sí nos lo enseñaron ayer en la escuela. en el en la universidad. A a desconfiar de todo el mundo y ya no contarle lo que uno hace a todo el mundo. Pues por estrategia y todas esas cosas.

Porque si yo le digo, "Gabi, a las 10:30 tengo una cita, entonces usted me está esperando allí en la portería a las 10:20 para matarme." Un ejemplo. Entonces es mejor no contar nada. Pero si eso eso es las redes sociales y ya me está mamando eso. Y, marica, me estaba enfermando.

Me estaba enfermando porque Porque veía que Pedro, que Pedro y entonces los de la derecha y de los de la izquierda, que los de la derecha son los buenos y que los de la izquierda son los buenos y que todo hacen mal y que esto sí lo hacen bien y chismes y me

estaba enfermado también con el fútbol, huevón. Que Fernando Quintero y que no sé qué, que mentiroso, que no sé qué y uno decía en un viataque y uno como que se se llena de todo eso ese odio y y cuando le preguntan, "Oye, ¿y qué?"

¿Usted qué opina de este man?" Hijo de puta, uno bota todo y uno y el man como que le dice, "Venga, pero" Tranquilo. Ya. Entonces me estaba recargando Cargando. de eso full Y y yo no lo yo no yo no creía, pero sí. Y uno Y uno por decir ve veía las noticias y ya uno ya sabía lo que iba a pasar y y mal, mal, mal, mal y dejé de ver esa huevona.

Bloqueé un poco de canal en la silla vacía, RCN, RTBC. Eh, matador, me agarraba con matador full huevón por el por el TikTok por el Instagram Twitter, ¿cómo se llamaba? X X X, cierto. Sí.

Eh, maltratador hablando por decirlo mal, la vez pasada sacó una caricatura de de Álvaro Uribe y hablando un poco mal y pues usted con qué don moral va a hablar, con qué autoridad don moral va a hablar si usted le pegaba a su esposa y que no sé y el mal me contestaba y agarrado y Y fue que yo me salía el carro y ya peleaba con todo el mundo. Máxima. ¿Qué? Eso sí es verdad. Me estaba pasando eso. ¿Lo hubieras le hubieras hecho las preguntas a él? ¿Te sale? Ah.

¿De verdad? Eso es pura mierda, Gaby. No, pero sí, en serio, me estaba pasando eso. Lo del fútbol. Ahora otra cosa por decir eh en los partidos de fútbol de de la selección Colombia, ¿no? Entonces son No, que Colombia es el mejor equipo, que Mil días, que James Rodríguez, que tal, que vamos mi selección, que vamos a ganar, que no sé qué tal. Sí, perdió la selección.

No, pero es que yo no sé por qué me y yo decía, "Estos manes porque porque son así tan doble moral y porque son tan raones y porque dicen una cosa y hacen otra." Ahora lo de las niñas, las niñas de de fútbol, ¿no?

Que vamos que Luisita hago la más hermosa y que vamos mi delantera no sé qué y entonces perdieron, no, pero es que eso ya se sabía y yo y entonces no como que se recarga esas cosas y tiene tiene que no tener mucha fortaleza mental como para estar neutro. Neutro. En serio que sí. En serio que sí. De la izquierda sí nunca voy a estar de parte de ellos siempre ultra derecha full. Pero yo quisiera saber por qué le afecta tanto ese tema. Porque yo tengo una Yo tengo, ¿cómo es? Castrense, ¿cómo se llama eso? Una educación castrense de derecha. No, eso no, esto está mal dicho. Tengo una formación como de derecha, huevón. Que yo, yo pienso que si usted no trabaja, que si usted no estudia, que si usted no consigue sus cosas, que si usted no se esfuerza, que si usted no

está a las 10 de la noche haciendo una tarea para la para tal, usted nadie le va a regalar nada, huevón. Nadie le va a regalar nada. Si usted no se esfuerza, si Gabriela mañana tiene que ir a a trabajar y hoy está aquí a las 10 de la noche haciendo su tarea, marica, nadie le va a regalar la nota. O sí le van a regalar la nota. ¿Sí o no? En cambio ahora como dicen mis amigos los zurdos que les tienen que dar el subsidio, que les tienen que regalar todo. Marica. No. Ahora este payaso presidente. ¿Usted ha visto lo que ha ¿Cuántos policías han matado últimamente? ¿Cuántos? ¿Usted no ve noticias? Un montón. Y soldados también. Soldados cuántos han matado? Un montón. ¿Usted ha visto cuántas mulas y tracto mulas han quemado en la vía? ¿Cuántas? No, yo he visto lo de Cali, lo de Cali también está Bueno, todo eso, marica, aquí adentro el conflicto está full desbordado. Está complicado, como para que ese payaso vaya por allá a pelear otras cosas que no ha podido el mismo gobierno de esos países. Una chimba, una chimba que el man se preocupe, claro, cagada. Pero, marica, soldado muerto, gente muerta. No hay agua por allá en la Guajira y el man pro ecu peleando con Tron. Hoy le quitaron la visa. Y el man dijo que le importaba lo mismo. A ver, Gabriela, un ejemplo. Usted le dice, "Bueno, Gabriela, le vamos a dar un camello en CNN de Nueva York." ¿Tiene visa? No, bueno, sáquela. Va una vez, se la no se la va dos veces, no se la tres veces, no se la Gabriela ya la la vaina, pues, si en un mes no la hemos esperado ya seis meses. Si en un mes no consigue su visa, lo sentimos, pero le vamos a dar el trabajo a otra niña. Finalmente se la dieron y usted allá se puso allá en Estados Unidos a cagarla. ¿Se me entiende? Y se la quitan. ¿Cuánto tiempo le costó a eso usted eso? Como para que vengan a decir, "No, nos importa una mierda eso." Entonces, no comparto ese esa es así, es ahí, es ahí ideología. Lo comparto Se ha visto en la en la en las las EPS y toda esa cosa, gente muriendo pidiendo las medicinas. ¿Cuándo había pasado eso? Había pasado antes, pero lo habían regulado y lo habían arreglado y tal. ¿Sí o no? Y o indica otra vez y sale semana a decir, "De malas, no voy a quitar esa caguatería de las EPS. Pase lo que pase." Y la gente que el mal le da un ataque y lo llevan a la Fundación Santa Fe porque mantiene una chimba de DPS. Pues yo creo que por eso es que le da lo mismo de la vida. Exactamente. Ahora, que le vamos a que le vamos a poner y y le vamos a poner más impuesto a la gasolina, que los colombianos no utilizan gasolina. Marica, usted no utiliza Uber, para ir a la universidad. Estoy completamente seguro que utiliza eso. ¿Todos los días? ¿Y el mano en qué anda? En una en una moto disco ¿Sí? ¿O de gasolina? En una moto de gasolina. Y es un man que tiene su casquito feo, que le huele a feo, pero pero huevón, ahí se gana el camino. ¿Sí o no? Sí. Entonces, no comparto esas cosas. No comparto esas cosas. Entonces, por eso me agarro por esas manos. Es una Ahora, hay unos manos que están muy locos. Que no, que es que si yo hay un payaso este Santiago botero, Santiago, yo no sé qué. ¿Qué dice No, que que va a limpiar todo y que si que si

Gabriela se me opone que va a limpiar. Marica, está muy loco, hay otra solución. ¿No lo ha visto? No. Santiago está como ¿No? denso Santiago, no. Voy a pro a a a a terminar con los estudiantes de la facultad de comunicación social de la de mi minuto porque allá los manes no estudian y van en contra mía y si no les gusta, va a limpiar marica, sea bruto, piense en otras cosas. Esa esa cabal también genera un como un odio como como una cosa que marica sea inteligente. Creería, yo no sé. Entonces por eso peleo mucho con esa parte de los sordos. Usted que Pero ya has dejado de consumirte tanto en red para que no te afecte así. ¿O sigues? Sigo, pero Más controlado. Más controlado, sí. Porque me pegaron unos agarrones duros y me contestaron y todo eso volvió. Hay un audio libre. Ese, ese, ese, ese. Santiago Botello. Ese Un payaso, huevón. Un payaso, huevón. Y eso que yo fui militar 22 años y y la educación y la disciplina y toda esa huevona eh eh le como que le Pero este no es un payaso. Sí, sí, sí, la es Por un profesor. Pero en en forma de De No, de crítica. No. En la clase, sí. Sí, y el y el profesor es izquierda, pero no apoya la ideología de él. Porque pero es que es que habla habla mierda, no hay nada Sí. No hay no hay otra manera de decir bueno voy Ahora ahora eso de la de la política gratuita. Una chimba. Una chimba. Porque la la gente que no tiene recursos, que no tenemos recursos para pagar una universidad javeriana, la PUEbla, la la la pues marica. Pero entonces Le hago una pregunta, Gabrielita. ¿Su merced si tuviera un hijo así bonita, como usted, linda, consentida? Marica, ¿usted la metería a la Universidad Nacional? ¿Sí pilla? Así ¿Real? Así usted comparta los mismos pensamientos surdos, huevón. ¿Sí o no? De la igualdad que vamos a luchar, hijo de puta. ¿Por qué? Porque le da miedo, huevón, ¿sí o no? Sí. Claro. Claro. Es que no hay control en la nacional En la pedagógica, en la infantil, todo eso. Ahora no es por discriminar. Y y Santiago me dio una lección muy muy hijueputa de eso. Yo siempre me he peluqueado así bajito y entonces esa semana también bajito. Y un día me dijo, "No, ya estoy cansado de ese corte, papá, ya. Por favor, no quiero más eso." Y yo, "Pero huevón, pero ¿qué es y tal?" Entonces yo yo una vez dije, "Pues pues sí, pues si el marido no le gusta, pues pues Sí, pero pues tampoco me va a llegar aquí con el siete y aquí la inicial de la novia y aquí corte normal, huevón, bien. Porque yo cuando era chiquito yo también era muy me me me hacía la cola de caballo con el Edwin, con el Edwin nos rapábamos toda la cabeza y nos hacíamos acá el Este tenía cabello hasta acá. No. No. Pero pues es que hoy en día usted ve un man Se lo juro que usted ve un man por ahí por la calle con un peluquero así un bien. ¿No no tienes frío? No. Ah, ¿está abierto? Sí, está abierto. Ciérreme a la niña, por favor. Está mal que pues usted como que marica nos van a robar y nos van a matar, ¿sí o no? Ahora Usted. No lo ha ¿Qué haces? ¿Por qué te has mal montado? No. Cállese. Por favor.

No, no te voleteas tú. ¿Cómo que no? No. ¿Tú de qué hablas? No sé. No estamos hablando lo mismo. No sé. ¿Tú qué ibas a decir? Lo de tu hermano. Sí. Entonces sí. ¿Por qué te

voleteas tú? Pues porque ¿Por qué te voleteas tú? Porque este no es muy fan de mi hermano. lo quiero. No lo quiero porque es irrespetuoso. Entonces no lo quiero.

Usted a su papá cómo lo saluda. Hola, papi, le abrazo. Y a su hermano mayor. Y a su hermano mayor. No tengo. Bueno, si tú eres un hermano mayor ¿A mi hermano mayor? Bueno, a su hermano. Hola, hola, Andrea. Hola, Andreita, ¿cómo estás? ¿Cómo te tal? Sí. ¿O usted? ¿Qué o China qué? ¿Cómo le fue? Esa mierda, ¿qué? Eh, sí, es que él es bastante delicado con ese tema. No, no me no lo quiero, pues no lo quiero, no no me entro. No la quiero.

Entonces, ¿él se peluqueó así feo, asqueroso? No, él también él es calvito, él se rapa y se deja medio calvo. Bueno, y entonces, ¿qué qué me queda? Una vez estábamos apenas conocí a esta y vamos para la casa de ella. A esta. Ah, y se lo encontró y dijo, "Jueputa." No, roja.

Y yo y entonces Entonces, yo la agarro a ella, y le digo, "Vámonos rápido porque nos están pillando." Y ella, "Es mi hermano y yo." Marica. Marica. Pero es que, o sea, Sí, el llegó por necesidad de yo decir una sola palabra clara.

Ya de puta el ejemplo está Él llegó, él llegó y ella no nos saludó, no sé, nada, o sea, él venía detrás de nosotras, pero nunca se saludaron, nunca me lo presentó, nunca nada, o sea No, y qué pena presentar a esta semana. No. Ahora o o ahora otra cosa, no es tampoco es por discriminar nada, usted de pronto ve un un pelado con sus zapatos bien limpios, con su con su pantalón bien chévere.

con su camisa bien arregladita, el corte de pronto largo, pero bien chévere usted bacano. ¿Sí o no? Pero bien humana así con la mochila tercia y con el saco el anillo, zapatos sucios y calvo y con callado. ¿Usted qué va a decir? Marica, vamos rápido que nos van a robar. O no. Entonces la Pues depende, ¿no? Depende de qué. Del contexto.

Porque si yo hago parte de ese de ese contexto, de andar en tenis, de andar en buzos, de pues yo no, yo sé que no me van a robar. Marica, yo ando en tenis, pero está limpio, mira. Por eso. Por eso. O sea, si yo estoy Si yo soy de las personas que va con buzos, que va con las maletas así, que va con los tenis sucios, pues yo no voy a decir, "Ay, esta persona me va a robar." Porque yo soy así. Pero estoy completamente seguro que la visita que Ustedes las niñas son muy observadoras, huevón, muy observadoras.

Esta no. Esa no es niña. Tú no eres tan observadora. La visita si de pronto alguien invitara a tomar hacia algún man, usted no lo miraría como los zapatos, las uñas, como habla, como

como a que huele y tal. ¿Le importaría una mierda? Huele a marihuana, ah, no. Normal. Y las uñas sucias, pues igual, no tengo gramos para que me espiche. ¿Sí? Está bien.

Es que hay un punto. Por eso yo estoy tan arreglado a la derecha. Sí, habla de su momento. Pero es que hay un punto, hay una línea. O sea, por lo por ejemplo yo puedo salir y no sé, de pronto los tenis están suyos. De resto estoy bien. Yo no soy un ladrón, no no mato gente. Sí, claro. Por eso, con el mismo sentido. Pero es que es que cuando yo era así chiquito como usted, yo también hacía lo mismo.

Con el tiempo me fui dando cuenta porque es que yo no nací así de una vez grande. Yo yo también pasé por la suplía, lo mismo que usted. Yo también de andaba con los tenis sucios, con las cordones sucios, con con las las uñas sucias. Con el tiempo, uno se da cuenta que esos mínimos detalles influyen muchísimo. Por decir, conocer a una niña como Gabriela o como Alejandra.

Pues yo le he dicho a usted con Isabel. Cuando usted salga con Isabel, tiene que irse perfecto, huevón. Pero es que pero es que, o sea, yo me refiero que hay que hay una línea. O sea, alguien puede estar sentable, pero le le falta algo. No sé, tal vez huele, no sé, normal. No huele a perfume, yo que sé. Pero hay otra línea que pasa que es hacer un chirrete. Eso sí ya es es otra cosa. ¿Y cuánto le falta para pasar esa línea? Mucho. No, un poquitico, No, ¿por qué?

Bueno, está bien, sí. No. Pero pero no, es que hay que ser bien. Vea por decir Pero mira, aquí también ha pasado casos donde el que roba es el que está viendo. Ajá. Eso ya es una cosa cosa muy, ya es muy, es un nivel muy alto. Pues y para no para no llegar hasta allá es mejor comenzar desde abajo. No lo sé. Estás siendo incoherente con lo que nos estás diciendo. Estoy siendo incoherente, Claro.

no marica Claro, porque Porque es que esas esas esas esas ya son familias ya con mucha plata y muchas huevonadas que toda la vida han sido ladrones. Pero No sabemos. Pues claro. ¿Usted cómo sabe? Ay. Sí. Los los los los los los de los de cuello, ¿cómo es que les dicen? Los de cuello blanco, los de colfata Sí. blanca Sí. La gente bien. Esa mierda. Toda la vida han sido ladrones y toda esa vaina y los hijos de los hijos de los hijos, entonces ya saben cómo es la vuelta.

Y cambian los que a nosotros nos toca trabajar, madrugar y toda esa vaina, luego que queremos estar a la gatic pobrecita y ve ve abierto ve abierto y se sale. Ay, mira cómo se Mira la red. Mira, mira, mira, mira. Oh. Y porque ella se sale y se vuelve a entrar o no. Sí. Sí, pero a mañana. Que va a ir a fiesta y llega mañana cansada a dormir y a comer. Sí.

¿Ella ya se ha acostado? Sí, claro. Ay, pero yo no había visto. Ay. ¿No? No. Sí. Esto va a no nadar. Porque si es muy trampa, huevón, ¿no? Claro. Y ahí para donde ¿En serio? Venga, venga para acá, a ver. Igual se sale por donde la cicatriz.

Ah, ¿está cerrado? Sí, está cerrado. ¿Por qué se sale? ¿Y con quién duerme? Conmigo. Venga, mi amor, lindo, no te vayas para allá, bebé. Parece pelusa. Duerme ahí en esa cita. Pero me da como como tristeza y y la llamo y la dejo en el escritorio.

Mira la hora.

Para el proyecto de grado.

Transcripción de entrevista Giovani Cañón padre familia

Dialoga con su hijo sobre los riesgos, la privacidad, acoso o comparación en redes sociales. Eh, sí lo hago, pero no con frecuencia, pero sí lo hago. ¿Y de qué se tratan estos diálogos con Santiago?

Pues que que busqué temas eh en las cuentas de TikTok, en las cuentas de Instagram, eh temas interesantes que de pronto no se deje llevar por eh algunos juegos esos de retos y esas cosas eh también que que no esté tan tan metido como en la parte para adultos.

Más bien como temas que le interesan a él como pues los del colegio, el deporte, los conciertos, cosas así como acordes a su edad. Okay. Aplicar controles parentales o reglas de su de uso de redes sociales han ¿Funcionado? Eh, no, pero cuando lo veo así muy muy muy metido le digo que pues que le baje un poquito y se cumple la ¿Y la reacción de él al momento en que usted le comunica esto cómo es?

Pues no le gusta tanto, pero pues sí asimila la la instrucción, sí la sí cumple con lo que yo le digo. Ha intentado reducir el tiempo de uso de redes sociales de su hijo, ¿cómo reaccionan a eso? No, no, no. no no estoy ahí diciéndole y diciéndole porque pues yo creería que que con una sola instrucción que yo le diga o el la acepta y ya la cumple.

¿Qué opinión tiene sobre la regulación en los colegios, sobre el uso de celulares y redes en clase? Estoy totalmente de acuerdo con esa regulación.

De hecho, creería yo que no deberían aceptar los teléfonos en clase y que no deberían eh estar pendientes los muchachos del teléfono en clase, sino en horas como en los breaks, en los descansos y a la hora de la salida, eso es. ¿Y usted de casualidad está enterado si en el colegio donde está Santiago regulan el uso del celular? Sí.

Eh, eh ahí en el colegio donde está Santiago regulan eh el tema y creo solo creo que lo pueden prender a la hora del descanso y a la a los dos descansos y y mantenerlo en silencio. De pronto ya cuando tengan un mensaje así muy importante o algo, de pronto como que lo ojean y como que le dicen al profesor que vea me está pasando esto o me escribieron esto, pero de resto full control.

O sea, que él utiliza el celular en en el colegio o lo lleva como por alguna emergencia o Sí, algo sí, relacionado sí, lo lleva lo lleva en algún lo lleva todo el tiempo lo lleva, porque pues de pronto no nunca sabe una enfermedad o alguna cosa que le pueda suceder o o lo necesitamos con urgencia, entonces estábamos conectados, pero respetando las normas del colegio. Okay.

¿Cree que las redes sociales influyen en la forma en que su hijo se relaciona con amigos o familia? Marica, no escuché bien. Igual da a usted también me

Guiones podcast

Episodio 1:

INTRODUCCIÓN – ANDREA

Mi nombre es Andrea Bernal, y esto es Like vs Salud Mental, un espacio donde exploramos cómo la tecnología transforma la manera en que aprendemos, nos relacionamos y cuidamos nuestra mente.

Los teléfonos celulares están presentes en casi todas las aulas. Algunos los ven como aliados para el aprendizaje; otros, como el enemigo número uno de la concentración.

Hoy nos preguntamos: ¿debemos prohibirlos o enseñar a usarlos con propósito?

Las entrevistas que escucharán fueron realizadas por Alejandra y Gabriela, y los invito a acompañarme en este recorrido por distintas voces que nos ayudarán a entender cómo las redes impactan la salud mental y las dinámicas familiares.

BLOQUE 1 – LA MIRADA DE LOS PADRES

Empecemos por la preocupación de quienes observan desde casa los cambios en la forma de aprender.

Hablamos con Giovanni, padre de familia, quien nos contó cómo el uso del celular afecta, en su opinión, la atención y el rendimiento académico de los jóvenes.

(Fragmento de Giovanni)

Para muchos padres, el celular representa una amenaza silenciosa dentro del aula: una puerta abierta a distracciones, redes sociales y notificaciones constantes.

Pero, ¿qué piensan los jóvenes frente a esto?

BLOQUE 2 – LA VOZ DE LOS ESTUDIANTES

Desde el pupitre, la historia se vive diferente.

Santiago, de 15 años, nos cuenta cómo los estudiantes utilizan el celular dentro del aula, y cómo, a veces, puede ser tanto una distracción como una herramienta de apoyo.

(Fragmento de Santiago)

Las palabras de Santiago nos muestran una realidad que muchos docentes enfrentan: una generación conectada, que aprende, socializa y se expresa a través de la pantalla.

BLOQUE 3 – LA PERSPECTIVA DOCENTE

Entre las reglas familiares y la curiosidad juvenil, aparece una figura clave: el profesor.

Conversamos con César Andrés Rodríguez Ángel, Subdirector Nacional de Innovación TI en la Educación de la Fundación Universitaria del Área Andina, quien nos explicó cómo el docente puede guiar un uso pedagógico y responsable del celular en clase.

(Fragmento del experto)

El experto señala que más allá de prohibir, se trata de formar competencias digitales y de enseñar a los estudiantes a usar la tecnología con propósito, criterio y ética.

CIERRE – ANDREA

Tres voces, tres perspectivas, un mismo desafío.

Tal vez la pregunta no sea si debemos prohibir el celular, sino cómo convivir con él dentro del aprendizaje.

Porque la educación del futuro no depende solo de la tecnología, sino del uso consciente que hagamos de ella.

Yo soy Andrea Bernal, y esto fue Like vs Salud Mental, un podcast donde el “me gusta” más importante no está en la pantalla, sino en la forma en que nos conectamos con nosotros mismos y con los demás.

Episodio 2:

INTRODUCCIÓN – ANDREA

Mi nombre es Andrea Bernal, y esto es Like vs Salud Mental, un espacio donde exploramos cómo la tecnología influye en nuestras emociones, nuestras relaciones y nuestra forma de vivir.

En este segundo episodio hablaremos de un tema que atraviesa muchos hogares: las redes sociales y la convivencia familiar.

Hoy, las redes son una extensión de la vida cotidiana. En ellas compartimos lo que somos, lo que sentimos y lo que soñamos. Pero cuando se trata de los más jóvenes, ese espacio digital puede convertirse en terreno de conflicto dentro del hogar.

La pregunta es: ¿deben los padres controlar lo que sus hijos publican o acompañarlos en ese proceso?

Las entrevistas que escucharán fueron realizadas por Alejandra y Gabriela, y los invito a acompañarme en este recorrido por distintas voces que nos ayudarán a entender cómo las redes impactan la salud mental y las dinámicas familiares.

BLOQUE 1 – VALENTINA E ISABELLA

Para empezar, escucharemos la mirada más cercana a las pantallas: la de los jóvenes.

Valentina e Isabella son hermanas adolescentes que, como muchos, navegan entre la búsqueda de aceptación y la comparación constante.

(Audio de Valentina e Isabella)

Las palabras de Valentina e Isabella nos revelan una realidad muy presente entre los adolescentes:

la presión por encajar, el peso de los comentarios en el colegio y la influencia de lo que ven en redes.

A veces, esa necesidad de “verse bien” o de “ser aceptado” puede transformarse en inseguridad, ansiedad o culpa, especialmente cuando el entorno más cercano, la escuela o incluso la familia refuerza esas comparaciones sin darse cuenta.

Y aunque ellas mismas reconocen la importancia de usar las redes con más responsabilidad, también dejan ver lo difícil que es no dejarse llevar por los likes o por la apariencia.

BLOQUE 2 – NATALIA

Detrás de cada adolescente, hay padres que intentan comprender este nuevo lenguaje digital.

Entre la preocupación y la confianza, buscan ese punto medio donde acompañar no signifique invadir.

Escuchemos a Natalia, mamá de Valentina e Isabella, quien comparte cómo ha intentado mantener el diálogo abierto con sus hijas y la importancia de buscar apoyo profesional.

(Audio de Natalia)

Las palabras de Natalia reflejan algo que muchos padres sienten:

el deseo de proteger a sus hijos, de fortalecer su autoestima y de ayudarlos a enfrentar las consecuencias emocionales de lo que viven en redes.

Pero también dejan ver una gran barrera social: la falta de acceso a una atención psicológica constante, algo que puede hacer la diferencia en estos casos.

BLOQUE 3 – LINA

Para comprender mejor esta realidad, conversamos con Lina, psicóloga de la Clínica Eirén, quien nos explica por qué el acceso a la salud mental en nuestro país sigue siendo un reto y qué alternativas existen.

(Audio de Lina)

Lo que plantea Lina es fundamental: aunque las citas médicas sean limitadas o poco accesibles, sí existen espacios gratuitos o de bajo costo en colegios y universidades que pueden ofrecer acompañamiento psicológico de calidad.

CIERRE – ANDREA

Las redes sociales pueden ser una ventana para expresarnos, pero también un espejo que distorsiona lo que somos.

Por eso, más que controlar, se trata de acompañar.

Acompañar significa escuchar, validar y construir confianza.

Porque cuando los jóvenes sienten que pueden hablar sin miedo, las redes dejan de ser un campo de batalla y se convierten en un espacio para crecer juntos.

Yo soy Andrea Bernal, y esto fue Like vs Salud Mental.

Nos escuchamos en el próximo episodio.

Episodio 3:

INTRODUCCIÓN – ANDREA

Mi nombre es Andrea Bernal, y esto es Like vs Salud Mental, un espacio donde exploramos cómo la tecnología influye en nuestras emociones, nuestras relaciones y nuestra forma de vivir.

En este tercer episodio hablaremos de un tema que parece inofensivo, pero que puede transformar la manera en que nos relacionamos con el mundo: el tiempo que pasamos en redes sociales.

¿Cuántas horas al día pasas conectado? ¿Qué tanto afecta tu ánimo, tu concentración o tu manera de verte a ti mismo?

Estas son preguntas que muchos jóvenes y también sus padres se hacen hoy en casa.

Las entrevistas que escucharán fueron realizadas por Alejandra y Gabriela.

Acompañenme a escuchar diferentes voces que nos ayudarán a entender cómo el uso del celular puede influir en la salud mental, la disciplina y la convivencia familiar.

BLOQUE 1 – SARA Y SOFÍA

Comencemos con la mirada de quienes viven más de cerca esta experiencia: Sara y Sofía, hermanas de 13 y 15 años, quienes nos cuentan cuánto tiempo dedican a las redes y cómo esto influye en su día a día.

(Audio de Sara y Sofía)

Lo que dicen Sara y Sofía refleja lo que muchos adolescentes experimentan: el deseo de desconectarse y al mismo tiempo la dificultad para hacerlo.

Aunque reconocen que pasar tanto tiempo en el celular no siempre es saludable, también admiten que les cuesta tomar la iniciativa de cambiarlo.

Las redes se convierten en una compañía constante, en una rutina difícil de romper, incluso cuando saben que podrían usar ese tiempo en actividades que las hacen sentir mejor.

BLOQUE 2 – FLOR

Detrás de cada adolescente hay padres que observan, se preocupan y tratan de poner límites.

Escuchemos a Flor, mamá de Sara y Sofía, quien comparte cómo ha visto cambiar el comportamiento de sus hijas y qué pasa cuando intenta regular su tiempo en redes.

(Audio de Flor)

Las palabras de Flor revelan algo muy común en muchos hogares: los conflictos por el control del tiempo en pantalla.

Para muchos jóvenes, el celular se ha vuelto una extensión de su identidad y una forma de conexión social; por eso, cuando se les restringe, pueden reaccionar con frustración o enojo.

Pero más allá del control, lo importante como dice Flor es reconocer cómo el contenido que consumen influye en su forma de pensar, actuar y verse a sí mismas.

BLOQUE 3 – MANUEL MAYORGA

Para entender mejor lo que ocurre, conversamos con Manuel Mayorga Amórtegui, psicólogo del Colegio Colombiano de Psicólogos.

(Audio de Manuel)

El Psicólogo Mayorga nos recuerda que el uso del tiempo en redes debe ser consciente y equilibrado.

Las plataformas digitales pueden ser una herramienta poderosa de comunicación, pero

también pueden generar alteraciones en el sueño, la concentración o la autoestima cuando no se usan con límites claros.

Por eso, más que prohibir, el reto está en educar digitalmente: enseñar a los jóvenes qué son los algoritmos, cómo influyen en lo que ven, y por qué entender estas dinámicas los ayuda a usar las redes con más criterio y menos presión.

CIERRE – ANDREA

En el fondo, no se trata de cuántas horas pasamos frente a una pantalla, sino de cómo usamos ese tiempo.

Las redes pueden acercarnos o aislarnos, inspirarnos o agotarnos.

Quizá el primer paso no sea apagar el celular, sino encender la conciencia sobre lo que vemos, compartimos y sentimos cuando estamos conectados.

Yo soy Andrea Bernal, y esto fue Like vs Salud Mental.

Nos escuchamos en el próximo episodio.

Episodio 4:

INTRODUCCIÓN – ANDREA

Mi nombre es Andrea Bernal, y esto es Like vs Salud Mental, un espacio donde exploramos cómo la tecnología influye en nuestras emociones, nuestras relaciones y nuestra forma de vernos a nosotros mismos.

En este cuarto episodio hablaremos de un tema que muchos jóvenes viven en silencio: la necesidad de validación a través de los likes, los seguidores y los comentarios en redes sociales.

¿Alguna vez has borrado una foto porque no tuvo los likes que esperabas?

¿O te has comparado con alguien que parece tener una vida “perfecta” en Instagram o TikTok?

Las entrevistas que escucharán fueron realizadas por Alejandra y Gabriela, y revelan cómo las redes sociales pueden convertirse en un espejo que distorsiona la autoestima y la identidad.

Acompáñenme a escuchar las voces de quienes viven, analizan y transforman este fenómeno.

BLOQUE 1 – VALENTINA E ISABELLA

Comencemos con Valentina e Isabella, dos jóvenes que nos cuentan cómo las redes influyen en su forma de sentirse valoradas y en la manera en que se perciben a sí mismas.

(Audio de Valentina e Isabella)

Lo que comparten Valentina e Isabella es el reflejo de una generación que ha crecido midiendo su aceptación en cifras.

Para ellas, como para muchos adolescentes, los likes y los seguidores se convierten en una forma de medir su valor personal.

Borrar una foto, cambiar la canción o volver a subirla no es solo una acción digital: es una manera de buscar aprobación, de sentirse vistas, queridas o aceptadas.

BLOQUE 2 – MANUEL MAYORGA

Para entender mejor lo que hay detrás de estas emociones, conversamos con Manuel Mayorga, psicólogo del Colegio Colombiano de Psicólogos

(Audio de Manuel Mayorga)

El psicólogo Mayorga explica que las redes sociales pueden convertirse en un mecanismo de escape, especialmente cuando los jóvenes buscan pertenecer o construir una identidad en línea.

Sin embargo, esa búsqueda constante de aprobación puede derivar en ansiedad, baja autoestima, alteraciones del sueño y una comparación permanente con los demás.

Por eso, señala la importancia de acompañar a los adolescentes en el proceso de entender cómo funcionan las plataformas, los algoritmos y las métricas, para que su relación con el entorno digital sea más consciente y saludable.

BLOQUE 3 – DAVID POLANÍA

Desde la otra orilla, los creadores de contenido también tienen una gran responsabilidad. El influencer David Polonia nos comparte su visión sobre cómo las redes pueden usarse para inspirar, en lugar de generar ansiedad o competencia.

(Audio de David Polanía)

David nos recuerda que detrás de cada pantalla hay personas reales, con inseguridades y emociones.

Por eso, fomentar el amor propio, la autoestima y la autenticidad es clave para navegar las redes sin perderse en ellas.

Como él mismo dice, no todo lo que vemos es real, y compararnos con cuerpos o vidas idealizadas solo nos aleja de nuestra verdadera esencia.

CIERRE – ANDREA

Las redes sociales no son el enemigo, pero sí pueden convertirse en un espejo distorsionado si dejamos que definan lo que valemos.

Usarlas con conciencia, saber cuándo desconectarse y recordar que la aprobación más importante es la que viene de uno mismo, puede marcar la diferencia entre vivir para el algoritmo o vivir en equilibrio.

Yo soy Andrea Bernal, y esto fue Like vs Salud Mental.

Nos escuchamos en el próximo episodio.

EPISODIO 5:

INTRODUCCIÓN – ANDREA

Mi nombre es Andrea Bernal, y esto es Like vs Salud Mental, un espacio donde exploramos cómo la tecnología influye en nuestras emociones, nuestras relaciones y nuestra forma de vivir.

En este último episodio hablaremos del papel de las instituciones, los medios y las plataformas tecnológicas en la construcción de una convivencia digital más sana.

A lo largo de los episodios hemos escuchado a jóvenes, padres y expertos en salud mental. Hoy cerraremos con dos voces que desde la educación digital y la comunicación trabajan por generar conciencia sobre el uso responsable de las redes sociales:

Mauricio Jaramillo Marín, cofundador y director editorial de Impacto TIC, y Juan Felipe Suárez, ecólogo y parte del programa Soy Digital, una iniciativa desarrollada junto a Meta.

BLOQUE 1 – MAURICIO JARAMILLO

(Fragmento experto)

Este fragmento muestra la falta de información sobre el impacto real de las redes sociales en jóvenes en Colombia, pero también la urgencia de abrir el debate desde la educación y la comunicación.

BLOQUE 2 – JUAN FELIPE SUÁREZ

(Fragmento experto)

Aquí, Juan Felipe nos recuerda que más allá de los números, lo importante es seguir conversando, educando y acompañando a las familias en su relación con el entorno digital.

BLOQUE 3 – MAURICIO Y JUAN (COMBINADO)

(Fragmentos de los dos expertos)

Este fragmento cierra el debate mostrando que la solución no está en prohibir, sino en educar.

CIERRE – ANDREA

Las palabras de Mauricio y Juan Felipe nos dejan una reflexión profunda: no basta con regular las redes sociales, es necesario educar para usarlas con criterio, empatía y propósito.

Las plataformas no son el enemigo, pero sí pueden ser un riesgo cuando se usan sin acompañamiento, sin conversación y sin conciencia.

Este proyecto nació para abrir esas conversaciones, para mirar las redes más allá del filtro, y entender que detrás de cada “me gusta” hay una historia, una emoción y una oportunidad de conectar con sentido.


Yo soy Andrea Bernal, y esto fue Like vs Salud Mental.


Gracias por acompañarme a lo largo de estos episodios.

Recordemos que cuidar nuestra mente también implica cuidar cómo y con quién compartimos lo que somos.

Nos escuchamos en una próxima ocasión.

Boceto de la página web


UNIMINUTO  Menu ↓ LIKES VS SALUD MENTAL

logo 

TITULO


Contexto

Entrevistas, podcast, reportaje, infografía, contacto

FOTO DE FONDO RELACIONADA CON EL TEMA 

PAGINA 2

FRASE EN PREGUNTA PARA ENTRAR MAS EN EL TEMA

FOTO DE FONDO RELACIONADA CON EL TEMA 

PAGINA 4

FOTO DE FONDO E INFORMACION INFORMATIVA RESPECTO A LAS REDES COMO HERRAMIENTA

FOTO DE FONDO RELACIONADA CON EL TEMA 

PAGINA 3

TEXTO SOBRE ALGÚN ESTUDIO O DATO IMPORTANTE

FOTO DE ALGUIEN EN EL CELULAR 


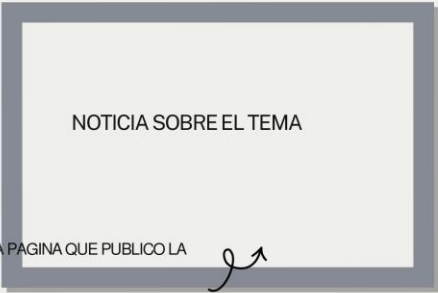




PAGINA 5

TEXTO SOBRE ALGÚN ESTUDIO O DATO IMPORTANTE

FOTO DE ALGUNAS PUBLICACIONES DE REDES, CONTENIDO EXPLICITO 



<p>PAGINA 6</p>  <p>TEXTO SOBRE ALGÚN ESTUDIO O DATO IMPORTANTE</p> <p>FOTO DE FONDO RELACIONADA CON EL TEMA</p>	<p>PAGINA 8</p>  <p>NOTICIA SOBRE EL TEMA</p> <p>FOTO DE LA PAGINA QUE PUBLICO LA NOTICIA</p>
<p>PAGINA 7</p> <p>TEXTO SOBRE ALGÚN ESTUDIO O DATO IMPORTANTE</p>  <p>FOTO DE ALGUIEN EN EL CELULAR</p>	 <p>FOTO SOBRE EL TEMA COMO FORMA DE SEPARACION</p>

<p>PAGINA 9</p> <h2>TESTIMONIOS</h2>  <p>NOMBRE Y CARGOS</p> <p>NOMBRE Y CARGOS</p> <p>NOMBRE Y CARGOS</p> <p>NOMBRE Y CARGOS</p> <p>NOMBRE Y CARGOS</p> <p>NOMBRE Y CARGOS</p> <p>NOMBRE Y CARGOS</p> <p>NOMBRE Y CARGOS</p>	<p>PAGINA 10</p> <p>UNIMINUTO</p> <p>MENÚ (ENTREVISTAS, PODCAST, REPORTAJE, INFOGRAFIA</p> <p>REDES SOCIALES LINKEDLN FACEBOOK INSTAGRAM X</p> <p>CONTACTO CORREOS, TELEFONOS, PAÍS Y CIUDAD</p>
--	--

SIGUIENTE APARTADO	SUMMER 2030 ADVERTISING CAMPAIGN
ENTREVISTAS	
PAGINA 1	PAGINA 2
MENU	DEMÁS SUBTÍTULOS DE LOS DEMÁS APARTADOS..
<p>TITULO</p> <p>Capítulo 1 Síntesis del video</p>  <p>Capítulo 2 Síntesis del video</p> 	 <p>Capítulo 3 Síntesis del video</p> <p>Capítulo 4 Síntesis del video</p> 
PRESENTED BY: HARPER RUSSO	

SIGUIENTE APARTADO	SUMMER 2030 ADVERTISING CAMPAIGN
ENTREVISTAS	
PAGINA 3	PAGINA 4
MENU	DEMÁS SUBTÍTULOS DE LOS DEMÁS APARTADOS..
 <p>Capítulo 5 Síntesis del video</p>  <p>Capítulo 6 Síntesis del video</p>	<p>UNIMINUTO</p> <p>MENÚ (ENTREVISTAS, PODCAST, REPORTAJE, INFOGRAFIA</p> <p>REDES SOCIALES LINKEDLN FACEBOOK INSTAGRAM X</p> <p>CONTACTO CORREOS, TELEFONOS, PAÍS Y CIUDAD</p>
PRESENTED BY: HARPER RUSSO	

Música

Para la música utilizada como fondo en los videos y podcasts, se emplearon pistas gratuitas y libres de derechos de autor obtenidas en la plataforma Pixabay. Se seleccionaron melodías suaves, sin efectos marcados, con el fin de acompañar adecuadamente la narración sin interferir en la comprensión del contenido.

Consentimientos

Para el desarrollo de este proyecto se obtuvieron los consentimientos informados correspondientes para el uso de imagen y audio de las personas participantes. Cada individuo fue informado sobre los objetivos de la investigación, el destino del material recopilado y sus derechos de privacidad, aceptando voluntariamente su participación. En los casos en los que algunos participantes no lograron firmar el consentimiento por falta de tiempo, se registró su aprobación mediante capturas de pantalla, las cuales se anexan como evidencia en los anexos del presente documento.

