

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Psicología*

**EXPLORACIÓN DE FACTORES DE
RIESGO Y PROTECCIÓN
PSICOSOCIALES RELACIONADOS CON
EL USO DE REDES SOCIALES EN LA
ETAPA ADOLESCENTE: CONSULTA A
EXPERTOS**

ESTUDIANTE: RAQUEL MC NALLY ORIAS

TUTOR: LUIS DIEGO MARTINEZ

Julio, 2024

Tabla de contenido

I.	CAPÍTULO EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	9
	1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	10
	1.1.1 Antecedentes del problema	10
	1.1.2 Delimitación del problema	22
	1.1.3 Justificación	23
	1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	26
	1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	26
	1.3.1 Objetivo general	26
	1.3.2 Objetivos específicos	26
II.	CAPITULO MARCO TEÓRICO	27
	2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	28
	2.2 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	33
	2.2.1 Factores de Riesgo	33
	2.2.2 Factores de Protección	36
	2.2.3 Caracterización de las Principales Redes Sociales Utilizadas por Adolescentes	39
	a). Instagram	40
	b). TikTok	40
	c). Snapchat	41
	d). YouTube	41

2.2.4 Estrategias y recomendaciones que los expertos sugieren para fomentar un uso saludable de las redes sociales	42
III. MARCO METODOLOGICO.....	44
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
3.2 PARTICIPANTES DEL ESTUDIO	45
Tabla 1, Criterios de Inclusión y Exclusión.....	40
3.3 ASPECTOS ÉTICOS Y PROTECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES	46
3.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	47
3.5 VALIDEZ DEL INSTRUMENTO	48
Tabla 2, Comparación de Resultados.....	42
3.6 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	49
IV. CAPÍTULO PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	51
4.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	52
Categoría General 1: Factores de riesgo psicosociales del uso de redes sociales en adolescentes.	54
Categoría General 2: Factores de Protección Psicosociales para Mitigar los Riesgos	64
Categoría General 3: Características de las Redes Sociales Más Usadas por los Adolescentes	72
Categoría General 4: Estrategias y recomendaciones para un uso saludable de las redes sociales.....	74

V. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	88
5.1 ANALISIS DE DATOS	Error! Bookmark not defined.
Ilustración 5: Categorías Generales y Sub Generales.....	82
VI. RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES	89
5.1 CONCLUSIONES	100
5.2 RECOMENDACIONES	103
REFERENCIAS	106
ANEXO.....	112

Agradecimiento

A mi mamá, quien ha sido un pilar fundamental en mi vida y cada etapa de este proyecto.

Gracias por tu apoyo incondicional, por tus palabras de aliento en los momentos difíciles y por recordarme siempre el valor del esfuerzo y la perseverancia. Tu amor, paciencia y comprensión han sido mi inspiración y fortaleza para seguir adelante. Sin tu presencia y guía, este logro no habría sido posible. Este trabajo es también un reflejo de todo lo que me has enseñado y de todo el apoyo que me has brindado a lo largo del camino. ¡Gracias, mami!

A mis abuelos, Cullys y Papi por todo el amor y apoyo que nos dieron desde que tengo memoria, por siempre darme palabras de apoyo y ser una guía en mi vida.

A mi hermano, porque me haces querer hacer un mundo mejor en el que podas vivir y crecer, gracias por todo el amor incondicional que me das.

Resumen

En el contexto actual, el uso de redes sociales entre adolescentes plantea interrogantes sobre sus efectos psicosociales, especialmente cuando los jóvenes carecen de recursos internos y externos para gestionar adecuadamente los riesgos asociados. Estos riesgos incluyen ciberacoso, adicción digital y comparación social, que pueden impactar negativamente la autopercepción y la salud mental. Ante la preocupación por estos efectos, esta investigación se enfoca en analizar factores de riesgo y de protección psicosocial vinculados al uso de redes sociales en adolescentes. A través de entrevistas con 12 expertos en psicología y educación, se identificaron estrategias clave de prevención y recomendaciones para promover un uso equilibrado y seguro de estas plataformas. Se concluye que es esencial una formación en educación digital y en habilidades de afrontamiento emocional para adolescentes, así como un acompañamiento activo de padres y educadores, para fortalecer los factores de protección y mitigar los efectos negativos del entorno digital en el desarrollo psicosocial de los jóvenes.

Palabras clave: Factores de riesgo, factores protectores, redes sociales, salud mental, adolescentes.

Abstrac

In the current digital age, the use of social media among adolescents raises questions about its psychosocial effects, particularly when young people lack internal and external

resources to effectively manage the associated risks. These risks include cyberbullying, digital addiction, and social comparison, which can negatively impact self-perception and mental health. Concerned about these effects, this research focuses on analyzing psychosocial risk and protective factors linked to adolescents' use of social media. Through interviews with 12 experts in psychology and education, key prevention strategies and recommendations were identified to promote a balanced and safe use of these platforms. The study concludes that digital education and emotional coping skills training for adolescents, along with active support from parents and educators, are essential to strengthen protective factors and mitigate the negative effects of the digital environment on the psychosocial development of young people.

Key words: Risk factors, protective factors, social media, mental health, adolescents.

A continuación, se presentará el desarrollo del estudio investigativo sobre los factores de riesgo y protección psicosociales relacionados con el uso de redes sociales en adolescentes. En el capítulo I, se abordan los antecedentes de investigaciones realizadas tanto a nivel internacional como nacional, así como la delimitación y justificación de la investigación. También se establecen los objetivos de la investigación, tanto general como específicos. El capítulo II ofrece una contextualización del problema y el desarrollo del marco teórico-conceptual, explicando los conceptos principales relacionados con el tema.

En el capítulo III, se detalla el marco metodológico, incluyendo información sobre los participantes del estudio, los aspectos éticos, y el proceso de recolección y validación de datos. El capítulo IV organiza los datos y variables, los cuales se interpretan en el siguiente

capítulo dedicado a los resultados. Finalmente, se presentan las recomendaciones y conclusiones a las que llega la investigación. Al final del documento se incluyen las referencias utilizadas y los anexos.

I. CAPÍTULO EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En la actualidad, el uso de redes sociales entre adolescentes plantea interrogantes sobre sus potenciales impactos psicosociales. A pesar de la proliferación de investigaciones, persisten vacíos en el conocimiento sobre los mecanismos específicos mediante los cuales el uso de redes sociales puede influir en la salud mental y el desarrollo personal de los adolescentes. Además, la mayoría de los estudios existentes se centran en observaciones cuantitativas de comportamientos y correlaciones, dejando un espacio significativo para la exploración cualitativa y la consulta a expertos en el campo.

Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo principal explorar a fondo los factores de riesgo y protección psicosociales asociados con el uso de redes sociales en adolescentes, utilizando un enfoque cualitativo que incluye la consulta a expertos en psicología que a su vez puedan aportar en el análisis de áreas que se relacionan como educación y tecnología. Se busca identificar no solo los riesgos psicológicos y sociales potenciales, como el ciberacoso o la adicción digital, sino también las estrategias y recursos que pueden actuar como protectores, como el apoyo familiar o la educación digital consciente.

1.1.2 Antecedentes del problema

A continuación, se presentarán una serie de antecedentes relevantes sobre el impacto de las redes sociales en la adolescencia y la construcción de identidad, destacando tanto los beneficios como los riesgos asociados a su uso.

Diversos estudios han abordado cómo los jóvenes interactúan con estas plataformas, ya sea en relación con la identidad de género, la imagen corporal o el bienestar emocional.

Investigaciones como las de Larghi y Duek (2018), De la Fuente Prieto et al. (2019), y otros autores han mostrado cómo las redes sociales influyen en la percepción de uno mismo, la socialización y la participación en comunidades virtuales, al mismo tiempo que exponen a los adolescentes a riesgos como la comparación social, el ciberacoso y la presión por ajustarse a estereotipos. Estos estudios resaltan la importancia de una alfabetización mediática adecuada, que permita a los jóvenes desarrollar una relación más consciente y saludable con las redes sociales.

Antecedentes Internacionales

Ruido et al. (2017) en su investigación “*El impacto de Redes Sociales en adolescentes gallegos/as: análisis cualitativo*” tiene como objetivo evaluar la gestión y las percepciones de las redes sociales en un grupo de adolescentes gallegos a través de grupos de discusión, centrándose en los efectos que estas plataformas tienen en su vida cotidiana, relaciones interpersonales y bienestar emocional. La investigación busca comprender cómo los jóvenes perciben el uso de las redes sociales y qué implicaciones tienen en su desarrollo personal y social.

Para llevar a cabo el estudio, los autores emplearon una metodología cualitativa basada en entrevistas semiestructuradas a adolescentes de Galicia. Con una muestra total de 222 adolescentes entre los 15 y 18 años, —120 mujeres y 102 hombres—. Para llevar a cabo el análisis de la información obtenida en los distintos grupos de discusión, en primera instancia, los datos fueron grabados y transcritos de manera literal. Posteriormente, se realizó una lectura detallada del material recopilado para ser ingresado en el software ATLAS.ti v.7,

con el propósito de proceder con su análisis. Este programa se considera una herramienta valiosa para garantizar una comprensión más profunda de la realidad socioeducativa, lo que contribuye a la validez de las construcciones teóricas derivadas de la investigación (Ruido et al., (2017)

Los resultados del estudio destacan que la mayoría de los adolescentes utilizan redes sociales diariamente, con mayor presencia en zonas urbanas y entre las chicas, siendo Instagram y Facebook las más populares. Se identifican diferencias en las preferencias según el género y la ubicación, y muchos poseen cuentas en múltiples plataformas. Además, WhatsApp es considerada una red social debido a su función de comunicación. La mayoría se conecta en la tarde-noche tras la jornada escolar, aunque algunos lo hacen durante todo el día, incluso en clases. Respecto a la desconexión, más de la mitad señala que no les afectaría, mientras que otros experimentarían aburrimiento, ansiedad o vacío emocional. Aunque muchos adolescentes se perciben como responsables en su uso, algunos admiten exponerse a riesgos al tener perfiles públicos o no cumplir con las restricciones de edad de las plataformas (Ruido et al., 2017).

La investigación “*Las construcciones del género en tiempos de Internet: modos de expresión y riesgos percibidos en las redes sociales durante la niñez*” de Larghi y Duek (2018) se centra en analizar cómo los niños y niñas construyen su identidad de género a través de las redes sociales y cómo perciben los riesgos asociados a su uso. El estudio busca comprender de qué manera las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) influyen en las normas de género en la infancia, así como los modos de expresión que los niños adoptan en estos entornos digitales. A través de esta investigación, los autores exploran

las interacciones entre género, medios sociales y riesgos, ofreciendo una visión integral sobre el impacto de las redes sociales en la construcción de identidad de los más jóvenes.

La metodología empleada en el estudio es cualitativa, utilizando grupos focales y entrevistas en profundidad para obtener una comprensión detallada de las experiencias de los participantes. Larghi y Duek (2018) realizaron estas sesiones en seis regiones de Argentina, con niños y niñas de 9 a 11 años, incluyendo también a sus padres y docentes para obtener una visión más amplia del contexto en el que se desarrolla esta interacción con las TIC. Esta aproximación permitió capturar la diversidad de experiencias y perspectivas sobre el uso de las redes sociales y su relación con la construcción de género.

Los resultados del estudio indican que las redes sociales tienen un papel clave en la construcción de las identidades de género en los niños y niñas, con variaciones dependiendo del contexto socioeconómico y cultural de cada región. Según los participantes, aunque las redes sociales ofrecen oportunidades para la autoexpresión, también existen riesgos significativos, como la exposición a contenido inapropiado y la presión por ajustarse a los estereotipos de género predominantes en estos medios. Además, el estudio destaca cómo los niños y niñas experimentan las redes sociales tanto como un espacio de libertad como de conformidad a las expectativas de género tradicionales. (Larghi & Duek 2018)

Por otro lado De la Fuente Prieto et al. (2019) en su estudio *"Adolescente, redes sociales y universos transmedia: la alfabetización mediática en contextos participativos"*, analizaron como los jóvenes de entre 8 y 14 años desarrollan su proceso de alfabetización

mediática al participar en comunidades de practica donde se dan espacios participativos, por medio de discursos digitales que dan pie a la creación de universos transmedia.

Mediante una metodología que combina las técnicas de recolección de datos cualitativos basada en investigación-acción, etnografía digital, análisis de contenido y métodos de observación. Encontraron tres estrategias de aprendizaje, se basan en la interacción, la cooperación y la participación, de estos jóvenes en lo que se considera su mundo virtual. El compartir herramientas el uso excesivo y desregulado puede generar riesgos como desinformación, ciberacoso y exposición a contenido inapropiado, afectando el bienestar psicosocial. (De la Fuente Prieto et al., 2019)

Los resultados del estudio permitieron reconstruir el sistema de actividad de un taller de creación audiovisual desarrollado con adolescentes de entre 8 y 14 años en el contexto de un laboratorio ciudadano. A partir de esta experiencia, se identificaron estrategias no formales de educación mediática que fomentan la participación activa y creativa de los jóvenes en entornos digitales. Asimismo, se observaron los distintos roles que adoptan como usuarios de redes sociales, desde consumidores hasta productores de contenido, y cómo estos roles se entrelazan con la creación de narrativas transmedia. Estas prácticas revelan una apropiación significativa de las herramientas digitales y una participación crítica en la construcción de sus propios mundos narrativos, evidenciando el potencial educativo de estos espacios no formales. (De la Fuente Prieto et al., 2019)

El estudio desarrollado por Montes-Vozmediano et al (2020), titulado “*Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la*

adolescencia en España y Colombia” tiene como objetivo analizar las percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y los teléfonos inteligentes, así como identificar las vulnerabilidades y riesgos asociados en estos dos países. Para ello, se llevaron a cabo grupos de discusión con adolescentes españoles y colombianos, lo que permitió una comprensión profunda de sus experiencias y opiniones respecto al manejo de su imagen personal en línea y el contacto con desconocidos.

En cuanto a la metodología, el estudio emplea un enfoque cualitativo mediante la realización de grupos de discusión en ambos países. Este método facilita la exploración de las percepciones y experiencias de los adolescentes en relación con el uso de smartphones y redes sociales, enfocándose en aspectos como la gestión de la imagen personal en línea y la interacción con desconocidos (Montes-Vozmediano et al., 2020).

Montes- Vozmediano et al. (2020) encontraron que los adolescentes de ambos países perciben las redes sociales y los teléfonos inteligentes como herramientas esenciales para la interacción social, pero también reconocen riesgos asociados, como la pérdida de privacidad, el contacto con desconocidos y la gestión de su imagen personal. Los adolescentes mostraron

De Freitas et al. (2021) en su investigación *“Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental”* tuvo como objetivo el identificar la percepción de que tienen los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su afectación a nivel de salud mental.

En dicho análisis se utilizó un método de investigación descriptiva-exploratoria con abordaje cuantitativo y cualitativo, que fue realizado a adolescentes entre los 10 y 19 años,

usuarios de redes sociales. La muestra se conformó por 71 participantes. Se utilizó como método un Google Forms para la realización de las encuestas, este fue difundido por redes sociales. (De Freitas et al., 2021)

De Freitas et al. (2021) encontró en su investigación que en relación con el uso de redes sociales, todos los encuestados afirmaron utilizarlas con frecuencia. La mayoría indicó que participa en al menos tres plataformas, siendo WhatsApp e Instagram las más populares. Entre los principales riesgos identificados, destacaron la exposición de información personal. El sentimiento más común experimentado en redes fue la vergüenza. Como beneficio, muchos resaltaron el acceso a estudios y actualizaciones. En cuanto a las consecuencias para la salud mental, se mencionaron con mayor frecuencia la invasión de la privacidad, la divulgación de datos y la adicción.

El estudio *“Influencia de las redes sociales en conductas alimentarias de riesgo: Aproximación cualitativa exploratoria”* de Bermúdez Mejía (2023) analiza la influencia de las redes sociales en la aparición de conductas alimentarias de riesgo en adultos jóvenes. El objetivo principal es explorar cómo el contenido que circula en estas plataformas afecta la percepción corporal y los hábitos alimentarios de los usuarios. La investigación busca comprender de qué manera los ideales de belleza promovidos en redes sociales pueden contribuir al desarrollo de comportamientos alimentarios poco saludables, como dietas restrictivas o la insatisfacción corporal.

La autora adoptó un enfoque cualitativo. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 10 adultos jóvenes —7 mujeres y 3 hombres— usuarios activos de redes sociales. Estas

entrevistas permitieron obtener una comprensión profunda de las experiencias personales de los participantes y sus percepciones sobre cómo el contenido en redes sociales afecta sus hábitos alimentarios y su imagen corporal (Bermúdez Mejía, 2023).

Los resultados revelan que las redes sociales juegan un papel significativo en la construcción de ideales corporales y la adopción de conductas alimentarias de riesgo. Los participantes indicaron que la exposición constante a modelos de belleza estandarizados genera insatisfacción corporal y puede desencadenar comportamientos perjudiciales, como dietas extremas o comparaciones negativas. Además, se observó que las redes sociales facilitan el acceso a información no regulada sobre nutrición y salud, lo que aumenta el riesgo de desarrollar hábitos poco saludables (Bermúdez Mejía, 2023).

El estudio *“Uso de redes sociales y salud mental: un estudio cualitativo con adolescentes de Salvador y la Región Metropolitana, Bahía”* de Santana et al. (2024) se centró en comprender cómo los adolescentes de la Región Metropolitana de Salvador perciben los efectos del uso de redes sociales en su salud mental. La investigación abordó plataformas populares como Facebook, Instagram y TikTok, y buscó explorar las vivencias personales de los jóvenes en relación con estos entornos digitales. Se planteó como objetivo identificar las principales repercusiones emocionales derivadas del uso cotidiano y, en muchos casos, excesivo de estas redes, especialmente en un contexto marcado por el aislamiento social provocado por la pandemia de COVID-19.

El enfoque metodológico fue cualitativo, permitiendo un análisis profundo de las experiencias individuales de los adolescentes. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a

20 jóvenes, cuyas edades oscilaron entre los 14 y 17 años. A través de sus relatos, se obtuvo información relevante sobre los hábitos digitales, las emociones asociadas al uso de redes sociales y los impactos percibidos en su salud mental. Esta metodología facilitó una comprensión rica y contextualizada de los efectos subjetivos del entorno digital en esta población. (Santana et al. 2024)

Los hallazgos revelaron una fuerte asociación entre el uso excesivo de redes sociales y problemas de salud mental como ansiedad, depresión y baja autoestima. La comparación social, especialmente frente a los estándares de belleza promovidos en línea, fue una de las principales fuentes de malestar emocional. Durante la pandemia, el aislamiento intensificó el uso de estas plataformas, lo que exacerbó los efectos negativos. No obstante, también se identificaron estrategias positivas como el ejercicio físico y los pasatiempos, que ayudaron a mitigar dichos impactos. Los resultados subrayan la necesidad de fomentar un uso más consciente y saludable de las redes. (Santana et al. 2024)

Zhou, Y. (2024) en su estudio “Uso de redes sociales y riesgo para la salud mental en adolescentes chinos: basado en una investigación cualitativa sobre estudiantes de segundo año de una universidad”, tuvo como objetivo explorar el impacto del uso de las redes sociales en el riesgo de salud mental entre adolescentes chinos. Se enfocó en cómo la frecuencia, calidad del uso, tipo de contenido y grado de adicción a las redes influyen en el bienestar emocional durante la adolescencia. A través de las experiencias de estudiantes universitarios de segundo año, se analizaron sus reflexiones sobre la etapa de la secundaria y el primer año universitario, brindando un panorama detallado sobre cómo el uso digital afectó su salud mental en una etapa clave de desarrollo.

Este estudio adoptó un enfoque cualitativo combinando grupos focales e entrevistas a profundidad para explorar las experiencias de los adolescentes con el uso de redes sociales. Se llevaron a cabo grupos focales con 5 estudiantes, cada uno con una duración aproximada de una hora, lo que permitió generar discusiones colectivas sobre sus vivencias digitales. Además, se realizaron 10 entrevistas semiestructuradas, cada una con una duración de entre 30 y 45 minutos, brindando un espacio más íntimo y detallado para comprender las percepciones individuales. Esta metodología permitió captar tanto perspectivas compartidas como matices personales sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental. (Zhou, Y. 2024)

Los resultados revelaron una asociación directa entre el uso de redes sociales y un mayor riesgo de depresión, ansiedad y distrés psicológico. Conductas como la comparación social y la búsqueda de aprobación fueron factores clave en el deterioro del bienestar emocional. No obstante, el estudio también identificó oportunidades de mitigación mediante la mejora de la alfabetización digital y la conciencia sobre salud mental. Se destaca el rol esencial de las familias y las escuelas en guiar a los adolescentes hacia un uso más saludable de las redes, ofreciendo herramientas para enfrentar los desafíos del entorno digital. (Zhou, Y. 2024)

Monsalve y Katherine (2024) en su investigación *“Impacto de las redes sociales en el aprendizaje y comportamiento de los adolescentes de 12 y 15 años en una institución educativa pública en Medellín”* se centra en analizar el impacto del uso excesivo de las redes sociales en el aprendizaje y comportamiento de adolescentes entre 12 y 15 años, resaltando la importancia de este fenómeno en la sociedad actual. El estudio busca comprender los factores que motivan un uso problemático, identificar las plataformas más utilizadas y

examinar cómo estas influyen en distintas áreas del desarrollo adolescente. El objetivo es ofrecer una visión amplia sobre cómo el entorno digital afecta el rendimiento académico, la productividad y las relaciones interpersonales durante esta etapa crucial.

Con un enfoque cualitativo, la metodología del estudio se basó en entrevistas semiestructuradas realizadas a adolescentes de entre 12 y 15 años. Este tipo de entrevistas permitió explorar en profundidad sus experiencias personales, percepciones y hábitos en el uso de redes sociales. La técnica utilizada facilitó una comprensión más cercana de las motivaciones, beneficios y consecuencias asociadas al tiempo que dedican a estas plataformas, generando información clave para el análisis del impacto en su aprendizaje y bienestar emocional. (Monsalve & Katherine, 2024)

Los resultados muestran una dualidad en el impacto de las redes sociales: por un lado, se identifican beneficios como el fomento del aprendizaje y la mejora del rendimiento en algunos casos; por otro, se observan efectos negativos como la distracción, la disminución de la productividad y síntomas de adicción. TikTok destaca como la red más popular entre los participantes, convirtiéndose en una de las actividades principales durante su tiempo libre. También se evidencian consecuencias preocupantes para la salud mental y el rendimiento académico, lo que subraya la necesidad de promover un uso responsable mediante intervenciones educativas y estrategias de salud pública. (Monsalve & Katherine, 2024)

Antecedentes Nacionales

En este apartado se presentará el único antecedente nacional que cumple con los requisitos establecidos para este estudio, el cual corresponde a la investigación realizada por Pérez Sánchez y Torres Fernández (2020), titulada "Mediación adulta de la internet: un estudio cualitativo con adolescentes costarricenses", esta investigación es relevante por su enfoque en la mediación que ejercen los adultos, específicamente madres y docentes, sobre el uso de internet por parte de los adolescentes en Costa Rica. A través de entrevistas semiestructuradas, los autores lograron identificar los diferentes tipos de mediación y analizar las percepciones de los jóvenes sobre estas prácticas. Este antecedente se destaca como el único que reúne las características necesarias para contextualizar y sustentar el análisis de la mediación en el ámbito costarricense.

Pérez Sánchez y Torres Fernández (2020) en su investigación "*Mediación adulta de la internet: un estudio cualitativo con adolescentes costarricenses*". Tuvieron como objetivo caracterizar los tipos de mediación que madres y docentes ejercen sobre el uso de internet en adolescentes costarricenses, así como la percepción que estos jóvenes tienen de dicha mediación. El estudio se enfocó en tres tipos principales de mediación:

- **Mediación restrictiva:** Imposición de límites en el uso de internet, como restricciones de tiempo o acceso a ciertos contenidos.
- **Mediación permisiva:** Ausencia de restricciones significativas, permitiendo a los adolescentes navegar sin supervisión estricta.

- **Mediación activa:** Participación proactiva de los adultos en la experiencia en línea de los adolescentes, incluyendo co-uso y orientación sobre prácticas seguras.

Para recolectar los datos, se realizaron entrevistas semiestructuradas a diez pares de jóvenes, siete docentes y seis madres de colegios públicos y privados en zonas urbanas de Costa Rica. El análisis de contenido cualitativo reveló un predominio de la mediación restrictiva y prescriptiva por parte de los adultos. Además, se identificó una correlación entre las habilidades digitales de los adultos y el tipo de mediación implementada; es decir, aquellos con mayores competencias digitales tendían a emplear estrategias de mediación más activas y participativas.

Este estudio resalta la importancia de fortalecer las habilidades digitales de padres y docentes para fomentar prácticas de mediación más efectivas y equilibradas, que no solo protejan a los adolescentes de posibles riesgos en línea, sino que también les permitan aprovechar las oportunidades educativas y sociales que ofrece internet.

Pérez Sánchez y Torres Fernández (2020) analizaron la mediación de adultos en el uso de internet por adolescentes costarricenses, se encontró que las madres y docentes aplican mayormente restricciones, mientras que la mediación activa es menos frecuente. Además, la percepción de los jóvenes varía según el tipo de mediación y la relación con los adultos.

1.1.3 Delimitación del problema

En el presente estudio se cuenta con la participación de 12 profesionales en salud mental con experiencia en el trabajo directo con adolescentes. Estos profesionales, tanto hombres como mujeres, tienen entre 2 y 30 años de trayectoria en el campo, y han atendido diversas

situaciones relacionadas con la adolescencia y su desarrollo. La investigación se realizó de manera virtual durante el segundo y tercer cuatrimestre del año 2024, mediante entrevistas semiestructuradas, orientadas a explorar su labor y experiencias para identificar factores de riesgo y protección psicosocial asociados al uso de redes sociales, así como recomendaciones para un adecuado manejo de situaciones relacionadas con el uso de estas plataformas y otros problemas emocionales y del estado de ánimo.

1.1.4 Justificación

El uso de redes sociales se ha convertido en una actividad predominante entre los adolescentes, influyendo significativamente en su desarrollo psicosocial. Aunque estas plataformas ofrecen oportunidades para la socialización, el aprendizaje y la expresión personal, también exponen a los jóvenes a riesgos como el ciberacoso, la sobreexposición a contenido inapropiado y la dependencia digital. En este contexto, resulta crucial explorar no solo los factores de riesgo asociados al uso de redes sociales, sino también los factores de protección que pueden mitigar estos efectos negativos.

La presente investigación procura aportar una comprensión integral de los riesgos y protecciones psicosociales vinculados al uso de redes sociales en la adolescencia, empleando la consulta a expertos como metodología principal. Este enfoque permite obtener perspectivas especializadas y basadas en evidencia sobre cómo las redes sociales impactan la salud mental, emocional y social de los adolescentes, así como identificar estrategias efectivas para fomentar un uso saludable de estas plataformas.

Este estudio, a través de un enfoque cualitativo, tiene como objetivo explorar en profundidad los factores de riesgo y protección psicosociales asociados al uso de redes sociales en adolescentes. La investigación busca identificar los riesgos específicos, tales como el ciberacoso y la dependencia digital, y los factores protectores, como el apoyo familiar, la educación digital y el desarrollo de habilidades de afrontamiento, que pueden ayudar a los adolescentes a gestionar de manera saludable su uso de estas plataformas. Según Siles (2023), los algoritmos de las redes sociales pueden intensificar tendencias perjudiciales, como la comparación social, lo que subraya la necesidad de una educación digital consciente que prepare a los adolescentes para enfrentar los desafíos del entorno digital. La consulta a expertos permitirá una comprensión integral y fundamentada de cómo estos factores afectan el bienestar de los adolescentes y proporcionará un marco para el desarrollo de estrategias de intervención efectivas.

La investigación sobre *Exploración de factores de riesgo y protección psicosociales relacionados con el uso de redes sociales en la etapa adolescente: consulta a expertos* se fundamenta en la creciente relevancia del uso de plataformas digitales en la vida cotidiana de los adolescentes costarricenses. Según el informe de Brenes Peralta et al. (2024), el acceso a redes sociales como Instagram, WhatsApp y TikTok se ha consolidado como una de las actividades digitales más frecuentes entre los jóvenes del país, con un uso diario reportado por más del 80% de esta población. Este dato pone de manifiesto la necesidad de analizar no solo las dinámicas de uso, sino también los riesgos psicosociales asociados y los factores de protección que pueden mitigarlos.

El informe resalta además que el uso intensivo de redes sociales está vinculado a diversos desafíos, como la exposición a contenidos inapropiados, el ciberacoso y el impacto en la salud emocional de los usuarios jóvenes (Brenes Peralta et al., 2024). Estas problemáticas subrayan la importancia de contar con una comprensión más profunda de los riesgos que enfrentan los adolescentes en estos entornos digitales. Al mismo tiempo, el estudio destaca la relevancia de identificar factores protectores, como la alfabetización digital y la mediación parental, que pueden minimizar los efectos negativos del uso de estas plataformas.

En este contexto, la presente investigación busca contribuir al conocimiento sobre los factores de riesgo y protección psicosociales asociados al uso de redes sociales mediante la consulta a expertos. La justificación radica en la urgencia de generar estrategias efectivas y basadas en evidencia que permitan a los adolescentes costarricenses navegar en entornos digitales de manera segura y saludable. La consulta a expertos ofrecerá un enfoque complementario y crítico para identificar variables clave y proponer soluciones prácticas que respondan al contexto nacional señalado por Brenes Peralta et al. (2024).

1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los factores de riesgo y protección psicosociales asociados con el uso de redes sociales en la etapa adolescente, según la percepción de expertos?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo general

Determinar los factores de riesgo y protección psicosociales asociados con el uso de redes sociales en la etapa adolescente, mediante la consulta a expertos en el área.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Establecer los principales factores de riesgo psicosociales asociados con el uso de redes sociales en adolescentes, según la percepción de los expertos.
2. Analizar los factores de protección psicosociales que pueden mitigar los riesgos del uso de redes sociales en adolescentes, basándose en el conocimiento y experiencia de los expertos consultados.
3. Caracterizar las principales redes sociales utilizadas por adolescentes, detallando sus funciones específicas, patrones de uso, y las características de interacción y comunicación que predominan en cada plataforma, basándose en el conocimiento y experiencia de los expertos consultados.
4. Identificar las estrategias y recomendaciones que los expertos sugieren para fomentar un uso saludable de las redes sociales entre adolescentes según los riesgos señalados.

II. CAPITULO MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

La adolescencia, en el contexto actual, puede ser entendida como una etapa de desarrollo marcada por transformaciones significativas tanto físicas como emocionales, en la que los jóvenes enfrentan desafíos específicos derivados del entorno contemporáneo. Según Palacio-Ortiz et al. (2020), factores como el impacto de la pandemia de COVID-19 han alterado profundamente las dinámicas propias de esta etapa, generando cambios en el acceso a redes sociales, la interacción social y el manejo de la salud mental. Estas modificaciones han puesto de manifiesto la importancia de comprender la adolescencia como un periodo vulnerable pero también clave en la construcción de la identidad y el bienestar integral.

Durante este período, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales que moldean su identidad y comportamiento (Rubio, 2021). Estos cambios son impulsados por la pubertad, que no solo afecta el crecimiento físico, sino que también influye en el desarrollo cognitivo y emocional, preparando a los adolescentes para asumir roles más complejos en la sociedad.

Uno de los aspectos más destacados de la adolescencia es la búsqueda de independencia. Los adolescentes tienden a cuestionar las normas y valores que les han sido enseñados, lo que puede generar tensiones con figuras de autoridad, como padres y educadores (Rubio, 2021). Este proceso de afirmación personal es esencial para el desarrollo de su identidad, pero también puede conllevar desafíos como la presión de grupo y la necesidad de aceptación social.

Además, la adolescencia es un momento crítico para la salud mental y emocional. Durante esta etapa, muchos jóvenes enfrentan problemas como la ansiedad y la depresión, lo que subraya la importancia de proporcionar apoyo emocional y recursos adecuados (Rubio, 2021). La comunicación abierta entre adolescentes y adultos es clave para crear un ambiente seguro donde los jóvenes se sientan cómodos al expresar sus preocupaciones y emociones.

Actualmente, las redes sociales han pasado a ser un componente esencial en la rutina diaria de los adolescentes en todo el mundo. En Costa Rica, como en muchos otros países, estas plataformas digitales han transformado las formas en que los jóvenes interactúan, se comunican y se relacionan con su entorno. En el ámbito de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería, Facebook sigue siendo la plataforma más utilizada, alcanzando un 85 % de usuarios, especialmente entre personas de 18 a 54 años, aunque su popularidad disminuye en mayores de 55 años. Instagram, por su parte, ha crecido hasta un 48 %, siendo preferida por personas menores de 35 años con niveles educativos de secundaria y universidad, principalmente en el Valle Central. TikTok registra un 45 % de uso, destacando entre jóvenes con educación secundaria, mientras que X (antes Twitter) mantiene un uso bajo del 2 %, predominantemente entre hombres del Valle Central con formación universitaria (Brenes Peralta et al., 2024).

En cuanto a las aplicaciones de mensajería, WhatsApp lidera con un 98 % de usuarios, sin variaciones significativas por región, género o nivel educativo. Telegram conserva un uso estable del 8 %, especialmente entre personas menores de 35 años con estudios universitarios (Brenes Peralta et al., 2024).

En el caso de plataformas de audio y video, YouTube se consolida como la más popular para entretenimiento, con un 80 % de usuarios y un crecimiento del 10 %. Netflix mantiene un 33 % de usuarios, con mayor aumento en personas con educación universitaria. Por último, Zoom y Teams son empleadas por un 32 % de la población, mayoritariamente en contextos educativos y profesionales, y principalmente entre jóvenes universitarios residentes en el Valle Central (Brenes Peralta et al., 2024).

La etapa adolescente es un periodo crucial en el desarrollo psicosocial, caracterizado por la búsqueda de identidad, el establecimiento de relaciones interpersonales y la exploración de nuevas experiencias (Pérez y González, 2022). En este contexto, el uso de redes sociales puede presentar tanto oportunidades como riesgos. Los estudios han señalado que el uso de estas plataformas puede estar asociado con diversos factores de riesgo psicosociales, como la ansiedad, la depresión y el ciberacoso (Gómez y Rodríguez, 2023). Sin embargo, también se ha identificado que ciertas características de las redes sociales pueden ofrecer factores de protección, como la posibilidad de apoyo social y la conexión con grupos de interés (Jiménez et al., 2023).

Sin embargo, también se ha identificado que ciertas características de las redes sociales pueden ofrecer factores de protección. Las redes sociales brindan a los adolescentes la posibilidad de recibir apoyo social y conectarse con grupos de interés que pueden proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo emocional (Jiménez et al., 2023). Este deseo de socialización y de vivir en comunidad, que es particularmente fuerte durante la adolescencia, puede contrarrestar algunos de los efectos negativos del aislamiento social y fomentar una red de apoyo que beneficia el desarrollo psicosocial. La capacidad para

comunicarse y compartir experiencias con amigos y familiares a través de plataformas digitales ofrece una valiosa oportunidad para el desarrollo de habilidades sociales y el fortalecimiento de relaciones interpersonales.

La caracterización de las redes sociales más populares entre los adolescentes en Costa Rica es esencial para entender cómo sus características específicas influyen en los comportamientos y en el bienestar psicosocial. Estudios recientes han mostrado que plataformas como Instagram, TikTok y WhatsApp tienen funciones y dinámicas distintas que pueden afectar de manera diversa a los usuarios adolescentes (Mora y Castro, 2024).

A través de la consulta a expertos en psicología, se busca identificar los factores de riesgo y protección asociados con el uso de redes sociales en la adolescencia. Además, se pretende ofrecer recomendaciones basadas en el conocimiento experto para fomentar un uso saludable de estas plataformas. Este enfoque permitirá una comprensión más profunda de cómo los factores contextuales y las características de las redes sociales pueden influir en el desarrollo psicosocial de los adolescentes en Costa Rica.

El uso excesivo de redes sociales se ha convertido en un tema de creciente interés en el ámbito de la psicología, especialmente en la adolescencia. Se entiende como uso excesivo de redes sociales aquel comportamiento en el que un individuo dedica más tiempo del considerado saludable a interactuar en plataformas digitales, afectando su vida cotidiana, relaciones interpersonales y bienestar emocional (Malo-Cerrato et al., 2018). Este fenómeno está asociado a una serie de características psicosociales que pueden influir en el desarrollo emocional y social de los adolescentes. Según Malo-Cerrato et al. (2018), el uso desmedido

de plataformas digitales puede estar vinculado a factores como la búsqueda de validación social y el deseo de pertenencia, lo que puede derivar en efectos negativos sobre la autoestima y la salud mental de los jóvenes.

Además, Malo-Cerrato et al. (2018) enfatizan que el perfil psicosocial de los adolescentes que utilizan redes sociales de manera excesiva incluye no solo una mayor vulnerabilidad emocional, sino también la presencia de relaciones interpersonales deficientes. Esto sugiere que el entorno social de los adolescentes puede ser un factor de riesgo en el uso de redes sociales, donde las interacciones en línea pueden reemplazar las relaciones cara a cara, afectando así su capacidad para establecer conexiones significativas en la vida real. Esta transformación en la dinámica social resalta la necesidad de explorar los factores de riesgo y protección psicosociales que intervienen en este contexto.

Por otro lado, la investigación de Malo-Cerrato et al. (2018) también subraya la importancia de considerar factores de protección que puedan mitigar los efectos adversos del uso excesivo de redes sociales. Estrategias como la promoción de habilidades de comunicación y la educación sobre el uso responsable de las redes son fundamentales para ayudar a los adolescentes a gestionar su tiempo en línea de manera saludable. Este enfoque es esencial para la formulación de recomendaciones dirigidas a expertos en el área, contribuyendo a la creación de un entorno digital más seguro y favorable para el desarrollo adolescente.

2.2 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.2.1 Factores de Riesgo

Según Castillo y Ruiz-Olivares (2019), un factor de riesgo se define como cualquier característica, situación o circunstancia que aumenta la probabilidad de que un individuo experimente resultados negativos en su comportamiento o bienestar. En el caso de los adolescentes, estos factores pueden estar relacionados con aspectos como el uso problemático del teléfono móvil, donde la percepción de riesgo influye en la toma de decisiones y en el grado de vulnerabilidad frente a conductas adictivas o perjudiciales. Este concepto resalta la importancia de identificar y gestionar dichos factores para prevenir consecuencias adversas en el desarrollo integral de los jóvenes.

Uno de los factores de riesgo identificados por Aguilar (2017) es la privacidad y seguridad de la información personal. Los adolescentes, a menudo sin una comprensión completa de las implicaciones, pueden compartir información personal sensible en sus perfiles. Esta información puede ser utilizada de manera indebida por terceros, ya sea para fraude, acoso o para otras actividades malintencionadas. La falta de privacidad puede también hacer que los jóvenes sean más vulnerables a la exposición de su información personal y, en consecuencia, a riesgos asociados como el robo de identidad.

El impacto en la salud mental es otro aspecto crucial discutido en el artículo. Aguilar (2017) subraya que el uso de redes sociales puede contribuir a problemas de salud mental, tales como ansiedad, depresión y estrés. La constante exposición a la vida idealizada de otros

usuarios y la presión para mantener una imagen pública atractiva pueden llevar a sentimientos de insuficiencia y baja autoestima. Además, la exposición continua a interacciones negativas o al ciberacoso puede agravar estos problemas, afectando profundamente el bienestar emocional del adolescente.

Aunque las redes sociales pueden ofrecer numerosos beneficios en términos de conectividad y comunicación, Aguilar (2017) destaca que es fundamental estar consciente de los factores de riesgo asociados. La educación sobre el uso responsable y la implementación de medidas de seguridad adecuadas pueden ayudar a mitigar estos riesgos y promover un entorno en línea más seguro y saludable para los adolescentes.

En su investigación sobre el diagnóstico de la utilización de redes sociales como factor de riesgo para los adolescentes, Pacheco Amigo et al. (2018) identifican varios elementos críticos que pueden influir negativamente en el bienestar de los jóvenes. Uno de los factores de riesgo más destacados es la exposición a contenido inapropiado o dañino. Los adolescentes, al interactuar en plataformas de redes sociales, están expuestos a una variedad de contenidos que pueden incluir violencia, ciberacoso, o imágenes sexualmente explícitas. Esta exposición puede tener un impacto profundo en su desarrollo emocional y psicológico, incrementando los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Otro factor de riesgo significativo es la adicción a las redes sociales. El estudio de Pacheco Amigo y colegas resalta cómo el uso excesivo de estas plataformas puede llevar a comportamientos que interfieren con las actividades diarias del adolescente, como el rendimiento académico y las relaciones personales. La necesidad constante de estar en línea

y la búsqueda de validación a través de "me gusta" y comentarios pueden fomentar una dependencia perjudicial que afecta la salud mental y el equilibrio general del joven. El diseño atractivo y las características interactivas de estas plataformas fomentan un uso prolongado y, en algunos casos, compulsivo. La necesidad constante de estar conectado puede interferir con el sueño, el rendimiento escolar y las relaciones interpersonales, creando un ciclo perjudicial que afecta su desarrollo integral. (Aguilar, 2017)

Además, el riesgo de comparación social es un aspecto crucial. Los adolescentes frecuentemente se comparan con los ideales y estándares promovidos en redes sociales, lo que puede resultar en una percepción distorsionada de la propia imagen y autoestima. La idealización de estilos de vida y cuerpos perfectos, que a menudo se presenta en las redes, puede llevar a sentimientos de insuficiencia y descontento, exacerbando problemas como la baja autoestima y trastornos alimentarios.

Pacheco Amigo, et al. (2018) señalan el impacto del ciberacoso, una forma de acoso que se manifiesta a través de las redes sociales. El ciberacoso puede ser particularmente dañino debido a su alcance y a la posibilidad de anonimato, lo que puede intensificar la intimidación y el acoso. Las víctimas de ciberacoso pueden experimentar efectos devastadores en su salud mental, incluyendo sentimientos de aislamiento, depresión y, en casos extremos, pensamientos suicidas. Aguilar (2017) señala que las redes sociales pueden ser un campo fértil para el ciberacoso, dado que permiten a los acosadores alcanzar a sus víctimas de manera persistente y a menudo anónima. El ciberacoso puede tener efectos devastadores sobre la salud mental del adolescente, generando sentimientos de aislamiento,

humillación y desesperanza, y puede llevar a consecuencias graves, como el suicidio en casos extremos.

De igual manera otro factor de riesgo importante es la exposición a contenido dañino. Los adolescentes que están constantemente expuestos a contenido violento, sexual o explícito en redes sociales pueden desarrollar una percepción distorsionada de la realidad y los comportamientos aceptables (Frison y Eggermont, 2020). La exposición a este tipo de contenido puede llevar a una desensibilización y a una mayor aceptación de comportamientos nocivos, así como a problemas de salud mental y emocional (Berryman et al., 2018).

La presión social también juega un papel crucial en la salud mental de los adolescentes. La necesidad de cumplir con las expectativas sociales y de mantenerse a la altura de los estándares presentados en redes sociales puede llevar a la formación de una identidad basada en la aprobación externa y en la comparación constante con otros. Esta presión para mantener una imagen "perfecta" en redes sociales puede contribuir a problemas como la ansiedad, la depresión y trastornos alimentarios (Fardouly y Vartanian, 2016).

2.2.2 Factores de Protección

Los factores de protección psicosocial son elementos presentes en la vida de una persona, como el apoyo familiar, las relaciones positivas o la educación emocional, que fortalecen su capacidad para enfrentar situaciones adversas y superar desafíos. Estos factores no solo disminuyen la probabilidad de que el individuo se vea afectado por experiencias negativas, sino que también contribuyen a su bienestar mental y emocional, ayudándole a desarrollarse de manera saludable y equilibrada. En esencia, actúan como una red de apoyo

y fortalecimiento, impulsando la resiliencia y el crecimiento personal en medio de las dificultades. Según Bañón et al. (2019), estos factores pueden incluir una red de apoyo social sólida, habilidades de afrontamiento efectivas y relaciones familiares saludables. Estos elementos no solo ayudan a prevenir el desarrollo de problemas psicológicos, sino que también fomentan la resiliencia y el desarrollo positivo en situaciones adversas.

Uno de los factores protectores más importantes es la educación digital y alfabetización mediática. Ya que se proporciona a los adolescentes una educación adecuada sobre el uso seguro y responsable de las redes sociales es fundamental. Esto incluye enseñarles sobre la protección de su privacidad, la gestión de la información personal y la identificación de contenidos engañosos o peligrosos. Al estar mejor informados, los adolescentes pueden tomar decisiones más conscientes y evitar situaciones potencialmente dañinas.

Un factor protector en el contexto del uso de redes sociales es el desarrollo de la autoestima y la autoconfianza en los adolescentes. Según Vázquez Gavilanes (2021), una autoestima sólida actúa como un amortiguador contra los efectos negativos de la comparación social y el rechazo en plataformas digitales. Los adolescentes que cuentan con una percepción positiva de sí mismos tienen una menor necesidad de buscar validación en el entorno virtual, lo que los hace menos vulnerables a la presión externa y a los problemas emocionales derivados del uso excesivo de redes sociales. En este sentido, el fortalecimiento de la autoestima ayuda a los jóvenes a mantener una relación más saludable con estas plataformas y a desarrollar habilidades para gestionar adecuadamente sus interacciones en línea (Vázquez Gavilanes, 2021).

Cortés et al. (2019) identifican varios factores protectores que pueden reducir la probabilidad de que los adolescentes sean víctimas o perpetradores de ciberbullying. Uno de los factores más relevantes es el apoyo familiar y la supervisión parental adecuada, que resultan esenciales para proteger a los jóvenes del ciberbullying. Los adolescentes que sienten respaldo emocional y cuentan con una comunicación efectiva con sus padres tienden a estar menos expuestos a situaciones de acoso en línea. El acompañamiento parental es otro factor de protección fundamental en el uso de redes sociales, pues permite que los adolescentes reciban orientación y apoyo en su vida digital. Vázquez Gavilanes (2021) destaca que cuando los padres muestran interés en las actividades en línea de sus hijos y mantienen una comunicación abierta sobre los riesgos y beneficios del uso de estas plataformas, los adolescentes están mejor preparados para tomar decisiones informadas y seguras. Este acompañamiento parental no solo implica el establecimiento de normas y límites, sino también la creación de un ambiente de confianza donde los jóvenes puedan expresar sus inquietudes y dificultades relacionadas con el entorno digital (Vázquez Gavilanes, 2021).

Además, la promoción de actividades offline, como el deporte, las artes y la participación en grupos sociales fuera del ámbito digital, se identifica como un factor protector que equilibra la relación de los adolescentes con las redes sociales. Según Vázquez Gavilanes (2021), estas actividades no solo reducen el tiempo que los jóvenes pasan en línea, sino que también les brindan oportunidades de desarrollo social y emocional en entornos presenciales. Las actividades extracurriculares fortalecen la autoestima y la autoconfianza, al tiempo que contribuyen a crear una rutina más equilibrada y saludable, evitando así la dependencia excesiva en las redes sociales.

Finalmente, Pérez (2022) destaca la importancia de la autorregulación emocional como una herramienta esencial para manejar de manera efectiva el uso de las redes sociales y prevenir situaciones de conflicto, como el ciberbullying, en adolescentes. La autorregulación emocional permite a los adolescentes controlar sus impulsos, gestionar sus emociones y responder de manera reflexiva ante situaciones estresantes, lo cual es particularmente relevante en el contexto de las interacciones en línea. Aquellos jóvenes que han desarrollado esta habilidad son menos propensos a reaccionar de forma impulsiva ante provocaciones o comentarios negativos en redes sociales, lo que reduce su participación tanto como víctimas como perpetradores en conductas de ciberacoso.

Además, Pérez (2022) subraya que la autorregulación emocional contribuye a que los adolescentes puedan establecer límites saludables en su interacción con las redes sociales. Al ser capaces de identificar y gestionar sus emociones de manera constructiva, los jóvenes pueden evitar caer en el uso excesivo o adictivo de las plataformas digitales, un fenómeno que frecuentemente aumenta el riesgo de exponerse a dinámicas de acoso o conflicto en línea. La práctica de estrategias de regulación emocional, tales como la reevaluación cognitiva y la resolución de problemas, permite a los adolescentes interpretar de forma adecuada los estímulos y las interacciones que experimentan en el entorno digital, manteniendo así una actitud resiliente y proactiva ante situaciones adversas (Pérez, 2022).

2.2.3 Caracterización de las Principales Redes Sociales Utilizadas por Adolescentes

Las redes sociales, según Aguilar (2017), se definen como plataformas digitales que permiten a los usuarios crear perfiles, interactuar y compartir contenido en línea con otros individuos. Estas plataformas incluyen aplicaciones y sitios web como Facebook, Instagram,

Twitter, y TikTok, entre otros. A través de estas redes, los usuarios pueden conectarse con amigos, familiares y conocidos, así como conocer a nuevas personas y participar en comunidades virtuales. Si bien las redes sociales ofrecen numerosos beneficios, como la conectividad y la oportunidad de compartir información, también presentan varios factores de riesgo que pueden afectar negativamente a los usuarios, especialmente a los adolescentes.

a). Instagram

Instagram sigue siendo una de las redes sociales más populares entre los adolescentes, destacándose por su enfoque en el contenido visual. Lanzada en 2010, la plataforma se ha adaptado para atraer a un público joven mediante funciones como Stories, Reels y la posibilidad de agregar música a las publicaciones. Estas características permiten a los usuarios compartir momentos efímeros y creativos, lo que fomenta una forma de comunicación rápida y visualmente atractiva. Los adolescentes usan Instagram no solo para compartir fotos y videos, sino también para seguir a “influencers” y marcas, y para participar en tendencias virales. La plataforma ha integrado herramientas de edición de fotos y videos que facilitan la creación de contenido estéticamente atractivo, lo que es crucial para mantener la atención de este grupo demográfico (Kaur et al., 2022).

b). TikTok

Según Smith, 2022, TikTok se ha convertido en una plataforma dominante entre los adolescentes debido a su formato de videos cortos y su algoritmo de recomendación altamente eficaz. Lanzada en 2016, TikTok permite a los usuarios crear y compartir videos de hasta 3 minutos con una amplia gama de efectos visuales y música. Su éxito entre los adolescentes se debe en parte a su capacidad para ofrecer contenido personalizado basado en

el comportamiento del usuario, lo que facilita la viralización de tendencias y desafíos. Los adolescentes utilizan TikTok tanto para entretenimiento como para autoexpresión, creando contenido que a menudo refleja y moldea las tendencias culturales actuales (Zhang, 2023).

c). Snapchat

Snapchat, desde su introducción en 2011, ha ganado una significativa popularidad entre los adolescentes debido a su formato único de comunicación efímera y su capacidad para enriquecer las interacciones sociales mediante contenido visual. La plataforma se caracteriza por sus "Snaps", mensajes de fotos o videos que desaparecen después de ser vistos, promoviendo una forma de comunicación que prioriza la inmediatez y la privacidad (Aboalshamat et al., 2023). Además, Snapchat ofrece diversas funciones como los filtros y lentes, que permiten a los usuarios modificar y embellecer sus imágenes y videos, lo cual es especialmente atractivo para los adolescentes interesados en la autoexpresión creativa y el entretenimiento (Aboalshamat et al., 2023). Esta característica de personalización visual, combinada con la naturaleza efímera del contenido, fomenta un estilo de comunicación dinámica y lúdica, alineándose con las preferencias y comportamientos típicos de los jóvenes usuarios de la plataforma.

d). YouTube

YouTube sigue siendo una plataforma fundamental para los adolescentes, tanto como fuente de entretenimiento como de aprendizaje. Desde su creación en 2005, ha evolucionado para incluir una variedad de formatos de contenido, desde videos musicales hasta tutoriales y transmisiones en vivo. Los adolescentes utilizan YouTube no solo para ver contenido, sino también para crear y compartir sus propios videos, lo que fomenta una forma activa de

participación. En particular, el alto índice de visualización de ciertos tipos de contenido, como los videos relacionados con temas delicados como el suicidio adolescente, resalta la influencia significativa de la plataforma en la vida de los jóvenes (Dagar y Falcone, 2020). Este tipo de contenido puede tener implicaciones serias, ya que la exposición a videos de este tipo puede afectar el bienestar emocional y la percepción de los adolescentes sobre temas de salud mental. YouTube no solo facilita la creación de contenido diversificado, sino que también actúa como un foro donde se discuten y se encuentran recursos sobre temas críticos, reflejando su papel dual en proporcionar tanto apoyo como desafíos a sus jóvenes usuarios (Dagar y Falcone, 2020).

2.2.4 Estrategias y recomendaciones que los expertos sugieren para fomentar un uso saludable de las redes sociales

El uso seguro de redes sociales por parte de los niños y adolescentes requiere estrategias específicas para proteger su bienestar. Armstrong-Carter y Telzer (2021) destacan la importancia de fomentar un uso saludable de las redes sociales entre los adolescentes en la era digital, subrayando que estas plataformas ofrecen tanto riesgos como oportunidades para su desarrollo. Los autores señalan que es crucial promover comportamientos prosociales en línea, ayudando a los jóvenes a construir relaciones positivas y contribuir al bienestar de los demás. En este sentido, las redes sociales pueden convertirse en herramientas poderosas para el apoyo emocional, el reconocimiento de logros y la difusión de contenido positivo, siempre y cuando los adolescentes sean guiados para interactuar de manera empática y solidaria.

Además, los adolescentes deben ser educados sobre cómo las interacciones digitales y el contenido consumido pueden influir en sus emociones y comportamientos. Armstrong-Carter y Telzer (2021) enfatizan la necesidad de enseñarles a identificar y manejar las emociones negativas que podrían surgir en contextos digitales, como el ciberacoso o la comparación social. Este tipo de educación emocional les permite ser más conscientes de sus experiencias en línea y desarrollar habilidades para afrontar situaciones desafiantes.

Por otra parte, los autores destacan la relevancia de implementar herramientas que fomenten la autorregulación. Para evitar un uso excesivo de las redes sociales que pueda conducir a la dependencia, proponen desarrollar recursos que ayuden a los adolescentes a monitorear su actividad digital y establecer límites saludables. La capacidad de autorregulación es esencial para que los jóvenes mantengan un equilibrio entre su vida en línea y fuera de ella.

Finalmente, Armstrong-Carter y Telzer (2021) subrayan el papel crucial de los padres y educadores como modelos de conducta responsable en el entorno digital. La participación activa de los adultos en la vida digital de los adolescentes puede actuar como un factor protector, no solo proporcionando apoyo constante, sino también enseñando estrategias para un uso seguro y beneficioso de las redes sociales. Esta intervención contribuye a maximizar los beneficios que estas plataformas pueden ofrecer, al tiempo que mitiga sus riesgos potenciales.

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio adopta un enfoque metodológico cualitativo, centrado en comprender las dinámicas complejas que afectan a los adolescentes en el contexto de las redes sociales. Este enfoque permite una inmersión profunda en las experiencias de los jóvenes, así como en la percepción de expertos sobre los factores que influyen en el uso de estas plataformas. La consulta a expertos se considera esencial, ya que proporciona información contextualizada y perspicaz que enriquece la interpretación de los datos.

Se emplea la consulta a expertos a través de entrevistas semiestructuradas, un método que, según Hernández Sampieri et al. (2014), es representativo de la investigación cualitativa. Este enfoque facilita la recolección de información sobre las experiencias y conocimientos de profesionales en su campo, permitiendo así explorar los recursos y estrategias que utilizan para enfrentar situaciones críticas.

El propósito tanto de la investigación cualitativa como del presente estudio es indagar en los recursos disponibles para los profesionales al atender situaciones críticas. Esto se logra mediante la exploración del conocimiento teórico, así como de las experiencias basadas en la práctica.

3.2 PARTICIPANTES DEL ESTUDIO

Las personas que participaron en el estudio se unieron de forma voluntaria, a través de consultas directas a la mayoría y con el permiso de la jefatura cuando fue necesario. El grupo está compuesto por profesionales de salud mental, tanto hombres como mujeres, que cuentan con experiencia en consulta con adolescentes y docencia escolar de los mismos.

Antes de establecer contacto con los participantes, se definieron criterios específicos de inclusión y exclusión.

Tabla 1 Criterios de Inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Profesionales en salud mental con experiencia en adolescentes	Profesionales que no tengan experiencia trabajando con adolescentes
Experiencia en intervención de situaciones relacionadas con redes sociales	Expertos que no hayan trabajado con adolescentes en los últimos 2 años
Ambos sexos	Profesionales con formación académica no relacionada
Formación académica en psicología	

Elaboración propia, 2024

3.3 ASPECTOS ÉTICOS Y PROTECCIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Antes de llevar a cabo las entrevistas, se proporcionó a los participantes una descripción clara de la dinámica del encuentro. Además, se les entregó un consentimiento informado (ver modelo en el Anexo 1), en el cual se detallan el manejo de la información, la confidencialidad y el uso de los resultados. La aceptación de estos términos se documenta con las firmas de los participantes y de testigos en los consentimientos que se presentan al lector en esta investigación.

3.4 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para abordar los temas relacionados con los objetivos de la investigación, se empleó una entrevista semiestructurada como estrategia de recolección de información. Esta entrevista fue diseñada a partir de una guía de tópicos iniciales que se extrajeron de la revisión de antecedentes y del desarrollo del marco teórico.

La entrevista semiestructurada se caracteriza por su enfoque abierto en una serie de preguntas, permitiendo explorar las experiencias de los participantes sobre los aspectos seleccionados por la investigadora. Esto facilita una comprensión más profunda de la situación y permite realizar preguntas adicionales sobre el tema de interés (Hernández Sampieri et al., 2014), lo que la convierte en un modelo adecuado para los objetivos del presente trabajo.

En este contexto, el objetivo es describir y explorar las estrategias y recomendaciones de afrontamiento ante situaciones críticas de un grupo de profesionales en salud mental. Para profundizar en el tema, se diseñó una entrevista basada en ejes temáticos que se definieron como categorías iniciales, como se ilustra en la matriz de categorización (ver anexo 2). La guía inicial de preguntas abarcaba los siguientes temas:

- Factores de riesgo, que está compuesta por las preguntas 1, 2, 3, 9 y 11.
- Factores protectores, que está compuesta por las preguntas 4, 6, 7 y 10.
- Redes sociales, que está compuesta por las preguntas 5 y 12.
- Estrategias y recomendaciones, que está compuesta por las preguntas 8 y 13.

3.5 VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Una vez elaborado el instrumento preliminar, se realizó una revisión de concordancia mediante la evaluación por parte de jueces, quienes eran profesionales en psicología y evaluaron de manera independiente la guía de entrevistas. Esta guía estaba compuesta por 13 preguntas que abordan los 4 temas principales junto con sus respectivos conceptos.

Los jueces asociaron los conceptos con cada pregunta, y se compararon tanto los criterios proporcionados por ellos como con la propuesta original, lo que permitió calcular el índice de concordancia utilizando el Kappa de Cohen. Se consideró que el instrumento era adecuado cuando el coeficiente Kappa fue superior a 0,5 en todos los casos, se obtuvo un valor mayor a 0,77 cumpliendo así con lo establecido por López de Ullibarri Galparsoro y Pita Fernández (1999) en su teoría sobre la concordancia del valor K.

Tabla 2 comparación de resultados

Resultados	Comparación Juez 1	Comparación Juez 2	Juez 1 y Juez 2
Índice	0,65	0,89	0,77

Kappa

Mayor a (0,5)

Nota:

- Los índices Kappa han sido indicados
 - El instrumento ha sido validado
-

Al final del análisis de concordancia entre jueces, se obtuvo una entrevista de 13 preguntas junto con una ficha de información base (Ver anexo 3) para garantizar los criterios de inclusión y exclusión.

3.6 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Es importante destacar que la investigación cualitativa, al centrarse en la exploración de cualidades, descripciones y percepciones de la subjetividad, requiere más espacio que el que ofrecen los datos numéricos en la recolección y análisis de resultados. Esto se debe a que se recopilan relatos narrativos de los participantes voluntarios, y aunque el número de personas consultadas pueda ser reducido, se obtiene una gran cantidad de información (Álvarez-Gayou, 2005). La investigación actual se guió por el proceso en fases propuesto por Fernández:

1. **Recopilación de información:** Se realizó a través de registros sistemáticos de datos provenientes de diversas fuentes (revistas electrónicas, buscadores académicos, informes oficiales, etc.). También se llevaron a cabo entrevistas a 13 profesionales en salud mental con experiencia en consulta con adolescentes. Durante estas entrevistas, se exploraron sus vivencias con situaciones de riesgo en el uso de redes sociales en adolescentes. Se solicitó su opinión sobre conceptos relacionados con estrategias y recomendaciones de un uso saludable de las redes sociales, entre otros temas relevantes.
2. **Transcripción y organización de la información:** Las entrevistas se llevaron a cabo de forma presencial donde se grabó el audio y mediante plataformas virtuales que permitieron grabar audio y video. Esto facilitó la transcripción literal de las

conversaciones, numerando cada línea para poder citar las ideas expresadas por los participantes, quienes se identificarán con nombres codificados para garantizar la confidencialidad según el consentimiento informado.

3. **Codificación de la información:** La información recopilada se organizó en categorías y conceptos relevantes identificados por la investigadora, lo que permitió estructurar los datos en segmentos que se relacionan con las variables de investigación. Esto facilita la elaboración de relaciones y conclusiones dentro del estudio. En este trabajo, se utiliza la codificación "P" para denotar a los participantes, seguido de un número que indica el orden de las entrevistas (por ejemplo, P1, P2, etc.).
4. **Integración de la información:** Las codificaciones realizadas permiten organizar las transcripciones en temas significativos, como conceptos, elementos, factores o metodologías. Esto se logra mediante las conexiones establecidas entre los fundamentos teóricos y las categorías emergentes de la investigación.

Una vez completados estos pasos, se procede a relacionar los temas para generar una explicación basada en los datos, conceptos y elementos recopilados. Luego, se lleva a cabo un análisis y comparación del material obtenido, así como la identificación de vínculos entre los mismos, con el fin de generar información relevante que contribuya al tema y a quienes estén interesados en la investigación.

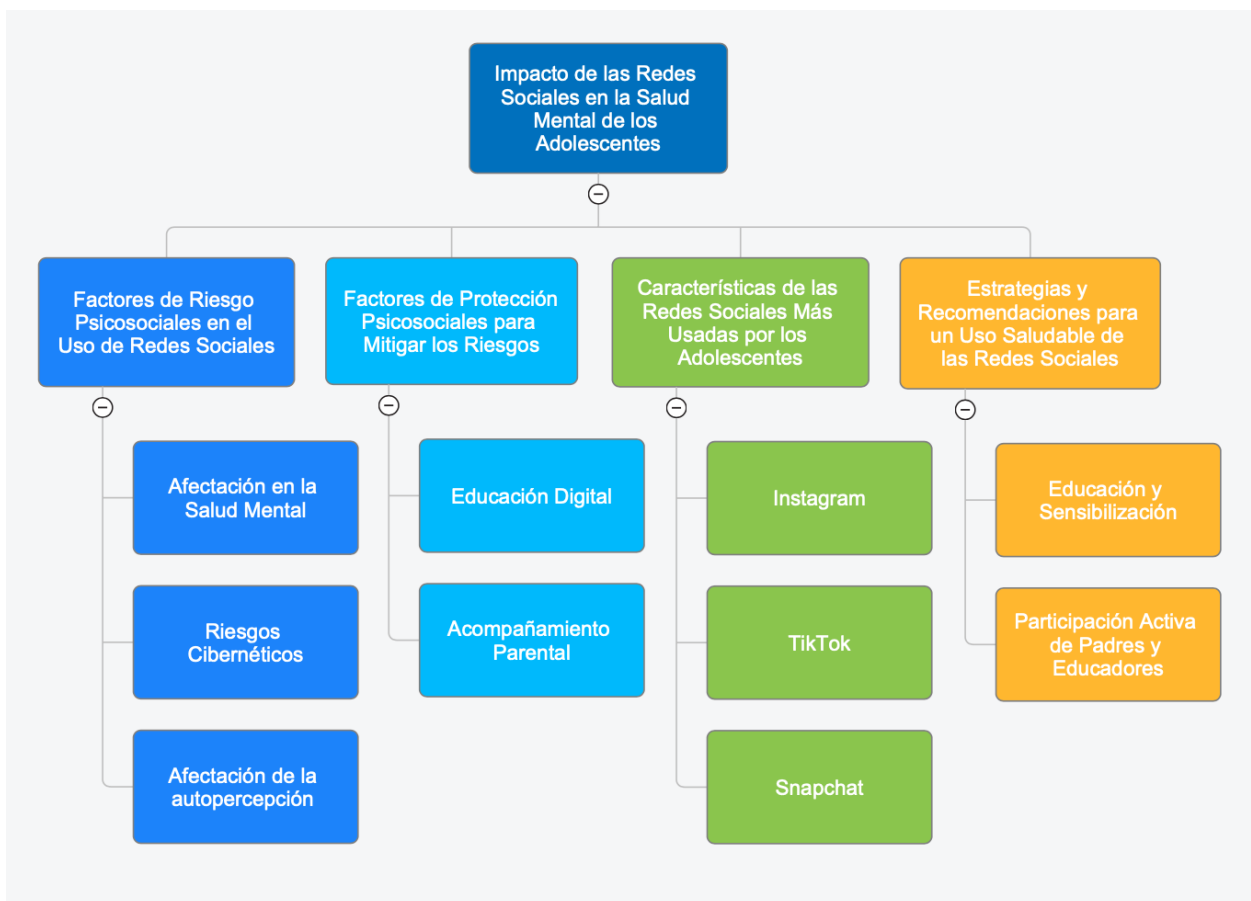
IV. CAPÍTULO PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

A continuación, debido a la gran cantidad de información, se presentará un esquema para facilitar la comprensión de las categorías y su agrupación. Primero se mostrará un esquema con las categorías principales y los conceptos asociados, y luego, al comienzo de cada categoría, se incluirá un esquema que ilustre las subcategorías que surgieron.

Corresponde a las categorías generales con sus principales conceptos generados.

Ilustración 1 Categorías generales:



Elaboración propia.

A continuación se muestra en la imagen los conceptos y sub conceptos generados de las cuatro categorías generales.

Ilustración 2: Categorías generales y subcategorías



Elaboración propia

Categoría General 1: Factores de riesgo psicosociales del uso de redes sociales en adolescentes.

A continuación, se presenta un esquema con los conceptos generados de la categoría general1 y sus subcategorizaciones. Luego continua con el desarrollo de los datos:

Ilustración 3: Categoría general 1: Factores de riesgo psicosociales del uso de redes sociales en adolescentes.



Elaboración propia.

Subcategoría 1: Afectación en la salud mental

Se refiere a los impactos negativos que el uso inadecuado de las redes sociales puede tener en el bienestar psicológico y emocional de los usuarios, particularmente de los adolescentes. De la información recolectada surgen los siguientes subconceptos: autopercepción negativa: baja autoestima, ansiedad, comparación constante con otros usuarios procrastinación y pérdida de tiempo, alteración en el circuito de dopamina del cerebro, suicidio y autolesiones.

Conceptos generados: afectación en la salud mental, riesgo cibernético, afectación en la autopercepción.

A1. Autopercepción negativa: baja autoestima, ansiedad.

Estas se ven influenciadas por el consumo de redes sociales sin supervisión adecuada. Se destaca que la exposición constante a contenido en redes sociales, como modelos de vida perfecta y cuerpos irreales, genera comparaciones y expectativas inalcanzables que afectan la autoestima: “estoy consumiendo estilos de vida que no son realistas en la mayoría de los casos (P12,200-2001)”. El consumo de contenido de redes fomenta un ciclo de gratificación instantánea, que refuerza la evitación de situaciones incómodas o desafiantes, limitando así la capacidad de enfrentar dificultades y contribuyendo a una baja tolerancia a la frustración. Esta dependencia de las redes para evitar el malestar impacta la percepción de logro y competencia en los adolescentes, generando una sensación de que otros pueden alcanzar lo que ellos no logran, llevándolos a una percepción negativa de sí mismos. “Podría repercutir

mucho en su en su salud mental en ese sentido de que sí, pues le pueda generar como ansiedad, como juepucha, tengo un chico de 15 años que es más alto que yo, yo tengo 15 años y no soy tan alto. (P5, 62-64)”

A2. Comparación constante con otros usuarios.

El uso de redes sociales genera una constante comparación en los adolescentes, afectando su percepción de sí mismos y generando insatisfacción con su propia imagen y vida. Muchos adolescentes se ven atrapados en la comparación de sus cuerpos con los de otras personas en redes, expresando: “es que no soy igual de flaca que las chicas de Instagram. O bueno, es que no soy igual de grande que los chicos de Instagram, verdad (P7, 21-22).” Además, describe cómo esta tendencia de comparación crea la impresión de que “todo el mundo parece que está demasiado bien mientras que yo lo estoy pasando demasiado mal (P7, 23-24)”. Esta dinámica fomenta todo este ideal muy fantasioso, en el cual los adolescentes aspiran a alcanzar estándares irreales, afectando negativamente su autoestima y llevándolos a experimentar ansiedad, aislamiento y otras dificultades en su salud mental. “yo quiero acceder a lo mismo que esta otra persona y la comparación que hago con personas similares que tienen que proyectan imágenes exitosas o o perfectas verdad de una vida perfecta o de una imagen perfecta o de una persona perfecta. Son más fácilmente consumibles. (P1, 174-177)”

A3. Alteración del cerebro.

El uso constante de redes sociales afecta las funciones cognitivas del cerebro adolescente debido a su desarrollo en curso. Señala que “estamos trabajando con un cerebro,

digamos en desarrollo este y un cerebro digamos que todavía no tiene ciertas estructuras relacionadas con la regulación de impulsos, el control inhibitorio en general y que por lo tanto, verdad. Todavía su regulación emocional está, pues ahí, en en desarrollo (P3, 260-263)”. La exposición a un “bombazo, verdad de estímulos (P3, 264)” afecta aspectos como el “spam de atención (P3, 266)” y tiene un impacto en “temas relacionados con el recuerdo, la memoria (P3, 266-267)” afectando así la capacidad del adolescente para procesar y gestionar la información debido al uso prolongado de estos dispositivos. “no se cuenta con la madurez cognitiva y emocional necesaria muchas veces para poder distinguir o determinar que esta figura a la que estoy siguiendo no necesariamente me está beneficiando a nivel de salud mental. P11, 164-166)”

A4. Suicidio y autolesiones.

El uso de redes sociales puede llevar a conductas autodestructivas entre adolescentes, destacando que la exposición a ciertas ideas y situaciones en estas plataformas puede “llevar a abuso extremo de autolesiones, como ideación suicida o ya el acto suicida como tal. P10, 34)”. Además, menciona casos extremos donde algunos adolescentes han transmitido en vivo sus suicidios en redes como Twitter, lo cual ilustra cómo “hasta hacen casi como un arte el querer suicidarse verdad, a través y publicarlo incluso en redes (P10, 37-38)”. Algunas conductas de riesgo en adolescentes pueden escalar hacia la autolesión o autodestrucción. “Hay muchas chicas, digamos que por antecedentes de agresiones sexuales. Otro tipo de agresiones tienen situaciones de trauma complejo y a veces parte de las manifestaciones de ese trauma complejo son lo que le llamamos como conductas sexuales atípicas. Pero entonces se presentan como casos en donde te da una sobreexposición, digamos. Es decir, que se que

se exhiben o se exponen, digamos de forma indebida en el sentido que los pone en riesgo en Instagram. (P6, 21-26)”, “Con pensamientos de auto eliminación (P3, 377)” “incluso de de autoflagelo verdad (P7, 44-45)”

Subcategoría 2: Riesgo cibernético

El riesgo cibernético hace referencia a las amenazas o peligros que los usuarios, particularmente los adolescentes y niños, pueden enfrentar en el entorno digital mientras interactúan en redes sociales, plataformas en línea y otros espacios virtuales. Estos riesgos incluyen una amplia variedad de situaciones que pueden afectar negativamente su bienestar mental, emocional y social, además de poner en peligro su seguridad física. Dentro de estas amenazas se encuentran el ciberacoso (ciberbullying), la exposición a contenido inapropiado, pérdida de control sobre la información compartida, riesgo de contacto con adultos desconocidos, desaparición de lo público y lo privado violación de la privacidad.

B1. Ciberacoso (ciberbullying)

Describe cualquier forma de acoso, intimidación o humillación que ocurre en el entorno digital, especialmente a través de redes sociales, mediante los mensajes de texto, y otras plataformas en línea. A diferencia del acoso tradicional, el ciberbullying tiene lugar en todo momento , ya que el contenido compartido en línea es accesible las 24 horas del día y puede ser visto por un amplio público. " Además no tienen conocimiento los adolescentes sobre las medidas de protección en redes sociales. Entonces están expuestos en el, sobre todo en estas 2 redes a o a personas mayores a tener contactos de sexo cibernético, verdad. O de

de pornografía infantil que no están, que que ellos no piensan porque no se les ha enseñado a cuidarse. (P1, 14-17)", "a diferencia del bullying dentro de una institución ante las redes sociales quedaba en la institución y el chico llegaba a casa y la casa era su refugio. Pero como ahora se hace en redes sociales, el chico lo ve en el colegio, lo ve en la casa, lo ve en el trayecto. Entonces no hay ningún lugar en donde esconderse. (P1, 67-71)"

B2. Exposición a contenido inapropiado.

Se refiere al acceso, muchas veces no intencionado, a materiales que no son adecuados para la edad, desarrollo o contexto emocional del usuario, especialmente menores de edad. Este contenido puede incluir violencia explícita, imágenes o videos de carácter sexual, lenguaje ofensivo, discursos de odio, representaciones de autolesiones o suicidio, y contenido que promueve comportamientos peligrosos, como el consumo de drogas o desafíos riesgosos. "El acceso a drogas se puede hacer por redes sociales (P4,12)", "adolescentes que tienen cero acompañamiento, normalmente mientras están consumiendo contenido de todo tipo y están en una edad donde todo contenido que consuman va a irlos formando (P12, 15-17)"

B3. Pérdida de control sobre la información compartida.

Denota la situación en la que una persona, después de publicar o compartir información personal en internet, ya no tiene la capacidad de controlar cómo y dónde se difunde o quién tiene acceso a ella. Esto incluye fotos, videos, datos personales (como ubicación, número de teléfono o dirección) y otros detalles sensibles que, una vez subidos a una plataforma, pueden ser copiados, descargados o compartidos sin el consentimiento del

usuario original. “así es demasiado difícil para nosotros controlar, nuestras cuentas (P2, 85-86)”, “no me parece que sea apropiado que subas esa foto no tanto por cómo te ves, sino porque no sabes el uso que puede hacer una persona adulta a esa foto que está subiendo, verdad. (P5, 22-24)”

B4. Riesgo de contacto con adultos desconocidos.

Se refiere a la posibilidad de que menores de edad, especialmente adolescentes y niños, interactúen en línea con adultos que pueden tener intenciones inapropiadas o peligrosas. Estas interacciones suelen ocurrir en redes sociales, aplicaciones de mensajería, juegos en línea y otras plataformas digitales donde los usuarios pueden comunicarse libremente. Este riesgo es especialmente preocupante debido a prácticas como el “grooming”, en las que un adulto se hace pasar por una persona más joven o utiliza manipulación emocional para ganar la confianza del menor y eventualmente solicitarle información personal, fotos, videos o incluso un encuentro en persona. “a veces no dimensionan como los riesgos reales. Es muy usual, por ejemplo, que las chicas te los digan cómo. Es que tengo un novio, entonces ya uno me pregunta y resulta que el más es como 10 o 15 años mayor tiene 30 el resto de años (P6, 459-462)”, “no accedan a violencia sexual (P11, 101,102)”

Subcategoría 3: Afectación de la autopercepción

Implica cómo las redes sociales influyen negativamente en la manera en que los adolescentes perciben y valoran su propia identidad, apariencia y habilidades. Al interactuar constantemente con contenido que promueve estándares de belleza, estilos de vida perfectos y logros aparentes, los adolescentes se exponen a comparaciones que pueden distorsionar su

percepción de sí mismos. La naturaleza de las redes sociales, donde prevalecen las imágenes idealizadas y la vida “sin defectos” de influencers y figuras públicas, hace que los adolescentes vean sus propias vidas, cuerpos y habilidades como deficientes en comparación con esos modelos inalcanzables.

C1. Distorsión de la identidad personal

Alude a una alteración o desconexión en la forma en que una persona percibe y comprende su propia identidad, sus características y su valor personal. Esto implica que una persona tenga una visión de sí misma que no es realista, ya sea porque se siente insuficiente o porque desarrolla una autoimagen que no refleja sus cualidades, valores y autenticidad. “la construcción de su identidad, la construcción de su autovaloración, de cómo se ve. Este te afecta demasiado porque eventualmente yo necesito mostrarme, yo necesito que vean. Algo que podría muchísimas veces ni siquiera parecerse. Realmente quienes son. (P9, 100-103)”, “esto puede afectar con el desarrollo de su identidad. (P3, 365-366)”

C2. Aprobación externa

Es la validación o aceptación que una persona busca recibir de los demás para sentirse valiosa, competente o aceptada. En lugar de basarse en una autoevaluación interna o en un sentido propio de valía, la persona depende de las opiniones, elogios, o reacciones de otros para sentirse bien consigo misma. En el contexto de redes sociales, especialmente en la adolescencia, la aprobación externa puede manifestarse en la búsqueda de “likes,” comentarios positivos y seguidores, que actúan como indicadores de aceptación social. Esta dependencia en la aprobación externa puede llevar a la persona a ajustar su comportamiento, apariencia o intereses para cumplir con lo que percibe como las expectativas de los demás. “la idea es ser perfecta P1, 171-172)”, “Querer ser como verdad el influencer (P8, 248-249)”

C3. Comparación y frustración.

Están estrechamente vinculadas en el proceso de autopercepción, especialmente en entornos donde constantemente se exponen imágenes de éxito, belleza o logros ideales, como ocurre en redes sociales. La comparación surge cuando una persona evalúa su propia vida, apariencia o logros en relación con los de los demás, y al notar una diferencia entre lo que percibe en otros y su propia realidad, puede experimentar frustración. Esta frustración nace de la sensación de que, a pesar de sus esfuerzos, no alcanza los estándares que observa, lo que genera sentimientos de insatisfacción, impotencia o incluso desánimo. Cuando la persona se enfoca en lo que “le falta” en comparación con otros, es común que esta frustración crezca, afectando su autoestima y llevándola a cuestionar su propio valor. La combinación de comparación y frustración puede crear un ciclo negativo, donde el deseo de cumplir con expectativas externas se convierte en una fuente de estrés y autocrítica, afectando la salud emocional y la autoaceptación. “los cuerpos, la de la vida, todo es inalcanzable y es irrealista, pero es muy realista la expectativa (P2, 293-294)”, “mientras más dependas de la imagen que se proyecta en la red y más difícil es para una persona ir a la al mundo real (P8, 281-282)”

C4. Nivel socioeconómico.

Se refiere a las vulnerabilidades y desafíos adicionales que enfrentan las personas, especialmente los adolescentes, debido a las condiciones económicas y sociales en las que viven. Los adolescentes de entornos socioeconómicos bajos pueden tener un mayor riesgo de experimentar ciertos problemas, como falta de acceso a educación de calidad, recursos de salud, actividades recreativas seguras y entornos estables, lo cual afecta su desarrollo y bienestar general. En el contexto de redes sociales y otros espacios digitales, los adolescentes

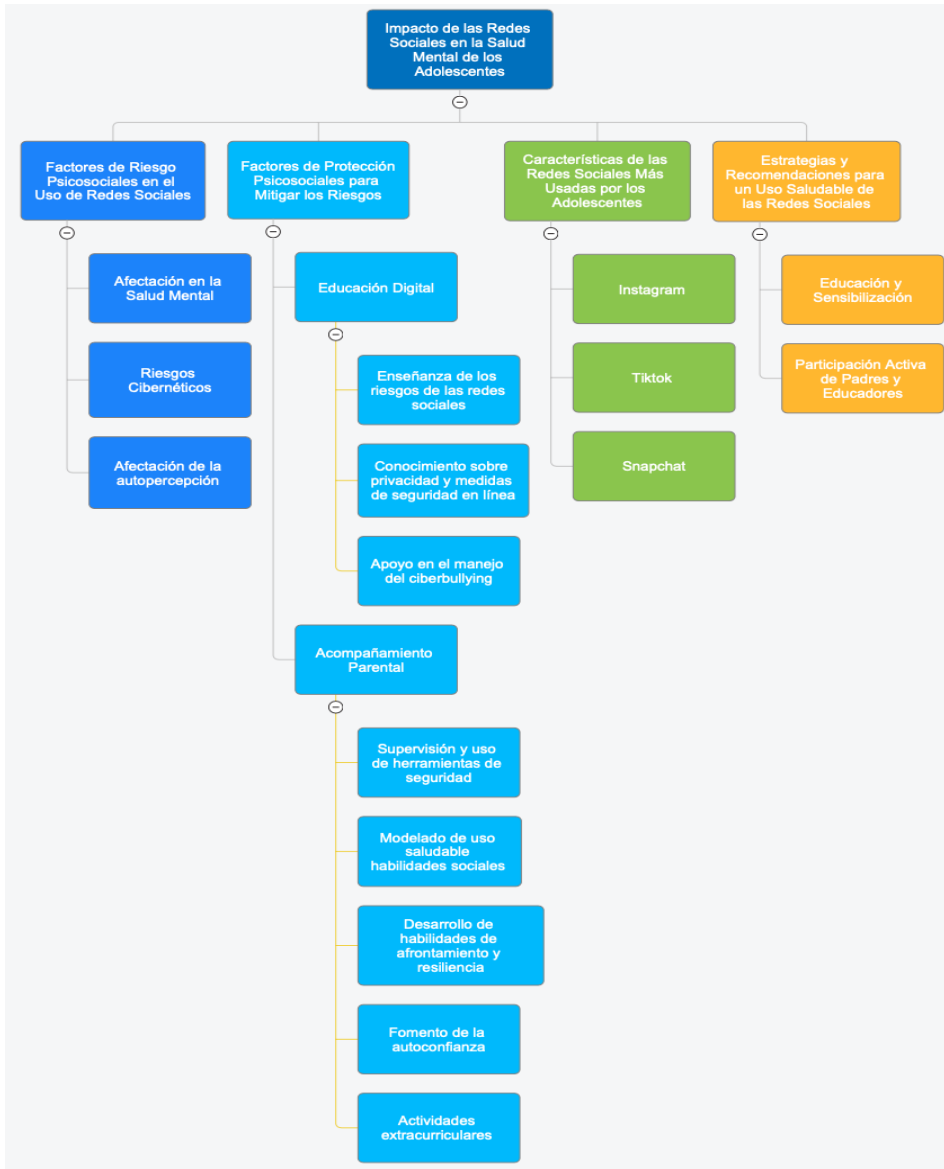
en condiciones socioeconómicas desfavorables pueden ser más susceptibles a ciertos riesgos, como la captación para actividades ilícitas, explotación laboral o sexual, o manipulación por adultos desconocidos, que se aprovechan de su vulnerabilidad económica. , “usualmente en chicos, en varones con el tema del narcotráfico y en chicas con el tema de la explotación sexual comercial (P6, 91-92)”, “ la condición socioeconómica suele ser algo también importante (P3, 134)”

Categoría General 2: Factores de Protección Psicosociales para Mitigar los Riesgos

A continuación, se presenta un esquema con los conceptos generados de la categoría general 2 y sus subcategorizaciones. Luego se procede con el desarrollo de los datos obtenidos.

Ilustración 4 Categoría General 2: factores de protección psicosociales para mitigar los riesgos

Corresponde a los conceptos y subconceptos que generados en la subcategoría general 2.



Elaboración propia

Subcategoría 1: Educación digital

Alude a la enseñanza y desarrollo de habilidades y conocimientos necesarios para que los adolescentes usen la tecnología y redes sociales de manera segura, consciente y responsable. Dado que las redes sociales y el internet son una parte fundamental de la vida de los jóvenes, la educación digital busca prepararlos para enfrentar los riesgos que pueden

encontrar en línea. Esta educación no solo incluye enseñarles sobre el uso técnico de las plataformas, sino también fomentar un criterio sólido para distinguir entre contenidos beneficiosos y perjudiciales, promover la privacidad y la seguridad de su información, y ayudarlos a comprender el impacto de la aprobación externa y la comparación constante en su autoestima. La educación digital implica, además, preparar a los adolescentes para navegar de forma ética en entornos virtuales, promoviendo habilidades de comunicación y respeto en sus interacciones en línea.

Conceptos generados: educación digital, acompañamiento parental y habilidades sociales.

A1. Enseñanza de los riesgos de las redes sociales

Denota el proceso de educar a los adolescentes y jóvenes sobre los peligros y desafíos asociados con el uso de plataformas digitales, para que puedan comprender y manejar los posibles efectos negativos en su bienestar y seguridad. “conocimiento sobre las redes también, verdad. Y los riesgos que esto puede llevar. (P10, 52)”, “yo creo que si con educación es súper básico, súper básico (P7, 69-70)”

A2. Conocimiento sobre privacidad y medidas de seguridad en línea

Sugiere una comprensión y conciencia activa de cómo proteger la información personal y navegar de manera segura en internet. Este conocimiento implica que los usuarios, especialmente adolescentes, estén informados sobre cómo manejar sus datos personales, qué tipo de información es segura para compartir y qué precauciones deben tomar para evitar la exposición a riesgos digitales. Al desarrollar estas habilidades, los usuarios están mejor preparados para protegerse contra amenazas como el robo de identidad, el ciberacoso y la pérdida de control sobre la información compartida. “porque perdieron la definición de lo público y lo privado. (P1, 49-50)”, “comprender lo los límites y los conflictos que pueden

generar las redes sociales es el factor que permite hacer eso (P4, 188-189)”, “que una importante es como la educación con respecto a la ciberseguridad (P2, 74-75)”

A3. Apoyo en el manejo del ciberbullying

Describe las estrategias y recursos destinados a ayudar a las personas, especialmente adolescentes, a enfrentar y superar el acoso en línea. Este apoyo puede incluir orientación psicológica para fortalecer la autoestima, talleres educativos sobre cómo identificar y responder al ciberbullying, y el desarrollo de habilidades de comunicación para que puedan defenderse de manera segura. También implica la enseñanza de medidas de seguridad en línea, como bloquear o denunciar a los acosadores y utilizar las herramientas de privacidad en redes sociales para proteger su espacio digital. Además, el apoyo en el manejo del ciberbullying promueve la creación de redes de apoyo con amigos, familiares y educadores que estén capacitados para brindar ayuda emocional y práctica. Esto incluye generar un ambiente de confianza donde la víctima sienta que puede hablar abiertamente sobre sus experiencias y obtener la ayuda que necesita. En conjunto, este apoyo busca no solo aliviar el impacto emocional del ciberbullying, sino también empoderar a los adolescentes para manejar estas situaciones con mayor resiliencia y seguridad en el entorno digital. “chicos que sufren cyberbullying y que lo afrontan. Tienen estrategias de afrontamiento efectivas, o sea, logran entender que esto verdad no tiene sentido o buscan apoyo externo para solucionar el pero logran tener estrategias de afrontamiento emocionales que dice atravesar esto. (P1, 111-114)”, “ciberacoso verdad. Y cuando hablamos de ese tema con los papás, o sea muchos no conocían de esta realidad y por ejemplo, en ese colegio tuvimos que hacer varias denuncias de ciberacoso, porque resulta que ahí ventilan demasiada información, información muy sensible, Y casi que era irrastrable (P6, 338-341)”

Subcategoría 2: Acompañamiento Parental

Implica la presencia activa y el apoyo de los padres o cuidadores en la vida digital de sus hijos, guiándolos y supervisándolos mientras navegan por internet y utilizan redes sociales. Este acompañamiento no se limita a imponer restricciones, sino que busca educar y proteger, estableciendo un equilibrio entre la autonomía del adolescente y la orientación que necesitan para desarrollar hábitos digitales saludables y seguros. En el contexto de la vida en línea, el acompañamiento parental puede incluir la enseñanza sobre los riesgos de las redes sociales, como el ciberbullying, la exposición a contenido inapropiado y la importancia de la privacidad. También implica mantener una comunicación abierta y de confianza, de modo que los adolescentes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y dudas en internet. A través de este acompañamiento, los padres pueden ayudar a sus hijos a tomar decisiones informadas y a desarrollar un criterio sólido para manejar situaciones de riesgo, como el contacto con desconocidos o la presión por encajar en estándares irreales.

B1. Supervisión y uso de herramientas de seguridad

Aborda la implementación de prácticas y recursos para proteger la seguridad y privacidad de los adolescentes mientras navegan en internet y utilizan redes sociales. Esta supervisión implica que los padres o cuidadores estén atentos a las actividades en línea de sus hijos, ayudándoles a tomar decisiones seguras y a evitar posibles riesgos. El uso de herramientas de seguridad, como controles parentales, ajustes de privacidad en redes sociales y filtros de contenido, proporciona un nivel adicional de protección al limitar el acceso a ciertas páginas o aplicaciones y controlar la información que se comparte en línea. Estas

herramientas permiten gestionar quién puede ver el perfil de los adolescentes, qué datos se comparten públicamente y cómo pueden interactuar otros usuarios con ellos. “no control no sea la palabra más adecuada, pero sí involucramiento, digamos, de estos papás y de estas mamás. (P3, 124-125)”, “una guía parental, verdad.(P2, 123)”, “es fundamental la conversación (P8, 124)”

B2. Modelado de Uso Saludable

Apunta a establecer un ejemplo positivo y responsable en el uso de tecnologías y redes sociales, especialmente por parte de los padres, educadores o figuras de referencia, para que los adolescentes adopten comportamientos equilibrados y seguros en su vida digital. A través del modelado, los adultos demuestran cómo utilizar las redes de manera consciente, evitando la dependencia o el uso excesivo, y promoviendo prácticas que prioricen el bienestar y la privacidad. Este modelado incluye aspectos como establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos, elegir contenido de calidad, practicar la privacidad en la información compartida y mantener una actitud respetuosa y segura en las interacciones en línea. Al observar estos comportamientos en los adultos de su entorno, los adolescentes tienen una guía práctica de cómo relacionarse con el mundo digital de manera equilibrada y constructiva. “tener un buen modelado de uso de redes sociales (P1,85)”, “escuela para padres dirigido a estos temas, me parece a mí fundamental.(P5, 386-387)”, “, un vínculo sano entre los padres y cuidadores y madres y cuidadoras y los adolescentes, verdad. (P11, 88-89)”

B3. Desarrollo de Habilidades de Afrontamiento y Resiliencia

Aborda la preparación de los adolescentes para enfrentar y superar desafíos y situaciones de estrés, tanto en el entorno digital como en la vida cotidiana. Estas habilidades permiten a los jóvenes manejar de manera efectiva las emociones negativas, como la ansiedad o la frustración, que pueden surgir del uso de redes sociales, del ciberbullying o de la presión por encajar en estándares sociales. El afrontamiento incluye técnicas para gestionar el estrés, tomar decisiones conscientes y mantener la calma en situaciones difíciles, mientras que la resiliencia se refiere a la capacidad de recuperarse de experiencias adversas, como el rechazo social o la exposición a comentarios negativos en línea. Desarrollar estas habilidades implica enseñarles a los adolescentes a reconocer sus emociones, buscar apoyo cuando lo necesitan y adoptar una actitud positiva frente a los obstáculos. “aprender de esas experiencias y adaptarse para para no caer (P10, 106)”, “ayudarles como a desarrollar como estas habilidades. (P6, 405)”, “contención al adolescente y las características propias de su personalidad (P9, 61-62)”, “trabajo individual que le corresponde a cada persona ser verdad (P2, 203-204”

B4. Fomento de la Autoconfianza

Se refiere al proceso de fortalecer la seguridad y creencia de una persona en sus propias capacidades, cualidades y valor personal. En el caso de los adolescentes, el fomento de la autoconfianza implica ayudarles a desarrollar una autoestima sólida, para que se sientan seguros de sí mismos y no dependan de la validación externa, especialmente en un contexto de redes sociales donde pueden verse expuestos a la constante comparación y a la presión social. “personas con un autoconcepto relativamente sólido construido (P3, 185-186)” Fomentar la autoconfianza incluye prácticas como reconocer y valorar los logros personales, aprender a aceptar y gestionar los errores, y desarrollar una identidad propia basada en

valores auténticos. También implica brindarles oportunidades para asumir desafíos y responsabilidades que los hagan sentir competentes y capaces. Este proceso es esencial para que los adolescentes puedan enfrentar de manera más equilibrada las experiencias en línea, reducir la influencia de la aprobación externa y tener una percepción más saludable de sí mismos, ayudándoles a resistir la presión social y a tomar decisiones basadas en su propio criterio y bienestar. “trabajar en su autoestima, verdad, que creo que es como muy importante (P5, 376-377)”, “la construcción de su autovaloración, de cómo se ve. (P9, 100-101)”

B5.Actividades extracurriculares

Apuntan a ofrecer a los adolescentes oportunidades de desarrollo personal y social fuera del entorno académico formal, promoviendo habilidades, intereses y valores que contribuyen a su crecimiento integral. Estas actividades, que pueden incluir deportes, artes, música, voluntariado y clubes escolares, están diseñadas para fortalecer competencias como la disciplina, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la resiliencia, además de fomentar la creatividad y la autoconfianza. Además, las actividades extracurriculares proporcionan un espacio positivo y estructurado en el cual los adolescentes pueden explorar sus talentos e intereses, construir relaciones con sus compañeros y adquirir experiencias significativas que enriquecen su identidad. Estas actividades también funcionan como un apoyo para reducir el tiempo frente a pantallas y redes sociales, ayudándoles a equilibrar su vida digital con experiencias presenciales que promueven el bienestar emocional y físico. En conjunto, las actividades extracurriculares apuntan a formar adolescentes más seguros, equilibrados y capaces de enfrentar desafíos, contribuyendo a su desarrollo saludable. “que tengan actividades fuera de los coles, verdad (P3, 188)”, “tener otras actividades adicionales al uso de las redes sociales son factores protectores (P8, 82)”, “Tengo que equilibrar mi día a día,

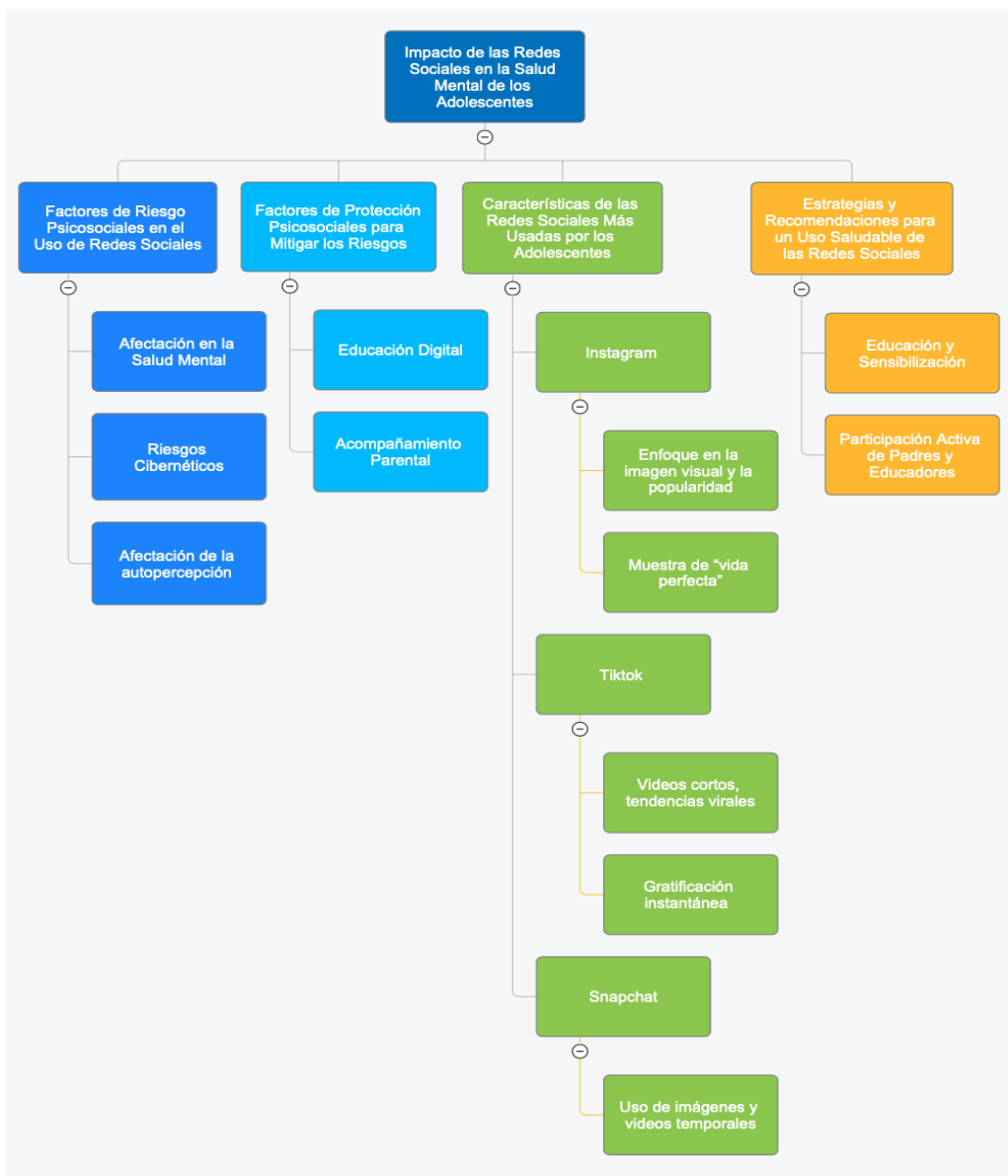
tengo que no sé salir, si me gusta jugar bola, salgo a jugar bola, trato de correr que andar en bici. (P6, 311-313)”

Categoría General 3: Características de las Redes Sociales Más Usadas por los Adolescentes

A continuación, se presenta un esquema con los conceptos generados de la categoría general 3 y sus subcategorizaciones. Luego continua con el desarrollo de los datos:

Ilustración 5: Categoría General 3: Características de las redes sociales mas usadas por los adolescentes.

Corresponden a los conceptos y sub conceptos generados de la categoría general 3.



Elaboración propia.

Subcategoría 1: Instagram

Instagram, en términos de su impacto en los adolescentes, se entiende como una plataforma de redes sociales que puede generar tanto efectos positivos como negativos en su desarrollo emocional, social y psicológico. En el lado positivo, Instagram permite a los adolescentes conectarse con amigos, expresarse creativamente a través de fotos y videos, y

explorar intereses comunes en una comunidad global. Esto puede fomentar un sentido de pertenencia, creatividad y conexión social. Sin embargo, el uso de Instagram también presenta riesgos y desafíos para los adolescentes. La plataforma se centra en imágenes y videos que, muchas veces, muestran versiones idealizadas o editadas de la vida de otras personas. Esto puede llevar a los adolescentes a compararse constantemente con los demás, lo que puede afectar su autoestima y generar sentimientos de insuficiencia o frustración si sienten que no cumplen con los estándares de belleza, éxito o felicidad que ven en la plataforma. Además, el deseo de obtener "likes" y seguidores puede fomentar una dependencia en la aprobación externa, haciendo que los adolescentes basen su autovaloración en la aceptación que reciben en línea. Otro riesgo es la exposición al ciberbullying, ya que los adolescentes pueden estar sujetos a comentarios negativos o ataques personales, lo que afecta su salud mental. Instagram también plantea desafíos de privacidad, pues la información y fotos compartidas pueden ser vistas o utilizadas de maneras no deseadas. En conjunto, Instagram puede ser una herramienta de conexión y autoexpresión para los adolescentes, pero también es importante que desarrollen una conciencia crítica y habilidades de autogestión para usar la plataforma de manera segura y equilibrada.

Conceptos generados: Instagram, Tiktok, Snapchat

A1. Enfoque en la imagen visual y la popularidad.

Alude a la tendencia de valorar y promover la apariencia física, la estética y la cantidad de "likes" o seguidores como indicadores de éxito y aceptación social. Este enfoque pone una gran atención en cómo se ven las personas y en cuán popular parece ser su vida, lo que influye en la forma en que los adolescentes perciben su propio valor y éxito personal. En lugar de enfocarse en sus talentos, habilidades o valores internos, los adolescentes pueden

llegar a medir su valía en función de la cantidad de reacciones o comentarios positivos que reciben en sus fotos y publicaciones. Este énfasis en la imagen y la popularidad puede llevar a una autopercepción distorsionada y fomentar comportamientos de búsqueda de validación externa, ya que los adolescentes sienten la presión de cumplir con los estándares visuales y sociales que perciben en las redes. “tiene a a preservar una imagen poco alterada, distorsionada, filtrada sobre los cuerpos. Puede llevar a una comparación. (P4, 298-300)” Además, el enfoque visual y de popularidad puede reforzar la comparación constante con otros y generar sentimientos de ansiedad, baja autoestima o frustración si no logran alcanzar los niveles de aceptación o popularidad que observan en sus pares o en influencers. En resumen, este enfoque alude a cómo las redes sociales priorizan una imagen superficial de éxito, que puede tener efectos profundos en la salud emocional y la autoconfianza de los adolescentes. “No calza con la realidad (P12, 515)”, “en Instagram, la competencia por las fotos que subo verdad y los likes que recibo y cuántas vistas tengo y demás (P1, 118-119)”

A2. Muestra de “vida perfecta”

Se refiere a la tendencia en Instagram, de presentar una versión idealizada y cuidadosamente editada de la vida de una persona, donde solo se destacan momentos positivos, logros, y experiencias agradables. Este fenómeno se manifiesta a través de fotos y videos que suelen mostrar viajes, logros académicos, eventos sociales, apariencia física atractiva y posesiones materiales, creando una imagen de éxito y felicidad constante. Para los adolescentes, esta muestra de “vida perfecta” puede generar una percepción distorsionada de la realidad, llevándolos a pensar que sus propias vidas son menos satisfactorias en comparación con las de los demás. La constante exposición a estas representaciones idealizadas puede alimentar sentimientos de frustración, baja autoestima y ansiedad, ya que

los adolescentes pueden sentir que no cumplen con esos estándares de éxito o felicidad. En este contexto, la muestra de “vida perfecta” alude a una presentación selectiva y parcial de la vida, que oculta las dificultades, desafíos y aspectos cotidianos que todos experimentan. Esto puede generar una presión social para mantener una imagen idealizada y buscar validación externa, afectando el bienestar emocional y la autenticidad de los adolescentes en sus relaciones tanto en línea como fuera de ella. “la perfección está asociada como a a ser muy transparentes con ciertas cosas que quieren que su grupo cercano, verdad P3, 497-498)”, “no confundir la realidad, verá lo real de lo que está mi vida con lo que yo puedo ver en esas redes, verdad? P10, 161-162)”, “la frustración que me va a generar es yo no poder tener una vida perfecta, porque yo no soy perfecto, porque la vida no es perfecta, porque la vida no es justa ni tiempo, hay que serlo. P12, 549-551)”, “se puede presentar en trastornos de conducta alimentaria por el uso de redes sociales tipo Instagram, por ejemplo, que tiene a a preservar una imagen poco alterada, distorsionada, filtrada sobre los cuerpos. (P4, 296-299)”

Subcategoría 2: Tiktok

La red social TikTok alude a una plataforma centrada en videos cortos, donde los usuarios pueden crear y compartir contenido visual y de audio de forma rápida y accesible. TikTok ha ganado popularidad especialmente entre adolescentes y jóvenes debido a su formato dinámico y altamente interactivo, que permite la expresión creativa, la participación en desafíos virales, y la conexión con audiencias globales. La plataforma enfatiza la creatividad audiovisual y el entretenimiento, y sus algoritmos están diseñados para mostrar contenido relevante basado en las preferencias de cada usuario, lo que aumenta el tiempo de interacción. Este enfoque en videos cortos y llamativos alude también a una cultura de

inmediatez y entretenimiento rápido, que puede tener efectos positivos y negativos en los adolescentes. Por un lado, TikTok puede fomentar la creatividad, el aprendizaje de nuevas habilidades y la socialización, al permitir a los jóvenes expresarse y conectarse con intereses compartidos. Sin embargo, también alude a ciertos riesgos, como la presión por obtener “me gusta” y seguidores, el potencial para la comparación constante, y la exposición a contenido inapropiado o tendencias peligrosas, como desafíos virales arriesgados. Además, el diseño de TikTok, que impulsa a los usuarios a desplazarse continuamente por nuevos videos, alude a un entorno altamente estimulante que puede dificultar la desconexión y fomentar el consumo excesivo.

B1: Videos cortos, tendencias virales

Se explican como un formato de contenido diseñado para captar la atención rápidamente y fomentar la participación de los usuarios. TikTok permite a los usuarios crear videos de unos pocos segundos a un minuto de duración, lo que se adapta a los hábitos de consumo de contenido rápido y entretenido, especialmente entre adolescentes y jóvenes. Este formato permite que los usuarios exploren y expresen ideas creativas, desde bailes y desafíos hasta tutoriales, comedia y comentarios sociales, de una manera fácil y accesible. Las tendencias virales son fenómenos que surgen cuando ciertos tipos de contenido se vuelven populares en la plataforma, y miles de usuarios recrean, adaptan o reinterpretan un mismo concepto, sonido o reto. Estas tendencias suelen estar impulsadas por desafíos de baile, canciones populares, efectos especiales o hashtags, y se expanden rápidamente gracias al algoritmo de TikTok, que promueve contenido basado en la relevancia y las interacciones. Este modelo de videos cortos y tendencias virales no solo fomenta la creatividad y la participación comunitaria, sino que también alienta a los usuarios a crear contenido que

atraiga la atención y genere una conexión instantánea con los espectadores. Sin embargo, el formato también puede llevar a una búsqueda de popularidad rápida, y en algunos casos, la participación en tendencias arriesgadas que pueden tener implicaciones para la seguridad y el bienestar de los jóvenes. “me parece que es como más entretenimiento. TikTok es más donde pueden subir entretenimiento propio, pero también tener acceso a trends y seguir el entretenimiento de los demás. (P2, 183-185)”, “P5 por la manera en la que viene condensada el contenido, verdad. Es contenido muy fácil de consumir, son videos muy cortos, generalmente con todo muy este compacto por decirlo así y que ya pueden ver videos en poco tiempo. (P5, 156-159)”

B2: Gratificación instantánea

Se refiere a la satisfacción inmediata que una persona obtiene al recibir una respuesta rápida a sus acciones, especialmente en entornos digitales como redes sociales. En plataformas como TikTok, Instagram o Facebook, la gratificación instantánea se experimenta cuando un usuario recibe "likes," comentarios, compartidos o notificaciones poco después de publicar algo, lo que activa una sensación de recompensa y placer. Este ciclo de recompensa es reforzado por el diseño de las plataformas, que están hechas para ofrecer un flujo continuo de estímulos y retroalimentación. En el contexto de los adolescentes, la gratificación instantánea puede alentar la búsqueda constante de aprobación externa y popularidad. La sensación de recompensa que producen estas interacciones rápidas puede llevarlos a desarrollar hábitos de uso excesivo o dependencia de las redes sociales, ya que buscan constantemente la validación inmediata que estas plataformas ofrecen. Con el tiempo, la gratificación instantánea puede dificultar la paciencia, el enfoque en metas a largo plazo y la capacidad de tolerar la espera o el esfuerzo sostenido, dado que el cerebro se acostumbra a

recibir estímulos constantes y recompensas rápidas. “las redes sociales vienen a dañar el circuito de recompensas con la gratificación instantánea. (P12, 25-26)”, “El uso del scrolling me entretiene 1 hora, pero a esa hora también la he perdido. La posibilidad de otras actividades gratificantes entonces es gratificación vacía. (P4, 75-77)”, “Volviendo al tema neuropsicológico y puede ser muy dañino porque entonces es todavía más instantáneo, más gratificación inmediata, verdad. (P2, 165-167)”

Subcategoría 3: Snapchat

Es una red social centrada en el intercambio de fotos, videos y mensajes que desaparecen después de ser vistos o de un corto período de tiempo. La aplicación permite a los usuarios, principalmente adolescentes y jóvenes, compartir "snaps" (fotos y videos) de manera rápida y efímera, y también ofrece filtros, efectos de realidad aumentada y una amplia variedad de opciones de personalización. Snapchat fue una de las primeras plataformas en popularizar el concepto de contenido temporal, lo cual dio lugar a un estilo de comunicación más espontáneo y visual. Sin embargo, esta característica de desaparición de contenido puede tener varias afectaciones en los adolescentes. Al saber que sus mensajes y fotos desaparecerán, los usuarios pueden sentirse más impulsados a compartir contenido sin considerar completamente las posibles consecuencias, lo que puede llevar a compartir imágenes arriesgadas o privadas. Esta percepción de "falta de permanencia" también puede fomentar el sexting o el envío de fotos comprometedoras, creyendo que no quedará registro, aunque existen métodos para capturar y guardar contenido sin que el emisor lo sepa. Snapchat también fomenta una cultura de gratificación instantánea, similar a otras redes, donde los adolescentes buscan respuestas rápidas y una validación continua en forma de “snaps” de ida

y vuelta. Además, la aplicación promueve la creación de "**streaks**" o rachas, que son recuentos de días consecutivos en los que dos usuarios se envían mensajes. Esto puede generar una presión adicional para interactuar diariamente, incluso si no es un deseo genuino, y puede contribuir a una dependencia digital. En términos de autoestima y autopercepción, los filtros y efectos de Snapchat pueden llevar a los adolescentes a preferir versiones editadas de sí mismos, lo que impacta en cómo perciben su apariencia real.

A1: Uso de imágenes y videos temporales

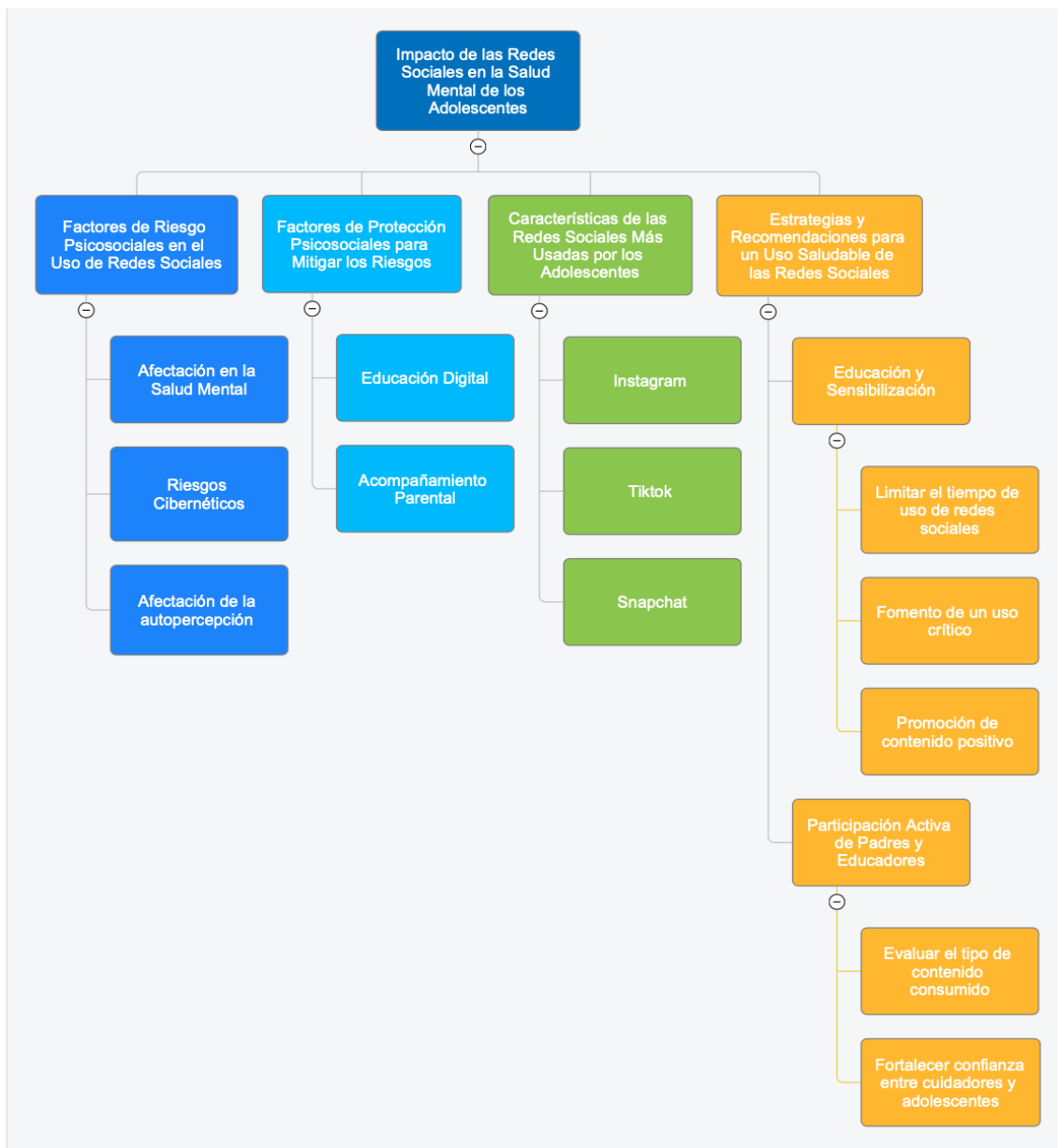
Alude a la característica principal de la plataforma, donde el contenido compartido desaparece después de ser visto o pasado un corto período de tiempo. Esta función sugiere una forma de comunicación espontánea y efímera, permitiendo a los usuarios compartir momentos instantáneos sin la presión de que el contenido permanezca de manera indefinida en su perfil o en la plataforma. Para los adolescentes, esta temporalidad puede aludir a una mayor sensación de privacidad o discreción, ya que se percibe que el contenido no quedará almacenado ni podrá ser revisitado. Sin embargo, esta característica también puede alentar conductas impulsivas, ya que el "contenido temporal" puede llevar a los usuarios a compartir imágenes o videos sin reflexionar completamente sobre las posibles consecuencias, bajo la idea de que desaparecerán pronto. "Snapchat tiene como un objetivo más para mandar cosas indebidas. Por ejemplo, los famosos nudes, los famosos, las famosas fotos indebidas, por ejemplo. (P7, 104-105)", "Snapchat se terminó utilizando casi para un sexting y parece que publicar fotos o videos de desnudos y todo esto. (P10, 84-85)", "literalmente todo el día hablando por Snapchat e incluso como, Snapchat y el hecho de que si me si me contestaste rápido, si me dejaste en visto este, si ya perdimos como este strike, verdad. (P4, 235-237)"

Categoría General 4: Estrategias y Recomendaciones para un Uso Saludable de las Redes Sociales

A continuación, se presenta un esquema con los conceptos generados de la categoría general 4 y sus subcategorizaciones. Luego continua con el desarrollo de los datos:

Ilustración 6: Categoría General 4: Estrategias y recomendaciones para un uso saludable de las redes sociales..

Corresponden a los conceptos y sub conceptos generados de la categoría general 4.



Elaboración propia

Subcategoría 1: Educación y Sensibilización

Se entienden como procesos fundamentales para informar y crear conciencia sobre temas específicos, ayudando a las personas a adquirir conocimientos y habilidades que les permitan actuar de manera responsable y respetuosa. En el contexto de la seguridad en redes sociales y el uso digital, la educación implica enseñar a los adolescentes y jóvenes sobre los riesgos y mejores prácticas en el uso de internet, incluyendo la protección de la privacidad, el respeto a los demás, y la identificación de posibles amenazas como el ciberbullying o el contacto con desconocidos. La sensibilización, por otro lado, se enfoca en despertar la conciencia emocional y ética sobre cómo las acciones en línea pueden afectar a uno mismo y a los demás. A través de la sensibilización, los jóvenes aprenden a reconocer el impacto de sus palabras y comportamientos en el entorno digital y a desarrollar empatía hacia quienes puedan verse afectados por estas acciones. En conjunto, la educación y sensibilización preparan a los adolescentes no solo para manejarse con seguridad en el mundo digital, sino también para actuar con responsabilidad y respeto, promoviendo un entorno en línea más seguro y positivo para todos. Estos procesos buscan capacitar a los jóvenes para que tomen decisiones informadas, eviten riesgos y contribuyan a una comunidad digital saludable.

Concepto generados: Educación y sensibilización, participación activa de padres y cuidadores.

A1. Limitar el tiempo de uso de redes sociales

Se refiere a establecer restricciones sobre la cantidad de horas o minutos que una persona, especialmente un adolescente, dedica a interactuar en plataformas digitales como Instagram, TikTok, Snapchat, entre otras. Este enfoque tiene como objetivo evitar el uso

excesivo, promoviendo un equilibrio entre las actividades en línea y las experiencias fuera de internet, como el estudio, el ejercicio físico, el tiempo con familiares y amigos, y otras actividades recreativas o de aprendizaje. La limitación de tiempo ayuda a reducir el riesgo de dependencia de las redes sociales y puede prevenir efectos negativos en la salud mental, como la ansiedad, la baja autoestima y la disminución de la calidad del sueño. Además, establecer tiempos definidos de uso permite a los jóvenes desarrollar una relación más saludable con la tecnología, promoviendo la autorregulación y un uso consciente de las redes. Limitar el tiempo de uso puede lograrse a través de herramientas de control parental, configuraciones de bienestar digital en dispositivos o mediante acuerdos familiares, ayudando a los adolescentes a mantener una vida equilibrada y a evitar el impacto de la sobreexposición digital. “No pasar este primero, el control de horas pantalla (P1, 190)”, “límites con respecto a cuánto tiempo deberían usar P2, 80-81)”, “el manejo de los tiempos dependiendo de la edad es algo muy importante, restringir verdad. El uso de los tiempos dependiendo de la edad del chico, entre más pequeño sea tiene que ser más controlado. (P5, 172-174)”

A2. Fomento de un Uso Crítico

Se refiere a promover una actitud reflexiva y analítica hacia el uso de las redes sociales y la tecnología digital, especialmente entre adolescentes y jóvenes. Esto implica enseñarles a cuestionar y evaluar de manera consciente el contenido que consumen y comparten en línea, así como a identificar los posibles efectos de las redes en su bienestar emocional y social. Fomentar un uso crítico significa animar a los adolescentes a no aceptar de forma pasiva todo lo que ven en redes sociales, sino a preguntarse sobre la veracidad, intenciones y posibles consecuencias de la información y las imágenes a las que están expuestos. Esto incluye reconocer los estándares irreales de belleza y éxito que a menudo se

presentan, distinguir entre contenido útil y perjudicial, y ser conscientes de la influencia de la aprobación externa en su autoestima. El uso crítico también abarca la toma de decisiones informadas sobre qué compartir, cómo interactuar con otros usuarios y cómo proteger su privacidad en línea. En conjunto, fomentar un uso crítico busca que los adolescentes desarrollen habilidades para navegar el entorno digital de forma segura, ética y equilibrada, y que construyan una relación saludable con las redes sociales y otras plataformas. “hacer un uso no satanizado para que también ellos puedan ir como como creando criterio verdad de qué está bien y qué no está bien en una en una interacción en la red social. (P8, 134-136)”, “educación con respecto al uso correcto y una guía parental, verdad (P2, 122-123)”

A3. Promoción de Contenido Positivo

La promoción de contenido positivo implica alentar y difundir en redes sociales y plataformas digitales mensajes, imágenes y videos que contribuyan al bienestar, el respeto y la educación de los usuarios. Este tipo de contenido se centra en temas constructivos, como la autoestima, la amabilidad, la inclusión, el aprendizaje, y la inspiración, en lugar de fomentar comparaciones, conflictos o actitudes negativas. Promover contenido positivo significa también crear y compartir publicaciones que motiven a los adolescentes a desarrollarse de forma saludable, valorarse a sí mismos y a los demás, y a contribuir a un entorno en línea seguro y enriquecedor. Esto puede incluir desde mensajes de apoyo emocional y motivación personal, hasta consejos para el autocuidado, la creatividad, el trabajo en equipo y el respeto a la diversidad. En el contexto de los adolescentes, la promoción de contenido positivo implica enseñarles a seleccionar y crear contenido que refuerce valores éticos, fomente relaciones saludables, y contribuya a un uso de redes sociales que no solo sea entretenido, sino también educativo y responsable. “muy positivas en este

sentido, en ayudarles a discriminar qué tipo de contenido es adecuado (P5, 105-106)”, “si esta influencia realmente vende algo positivo, el impacto puede ser positivo (P9, 96)”, “comienzo a seguir y comienzo a informarme de contenido que sí sea sano. (P7, 199-200)

Subcategoría 2: Participación Activa de Padres y Cuidadores

Sugiere un rol comprometido y constante de estos adultos en la orientación y supervisión del uso que los adolescentes hacen de las redes sociales y el internet. Esta participación implica que padres y educadores no solo establezcan reglas y límites, sino que también se involucren en el aprendizaje digital de los jóvenes, ayudándolos a navegar de manera segura y a desarrollar habilidades de pensamiento crítico. La participación activa incluye conversar sobre los riesgos y beneficios del entorno digital, enseñarles sobre privacidad, respeto en línea, y la autenticidad, además de ofrecer apoyo en situaciones difíciles, como el ciberbullying o el contacto con contenido inapropiado. Esto también sugiere un acompañamiento en la toma de decisiones sobre el tipo de contenido que consumen o comparten y, en general, fomentar un uso saludable y equilibrado de las redes. Esta participación no debe ser invasiva, sino basada en la confianza y el diálogo abierto, de modo que los adolescentes se sientan cómodos buscando ayuda o compartiendo sus experiencias en línea. La participación activa de padres y educadores tiene como objetivo empoderar a los jóvenes para que utilicen la tecnología de forma responsable, ética y consciente, construyendo así un entorno digital más seguro y positivo para todos.

B1. Evaluar el tipo de contenido consumido

Se refiere a la práctica de revisar y analizar críticamente el material al que los adolescentes están expuestos en redes sociales, plataformas digitales y otros medios en línea. Esta evaluación implica identificar si el contenido es adecuado para su edad y su desarrollo emocional, así como determinar si contribuye positivamente a su bienestar o si, por el contrario, tiene el potencial de impactarlos de forma negativa. Al evaluar el tipo de contenido consumido, los adolescentes y sus padres pueden tomar en cuenta aspectos como la veracidad de la información, los valores y mensajes promovidos, la autenticidad de los perfiles que siguen, y los posibles efectos del contenido en la autoestima y la auto percepción. Este análisis ayuda a diferenciar entre contenido que es educativo, inspirador o saludable y aquel que puede fomentar comparaciones poco realistas, desinformación, o comportamientos de riesgo. Evaluar el contenido permite a los adolescentes desarrollar una relación más consciente con el mundo digital, y les brinda herramientas para evitar materiales que pueden ser perjudiciales. Esta práctica también promueve el uso crítico de las redes sociales y les ayuda a tomar decisiones informadas sobre lo que consumen, fortaleciendo su criterio y autonomía en el entorno digital. “limitar el contenido o buscar contenido saludable que nos que no vayan, que no sea un factor de riesgo, el contenido que consume y además el control parental. (P1, 193-195)”, “Qué contenido definitivamente no le conviene (P11, 225)”, “van a consumir ese contenido, pero es la capacidad de desarrollar como ese filtro. (P6, 376-377)”, “estoy siendo consciente del tipo de contenido que estoy consumiendo, que me está haciendo daño, verdad. Entonces, creo que prácticas como el mindfulness, que nos llevan a crear conciencia (P2, 146-148)”

B2. Fortalecer confianza entre cuidadores y adolescentes

Implica construir una relación abierta, segura y respetuosa que permita a los adolescentes sentirse cómodos compartiendo sus experiencias, inquietudes y desafíos, tanto en el mundo digital como en su vida cotidiana. Este fortalecimiento de la confianza es esencial para que los adolescentes perciban a sus cuidadores como una fuente de apoyo y guía, en lugar de una figura de control o juicio. Fortalecer la confianza incluye escuchar activamente y sin juzgar, mostrar empatía ante sus preocupaciones, y respetar su privacidad mientras se establecen límites saludables y reglas claras. Este tipo de relación fomenta un ambiente donde los adolescentes pueden pedir ayuda cuando enfrentan problemas en línea, como ciberbullying o exposición a contenido inapropiado, y expresar sus dudas sin temor a represalias. Además, esta confianza permite a los cuidadores influir positivamente en el desarrollo emocional y ético de los adolescentes, guiándolos hacia un uso responsable de la tecnología. Cuando los adolescentes sienten esta confianza, es más probable que sigan las recomendaciones de sus cuidadores y tomen decisiones informadas, ya que saben que sus cuidadores están allí para apoyarlos y comprenderlos, en lugar de controlarlos o imponerles restricciones sin explicación. “también ellos tengan como la confianza, para que vean que pueden tener esa apertura de poder decir ok bueno, este voy a voy a comentarle a esta persona de confianza esto que me apareció en redes sociales y que me parece raro. (P6, 16-19)”, “fomentar esa confianza (P10, 196)”, “Pero sí un poco más desde la apertura y desde la confianza (P7, 52)”, “Tiene que haber un vínculo sano para que entonces haya esa confianza y para que esa comunicación abierta, constante, este directa, exista verdad (P11, 89-91)”

V. INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En la presente investigación sobre los factores de riesgo y protección psicosociales asociados con el uso de redes sociales en adolescentes, se identificaron diversos elementos que pueden influir en la salud mental y el bienestar de esta población. Los resultados obtenidos a partir de la consulta a expertos en psicología y educación reflejan que el uso de redes sociales puede generar tanto efectos negativos como positivos en los adolescentes, dependiendo de la manera en que estas plataformas sean utilizadas y del contexto en el que se desarrollen.

El análisis de los resultados obtenidos a través de las entrevistas con expertos en psicología permite realizar una comparación con los antecedentes revisados en la literatura sobre los factores de riesgo y protección psicosociales asociados al uso de redes sociales en adolescentes.

La revisión de antecedentes ha identificado riesgos como el ciberacoso (Ruido et al., 2017), la comparación social y sus efectos en la autoestima (Larghi & Duek, 2018), la adicción digital (De la Fuente Prieto et al., 2019) y la exposición a contenido inapropiado (Montes-Vozmediano et al., 2020). Los hallazgos de la investigación confirman estas preocupaciones, ya que los expertos entrevistados señalaron que los adolescentes presentan dificultades en la regulación emocional debido a la constante exposición a estímulos digitales y que el uso prolongado de redes sociales afecta negativamente su autopercepción. Esto coincide con lo reportado por De Freitas et al. (2021), quienes encontraron que la ansiedad y la baja autoestima son efectos comunes en los adolescentes con un uso excesivo de redes sociales.

Esto también se relaciona con los hallazgos de Bermúdez Mejía (2023), quien identificó que la idealización de cuerpos y estilos de vida en redes sociales puede influir en la aparición de conductas alimentarias de riesgo. La sobreexposición a estos contenidos afecta la autoimagen y el bienestar emocional de los jóvenes, generando una constante comparación que refuerza la insatisfacción personal.

Respecto a los factores de protección, los antecedentes revisados subrayan la importancia de la alfabetización digital y la mediación parental (Pérez Sánchez & Torres Fernández, 2020). Los resultados de la investigación coinciden con estos hallazgos, ya que los expertos enfatizaron la relevancia de educar tanto a adolescentes como a sus familias sobre el uso adecuado de las plataformas digitales.

De igual manera, indicaron que la supervisión parental efectiva no debe limitarse a la restricción del tiempo de pantalla, sino que debe incluir la promoción de un diálogo abierto y la creación de normas claras para un uso responsable de las redes. Otro factor de protección identificado en la literatura es el desarrollo de la autorregulación emocional y el pensamiento crítico en los adolescentes, lo que puede reducir la dependencia de la validación externa y fomentar un uso más saludable de las redes sociales (Pérez Sánchez & Torres Fernández, 2020).

Asimismo, los especialistas entrevistados resaltaron la importancia de promover actividades offline, como el deporte y la socialización en entornos presenciales, como estrategia para mitigar los efectos negativos del uso prolongado de redes.

La caracterización de las redes sociales más utilizadas por los adolescentes también es un aspecto abordado en la literatura. Estudios como el de Montes-Vozmediano et al. (2020) han señalado que Instagram, TikTok y Snapchat son plataformas con distintos grados de impacto en sus usuarios. Los resultados de la investigación confirman esta información, ya que los expertos entrevistados indicaron que Instagram tiene un efecto significativo en la comparación social, mientras que TikTok es una plataforma que facilita la exposición a desafíos virales que pueden implicar riesgos para la salud física y emocional. Además, se destacó la preocupación por la privacidad y la seguridad en línea, en línea con Pérez Sánchez y Torres Fernández (2020), quienes señalaron que la falta de educación digital hace que muchos adolescentes no sean conscientes de los riesgos asociados con compartir información personal en redes sociales.

Las estrategias y recomendaciones extraídas de los antecedentes revisados enfatizan la necesidad de programas educativos para adolescentes, padres y docentes sobre el uso seguro de las redes sociales. Los resultados obtenidos refuerzan esta idea, ya que los expertos consultados propusieron estrategias para la formación en alfabetización mediática y habilidades emocionales, con el fin de que los adolescentes puedan gestionar adecuadamente su tiempo en línea y evitar la dependencia de la validación digital. Además, subrayaron la importancia de la intervención de padres y educadores como modelos de comportamiento en el entorno digital, lo cual coincide con las recomendaciones de Pérez Sánchez y Torres Fernández (2020). El acompañamiento activo y el establecimiento de límites saludables fueron identificados como elementos clave para fomentar un uso responsable de estas plataformas.

La relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo psicosocial de los adolescentes ha sido ampliamente documentada en la literatura internacional. En el presente estudio, se encontró que los factores de riesgo, como la baja autoestima, la comparación constante y la exposición prolongada a contenidos irreales, coinciden con lo señalado por estudios como el de Ruido et al. (2017) y De Freitas et al. (2021). Los expertos entrevistados refirieron que estos factores generan afectaciones profundas en la salud mental de los jóvenes costarricenses, reflejando así un patrón global. Particularmente, se destaca cómo la presión por mantener una imagen idealizada en redes contribuye a problemas como la ansiedad, el aislamiento social y, en algunos casos, la ideación suicida, lo que exige estrategias de intervención más efectivas.

Los resultados obtenidos evidencian una fuerte correspondencia con la literatura científica internacional en cuanto al impacto emocional del uso excesivo de redes sociales. Ruido et al. (2017) describen cómo la desconexión de estas plataformas puede provocar ansiedad y una sensación de vacío emocional en los adolescentes, situación que fue ampliamente validada por los expertos entrevistados en el contexto costarricense.

La presión constante por mantener una presencia activa en redes, alimentada por la comparación social y el miedo a quedar excluido, incide directamente en la salud mental de los jóvenes, manifestándose en trastornos de ansiedad, deterioro de la autoestima y, en algunos casos, síntomas depresivos. Este fenómeno no debe ser considerado un efecto colateral del avance tecnológico, sino una consecuencia directa de la configuración de dinámicas sociales digitales que deben ser comprendidas, cuestionadas y transformadas.

De Freitas et al. (2021) aportan al debate al señalar que la adicción a redes sociales se vincula con la invasión de la privacidad, el sentimiento de vergüenza y la dependencia emocional hacia la interacción digital. En el presente estudio, los expertos coincidieron en que la falta de orientación y supervisión por parte de los adultos deja a los adolescentes expuestos a una interacción digital incontrolada, lo cual no solo refuerza patrones de dependencia, sino que también dificulta el desarrollo de habilidades de afrontamiento emocional. Se observa un empobrecimiento de las relaciones interpersonales cara a cara y un aumento de la vulnerabilidad psicosocial, especialmente en aquellos adolescentes que carecen de una red de apoyo sólida.

La investigación de Montes-Vozmediano et al. (2020) sobre adolescentes en España y Colombia destaca cómo la autoimagen digital se convierte en un eje fundamental de construcción identitaria. En Costa Rica, los profesionales entrevistados ratifican esta dinámica, afirmando que la imagen que proyectan los adolescentes en redes sociales actúa como una extensión de su identidad, condicionando no solo cómo se perciben a sí mismos, sino también cómo esperan ser percibidos. Esta internalización de expectativas externas deriva en insatisfacción crónica, distorsión del autoconcepto y aumento de la dependencia hacia la aprobación digital. De esta manera, el entorno virtual no solo reproduce las exigencias del contexto social, sino que las intensifica y desregula.

En la misma línea, Zhou (2024) subraya que la búsqueda de validación digital produce efectos psicosociales adversos, como depresión y distrés psicológico. En esta investigación, los expertos confirmaron la presencia de estas manifestaciones, indicando que la validación externa, basada en la acumulación de "me gusta" o seguidores, refuerza modelos de

autoestima frágil y altamente dependiente de la retroalimentación digital. Esta forma de reconocimiento volátil desestabiliza emocionalmente al adolescente, provocando un vacío existencial difícil de llenar desde su propio desarrollo interno.

La pandemia por COVID-19 intensificó aún más esta problemática. Santana et al. (2024) advierten que el aislamiento social amplificó la dependencia de redes sociales como único canal de conexión social para muchos adolescentes. En Costa Rica, los expertos destacaron cómo esta situación agudizó las brechas de contención emocional, principalmente en familias sin herramientas afectivas para apoyar a sus hijos. En estos casos, las redes sociales pasaron de ser un espacio complementario a convertirse en el principal escenario de interacción, generando una carga emocional desmedida y una dependencia aún más acentuada.

Desde el enfoque preventivo, De la Fuente Prieto et al. (2019) proponen la alfabetización mediática como estrategia fundamental para enfrentar los riesgos del entorno digital. Sin embargo, los expertos nacionales expresaron que este componente está ausente o es débil en los programas escolares actuales. La falta de competencias críticas para el análisis de contenido digital genera un terreno fértil para la manipulación, el consumo acrítico de información y la exposición a mensajes perjudiciales. Incluir la educación digital como parte del currículo no es solo una propuesta pedagógica, sino una urgencia psicosocial.

En lo relativo a la mediación familiar, Cortés et al. (2019) enfatizan la necesidad de una supervisión activa. En el caso costarricense, los profesionales advierten que la mediación parental tiende a ser restrictiva y punitiva, basada en la prohibición en lugar del

acompañamiento. Esta estrategia, lejos de proteger, aísla al adolescente y limita el diálogo necesario para comprender sus experiencias en línea. La mediación activa, en cambio, promueve la confianza, la escucha empática y la formación conjunta de criterios para un uso más saludable de la tecnología.

Vázquez Gavilanes (2021) aporta una visión orientada al fortalecimiento de la autoestima y la participación en actividades offline como mecanismos de protección. Esta idea se ve reflejada en los testimonios recogidos, donde se señaló que los adolescentes emocionalmente más estables y que participan en dinámicas extracurriculares, muestran mayor capacidad de autorregulación y menor exposición a los efectos nocivos de las redes. El fortalecimiento del yo interno, a través del arte, el deporte, la lectura o el voluntariado, emerge como una vía eficaz para reducir la centralidad de la vida digital.

El aporte del estudio nacional de Pérez Sánchez y Torres Fernández (2020) se vuelve particularmente valioso al confirmar que en Costa Rica predomina un modelo de mediación digital restrictiva. Los expertos de este estudio refuerzan esta afirmación, y proponen una transformación profunda hacia un modelo basado en el diálogo intergeneracional, la alfabetización digital de los adultos y la construcción compartida de normas de convivencia en entornos digitales. Esta perspectiva permite una aproximación culturalmente sensible y educativa al problema.

Por último, Armstrong-Carter y Telzer (2021) sostienen que la empatía digital y la regulación emocional deben formar parte de los programas escolares. Los profesionales en el presente estudio coincidieron en la necesidad de transversalizar estas habilidades desde

edades tempranas. La incorporación de la inteligencia emocional en el currículo es vista como una herramienta protectora que no solo ayuda a navegar el entorno digital, sino que mejora las relaciones sociales, la comunicación interpersonal y la resolución de conflictos. Promover estas competencias contribuye a una adolescencia más equilibrada y consciente del entorno que habita.

Reflexionar sobre los resultados de esta investigación a la luz de los antecedentes teóricos y empíricos revisados ha sido un ejercicio revelador y profundamente enriquecedor. Considerando que el uso de redes sociales en adolescentes, lejos de ser un fenómeno superficial o pasajero, es hoy una dimensión estructural de su desarrollo psicosocial, que condiciona formas de ser, de relacionarse y de comprenderse a sí mismos. Esta investigación ha permitido observar que los adolescentes costarricenses no son ajenos a las tensiones globales que plantea la hiperconectividad, pero también enfrentan retos particulares derivados de la falta de acompañamiento adulto y de políticas educativas poco actualizadas.

Cómo se repiten patrones de afectación emocional, como la ansiedad, la baja autoestima y la necesidad de validación externa, que ya han sido documentados por autores como Ruido et al. (2017) y Zhou (2024). Al escuchar a los expertos nacionales, se comprende que estas afectaciones no solo son frecuentes, sino que están normalizadas en los relatos de consulta clínica. La búsqueda de "me gusta" y la constante comparación en redes parecen haberse naturalizado como parte del día a día adolescente, lo que resulta alarmante por las implicaciones que tiene para su salud mental. Este fenómeno debe dejar de interpretarse como una consecuencia inevitable del desarrollo tecnológico y comenzar a abordarse como una responsabilidad compartida entre adultos, instituciones y plataformas digitales.

Durante la pandemia, según relatan tanto los expertos como los estudios recientes, esta situación se volvió más crítica. El aislamiento potenció la dependencia emocional a las redes sociales y dejó al descubierto la fragilidad de muchas dinámicas familiares. Queda claro que cuando no hay un adulto presente con quien compartir preocupaciones, las redes se convierten en el único espacio de refugio, lo que puede resultar peligroso. Se considera urgente repensar el rol de las familias, no como agentes de control, sino como figuras de contención, orientación y vínculo.

En contraste con los riesgos, se pudo comprender que existen factores de protección que funcionan si son promovidos de forma intencionada. La educación emocional, la alfabetización digital y la participación en actividades offline son herramientas poderosas para contrarrestar los efectos adversos del entorno digital. Considerando firmemente que no basta con advertir sobre los peligros: hay que enseñar a los adolescentes a convivir con lo digital de forma consciente y crítica. Para ello, se requiere una transformación profunda de nuestro sistema educativo. No puede seguir considerándose opcional incluir contenidos sobre bienestar digital en las aulas; debe ser parte central del currículo.

Los hallazgos identificaron que en Costa Rica persiste una brecha preocupante entre lo que se necesita y lo que realmente se hace en términos de acompañamiento adulto. Se coincide plenamente con los expertos al señalar que la mediación parental suele ser más restrictiva que formativa. Es decir, se tiende a prohibir sin explicar, a limitar sin orientar. Esto genera desconfianza y rompe canales de comunicación que son fundamentales. Desde esta perspectiva, formar a padres y docentes en competencias digitales y emocionales no es un lujo, sino una necesidad básica para el desarrollo adolescente.

Esta investigación pone sobre la mesa un tema urgente: la necesidad de construir una cultura digital más ética, humana y acompañada. Los adolescentes merecen espacios seguros, adultos presentes y una educación que los prepare para afrontar los desafíos emocionales que implica vivir en línea. No basta con señalar los riesgos; se debe comprometer activamente a construir entornos que protejan, empoderen y cuiden. La adolescencia es una etapa demasiado valiosa como para dejarla librada al algoritmo.

En síntesis, esta discusión permite observar cómo los hallazgos empíricos se entrelazan con los marcos teóricos, consolidando una visión crítica que va más allá del diagnóstico. Se destaca la necesidad de transformar las prácticas de mediación, fortalecer la educación digital y fomentar habilidades socioemocionales, todo ello enmarcado en una respuesta intersectorial e integral que reconozca la complejidad del fenómeno. La adolescencia, en su condición de etapa formativa, exige entornos que acompañen, contengan y orienten, y este estudio ofrece elementos clave para avanzar hacia ese objetivo desde una mirada situada y coherente con la realidad nacional.

VI. RECOMENDACIONES Y CONCLUSIONES

5.1 CONCLUSIONES

En el presente trabajo se realizó una investigación orientada a explorar los factores de riesgo y protección psicosociales asociados con el uso de redes sociales en adolescentes, basándose en la consulta a expertos. Las conclusiones obtenidas se han organizado de manera clara y estructurada, respondiendo específicamente a cada uno de los objetivos planteados en esta tesis. Este enfoque permite proporcionar respuestas precisas y detalladas a las interrogantes que motivaron la investigación, abordando tanto los riesgos como las oportunidades que las redes sociales representan para los adolescentes.

A continuación, se presentan las conclusiones divididas por objetivo específico, abarcando los principales hallazgos relacionados con los factores de riesgo, los factores de protección, las características de las redes sociales utilizadas por los adolescentes y las estrategias propuestas por los expertos para promover un uso saludable y seguro de estas plataformas digitales.

1. **Establecer los principales factores de riesgo psicosociales asociados con el uso de redes sociales en adolescentes, según la percepción de los expertos:** La investigación concluye que los principales factores de riesgo psicosociales relacionados con el uso de redes sociales en adolescentes incluyen el ciberacoso, la comparación social constante, la exposición a contenido inapropiado (violento o sexualizado) y la dependencia digital. Estos factores no solo afectan la salud mental, generando ansiedad, depresión y baja autoestima, sino que también impactan en la

construcción de la identidad y las relaciones sociales de los adolescentes. Además, la falta de límites claros y de supervisión parental agrava estos riesgos, al permitir un uso descontrolado de estas plataformas. Asimismo, se identificó que la presión por obtener validación en forma de "likes" y comentarios genera una percepción distorsionada de la realidad y refuerza comportamientos inseguros y autodestructivos.

2. **Analizar los factores de protección psicosociales que pueden mitigar los riesgos del uso de redes sociales en adolescentes, basándose en el conocimiento y experiencia de los expertos consultados:** Entre los factores de protección más relevantes se encuentran la educación digital integral, que incluye enseñar a los adolescentes sobre privacidad, manejo del tiempo y consumo crítico de contenido; el acompañamiento activo de padres, docentes y cuidadores, quienes deben ser modelos en el uso responsable de las tecnologías; y la promoción de la autorregulación emocional para gestionar el impacto emocional de las interacciones en línea. También se identificó la importancia de las actividades offline, como el deporte, las artes y la participación en comunidades fuera del ámbito digital, para reducir la dependencia de las redes sociales y fomentar el equilibrio en su uso.
3. **Caracterizar las principales redes sociales utilizadas por adolescentes, detallando sus funciones específicas, patrones de uso, y las características de interacción y comunicación que predominan en cada plataforma, basándose en el conocimiento y experiencia de los expertos consultados:** Las plataformas más utilizadas por los adolescentes, como Instagram, TikTok, Snapchat y YouTube, tienen características únicas que impactan de diferentes maneras en el comportamiento de los jóvenes. Instagram y TikTok son espacios donde predominan

la exposición personal y la interacción basada en tendencias, lo que fomenta tanto la creatividad como la presión social. Snapchat se caracteriza por la comunicación directa y efímera, pero también presenta riesgos relacionados con la privacidad y el envío de contenido inapropiado. Por su parte, YouTube, aunque es una fuente educativa y de entretenimiento, puede ser también una plataforma donde los adolescentes están expuestos a contenido no regulado y publicidad encubierta. En general, los expertos destacan que el impacto de estas plataformas depende del uso que los adolescentes hagan de ellas y de la orientación que reciban.

- 4. Identificar las estrategias y recomendaciones que los expertos sugieren para fomentar un uso saludable de las redes sociales entre adolescentes según los riesgos señalados:** Los expertos proponen estrategias que incluyen la promoción de programas de alfabetización digital en los centros educativos, los cuales deben incluir temas como privacidad, ciberseguridad y el manejo crítico de la información. Además, recomiendan el establecimiento de límites claros en el tiempo dedicado a las redes sociales, tanto a nivel individual como familiar, y la creación de espacios de diálogo donde los adolescentes puedan reflexionar sobre sus experiencias en línea. También subrayan la necesidad de campañas de sensibilización que involucren a los padres y cuidadores, para que adquieran las competencias necesarias que les permitan acompañar a los jóvenes en su interacción digital. Finalmente, se propone fortalecer las redes de apoyo emocional y psicosocial en las escuelas, que actúen como entornos seguros para abordar los efectos negativos del uso de estas plataformas.

5.2 RECOMENDACIONES

El presente estudio ha permitido identificar importantes factores de riesgo y protección psicosociales asociados al uso de redes sociales en adolescentes, basándose en la consulta a expertos. Sin embargo, como toda investigación, se identificaron áreas que pueden fortalecerse en futuros estudios para obtener resultados más completos y aplicables. A continuación, se presentan recomendaciones enfocadas en mejorar las metodologías, ampliar los enfoques y garantizar que futuras investigaciones sobre este tema sean más eficientes, relevantes y enriquecedoras. Estas sugerencias también buscan servir como guía para otros investigadores interesados en abordar el impacto de las redes sociales en la adolescencia.

1. **Ampliar el alcance de la muestra de expertos consultados:** Para enriquecer los resultados, se sugiere incluir una mayor variedad de perfiles profesionales en futuras investigaciones, como especialistas en tecnología, pedagogos y sociólogos, además de psicólogos y docentes. Esto permitiría obtener perspectivas interdisciplinarias y generar un análisis más integral de los factores de riesgo y protección asociados al uso de redes sociales.
2. **Incorporar la perspectiva de los adolescentes:** Aunque la consulta a expertos es esencial, también sería valioso incluir la percepción directa de los adolescentes, ya sea a través de entrevistas, encuestas o grupos focales. Esto permitiría contrastar las opiniones de los expertos con las experiencias reales de los usuarios y obtener un panorama más completo del fenómeno.
3. **Realizar estudios longitudinales:** Es importante implementar investigaciones que sigan a los adolescentes a lo largo del tiempo para analizar cómo evolucionan los

factores de riesgo y protección en relación con el uso de redes sociales. Este enfoque ayudaría a identificar patrones de comportamiento y el impacto sostenido de estas plataformas en su desarrollo psicosocial.

4. **Considerar la diversidad cultural y socioeconómica:** Las redes sociales no impactan de la misma manera a adolescentes de diferentes contextos culturales y socioeconómicos. Por lo tanto, futuras investigaciones deberían incluir muestras más diversas que reflejen estas diferencias, permitiendo analizar cómo las particularidades del entorno influyen en los riesgos y protecciones asociados al uso de estas plataformas.
5. **Integrar el análisis de nuevas plataformas emergentes:** Dado el rápido cambio en las tecnologías digitales, se recomienda que las investigaciones futuras se actualicen constantemente para incluir nuevas plataformas y tendencias que puedan influir en el comportamiento de los adolescentes. Esto garantizará la relevancia y actualidad de los hallazgos.
6. **Evaluar el impacto de las políticas públicas y educativas:** Otra área de mejora sería investigar cómo las políticas públicas y los programas educativos en materia de alfabetización digital y ciberseguridad están influyendo en la prevención de riesgos. Este análisis permitiría identificar brechas y áreas de oportunidad para fortalecer la protección de los adolescentes en el entorno digital.
7. **Adoptar metodologías mixtas:** Se recomienda utilizar metodologías que combinen enfoques cualitativos y cuantitativos, lo que permitiría obtener datos estadísticamente significativos junto con una comprensión más profunda de las experiencias

individuales. Este enfoque complementario podría mejorar la validez y aplicabilidad de los resultados.

8. **Fomentar la colaboración internacional:** Comparar los hallazgos locales con investigaciones de otros países ayudaría a identificar patrones globales y diferencias contextuales en el impacto de las redes sociales. Esta perspectiva global podría enriquecer las propuestas de intervención y prevención.
9. **Priorizar la difusión y accesibilidad de los resultados:** Es crucial que los hallazgos de futuras investigaciones sean compartidos no solo en círculos académicos, sino también con padres, docentes y responsables de políticas públicas. Esto asegurará que el conocimiento generado sea aplicable y útil para quienes trabajan directamente con adolescentes.
10. **Incluir indicadores de bienestar y resiliencia:** Finalmente, se recomienda incorporar herramientas que evalúen el impacto positivo de las redes sociales, como la mejora de habilidades sociales, creatividad y acceso a la información, para balancear el enfoque sobre los riesgos y destacar también las oportunidades que ofrecen estas plataformas.

Estas recomendaciones buscan no solo mejorar la eficiencia y profundidad de futuras investigaciones sobre el tema, sino también contribuir a generar estrategias más efectivas para proteger a los adolescentes en el entorno digital.

REFERENCIAS

- Aboalshamat, K., Alharbi, J., Alharthi, S., Alnifae, A., Alhusayni, A. y Alhazmi, R. (2023). The effects of social media (Snapchat) interventions on the knowledge of oral health during pregnancy among pregnant women in Saudi Arabia. *PloS One*, 18(2), e0281908. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281908>
- Aguilar, A. P. V. (2017). Las redes sociales y sus factores de riesgos. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 1(5), 10-13. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol1iss5.2017pp10-13>
- Álvarez, E., Heredia, H. y Romero, M. F. (2019). La Generación Z y las Redes Sociales. Una visión desde los adolescentes en España. *Revista Espacios*. 40(20), 9-22. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n20/a19v40n20p09.pdf>
- Álvarez-Gayou, J. (2005). Reseña de "Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodologías" de Juan. *Innovación Educativa*, 5(27), 63. <https://www.redalyc.org/pdf/1794/179421423011.pdf>
- Armstrong-Carter, E. y Telzer, E. H. (2021). Advancing Measurement and Research on Youths' Prosocial Behavior in the Digital Age. *Child Development Perspectives*, 15(1), 31-36. <https://doi.org/10.1111/cdep.12396>
- Bañón, A., Cañete, J. y García, R. (2019). Factores de riesgo y protección psicosocial en adolescentes: Un estudio en la comunidad escolar. *Terapia*, 29(1), 85-95. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78518428010.pdf>
- Bermúdez Mejía, M. C. (2023). *Influencia de las redes sociales en conductas alimentarias de riesgo: Aproximación cualitativa exploratoria* [Tesis de bachillerato. Universidad Oberta de Cataluña]. Repositorio institucional UOC. <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/148395?locale=es>

- Brenes Peralta, C., Siles, I. y Tristán Jiménez, L. (2024). *Nuestras apps de cada día (2024): 2do informe sobre el uso de plataformas digitales en Costa Rica*. CICOM. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2024/6/17/las-tecnologias-digitales-en-costa-rica-no-podemos-vivir-sin-ellas.html>
- Castillo, M. y Ruiz-Olivares, R. (2019). La percepción de riesgo y su relación con el uso problemático del teléfono móvil en adolescentes. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (168), 21-33. <http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.168.21>
- Cortés, A. F. M., De los Ríos, O. L. H. y Pérez, A. S. (2019). Factores de riesgo y factores protectores relacionados con el ciberbullying entre adolescentes: una revisión sistemática. *Papeles del psicólogo*, 40(2), 109-124. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2899>
- Dagar, A. y Falcone, T. (2020). High viewership of videos about teenage suicide on YouTube. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(1), 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.10.012>
- De Freitas, R. J. M., Oliveira, T. N. C., De Melo, J. A. L., Silva, J. D. V. E., De Oliveira E Melo Melo, K. C., & Fernandes, S. F. F. (2021). Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería Global*, 20(4), 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.46263>
- De la Fuente Prieto, J., Lacasa Díaz, P. y Martínez-Borda, R. (2019). Adolescentes, redes sociales y universos transmedia: la alfabetización mediática en contextos participativos. *Revista Latina de Comunicación Social*, 74, 172-196. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1326>
- Del Barrio, A. (2014). Los adolescentes y el uso de los teléfonos móviles y los videojuegos. *International Journal of Development and Educational Psychology* 1(3), 563-570. <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.536>

- Fardouly, J., Menzel, Vartanian, L. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 137-143. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Frison, E. y Eggermont, S. (2020). Toward an integrated and differential approach to the relationships between loneliness, different types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. *Communication Research*, 47(5), 701-728. <https://doi.org/10.1177/0093650215617506>
- García Jiménez, A. y Montes Vozmediano, M. (2020). Subject matter of videos for teens on YouTube. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 63-78. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590850>
- Gómez, M. y Rodríguez, J. (2023). *Impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes: Un enfoque crítico*. Editorial Universitaria.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). McGraw-Hill.
- Jiménez, L., Vargas, R. y Moreno, S. (2023). Redes sociales y bienestar adolescente: Factores de protección y riesgo. *Psicología Social y Educativa*, 15(2), 45-67.
- Kaur, D., Uslu, S., Rittichier, K. J. y Durresi, A. (2022). Trustworthy artificial intelligence: a review. *ACM computing surveys (CSUR)*, 55(2), 1-38. <https://doi.org/10.1145/3491209>
- Larghi, S. B. y Duek, C. (2018). Las construcciones del género en tiempos de Internet: modos de expresión y riesgos percibidos en las redes sociales durante la niñez. *Revista Mediterránea de Comunicación: Mediterranean Journal of Communication*, 9(2), 41-59. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM2018.9.2.18>

- López de Ullibarri Galparsoro, I. y Pita Fernández, S. (1999). Medidas de concordancia: El índice de Kappa. *Atención Primaria en la Red. CAD ATEN PRIMARIA* 6, 169-171
<https://www.fisterra.com/formacion/metodologia-investigacion/medidas-concordancia-indice-kappa/#sec0>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiña y Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*, 26(56), 101-110.
<https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>
- Monsalve, D. E., & Katherine, C. V. L. (2024, 27 mayo). *Impacto de las Redes Sociales en el Aprendizaje y Comportamiento de los Adolescentes de 12 a 15 años en una Institución Educativa Pública en Medellín*. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/5446?show=full>
- Montes-Vozmediano, M., Pastor Ruiz, Y., Martín-Nieto, R. y Atuesta Reyes, J. D. (2020). Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia. *Revista Espacios*, 41(48), 44-59.
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n48/20414804.html>
- Mora, C. y Castro, P. (2024). Dinámicas y características de uso de redes sociales entre adolescentes en Costa Rica. *Revista de Tecnología y Educación*, 22(1), 77-92.
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2024/6/17/las-tecnologias-digitales-en-costa-rica-no-podemos-vivir-sin-ellas.html>
- Naranjo, J. y Sibaja, J. (2017). Seguridad y privacidad en redes sociales: Análisis de prácticas y vulnerabilidades en adolescentes costarricenses. *Revista Memorias del Instituto Tecnológico de Costa Rica*, 5(1), 29-39. <https://revistas.tec.ac.cr/index.php/memorias/article/download/4522/4093/12630>
- Pacheco Amigo, B. M., Lozano Gutiérrez, J. L. y González Ríos, N. (2018). Diagnóstico de utilización de Redes sociales: Factor de riesgo para el adolescente. *RIDE. Revista*

Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 8(16), 53-72.
<https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.334>

Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P. y Quintero-Cadavid, C. P. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 279-288. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>

Rubio, A. (2021, 24 de agosto). *La etapa de la adolescencia*. SEPEAP. <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>

Pérez, M. A. (2022). *Autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo* [tesis de grado, Universidad Privada Antenor Orrego]. ALICIA. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPAO_c84663141205f9334e2f600c6e3c1ef4

Pérez, A. y González, M. (2022). *Desarrollo psicosocial en la adolescencia: Implicaciones para la intervención educativa*. Ediciones Académicas.

Pérez Sánchez, R., y Torres Fernández, D. (2020). Mediación adulta de la internet: un estudio cualitativo con adolescentes costarricenses. *Revista Colombiana de Educación*, 1(79), 39-60. <https://doi.org/10.17227/rce.num79-8205>

Ruido, P. A., Castro, Y. R., & Fernández, M. L. (2017). El impacto de las Redes Sociales en adolescentes gallegos/as: análisis cualitativo. *Revista de Estudios E Investigación En Psicología y Educación*, 052-056. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.13.2281>

Santana, R. R. C., Dantas, B. A., Costa, I. K. S., Conceição, L. G., Lucena, T. V., & Casales, I. S. (2024). Uso de redes sociales y salud mental: un estudio cualitativo con adolescentes

de Salvador y la Región Metropolitana, Bahía. *Revista Psicología, Diversidade e Saúde*, 13, e5823. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpd.2024.e5823>

Siles, B. (2023). *Vivir con algoritmos: Experiencias de los jóvenes en la era digital*. Centro de Investigación en Comunicación, Universidad de Costa Rica. https://cicom.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2023/11/Siles_Vivir_con_Algoritmos.pdf

Smith, Smith, T. (2023). An exploratory investigation into social media use in Trinidad and Tobago: A comparison of Facebook and TikTok. *Caribbean Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(1), 88-112.
https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Smith%2C+A.+%282022%29.+Trends+and+user+behavior+on+TikTok%3A+A+focus+on+adolescent+engagement.&btnG=#d=gs_qabs&t=1737908754743&u=%23p%3DqVTpD_71NRwJ

Vázquez Gavilanes, M. P. (2021). *Factores protectores y de riesgo en el uso de redes sociales en adolescentes* [Trabajo final de graduación. Universidad de Azuay]. Repositorio institucional de la Universidad de Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11212>

Zhang, Y. (2023). The rise of TikTok: An analysis of its impact on adolescent social behavior and communication.
https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Study+on+the+influence+of+TikTok+Use+and+individual+socialization+among+adolescents&btnG=#d=gs_qabs&t=1737908645161&u=%23p%3DNlQ39z_6uDUJ

Zhou, Y. (2024) Uso de redes sociales y riesgo para la salud mental en adolescentes chinos: basado en una investigación cualitativa sobre estudiantes de segundo año de una universidad. *Avances en Sociología Aplicada*, 14, 845-864.
doi: [10.4236/aasoci.2024.1412054](https://doi.org/10.4236/aasoci.2024.1412054).

ANEXO

ANEXO 1. Modelo del consentimiento

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA DE COSTA RICA

Escuela de Psicología

Tel (506) 2211-3000 E-mail: info@uh.ac.cr

CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Para ser participante de una investigación)

EXPLORACIÓN DE FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN PSICOSOCIALES RELACIONADOS CON EL USO DE REDES SOCIALES EN LA ETAPA ADOLESCENTE: CONSULTA A EXPERTOS

Sustentante: Raquel Mc Nally Orias. Cédula 117810999.

A. QUÉ BUSCA EL ESTUDIO

El presente estudio es llevado a cabo por la estudiante de Psicología, Raquel Mc Nally Orias, como requisito para la obtención del título de Licenciatura en Psicología. El objetivo es explorar los factores de riesgo y protección psicosociales asociados con el uso de redes sociales en adolescentes.

B. EN QUÉ CONSISTE SU PARTICIPACIÓN

Su participación consiste en realizar una entrevista semiestructurada, que será grabada en audio para el análisis posterior de las percepciones de expertos sobre el uso de redes sociales en la adolescencia. La entrevista se llevará a cabo de forma individual, y sus

respuestas serán tratadas de manera confidencial. No se le solicitarán datos personales más allá de una ficha general de identificación, y su nombre no será utilizado en los resultados.

C. RIESGOS

No se prevén riesgos significativos para su integridad física, psicológica o laboral. Sin embargo, podría sentir cierta incomodidad al responder preguntas sobre su experiencia y opiniones. Recuerde que tiene el derecho de retirarse en cualquier momento.

D. BENEFICIOS

Aunque no hay beneficios directos para usted como participante, su colaboración contribuirá a una mejor comprensión de los factores que afectan a los adolescentes en el contexto de las redes sociales, lo que puede beneficiar tanto a profesionales de la educación como a los propios adolescentes en el futuro.

E. DUDAS Y ACLARACIONES

Si tiene preguntas o inquietudes, puede contactar a la investigadora, Raquel Mc Nally Orias, al teléfono 7014-6807 de lunes a viernes, de 8am a 8pm. También puede comunicarse con el tutor supervisor del estudio Luis Diego Martínez al 7106-8838 para aclarar sus derechos como participante.

F. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Su participación es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. La información recopilada será tratada de manera confidencial y se presentará de forma anónima en la tesis, artículos o publicaciones. Firmar este consentimiento no afecta sus derechos legales, y se le proporcionará una copia del mismo.

CONSENTIMIENTO

He leído el contenido del consentimiento antes de firmarlo. Mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. Estoy consciente de que mi participación es voluntaria y confidencial, y que puedo retirarme en cualquier momento. Por lo tanto, consiento participar en este estudio.

FIRMA DEL PARTICIPANTE:

Nombre completo: _____

Cédula: _____

Firma: _____

FIRMA DE LA INVESTIGADORA:

Nombre completo: _____

Cédula: _____

Firma: _____

FIRMA DEL TESTIGO:

Nombre: _____

Cédula: _____

Firma: _____

Anexo 2. Matriz de Categorías

Tabla de Preguntas por Objetivo con Explicación y Repreguntas

Objetivos	Concepto	Preguntas Relacionadas
<p>Obj 1: Establecer los principales factores de riesgo psicosociales asociados con el uso de redes sociales en adolescentes, según la percepción de los expertos.</p>	<p>Los factores de riesgo psicosocial se consideran condiciones o características que incrementan la probabilidad de que una persona desarrolle problemas de salud mental o comportamentales. Según Bañón et al. (2019), estos factores pueden incluir el estrés crónico, la violencia familiar, el abuso de sustancias y la falta de apoyo social. Estos elementos negativos afectan el bienestar emocional de los individuos y pueden dar lugar a trastornos psicológicos y comportamentales, especialmente en poblaciones vulnerables como los adolescentes.</p>	<p>1. ¿Cuál es su opinión general sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes? 2. ¿Cuáles cambios considera usted se han dado en los adolescentes que podrían asociarse a la salud mental? 3. ¿Cuáles son los principales factores de riesgo asociados con el uso de redes sociales en adolescentes? 9. ¿Cuál es su opinión sobre el impacto de los "influencers" y figuras públicas en las redes sociales sobre los adolescentes? 10. ¿Qué papel juegan las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima en la adolescencia? 11. ¿Cómo puede la presión por mantener una imagen "perfecta" en redes sociales afectar el desarrollo emocional de los adolescentes?</p>
<p>Obj 2: Analizar los factores de protección psicosociales que pueden mitigar los riesgos del uso de redes sociales en adolescentes, basándose en el conocimiento y experiencia de los expertos consultados.</p>	<p>Los factores de protección psicosocial se consideran como aquellas características o condiciones que ayudan a mitigar el impacto de los factores de riesgo y promueven el bienestar mental y emocional. Según Bañón et al. (2019), estos factores pueden incluir una red de apoyo social sólida, habilidades de afrontamiento efectivas y relaciones familiares saludables. Estos elementos no solo ayudan a</p>	<p>4. ¿Qué factores de protección pueden mitigar los efectos negativos de las redes sociales en adolescentes? 6. ¿Cómo pueden los padres y educadores promover un uso saludable de las redes sociales? 7. ¿Qué rol juegan las habilidades de afrontamiento y la resiliencia en la protección contra los efectos adversos del uso de redes sociales?</p>

	<p>prevenir el desarrollo de problemas psicológicos, sino que también fomentan la resiliencia y el desarrollo positivo en situaciones adversas.</p>	
<p>Obj 3: Caracterizar las principales redes sociales utilizadas por adolescentes, detallando sus funciones específicas, patrones de uso, y las características de interacción y comunicación que predominan en cada plataforma, basándose en el conocimiento y experiencia de los expertos consultados.</p>	<p>Las redes sociales, según Aguilar (2017), se definen como plataformas digitales que permiten a los usuarios crear perfiles, interactuar y compartir contenido en línea con otros individuos. Estas plataformas incluyen aplicaciones y sitios web como Facebook, Instagram, Twitter, y TikTok, entre otros. A través de estas redes, los usuarios pueden conectarse con amigos, familiares y conocidos, así como conocer a nuevas personas y participar en comunidades virtuales. Si bien las redes sociales ofrecen numerosos beneficios, como la conectividad y la oportunidad de compartir información, también presentan varios factores de riesgo que pueden afectar negativamente a los usuarios, especialmente a los adolescentes</p>	<p>5. ¿Cuáles son las redes sociales más populares entre los adolescentes actualmente y por qué? 12. ¿Son la tecnología y las redes sociales algo contra lo que debemos luchar?</p>
<p>Obj 4: Identificar las estrategias y recomendaciones que los expertos sugieren para fomentar un uso saludable de las redes sociales entre adolescentes</p>	<p>Según la Asociación Americana de Psicología (2023), una estrategia clave es establecer reglas claras sobre el uso de las redes sociales, incluyendo el tiempo permitido y los tipos</p>	<p>8.¿Qué importancia tiene la educación digital en la prevención de riesgos asociados al uso de redes sociales? 13. ¿Qué recomendaría para fomentar</p>

<p>según los riesgos señalados.</p>	<p>de contenido que se pueden compartir. Estas reglas ayudan a gestionar el tiempo de pantalla y a asegurar que los niños estén expuestos solo a contenido apropiado para su edad. Además, la APA recomienda supervisar regularmente las actividades en línea de los niños para detectar posibles riesgos y mantener un diálogo abierto sobre sus experiencias en las redes sociales Esta supervisión y comunicación constante son esenciales para crear un entorno digital seguro y apoyar el desarrollo saludable de los menores. (Asociación Americana de Psicología, 2023).</p>	<p>el uso saludable de las redes sociales?</p>
--	---	--

Anexo 3. Guía de entrevista

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA DE COSTA RICA

Escuela de Psicología

Exploración de factores de riesgo y protección psicosociales relacionados con el uso de redes sociales en la etapa adolescente: consulta a expertos.

Sustentante: Raquel Mc Nally Orias. Cédula 117810999.

Ficha de identificación

- **Nombre:**
- **Profesión:**
- **Experiencia:**

Guía de entrevista

1. ¿Cuál es su opinión general sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes?
2. ¿Cuáles cambios considera usted se han dado en los adolescentes que podrían asociarse a la salud mental?
3. ¿Cuáles son los principales factores de riesgo asociados con el uso de redes sociales en adolescentes?
4. ¿Qué factores de protección pueden mitigar los efectos negativos de las redes sociales en adolescentes?
5. ¿Cuáles son las redes sociales más populares entre los adolescentes actualmente y por qué?
6. ¿Cómo pueden los padres y educadores promover un uso saludable de las redes sociales?
7. ¿Qué rol juegan las habilidades de afrontamiento y la resiliencia en la protección contra los efectos adversos del uso de redes sociales?
8. ¿Qué importancia tiene la educación digital en la prevención de riesgos asociados al uso de redes sociales?
9. ¿Cuál es su opinión sobre el impacto de los "influencers" y figuras públicas en las redes sociales sobre los adolescentes?
10. ¿Qué papel juegan las redes sociales en la formación de la identidad y la autoestima en la adolescencia?
11. ¿Cómo puede la presión por mantener una imagen "perfecta" en redes sociales afectar el desarrollo emocional de los adolescentes?
12. ¿Son la tecnología y las redes sociales algo contra lo que se deba luchar?
13. ¿Qué recomendaría para fomentar el uso saludable de las redes sociales?

Anexo 4. Resultados obtenidos del promedio índice de kappa de Cohen.

Summary

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Respuestas Raquel × Respuesta Juez	13	100,0%	0	,0%	13	100,0%

Respuestas Raquel × Respuesta Juez

			Respuesta Juez				Total
			Factor de riesgo	Factor protector	Redes sociales	4,00	
Respuestas Raquel	Factores de riesgo	Recuento	6	0	0	0	6
		Row %	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		Column %	85,7%	,0%	,0%	,0%	46,2%
		Total %	46,2%	,0%	,0%	,0%	46,2%
	Factores protectores	Recuento	0	2	0	1	3
		Row %	,0%	66,7%	,0%	33,3%	100,0%
		Column %	,0%	66,7%	,0%	50,0%	23,1%
		Total %	,0%	15,4%	,0%	7,7%	23,1%
	Redes soiales	Recuento	1	0	1	0	2
		Row %	50,0%	,0%	50,0%	,0%	100,0%
		Column %	14,3%	,0%	100,0%	,0%	15,4%
		Total %	7,7%	,0%	7,7%	,0%	15,4%
Recomendaciones	Recuento	0	1	0	1	2	
	Row %	,0%	50,0%	,0%	50,0%	100,0%	
	Column %	,0%	33,3%	,0%	50,0%	15,4%	
	Total %	,0%	7,7%	,0%	7,7%	15,4%	
Total	Recuento	7	3	1	2	13	
	Row %	53,8%	23,1%	7,7%	15,4%	100,0%	
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Total %	53,8%	23,1%	7,7%	15,4%	100,0%	

Symmetric Measures

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,65	,16	3,80
N de casos válidos		13		

Summary

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Respuestas Raquel × Respuestas Juez2	13	100,0%	0	,0%	13	100,0%

Respuestas Raquel × Respuestas Juez2

			Respuestas Juez2				Total
			Factor de riesgo	Factor protector	Redes sociales	Recomendaciones	
Respuestas Raquel	Factores de riesgo	Recuento	6	0	0	0	6
		Row %	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		Column %	100,0%	,0%	,0%	,0%	46,2%

			Respuestas Juez2				Total
			Factor de riesgo	Factor protector	Redes sociales	Recomendaciones	
Factores protectores	Total %		46,2%	,0%	,0%	,0%	46,2%
	Recuento		0	2	0	1	3
	Row %		,0%	66,7%	,0%	33,3%	100,0%
	Column %		,0%	100,0%	,0%	33,3%	23,1%
Redes soiales	Total %		,0%	15,4%	,0%	7,7%	23,1%
	Recuento		0	0	2	0	2
	Row %		,0%	,0%	100,0%	,0%	100,0%
	Column %		,0%	,0%	100,0%	,0%	15,4%
Recomendaciones	Total %		,0%	,0%	15,4%	,0%	15,4%
	Recuento		0	0	0	2	2
	Row %		,0%	,0%	,0%	100,0%	100,0%
	Column %		,0%	,0%	,0%	66,7%	15,4%
Total	Total %		,0%	,0%	,0%	15,4%	15,4%
	Recuento		6	2	2	3	13
	Row %		46,2%	15,4%	15,4%	23,1%	100,0%
	Column %		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %		46,2%	15,4%	15,4%	23,1%	100,0%

Symmetric Measures

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,89	,10	5,36
N de casos válidos		13		

Summary

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Respuestas Raquel × Respuesta Juez	13	100,0%	0	,0%	13	100,0%

Respuestas Raquel × Respuesta Juez

			Respuesta Juez				Total
			Factor de riesgo	Factor protector	Redes sociales	4,00	
Respuestas Raquel	Factores de riesgo	Recuento	6	0	0	0	6
		Row %	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		Column %	85,7%	,0%	,0%	,0%	46,2%
		Total %	46,2%	,0%	,0%	,0%	46,2%
	Factores protectores	Recuento	0	2	0	1	3
		Row %	,0%	66,7%	,0%	33,3%	100,0%
		Column %	,0%	66,7%	,0%	50,0%	23,1%
		Total %	,0%	15,4%	,0%	7,7%	23,1%
	Redes soiales	Recuento	1	0	1	0	2
		Row %	50,0%	,0%	50,0%	,0%	100,0%
		Column %	14,3%	,0%	100,0%	,0%	15,4%
		Total %	7,7%	,0%	7,7%	,0%	15,4%
	Recomendaciones	Recuento	0	1	0	1	2
		Row %	,0%	50,0%	,0%	50,0%	100,0%
		Column %	,0%	33,3%	,0%	50,0%	15,4%
		Total %	,0%	7,7%	,0%	7,7%	15,4%
Total	Recuento	7	3	1	2	13	
	Row %	53,8%	23,1%	7,7%	15,4%	100,0%	
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Total %	53,8%	23,1%	7,7%	15,4%	100,0%	

Symmetric Measures

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,65	,16	3,80
N de casos válidos		13		

Summary

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Respuestas Juez2 × Respuesta Juez	13	100,0%	0	,0%	13	100,0%

Respuestas Juez2 × Respuesta Juez

			Respuesta Juez				Total
			Factor de riesgo	Factor protector	Redes sociales	4,00	
Respuestas Juez2	Factor de riesgo	Recuento	6	0	0	0	6
		Row %	100,0%	,0%	,0%	,0%	100,0%
		Column %	85,7%	,0%	,0%	,0%	46,2%
		Total %	46,2%	,0%	,0%	,0%	46,2%
	Factor protector	Recuento	0	2	0	0	2
		Row %	,0%	100,0%	,0%	,0%	100,0%
		Column %	,0%	66,7%	,0%	,0%	15,4%
		Total %	,0%	15,4%	,0%	,0%	15,4%
	Redes sociales	Recuento	1	0	1	0	2
		Row %	50,0%	,0%	50,0%	,0%	100,0%
		Column %	14,3%	,0%	100,0%	,0%	15,4%
		Total %	7,7%	,0%	7,7%	,0%	15,4%
Recomendaciones	Recuento	0	1	0	2	3	
	Row %	,0%	33,3%	,0%	66,7%	100,0%	
	Column %	,0%	33,3%	,0%	100,0%	23,1%	
	Total %	,0%	7,7%	,0%	15,4%	23,1%	
Total	Recuento	7	3	1	2	13	
	Row %	53,8%	23,1%	7,7%	15,4%	100,0%	
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Total %	53,8%	23,1%	7,7%	15,4%	100,0%	

Symmetric Measures

		Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	,77	,14	4,60
N de casos válidos		13		

Anexo 5. Carta de aprobación de tutor

CARTA DEL TUTOR

San José, 28 de noviembre de 2024

**Dirección
Carrera Psicología
Universidad Hispanoamericana**

Estimado señor:

La estudiante Raquel Valeria Mc Nally Orias, cédula de identidad número 117810999, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **Exploración de factores de riesgo y protección psicosociales relacionados con el uso de redes sociales en la etapa adolescencia: consulta a exportas**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura

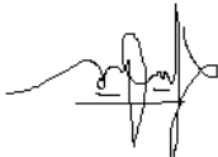
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	28%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	19%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	19%
	TOTAL	100%	94%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



**M. Ed. Luis Diego Martínez Calderón
114180964
Código Psicólogo: 7798**

Anexo 6. Carta de aprobación de tutor

CARTA DEL LECTOR

San José, 15 de mayo 2025.

Carrera de Psicología
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante **MC NALLY ORIAS RAQUEL** cédula de identidad **117810999**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **“EXPLORACIÓN DE FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN PSICOSOCIALES RELACIONADOS CON EL USO DE REDES SOCIALES EN LA ETAPA ADOLESCENTE: CONSULTA A EXPERTOS”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de lector, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectura y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, se avala el trabajo para su siguiente etapa.

Atentamente,



Lic. Génesis Mesén Rosales
Cédula: 207060522
Código Profesional: 11817

Anexo 7. Carta declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Raquel Mc Nally Orias, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 117810999 egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Exploración de factores de riesgo y protección psicosociales relacionados con el uso de redes sociales en la etapa adolescente: consulta a expertos, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. en fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 29 días del mes de noviembre del año dos mil veinticuatro.

RAQUEL VALERIA
MC NALLY ORIAS
(FIRMA)

Firmado digitalmente
por RAQUEL VALERIA MC
NALLY ORIAS (FIRMA)
Fecha: 2024.11.29
10:04:21 -06'00'

Firma del estudiante

Cédula

Anexo 8. Carta de autorización de publicación

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION, PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE
LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

Alajuela, 19 de mayo del 2025

Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

La suscrita Raquel Mc Nally Orias, con número de identificación 117810999 autora del trabajo de graduación titulado Exploración de factores de riesgo y protección psicosociales relacionados con el uso de redes sociales en la etapa adolescente: consulta expertos; si autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que, con fines académicos muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

**RAQUEL VALERIA
MC NALLY ORIAS
(FIRMA)**

Firmado digitalmente por
RAQUEL VALERIA MC
NALLY ORIAS (FIRMA)
Fecha: 2025.05.19 15:27:10
-06'00'

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.