



ORIGINALES

Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental

Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental

Adolescents' perceptions about the use of social networks and their influence on mental health

Rodrigo Jacob Moreira de Freitas¹

Thaís Natália Carvalho Oliveira¹

Juce Ally Lopes de Melo¹

Jennifer do Vale e Silva²

Kísia Cristina de Oliveira e Melo²

Samara Fontes Fernandes³

¹ Universidad del Estado de Rio Grande do Norte – UERN. Departamento de Enfermería, campus Pau dos Ferros, RN, Brasil. rodrigojmf@gmail.com

² Universidad Federal Rural do Semi-Árido – UFERSA. Departamento de Ciencias de la Salud, campus Mossoró, RN, Brasil.

³ Facultad Evolução Alto Oeste Potiguar – FACEP. Curso de Enfermería, Pau dos Ferros, RN, Brasil.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Recibido: 8/01/2021

Aceptado: 10/07/2021

RESUMEN:

Objetivo: Identificar la percepción que tienen los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y la influencia en la salud mental.

Método: Investigación descriptiva-exploratoria con abordaje cuantitativo y cualitativo, realizada con adolescentes de entre diez y diecinueve años que son usuarios de las redes sociales. La muestra estuvo formada por 71 participantes seleccionados mediante la técnica de bola de nieve. El instrumento utilizado para llevar a cabo la recolección de datos fue el cuestionario *online*, desarrollado por los investigadores por medio de la herramienta *Google Forms*, y difundido a través de las redes sociales. Los datos fueron tabulados y presentados en gráficos y tablas, a través de estadísticas simples y discusión basada en literatura científica.

Resultados: En cuanto al uso de redes sociales, el 100% de los encuestados respondió que las usaba con frecuencia, 27% dijo formar parte de 3 redes sociales, siendo WhatsApp e Instagram las más utilizadas, con 27% cada una. En cuanto a los riesgos de su uso, 34% de los participantes manifestó que se trataba de la divulgación de datos personales. El principal sentimiento que manifestaron en las redes fue el de vergüenza (27%); las contribuciones de las redes sociales son estudios/actualizaciones (29,5%); las consecuencias para la salud mental resultantes del uso fueron la invasión de la privacidad/divulgación de datos (20,5%) y la adicción (19,3%).

Conclusión: El uso de las redes es cada vez mayor y provoca el surgimiento de nuevas formas de enfermedad, principalmente mentales, por lo tanto, es necesario que los profesionales de la salud aborden esta problemática para intervenir de forma efectiva.

Palabras clave: Adolescente; Red Social; Salud Mental; Enfermería.

RESUMO:

Objetivo: Objetiva-se identificar a percepção dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e a influência na saúde mental.

Método: Trata-se de uma pesquisa descritiva-exploratória com abordagem quanti-qualitativa, realizada com adolescentes de idade entre dez e dezenove anos que são usuários das redes sociais. A amostra consistiu em 71 participantes coletados a partir da técnica bola de neve. O instrumento utilizado para a realização da coleta de dados foi o questionário *online*, elaborado pelos pesquisadores e desenvolvido através da ferramenta Google Forms, e divulgado através das redes sociais, sendo posteriormente tabulados e apresentados em gráficos e tabelas, através de uma estatística simples e discussão com base na literatura científica.

Resultados: Acerca do uso das redes sociais 100% dos pesquisados responderam utiliza-las com frequência, 27% afirmaram fazer parte de 3 redes sociais, sendo o WhatsApp e Instagram os mais utilizados, com um total de 27% cada uma. Acerca dos riscos do seu uso, 34% dos participantes afirmaram ser a divulgação de dados pessoais. O principal sentimento sentido por eles nas redes foi o de constrangimento (27%); as contribuições das redes sociais são estudos/atualizações (29,5%); e as consequências para a saúde mental decorrente do uso foram invasão de privacidade/divulgação de dados (20,5%) e vício (19,3%).

Conclusão: O uso das redes é crescente e faz surgir novas formas de adoecimento, principalmente de ordem mental, necessitando que o profissional de saúde se aproxime dessa problemática para intervirem de forma efetiva.

Palavras-chave: Adolescente; Rede social; Saúde Mental; Enfermagem.

ABSTRACT:

Objective: To identify the adolescents' perception about the use of social networks and the influence on mental health.

Method: This is a descriptive-exploratory research study with a quantitative and qualitative approach, carried out with adolescents aged between ten and nineteen years old who are users of social networks. The sample consisted of 71 participants recruited using the snowball technique. The instrument used to carry out data collection was the online questionnaire, elaborated by the researchers and developed through the Google Forms tool, and disseminated through social networks, being subsequently tabulated and presented in graphs and tables, through simple statistics and discussion based on the scientific literature.

Results: Regarding the use of social networks, 100% of those surveyed stated using them frequently, 27% said that they participated in 3 social networks, with WhatsApp and Instagram being the most used, with a total of 27% each. Regarding the risks of their use, 34% of the participants stated that it was disclosure of personal data. The main feeling they felt in the networks was that of embarrassment (27%); the contributions of the social networks are related to studies/updates (29.5%); and the consequences for mental health resulting from use were invasion of privacy/disclosure of data (20.5%) and addiction (19.3%).

Conclusion: The use of networks is growing and causes new forms of illness to arise, mainly of a mental nature, requiring the health professional to approach this problem in order to intervene effectively.

Keywords: Adolescent; Social Networking; Mental health; Nursing.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida de los individuos en la que se producen intensos cambios fisiológicos, psicológicos y relacionales, y va desde los diez a los diecinueve años⁽¹⁾. En este período los mismos pueden ser considerados factores estresantes para estos sujetos, dado que influyen en la construcción de su identidad y

pueden generar una fase de conflictos, que conduzcan a conductas de riesgo y autolesión⁽²⁾.

Por lo tanto, para que el desarrollo cognitivo, emocional, sexual y psicológico se produzca de forma saludable, es necesario que el joven se mueva en ambientes en los que se sienta cómodo, que le transmitan seguridad, apoyo y protección⁽¹⁾, posibilitando el autodescubrimiento de manera segura, mediante el aumento de la autonomía y enfocado cada vez más en el desarrollo de la identidad y la socialización⁽³⁾, que actualmente se da a través de grupos de amigos y de las redes sociales.

Las redes sociales ya son una parte importante de la vida de cualquier adolescente, ya que es un nuevo y poderoso medio para relacionarse con los demás. Los jóvenes de hoy nacieron en la “era digital” y, por ende, conocen internet y todas sus posibilidades, debido a que crecieron rodeados de dispositivos tecnológicos y de acceso a internet⁽⁴⁾.

Por consiguiente, el uso de las redes sociales es cada vez más frecuente en la vida cotidiana de los adolescentes, utilizan este recurso para comunicarse y eso acaba influyendo en la interacción social entre ellos, que puede volverse dañina e incluso adictiva⁽³⁾.

Además, en este sentido, los adolescentes se exponen fácilmente a otros temas relacionados, como el *cyberbullying*, que se da en el espacio virtual, a través de llamadas telefónicas al celular y de mensajes en las redes sociales; la exposición exagerada e inapropiada, que puede llevar a una falsa realidad expuesta en las redes, la cual no se condice con la realidad que experimentan fuera de internet; compartir fotos, que exponen demasiada intimidad e información personal; compartir contenido erótico; la construcción de la autoimagen y la insatisfacción con el cuerpo; la dificultad de lidiar con lo que es diferente⁽⁵⁾.

Por ende, no solo es preocupante el bienestar físico, sino también el bienestar psicológico de estos adolescentes. Los problemas que antes se desconocían cobraron mayor visibilidad, especialmente los relacionados con los trastornos mentales. Ejemplos de ellos son la serie “13 *Reasons Why*” y “el juego “La ballena azul”, que están fuertemente vinculados a cuestiones que tienen que ver con el bienestar emocional y la salud psicológica, principalmente dirigidos a adolescentes⁽⁶⁾. Ambos discuten la depresión, el *bullying*, la automutilación y el suicidio, daños que han contribuido significativamente al aumento de la morbilidad y la mortalidad entre los adolescentes⁽¹⁾.

Internet y las redes sociales también permiten transformaciones en los lazos personales y sociales, favoreciendo el surgimiento de nuevas amistades, con espacios para hacer nuevos amigos, conectarse a varios medios de comunicación simultáneamente, que son fuente de nueva información, noticias, investigación; además no sólo permiten el acceso a esa información, sino que también le dan la capacidad de producirla⁽⁷⁾, de compartir experiencias, ideas, percepciones y sentimientos de forma fácil y rápida.

Por lo tanto, al considerar todos los factores, la pregunta es: ¿Cómo perciben los adolescentes el uso de las redes sociales y su relación con la salud mental? La

relevancia de este trabajo radica en que aborda un tema que genera una gran preocupación social y les permite a los adolescentes pasar mucho tiempo *online* y olvidarse de la vida *offline*, provocando un desequilibrio social, exponiéndolos al lado negativo de esta nueva forma de relacionarse y compartir información. El presente trabajo aportará conocimientos sobre la realidad de estos adolescentes en cuanto al uso que hacen de este universo *online*, permitiendo una problematización, enfrentándola como una nueva necesidad social de salud de esta población y, por ende, contribuyendo a la construcción de conocimientos que apoyen el cuidado de la salud y el proceso de trabajo de enfermería/salud.

Por lo tanto, el objetivo es identificar la percepción que tienen los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y la influencia en la salud mental.

MÉTODO

Este estudio es una investigación descriptivo-exploratoria con un enfoque cuantitativo y cualitativo⁽⁸⁾. La investigación se realizó a través de las redes sociales, es decir, el medio digital *online*. Los participantes de esta investigación fueron adolescentes brasileños de entre diez y diecinueve años, según lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Se utilizó un muestreo no probabilístico mediante la estrategia de bola de nieve. Se seleccionaron personas con el perfil necesario para la investigación, lo que permitió realizar los primeros contactos. Luego, a esas personas, se les solicitó que indicaran nuevos contactos con las características requeridas para la investigación a fin de comenzar la recopilación de datos, desde la misma red social, y así, sucesivamente, se fue aumentando el marco muestral con cada cuestionario respondido. Por lo tanto, este método resultó ser un proceso de recolección de información permanente⁽⁹⁾.

Se consideraron los siguientes criterios de inclusión: a) tener entre diez y diecinueve años; b) utilizar alguna red social, y d) tener acceso a internet. Se excluyó a quienes: a) no estaban disponibles para responder la encuesta; b) enviaron el cuestionario parcialmente respondido, sin el Formulario de Consentimiento Libre e Informado (FCLI) o sin el FCLI firmado.

El instrumento utilizado para realizar la recolección de datos para esta investigación fue el cuestionario *online*, desarrollado por los investigadores usando la herramienta *Google Forms*, y difundido a través de las redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram), lo que permitió que fuera más cómodo para las personas encuestadas responderlo y compartirlo. Este cuestionario consistió en preguntas cerradas (opción múltiple, donde se podía responder a más de una opción), y preguntas abiertas, sobre el perfil de uso de las redes sociales y sobre las motivaciones y los sentimientos que les provocaban a los usuarios.

La recolección de datos se realizó durante el mes de marzo de 2019, estipulándose un plazo de ocho días para recibir las respuestas. Se obtuvo un total de 71 cuestionarios completos. Junto con los cuestionarios, se les envió a los participantes una copia del término del FCLI y del Formulario de Asentimiento, Libre e Informado (FALI) para niños y adolescentes, que constaba de una página con aclaraciones

sobre la investigación, como los objetivos, riesgos y beneficios, además de la solicitud de autorización para el uso de los datos.

Inicialmente, los resultados de las preguntas cerradas (opción múltiple) fueron tabulados y presentados en gráficos, utilizando estadísticas simples, presentando una distribución de frecuencias. Las preguntas abiertas (discursivas), luego de ser organizadas y descritas, permitieron establecer categorías de análisis, las cuales fueron discutidas desde la perspectiva del marco teórico pertinente.

La investigación cumplió con todos los aspectos éticos de acuerdo con la Resolución del Consejo Nacional de Salud (CNS) No. 466/12 y No. 510/16 y fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación (CEP) de la Universidad Estatal de Rio Grande do Norte (UERN) el 15 de marzo de 2019 con Dictamen nro.: 3.202.624 y CAAE nro.: 06892818.6.0000.5294.

RESULTADOS

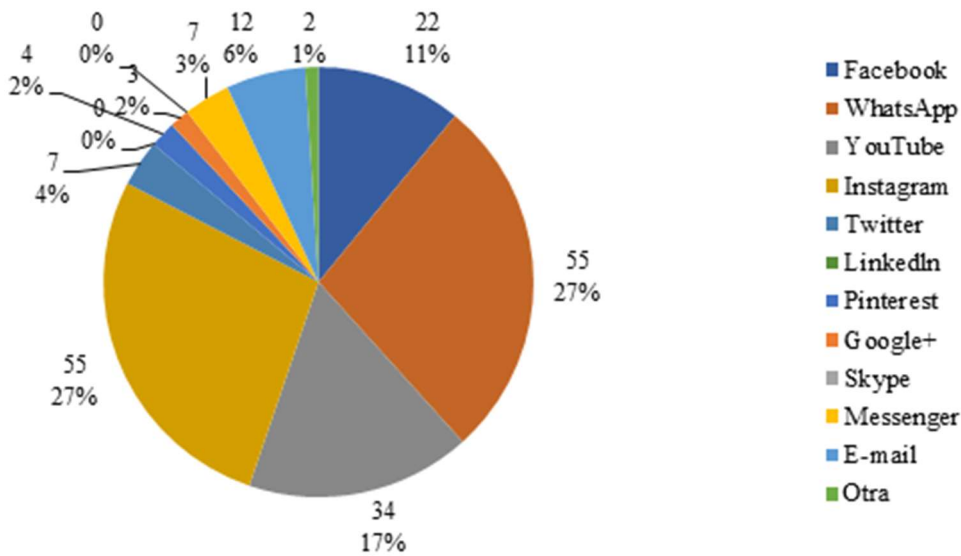
Entre los 71 adolescentes que participaron en la encuesta, el 61% (n=43) era del sexo femenino y el 39% (n=28) del sexo masculino. La mayoría, el 44% (n=31) tenía entre 12 y 14 años, el 42% (n=30) entre 15 y 17 años y el 14% (n=10) era mayor de 18 años. En cuanto al nivel educativo, el 11% (n=8) cursaba el 8° grado de la escuela primaria, el 39% (n=28) el 9° grado de la escuela primaria, el 14% (n=10) el 1° año de la secundaria, el 9% (n=6) el 2° año de la secundaria y el 27% (n=19) el 3° de la secundaria.

En cuanto al ingreso mensual del responsable del hogar, el 42% (n=30) respondió que era 1 salario mínimo, el 40% (n=28) que era de 2 salarios y solo el 1% (n=1) afirmó tener ingresos superiores a 5 salarios mínimos. La principal ciudad de residencia fue el municipio de Pau dos Ferros, RN, 38% (n=38) de los adolescentes, seguido de Natal, RN, 5%, (n = 5).

Con respecto al uso de las redes sociales, el 100% de los encuestados informó que las usa con frecuencia, el 93% (n=66) afirmó que entraba a ellas por más de 5 días, durante más de 8 horas al día (35%, n=25) y solo el 5% (n=4) informó haber ingresado a ellas hasta por 1 hora al día.

En cuanto a la cantidad de redes sociales, el 27% (n=19) afirmó ser parte de 3 redes sociales y solo el 3% (n=2) afirmó tener una sola red social. WhatsApp e Instagram son las más utilizadas, como se muestra en el Gráfico 1.

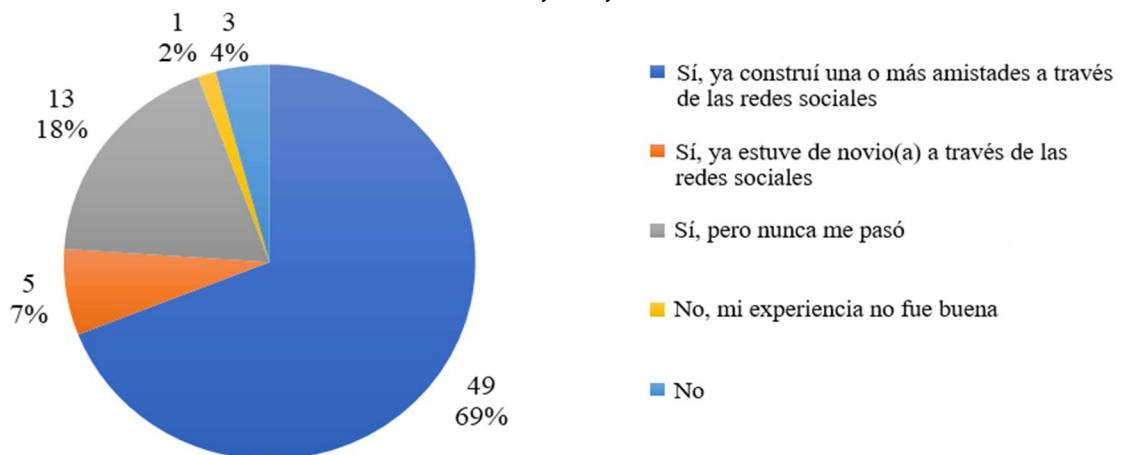
Gráfico 1: ¿Qué red social usas más? Pau dos Ferros, RN, Brasil. 2019.



Fuente: Construido por la autora, 2019.

Sobre los medios de acceso a las redes sociales, el 52% (n=58) afirmó que la usaba a través de dispositivos móviles y el 29% (n=32) en computadoras. Pero en cuanto a la finalidad de su uso, el 37% (n=56) de los participantes informó que era con fines de ocio/entretenimiento, 32% (n=49) para comunicación, 24% (n=36) para tareas escolares y 7% (n=11) respondió "otros". En cuanto a formar relaciones a través de internet, el 69% (n=49) de los participantes respondió que es posible, como se muestra en el Gráfico 2.

Gráfico 2: ¿Crees que se pueden formar relaciones a través de las redes sociales? Pau dos Ferros, RN, Brasil. 2019.

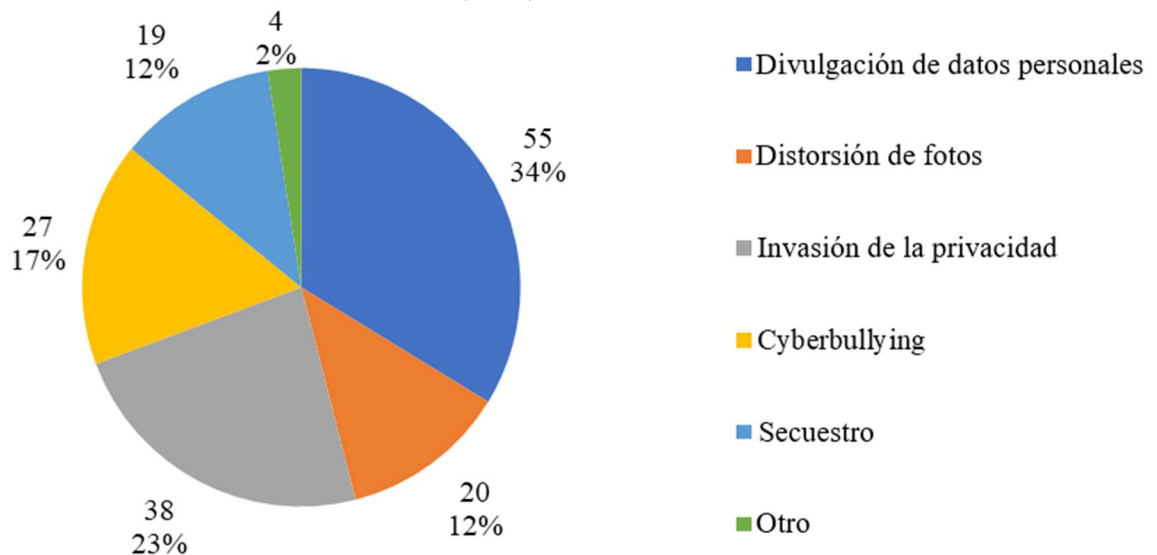


Fuente: Construido por la autora, 2019.

En la pregunta sobre las ventajas de tener un perfil en una red social, los participantes respondieron que el intercambio de información es fácil y rápido un 47% (n=51), hacer nuevas amistades (24%, n=26), seguir las actualizaciones (22%, n=24), y el 6% (n = 6) de los participantes dijo que eran otras, como tener cuentas para jugar *online*,

estudiar y hacer tareas escolares, y seguir noticias de artistas. En dicha pregunta, los participantes también pudieron elegir más de una opción. En cuanto a los riesgos del uso de las redes sociales, los participantes alegaron que era la divulgación de datos personales y la invasión de la privacidad, como se muestra en el Gráfico 3.

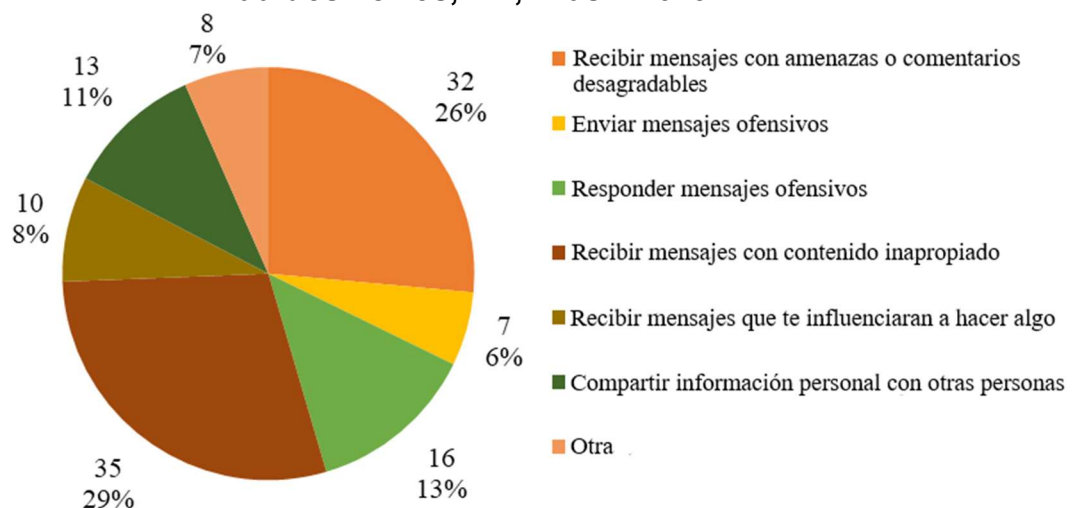
**Gráfico 3: ¿Cuál crees que es el mayor riesgo al usar las redes sociales?
Pau dos Ferros, RN, Brasil. 2019.**



Fuente: Construido por la autora, 2019.

Al ser consultados sobre algunas situaciones que ya han sucedido en las redes sociales, los participantes dijeron que habían recibido mensajes con contenido inapropiado, como se puede ver en el Gráfico 4.

**Gráfico 4: ¿Ya pasaste por alguna de estas situaciones?
Pau dos Ferros, RN, Brasil. 2019.**



Fuente: Construido por la autora, 2019.

También se les preguntó a los participantes si pensaban que era importante tener un teléfono celular, el 97% de las respuestas fue afirmativa. Y cuando se les preguntó sobre su propósito: dijeron que les gusta acceder a las redes sociales y hablar con amigos, el 34% (n=62) para ambas opciones, y solo el 6% (n = 10) dijo que sería con

otra finalidad, como ver noticias, sobre temas médicos, juegos, memes, DIY (en inglés: *Do it Yourself*, hazlo tú mismo), videos y música, y estudio.

De las respuestas obtenidas de las preguntas abiertas se extrajeron cincuenta y cuatro expresiones clave, las cuales se agruparon en veintinueve ideas centrales, cuyas representaciones se dividieron en tres categorías, a saber: (1) Sentimientos de los adolescentes sobre las situaciones que experimentaron en las redes sociales. El principal sentimiento registrado fue "Vergüenza" (27%) e "Inseguridad, Malestar" (25%); (2) Influencia y contribuciones de las redes sociales en la vida de los adolescentes. Las influencias y contribuciones detectadas fueron "Estudios/Actualizaciones" (29,5%), "Comunicación/Nuevas amistades" (26,7%) y "Vida aburrida, tediosa, monótona y mala sin internet" (18%); (3) Las consecuencias de las redes sociales para la salud mental de los adolescentes. Las principales consecuencias para la salud mental derivadas del uso de las redes sociales fueron "Invasión de la privacidad/Divulgación de datos" (20,5%), "Adicción" (19,3%) y "Malos entendidos/Peleas/Cyberbullying" (17,8%).

DISCUSIÓN

Los resultados del estudio concuerdan con la Encuesta Brasileña de Medios (*Pesquisa Brasileira de Mídias*, PBM), que confirmó que la mayoría de los adolescentes usa internet los siete días de la semana, dado que la gran mayoría de los jóvenes tiene acceso a internet en casa, mediante teléfonos celulares y computadoras⁽¹⁰⁾.

Estos dispositivos también ofrecen una forma de entretenimiento y estimulación social, generando también una "integración" entre las personas. En general, los teléfonos celulares se han convertido en compañeros constantes de los adolescentes, sirviendo, en un contexto social, para incluir y excluir amigos, organizar, mejorar y revivir experiencias, y redefinir el espacio social⁽³⁾.

El uso de internet es múltiple y está directamente relacionado con el interés de los jóvenes que navegan en ese espacio, dado que, aunque en la encuesta, la comunicación aparezca como una actividad importante, también se destacan la investigación y el ocio⁽¹¹⁾, además de ser un entorno en el que se hacen nuevas amistades y se buscan relaciones amorosas⁽¹²⁾.

Actualmente, las redes sociales ocupan un espacio importante en la vida de los jóvenes e inciden en la construcción de sus identidades y comportamientos, porque la sociedad contemporánea tiende a la realización de actividades en solitario, dificultando la interacción social y comprometiendo el establecimiento de relaciones amorosas, construidas socialmente y *offline*⁽¹³⁾. Esto fomenta un aumento en la demanda de relaciones *online* que surgen y se construyen a partir de aplicaciones de citas, que también aumentan las conductas sexuales de riesgo, como el sexo sin protección, las parejas múltiples y la violencia sexual, desarrolladas principalmente por jóvenes^(12,14).

El desarrollo de las relaciones virtuales, aunque muchos intenten establecerlas, no es creíble para el 69% de los encuestados, que piensa que las relaciones *online* son más débiles y superficiales. Hay estudios^(15,16) que demuestran que muchos sujetos,

especialmente hombres, tienden a buscar sexo casual y no relaciones serias, esto causa un alto grado de frustración en las personas que no alcanzan sus expectativas y que tienen otras intenciones.

Los adolescentes están cada vez más inmersos en el universo tecnológico, están haciendo de este el principal entorno para construir sus relaciones, a través de las redes sociales y, por ende, considerándolas como una herramienta indispensable para la vida moderna⁽¹¹⁾. También son importantes consumidores de tendencias, entre ellas, utilizan asiduamente las redes sociales como medio de comunicación y para obtener nueva información, y estas, a su vez, parecen ejercer una influencia importante en diversos aspectos de su vida⁽⁵⁾, además de ser utilizadas con fines educativos.

Esto se vuelve importante durante este período para el individuo, ya que pertenecer a grupos de personas no solo le brinda apoyo, sino que también lo ayuda a construir una identidad. La presencia en el mundo virtual se ha vuelto fundamental para que los individuos sean incluidos socialmente⁽¹⁷⁾. Sin embargo, la necesidad de cumplir con los estándares de belleza y de vida impuestos por la sociedad se ha incrementado, provocando una gran insatisfacción con la imagen corporal, reforzando patrones de comportamientos narcisistas y el consumismo⁽⁵⁾.

El uso excesivo y descontrolado de las redes sociales puede generar en los jóvenes dependencia y una gran necesidad de aceptación, dificultando el autoconocimiento y la construcción de prácticas sociales saludables⁽¹⁸⁾, lo que puede provocar conflictos familiares, dificultades de aprendizaje, problemas de interacción social y para dialogar, trastornos de ansiedad y déficit de atención⁽¹⁹⁾.

El uso continuo e intensivo de las actualizaciones tecnológicas y las redes sociales puede generar adicción y dependencia en los usuarios, ya que los jóvenes afirman que utilizan las redes sociales en casa, en la escuela y en diversos lugares, para interactuar virtualmente, distanciándose del torno, esto se refleja en problemas en el ámbito social, personal y educativo, interfiriendo también en el desempeño del aprendizaje del alumno, así como en otros aspectos de la vida diaria⁽¹¹⁾.

Además de exponer a los jóvenes a riesgos como *cyberbullying*, depresión, suicidio, cambios de humor y comportamiento, vulnerabilidad afectiva, entre otros diversos problemas emocionales y mentales, favorecen la aparición de problemas psicológicos, tales como: timidez, pánico, fobia social, aislamiento social y trastorno afectivo, dado que en esta etapa comienza el proceso de construcción de relaciones afectivas, las cuales sufren cambios constantemente, volviendo inseguros a los adolescentes⁽²⁰⁾.

El *cyberbullying* favorece la aparición de trastornos, como problemas académicos y psicosociales, depresión, baja autoestima y hostilidad exteriorizada, entre otros. Los tipos de *cyberbullying* vinculados a episodios en los que el agresor era un adulto, en los que fue publicada una foto del niño o adolescente y a episodios acompañados de contactos agresivos *offline*, como una llamada telefónica o la visita del agresor en el domicilio, generan tres veces más riesgo de angustia emocional. En estos casos, alrededor del 68,5% de los adolescentes experimenta alguna emoción negativa, como ira, malestar, preocupación, estrés, miedo y "sentimientos depresivos", mientras que el 24,5% de los adolescentes no está preocupado por los incidentes⁽⁴⁾.

Un estudio⁽²¹⁾ demostró que la probabilidad de un intento de suicidio era hasta dos veces mayor entre las víctimas y los agresores involucrados en el *cyberbullying*, en comparación con aquellos que no lo estaban. Esto se debe al estrés emocional y a la aparición de emociones negativas, como la ira, el miedo, la depresión por estrés y la ansiedad social, que pueden derivar en el consumo de drogas y síntomas depresivos. Enfatizando que las situaciones que conducen a malestar psicológico pueden conducir a pensamientos suicidas e incluso al suicidio⁽²⁾.

Los participantes informaron que conocen a personas que tuvieron su imagen expuesta y que varios problemas ocurrieron posteriormente, así como también manifestaron que muchos compañeros utilizan las redes sociales para provocar a personas que no les agradan, lo que demuestra que las redes sociales pueden generar situaciones vergonzosas para los participantes, así como otras reacciones y conflictos sociales, como malestar e inseguridad, entre otros⁽²²⁾.

En Brasil, los delitos cibernéticos se están volviendo rutinarios, siendo los más comunes la calumnia, los insultos, la difamación, la revelación de secretos de terceros, la divulgación de material íntimo como fotos y documentos, actos obscenos, apología del delito, prejuicio/racismo y pedofilia. Los usuarios de internet y de las redes sociales a menudo divulgan datos personales en las mismas, poniendo información confidencial al alcance de personas que podrían utilizarla indebidamente como, por ejemplo, ladrones de identidad y cualquier otro individuo malintencionado⁽²³⁾.

Por lo tanto, se puede observar que el uso de las redes sociales tiene consecuencias para la salud mental de estos adolescentes, como el uso compulsivo, en el que existen dificultades para controlar su uso, dependencia extrema, problemas psicológicos, sociales y biológicos, tales como: alienación, ansiedad, intolerancia, aislamiento, individualismo, depresión y, en casos más extremos, suicidio, provocando dificultades de concentración y agresividad.

Sin embargo, son muchos los beneficios aparejados al uso ideal de las redes sociales, por ejemplo, aumenta la cantidad de información disponible para su uso en el ámbito escolar y en grupos de amigos, favoreciendo el contacto indirecto con personas con los mismos intereses⁽²⁴⁾.

En las redes sociales, principalmente a través de fotos, los jóvenes buscan expresarse para construir una imagen de sí mismos para los demás. Por ende, es bastante común que divulguen/publicuen fotos con diferente contenido, realizando experimentos de identidad en sus perfiles, enfatizando u ocultando algunas de sus características. Hay que recordar que las personas tímidas también se benefician de las redes sociales, ya que pueden mejorar la sociabilidad con ayuda de la red^(24,25).

Como existe una gran concentración de personas en las redes sociales, estas formas de comunicación necesitan adaptarse a las nuevas demandas que surgen cada día. Por consiguiente, las redes sociales se han convertido en plataformas en las que las masas difunden sus contenidos, y de esta forma, es posible mantenerse informado sobre una amplia gama de temas, como diversas noticias, temas educativos, etc.

Una comunicación mediada por computadora ofrece cierto anonimato, ya que permite que las personas se sientan menos inhibidas y se expresen de una manera en la que

personalmente no se sentirían cómodas, ya sea por timidez, apariencia, sexualidad y edad⁽³⁾. De esa forma, esos adolescentes pueden desarrollar una relación más "abierta". Esta desinhibición *online* permite una reducción de la presencia social, ya que les permite a los miembros elegir cuánto quieren ser identificados y expresar solo sus características más atractivas, y de esta manera, pueden sentirse lo suficientemente cómodos como para revelar detalles personales que normalmente no revelarían en una conversación cara a cara.

Es necesario hacer que los jóvenes busquen comprender la magnitud del daño que se causan a sí mismos y lo importante que es la interacción real con el otro. Cabe resaltar el rol de la Atención Primaria de la Salud (APS) por ser un medio transformador y estimulante de nuevas prácticas sociales, además de ser el nivel de atención que trabaja con la prevención de prácticas adictivas y conductas suicidas⁽²⁾. Enfatizando el papel del Centro de Apoyo para la Salud Familiar (*Núcleo de Apoio à Saúde da Família*, NASF) para el fortalecimiento de la salud mental de los adolescentes a través del trabajo grupal promovido por psicólogos, ya sea en unidades de salud, comunidades o escuelas⁽¹¹⁾.

Hacer que el adolescente vea el problema y trate de solucionarlo puede mejorar la autoestima y, en consecuencia, la búsqueda de soluciones. En ello radica la importancia de los profesionales de la salud, para que realicen la escucha terapéutica, generen un clima de confianza, de mejor entendimiento, permitan una buena conexión entre las personas, y así intervengan ante las quejas de estos adolescentes con mayor eficacia.

El enfermero, como integrante y coordinador de un equipo multidisciplinario, juega un papel importante en la atención de la salud mental de los adolescentes, para que se produzca de forma holística y en todos los espacios asistenciales, contribuyendo a reducir los casos de enfermedad mental entre los jóvenes⁽²⁾.

Una limitación del estudio es el tiempo y la estrategia de recolección de datos, al ser reducido, no permitió que se estableciese un panorama general de todo el país, sino apenas el de algunas localidades, ya que los datos obtenidos podrían haber mostrado otra realidad. Es necesario desarrollar estrategias para lograr que haya una mayor participación en las encuestas *online*. Además, es necesario analizar la realidad socioeconómica y cultural, ya que las experiencias de la adolescencia son diversas y se ven influenciadas por otros determinantes sociales de la salud que no fueron presentados en este estudio.

Este estudio contribuye al proceso del trabajo de la enfermería y de la salud, ya que conocer las principales características y hábitos de estos adolescentes permitirá nuevas formas de intervenir en las necesidades de salud. Por lo tanto, existe la necesidad de un trabajo educativo, interdisciplinario e intersectorial, ya que el tema de las redes sociales y su influencia en la salud involucra otras cuestiones económicas, sociales, políticas y sanitarias. Es fundamental implementar políticas públicas que tengan el carácter de promoción de la salud dirigidas a los intereses de la niñez y la adolescencia.

CONSIDERACIONES FINALES

Se lograron los objetivos de la investigación, ya que se identificó la percepción de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y la influencia en la salud mental. Los participantes utilizan las redes sociales con frecuencia, formando parte de tres de ellas, de las cuales WhatsApp e Instagram son las más utilizadas. El mayor riesgo de uso para la salud mental es la divulgación de datos personales/invasión de la privacidad y la adicción, y el principal sentimiento involucrado es la vergüenza.

Se sugiere la realización de más estudios para aclarar mejor cómo internet y las redes sociales afectan la vida de los adolescentes y de la sociedad en general, ya que el uso de las redes está creciendo y ha dado lugar a nuevas formas de enfermedad, así como también la realización de estudios que evalúen programas de intervención efectivos, considerando la escuela, los servicios de salud y otros sectores de la comunidad.

REFERENCIAS

1. Pigozi PL, Machado AL. Bullying during adolescence in Brazil: an overview. *Ciênc. saúde coletiva*. 2015[citado em 2020 jan 15];20(11):3509-22. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/csc/v20n11/en_1413-8123-csc-20-11-3509.pdf
2. Pessoa, DMDS, Freitas, RJMD, Melo JALD, Barreto, FA, & Dias, ECDS. (2020). Nursing assistance in primary health care for adolescents with suicidal ideations. *REME rev. min. Enferm.* 2020[citado em 2020 abr 13];24: e-1290. Disponível em: <http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/1436>
3. Barcelos RH, Rossi CAV. Social media and adolescents: an analysis of ambivalent consequences and consumption strategies. *Revista de Administração e Contabilidade da Unisinos*. 2014[citado em 2020 abr 13];11(2):93-110. Disponível em: <http://revistas.unisinos.br/index.php/base/article/view/base.2014.112.01>
4. Bottino SMB, Bottino C, Regina CG, Correia AV L, Ribeiro WS. Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cad. saúde pública*. 2015[citado em 2020 jan 15];31(3):463-75. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2015000300463
5. Lira AG, Ganen ADP, Lodi AS, Alvarenga MDS. Social media consume, media influence and body dissatisfaction among Brazilian female adolescents. *J. bras. psiquiatr.* 2017[citado em 2020 jan 15];66(3):164-71. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852017000300164
6. Organização Mundial de Saúde. OMS. Guia de Estudos Saúde Mental. Fundação Torino. Belo Horizonte, 2018[citado em 2020 abr 13]. Disponível em: <http://www.fundacaotorino.com.br/snu/wp-content/uploads/2018/04/Guia-OMS-VII-SNU.pdf>
7. Barros AA, Carmo MFA, Silva RL. A influência das redes sociais e seu papel na sociedade. *Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre*. 2012[citado em 2020 abr 13]. Disponível em: <http://www.periodicos.letras.ufmg.br/index.php/ueadsl/article/view/3031>
8. Flick U. *Qualidade na pesquisa qualitativa*. Porto Alegre: Bookman Artmed; 2009.

9. Vinuto, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: Um debate em aberto. *Temáticas*. 2014[citado em 2020 jan 15];22(44):203-20. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/cd8e/3ecb215bf9ea6468624149a343f8a1fa8456.pdf?ga=2.91148316.705282315.1586879958-1161711257.1586879958>
10. Secretaria de Comunicação Social (SECOM). Pesquisa brasileira de mídia: hábitos de consumo de mídia pela população brasileira. 2016[citado em 2020 abr 13]. Disponível em: <http://www.secom.gov.br/atuacao/pesquisa/lista-de-pesquisas-quantitativas-e-qualitativas-de-contratos-atuais/pesquisa-brasileira-de-midia-pbm-2016.pdf/view>
11. Fialho LMF, Sousa FGA. Juventudes e redes sociais: interações e orientações educacionais. *Revista Exitus*. 2019[citado em 2020 abr 13];9(1):202-31. Disponível em: <http://www.ufopa.edu.br/portaldeperiodicos/index.php/revistaexitus/article/view/721/421>
12. Sawyer AN, Smith ER, Benotsch EG. Dating Application Use and Sexual Risk Behavior Among Young Adults. *Sex Res Soc Policy*. 2018[citado em 2020 abr 13];15(2):183–91. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0297-6>
13. Rocha CTM, Amador FS. Telework: conceptualization and issues for analysis. *Cad. EBAPE.BR*. 2018[citado em 2020 abr 13];16(1):152-62. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/cebape/v16n1/en_1679-3951-cebape-16-01-152.pdf
14. Green SM, Turner D, Logan RG. Exploring the Effect of Sharing Common Facebook Friends on the Sexual Risk Behaviors of Tinder Users. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2018[citado em 2020 abr 13];21(7):457-62. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0581>
15. Harknett K, Cranney S. Majority rules: gender composition and sexual norms and behavior in high schools. *Popul Res Policy Rev*. 2017[citado em 2020 abr 13];36:469-500. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11113-017-9436-2>
16. Blackhart GC, Fitzpatrick J, Williamson J. Dispositional factors predicting use of online dating sites and behaviors related to online dating. *Computers in Human Behavior*. 2014[citado em 2020 abr 13];33:113-18. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.022>
17. Nogueira MFM, Silva TT. O amor em suas mãos: Um estudo sobre a sociabilidade entre os indivíduos no aplicativo Tinder. *Panorama*. 2016[citado em 2020 jan 12];6(2):99-102. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/panorama/article/view/5216/2923>
18. Sherman LE, Payton AA, Hernandez LM, Greenfield PM, Dapretto M. The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological science*. 2016[citado em 2020 abr 13];27(7):1027-35. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
19. Silva TO, Silva, LTG. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev. Psicopedag*. 2017[citado em 2020 abr 13];34(103):87-97. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v34n103/09.pdf>
20. Souza K, Cunha MXC. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Educação, Psicologia e Interfaces*. 2019[citado em 2020 abr 13];3(3):204-17. Disponível em: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>
21. Hinduja S, Patchin JW. Bullying, cyberbullying and suicide. *Arch Suicide Res*. 2010[citado em 2020 abr 13];14:206-21. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>

22. Pessoa ASG, Branquinho VWC. A quebrada está online: análise do uso das redes sociais por adolescentes com histórico de envolvimento em atos infracionais. *Polêmica*. 2017[citado em 2020 jan 15];17(3):01-19. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/31039/21862>
23. Moreira RP, Pereira LM, Lemos SDCA, Luz RA, Vieira AMG. Prevenção de crimes virtuais contra crianças e adolescentes. *Interfaces*. 2019[citado em 2020 fev 10];7(2):151-61. Disponível em: <https://www.ufmg.br/proex/revistainterfaces/index.php/IREXT/article/view/483/pdf>
24. Mata DF. O Impacto das Redes Sociais na Sociedade Digital. Trabalho de conclusão de curso. Faculdade de Tecnologia de São Paulo. São Paulo, 2012[citado em 2020 abr 13]. Disponível em: <http://www.fatecsp.br/dti/tcc/tcc00062.pdf>
25. [Bozza TCL. O uso da tecnologia nos tempos atuais: análise de programas de intervenção escolar na prevenção e redução da agressão virtual. Dissertação apresentada a Pós Graduação em Educação pela Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP – SP. 2016](#)

ISSN 1695-6141

© [COPYRIGHT](#) Servicio de Publicaciones - Universidad de Murcia