Salud mental en los adolescentes

Sofía Zagarzazú, Juan Ignacio Goñi, Bautista Baldivia,
Pilar Cardozo y Nicolas Arnejo
Colegio Our School

Ficha técnica

Nivel educativo: 9.ºEBI

Colegio: Our School

Departamento: San José de Mayo

Clases, grados, colectivo docente: 9.º EBI-Biología

Áreas que integran el proyecto o experiencia: Biología (Bio-Psico-Social)

Participantes: Sofía Zagarzazú, Juan Ignacio Goñi, Bautista Baldivia, Pilar Cardozo y Nicolas Arnejo

Autoría del relato: Sofía Zagarzazú, Juan Ignacio Goñi, Bautista Baldivia, Pilar Cardozo y Nicolas Arnejo.

Resumen

El proyecto tuvo como objetivo abordar la salud mental y la incidencia de las redes sociales sobre los adolescentes en Uruguay, una preocupación creciente en nuestra sociedad. Fue una experiencia enriquecedora, en la que adquirimos grandes conocimientos aplicables a la vida. Trabajamos en equipo de forma colectiva y motivadora.

Introducción

Los adolescentes de hoy en día están altamente involucrados en actividades en línea, particularmente en redes sociales. Ello puede tener varias repercusiones en su

desarrollo y bienestar psicológico. Pasan una cantidad significativa de tiempo en línea, a menudo hasta nueve horas al día, con aproximadamente el 30% de ese tiempo dedicado a las interacciones en redes sociales, mayormente desde sus dispositivos móviles. Esto afecta particularmente el aspecto social y emocional.

Hemos visto a varios adolescentes muy pendientes de las redes sociales en estos últimos años. Quisimos averiguar más sobre cómo las redes sociales afectan e influyen en la salud mental de los adolescentes. El uso preocupante de las redes sociales a esta edad y la exposición de ciertos tipos de contenido pueden contribuir a problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y la constante comparación con los demás y la preocupación por no ser igual a lo que se muestra en redes.

Observamos que pasan gran parte de su tiempo conectados de alguna manera, mayormente desde sus dispositivos móviles y pensamos que esto puede tener varias repercusiones en su desarrollo y bienestar psicológico.

Esta creciente dependencia de la comunicación en línea ha llevado a una disminución en las interacciones en persona y por teléfono. Anteriormente, los adolescentes solían socializar cara a cara o hablar por teléfono, y ello les permitía experimentar y desarrollar habilidades sociales en tiempo real. Hoy, gran parte de su comunicación se basa en pantallas, lo que hace que las señales no verbales y las interacciones en tiempo real sean menos visibles.

La autoestima de los adolescentes es particularmente vulnerable a la influencia de las redes sociales y a la opinión de los demás. Las chicas a menudo se comparan con sus pares y buscan validación en línea, lo que puede afectar negativamente su autoestima. La aceptación social es una parte crucial de la vida adolescente y la falta de autoestima sólida puede contribuir a la agresión relacional y a una búsqueda constante de validación en línea.

Además, los estereotipos de género juegan un papel importante en la vida de los adolescentes. Estos estereotipos incluyen ideas simplificadas sobre cómo deberían comportarse o parecer las personas según su género. La hiperfemineidad y la hipermasculinidad representan formas extremas de estos estereotipos y pueden tener efectos negativos en las relaciones y el desarrollo de los adolescentes.

Parte 1

Comenzamos eligiendo el tema. Nos atrevemos a decir que esto fue lo más complicado del trabajo, ya que no podíamos decidir cuál elegir. Luego de una larga discusión con el grupo, nos inclinamos por el tema de la salud mental en los adolescentes, una gran problemática hoy en día.

Posteriormente iniciamos la búsqueda de información. Fue una de las partes más enriquecedoras del trabajo, ya que nos nutrió y nos dimos cuenta de que la problemática estaba siendo muy minimizada, pero este tema se está volviendo algo de alto riesgo, si ya no lo es. Consultamos en múltiples páginas web sobre medicina y salud, cuya confiabilidad estaba asegurada al ser proporcionadas por algunos padres médicos del grupo.

Conseguida la información que necesitábamos para responder las incógnitas que nos propusimos, todavía teníamos el problema todavía de que no lográbamos encontrar páginas web que nos brindaran datos analíticos. Al punto de que decidimos hacer una encuesta en nuestro liceo que nos permitiese obtener datos acerca de nuestros adolescentes en particular. Esto nos ayudó a finalizar el trabajo y recabar información valiosa y datos fidedignos.

Encuesta

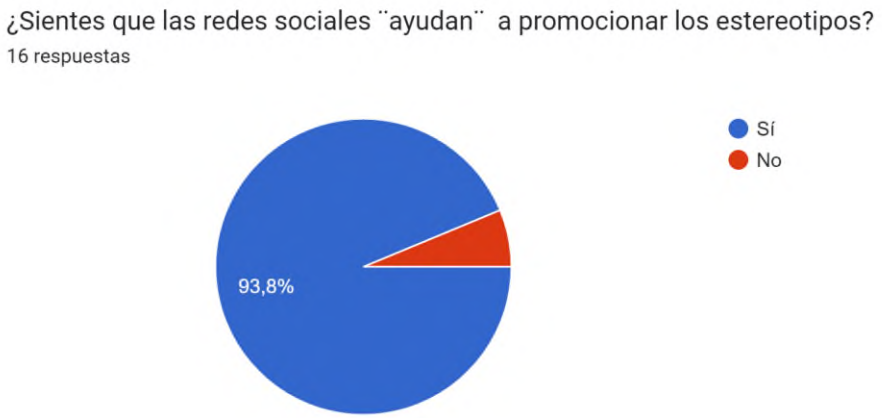
Salud mental en los adolescentes

Llegamos a la conclusión de que la mayoría de los adolescentes en nuestro liceo buscan la aprobación de los demás; el 75% la busca al menos algunas veces.

Indagamos acerca del significado de la aprobación para ellos, a través de la pregunta «¿Qué significa la aprobación de las personas para ti?».

Para muchos de ellos tener la aprobación de las personas es conformar al otro con lo que esperan de ti, lo que esperan que hagas o cómo te veas.

Frente a la pregunta «¿Qué son los estereotipos para ti?», una gran parte de los estudiantes relacionaron los estereotipos con algo que es impuesto por la sociedad y las redes sociales, que trata sobre tener un cuerpo perfecto. Algunos entienden que los estereotipos no solo se tratan de los cuerpos sino también de cómo la sociedad espera que se comporte o se muestre dependiendo de su género.

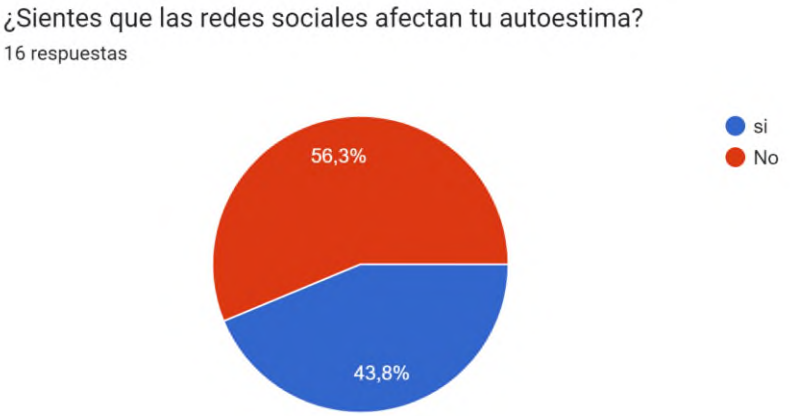


Como podemos visualizar en la gráfica, la mayoría respondieron que las redes sociales *ayudan* a promocionar los estereotipos.

Si respondiste sí: ¿por qué?

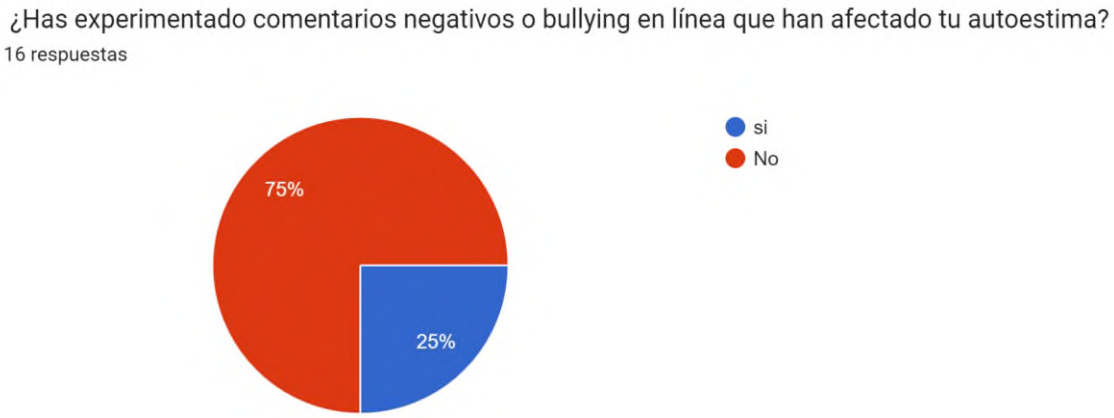
Las respuestas obtenidas muestran que las redes sociales exponen los estereotipos que inculca la sociedad en nosotros. Cuando se emiten comerciales sobre cuerpos, maquillaje, formas de entrenar para tener el cuerpo perfecto, esto repercute en las personas. Estamos bajo un constante bombardeo de información en las redes sociales.

Tal como muestra el gráfico, la mayoría de los adolescentes de nuestro liceo pasan entre una y tres horas diarias utilizando las redes sociales.



Algo más de la mitad de los adolescentes dicen que el uso de las redes sociales no afecta su personalidad.

Gran parte de los encuestados admiten compararse con otros usuarios de redes sociales.



Tres cuartas partes de los encuestados dicen que no han sufrido ningún tipo de acoso *online* que haya afectado su autoestima. Aunque debe destacarse que un cierto porcentaje de ellos se muestran afligidos por el acoso en línea o comentarios negativos.

Podemos observar que, pese a que no son la mayoría, un gran porcentaje se ven influenciados por la cantidad de *me gusta* y seguidores de sus redes sociales.

¿Qué consejos darías a otros adolescentes para mantener una autoestima saludable en las redes sociales?

Las respuestas sugieren que es importante:
Mantener cuentas privadas y compartir solo con amigos.
No preocuparse por la opinión de los demás.
Evitar compararse con otros.
Rodearse de personas que te quieran.
Limitar el tiempo en redes sociales.
Diferenciar la vida en línea de la vida real.
Promover la autoaceptación y no dejarse influenciar por estándares de belleza.

La mayoría de adolescentes afirman que sienten presión por mantener su imagen perfecta ante otros usuarios de las redes sociales.

Parte 2

El análisis de la encuesta cruzado con la información obtenida nos permitió sacar algunas conclusiones. Por ejemplo, que la mayoría de los adolescentes en nuestro liceo muestran el deseo de buscar la aprobación de los demás, a veces conformándose con las expectativas que los demás tienen de ellos. Esto se ve influenciado en gran medida por las redes sociales, que perpetúan estereotipos y estándares de belleza que promueve la sociedad. La exposición constante a imágenes y mensajes relacionados con cuerpos perfectos y métodos para alcanzar estos estándares puede tener un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes y generar presión e inseguridades. Es importante abordar este tema y fomentar la autoestima y la aceptación personal entre los adolescentes para contrarrestar los efectos negativos de la búsqueda excesiva de aprobación y la influencia de las redes sociales en su bienestar emocional.

Fuentes

GOBIERNO DE MÉXICO. (2018). Los estereotipos de género afectan negativamente a niños y niñas

MAYO CLINIC. (2024). Los adolescentes y el uso de los medios sociales: ¿cuál es la repercusión?

NARANJO POU, S., TORRALBAS OSLÉ, J. E., y BATISTA SARDAIN, P. (2020). ¿Por qué los adolescentes se aceptan y se rechazan? *Alternativas en Psicología*, *45*.

WIKIPEDIA: «Estereotipo».

YODA, M. (2023, 16 de enero). ¿Cuánto tiempo de tu vida pasas en Internet? [Proyección 2023] *iLifebelt*.