



Experiencia de adolescentes del municipio de Puerto Berrío, Antioquia, en cuanto al uso de la red social Instagram en sus relaciones interpersonales

Francy Milena Palacio Betancur

Manuela Patiño Arismendy

Michel Jeraldly Ramírez Vásquez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor

Dagoberto Barrera Valencia, Magíster (MSc) en Psicología

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Puerto Berrío, Antioquia, Colombia

2025

Cita	(Palacio Betancur et al., 2025)
Referencia	Palacio Betancur, F. M., Patiño Arismendy, M., & Ramírez Vásquez, M. J. (2025). <i>Experiencia de adolescentes del municipio de Puerto Berrío, Antioquia, en cuanto al uso de la red social Instagram en sus relaciones interpersonales.</i>
Estilo APA 7 (2020)	[Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Puerto Berrío, Colombia.



Biblioteca Seccional Magdalena Medio (Puerto Berrío)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexo

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo de grado a todas las personas y entidades que han sido fundamentales en mi camino académico.

En primer lugar, agradezco al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar por brindarme la oportunidad de formarme, contribuir a mi crecimiento personal y profesional, gracias a ustedes soy lo que soy. A Ledis Romero, le debo un agradecimiento especial por su apoyo y confianza en mí durante todo este proceso, acompañándome hasta el final.

A mi madre, Blanca Agudelo, gracias por ser mi mayor motivación. Su amor y cuidados han sido esenciales en cada paso de este viaje.

A Pedro Cataño, por depositar su confianza en mí, por contribuir en este proceso de manera significativa guiándome en todo hasta el final de la carrera.

A José M, Camilo U & hermanos.

Finalmente, agradezco a Dios por guiarme y por permitirme conocer a personas inspiradoras que han dejado una huella en mi vida, por la sabiduría y esperanza que me han guiado hacia el final de mis objetivos.

(Francy Palacio)

A mis padres (Lida y John), cuyo amor, sacrificio y guía constante han sido el faro que ilumina mi camino. Gracias por inculcarme valores, creer en mí y apoyarme en cada paso de mi vida.

Este trabajo es el reflejo de lo que ustedes han sembrado en mí.

A Dios, por ser mi fuerza en los momentos de incertidumbre, mi esperanza en los días difíciles y mi inspiración diaria. Gracias por bendecirme con sabiduría y fortaleza para cumplir con este propósito.

A ustedes dedico este esfuerzo, con profunda gratitud y amor infinito.

(Manuela Patiño Arismendy)

A mis padres, cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido la base de mis logros. Gracias por enseñarme a soñar y a perseverar, por ser mi refugio en los momentos difíciles y mi impulso para alcanzar este sueño.

A mi abuela, la luz que iluminó mi vida incluso en los días más oscuros. Su sonrisa, siempre cálida y sincera, fue mi mayor consuelo cuando las dificultades parecían insuperables. Ella me enseñó a encontrar esperanza en medio del caos, convirtiéndose en el faro que nunca dejó de guiar mis pasos. Aunque ahora estés en otro plano, tu amor sigue siendo el amarillo que llena mi mundo de calidez y fuerza, recordándome que el verdadero hogar siempre está en el corazón.

A Anyi, mi alma gemela y cómplice en los momentos más importantes. Tu fe inquebrantable en mí me dio la fuerza que necesitaba para seguir adelante, incluso cuando todo parecía perdido. Eres esa voz que motiva, esa presencia que llena de calma, y la alegría que da sentido a los días difíciles. Gracias por tu amistad sincera y por acompañarme en este camino, dejando recuerdos y aprendizajes que guardaré por siempre.

A ustedes, gracias por ser mi inspiración, mi fortaleza y el motivo por el que hoy puedo celebrar este logro.

(Michel Ramírez)

Agradecimientos

Desde lo más profundo de nuestro ser, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos aquellos que nos han acompañado en este significativo viaje. A nuestros padres, por su apoyo incondicional, su amor constante y la confianza que siempre han depositado en nosotras; a nuestros docentes, quienes han dejado una huella imborrable en nuestras vidas al compartir sus conocimientos con dedicación y amor; a nuestros compañeros, que hicieron de cada risa y cada momento una experiencia inolvidable, haciendo nuestra estadía en la universidad mucho más amena; a nuestro asesor, Dagoberto Barrera, sabiduría, paciencia y dedicación nos han guiado hasta el final de este camino, a los participantes que hicieron posible esta investigación, por último, gracias a nosotras mismas por habernos elegido como compañeras en este proyecto de grado, por la paciencia y el apoyo incondicional que nos brindamos mutuamente. A todos ustedes, gracias por creer en nuestras capacidades y desear siempre lo mejor para nuestro futuro. Y un agradecimiento especial a Dios, quien nos ha otorgado sabiduría para enfrentar los desafíos, calma en momentos de estrés y luz en nuestro camino, ¡GRACIAS!

Tabla de contenido

Contenido

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
1 Planteamiento del problema	14
1.2 Antecedentes	19
1.2.1 <i>Redes sociales</i>	19
1.2.2 <i>Redes sociales y relaciones interpersonales</i>	21
1.2.3 <i>Género y edad</i>	24
1.3 Justificación.....	26
1.4 Objetivos	27
1.4.1 <i>Objetivo general</i>	27
1.4.2 <i>Objetivos específicos</i>	27
2 Marco referencial	28
2.1 Adolescencia	28
2.2 Redes sociales	30
2.3 Relaciones interpersonales	32
3 Metodología	36
3.1 Fenomenológico	36
3.2 Paradigma metodológico.....	37
3.2.1 <i>Interpretativo</i>	37
3.3 Enfoque metodológico	37
3.3.1 <i>Histórico hermenéutico</i>	37

3.4 Tipo de investigación	38
3.5 Técnicas de recolección de información	38
3.7 Participantes	43
3.8 Proceso de análisis de información	44
3.9 Consideraciones éticas	45
4 Hallazgos	48
4.1 Trayectorias en el uso de Instagram.....	48
4.1.1 <i>Motivación</i>	48
4.1.2 <i>Tiempo de uso</i>	50
4.2 Hábitos de uso en Instagram de los adolescentes.....	54
4.2.1 <i>Uso</i>	54
4.2.2 <i>Hábitos</i>	56
4.2.3 <i>Intereses personales</i>	57
4.2.4 <i>Tipo de publicaciones</i>	58
4.2.5 <i>Contenido visualizado</i>	60
4.3 Modalidades de interacción de los adolescentes en Instagram.....	64
4.3.1 <i>Relaciones cotidianas</i>	64
4.3.2 <i>Relaciones interpersonales</i>	66
4.3.3 <i>Conversaciones</i>	67
4.3.4 <i>Percepción de los demás</i>	69
4.3.5 <i>Diferencia de la Interacción Virtual vs Presencial</i>	71
4.4 Experiencias emocionales de los adolescentes en el uso de Instagram.....	75
4.4.1 <i>Experiencias</i>	76
4.4.2 <i>Percepción de sí mismo</i>	77
4.4.3 <i>Tipo de emociones</i>	79

4.4.4 <i>Emociones positivas</i>	80
4.4.5 <i>Emociones negativas</i>	82
4.4.6 <i>Problemáticas</i>	83
4.4.7 <i>Tipos de afrontamiento</i>	84
5 <i>Discusión</i>	90
<i>Referencias</i>	96
<i>Anexo</i>	104

Lista de tablas

Tabla 1 Guía de entrevista.....	39
Tabla 2 Lista de participantes.....	44

Siglas, acrónimos y abreviaturas

APA	American Psychological Association
UdeA	Universidad de Antioquia
LFT	El federal de Telecomunicaciones
OMS	Organización Mundial de la Salud
I.E. AMÉRICA	Institución Educativa América
I.E.E.N.S.M.M	Institución Educativa Escuela Normal Superior Magdalena Medio

Resumen

Esta investigación se realizó con nueve (9) adolescentes entre los 14 y 17 años inscritos a diferentes instituciones, el estudio analizó la experiencia de los adolescentes en Puerto Berrío, Antioquia, en relación con el uso de Instagram y su influencia en las relaciones interpersonales. Mediante un enfoque cualitativo y fenomenológico, se recopilaron testimonios de jóvenes para entender sus motivaciones, hábitos y vivencias emocionales en esta plataforma. Los resultados indican que Instagram desempeña un papel significativo en la vida social de los adolescentes, contribuyendo tanto a la formación de su identidad como al mantenimiento de conexiones con sus pares. La mayoría de los jóvenes utilizan la red para expresarse y comunicarse con amigos; Sin embargo, también mencionan que el uso excesivo puede provocar dependencia y emociones negativas. El estudio resalta tanto los aspectos positivos como negativos de Instagram. Entre los beneficios, los adolescentes destacan un aumento en la confianza y oportunidades de autoexpresión; no obstante, también surgen riesgos como el ciberacoso y efectos adversos en la autoestima. Estos hallazgos enfatizan la necesidad de un uso equilibrado de la red social y la importancia de la orientación por parte de adultos y educadores. La investigación concluye que el impacto de Instagram en las relaciones de los adolescentes depende en gran medida del modo en que se utilizan, sugiriendo la implementación de programas que fomentan un uso consciente y saludable de las redes sociales.

Palabras clave: Adolescentes, redes sociales, Instagram, relaciones interpersonales

Abstract

This research was conducted with adolescents aged 14 to 17 enrolled in various institutions, analyzing their experiences in Puerto Berrío, Antioquia, regarding the use of Instagram and its influence on interpersonal relationships. Through a qualitative and phenomenological approach, testimonies from young people were collected to understand their motivations, habits, and emotional experiences on this platform. The results indicate that Instagram plays a significant role in the social lives of adolescents, contributing to both their identity formation and the maintenance of connections with peers. Most young users utilize the platform for self-expression and communication with friends; however, they also mention that excessive use can lead to dependency and negative emotions. The study highlights both the positive and negative aspects of Instagram. Among the benefits, adolescents report increased confidence and opportunities for self-expression; nonetheless, risks such as cyberbullying and adverse effects on self-esteem also emerge. These findings emphasize the need for a balanced use of the social network and the importance of guidance from adults and educators. The research concludes that the impact of Instagram on adolescents' relationships largely depends on how it is used, suggesting the implementation of programs that promote conscious and healthy use of social media.

Keywords: scientific article, review article, research, citation styles

Introducción

Este trabajo de grado aborda de manera integral las experiencias de los adolescentes del municipio de Puerto Berrío, Antioquia, en relación con el uso de la red social Instagram y su influencia en las relaciones interpersonales. A lo largo del documento, el lector encontrará un análisis detallado basado en un enfoque cualitativo y fenomenológico, diseñado para explorar los hábitos, motivaciones y vivencias emocionales de los jóvenes al interactuar en esta plataforma.

En primer lugar, el lector se sumergirá en la descripción de las trayectorias de uso de Instagram por parte de los adolescentes, destacando aspectos como las razones que los llevaron a unirse a la plataforma, el tiempo diario que dedican a ella y cómo estas interacciones digitales influyen en su percepción de sí mismos y en sus dinámicas sociales. Se abordan también los hábitos cotidianos vinculados al uso de Instagram, incluyendo el tipo de publicaciones que prefieren compartir, el contenido que más visualizan y los intereses personales que los impulsan a mantenerse activos en la red social.

En un segundo momento, se analizan las modalidades de interacción que los adolescentes desarrollan en Instagram, distinguiendo entre las relaciones virtuales y presenciales, y explorando las diferencias en cómo perciben y manejan estas interacciones. Este análisis se complementa con una revisión de las emociones que los adolescentes experimentan al usar la plataforma, destacando tanto las emociones positivas, como la alegría y la satisfacción, como las emociones negativas, incluyendo ansiedad o frustración, y las estrategias que emplean para gestionar estas sensaciones.

Finalmente, el documento ofrece una discusión crítica de los hallazgos obtenidos, vinculándolos con teorías relevantes en el ámbito de la psicología y la sociología, y proponiendo recomendaciones prácticas para fomentar un uso consciente y equilibrado de Instagram. Estas recomendaciones están orientadas tanto a los adolescentes como a sus familias, educadores y profesionales de la salud mental, con el fin de promover un entorno digital más saludable y enriquecedor.

En conclusión, este trabajo no solo proporciona un panorama detallado del impacto de Instagram en las relaciones interpersonales de los adolescentes de Puerto Berrío, sino que también invita al lector a reflexionar sobre el papel de las redes sociales en el desarrollo emocional y social de esta población, ofreciendo aportes significativos para la comprensión y el abordaje de este fenómeno contemporáneo.

1 Planteamiento del problema

Es fundamental referirse al surgimiento de las redes sociales para abordar el problema a investigar. Según lo expuesto por Rodríguez (2017)

En una breve historia de las redes sociales. Social Media Marketing & Management Dashboard, la historia de estas se remonta a 1966 con la red de intercambio de información entre instituciones de educación superior de Estados Unidos llamada Arpanet, siendo entonces de carácter exclusivamente académico, y limitado a cierta área. Posteriormente, en 1971, se envía el primer correo electrónico y se da inicio a un proyecto que busca construir una biblioteca virtual gratuita, plantando así las primeras semillas del uso que impulsaría la conquista del internet sobre las formas de comunicación. Hasta que finalmente, en 1991, se hizo pública la red de internet global World Wide Web (www), dando inicio al internet como lo conocemos hoy en día. (p. 8)

Tomando como referencia lo anterior, se puede observar que el propósito por el cual se creó internet sufrió cambios significativos a través del tiempo, pues, lo que empezó con un propósito meramente académico se transformó en una de las herramientas más usadas y necesarias para la comunicación, puesto, que las redes sociales hoy en día ofrecen servicios que trascienden mucho más que la distancia geográfica ya que le ofrecen al usuario una variedad de instrumentos y comunidades virtuales que lo acercan ya sea a sus intereses, experiencias o le brindan ese sentido de pertenencia, filiación e identificación con los demás.

En este mismo orden de ideas es importante mencionar que las redes sociales no solo han evolucionado en el tiempo y replanteado sus objetivos sino que también han logrado alcanzar una penetración masiva en el mundo, es por ello que se pretende exponer datos estadísticos sobre el uso de las redes sociales a nivel Global, Latinoamericano, Nacional, Departamental y Municipal con el propósito de brindar una mirada más cercana al panorama de investigación, nivel de influencia, uso y presencia de las redes sociales en la vida de las personas.

Actualmente, a nivel mundial, existen 3,8 billones de usuarios activos en las redes sociales, con una penetración del 49% en la población mundial y un crecimiento de 9,2% anual. Las redes sociales predominantes son: YouTube con 1,9 billones de usuarios (YouTube, 2019), le sigue Facebook con 1,95 billones, Instagram con 928,5 millones, y Twitter con 339,6 millones (We are Social & Hootsuite, citado por Andrade et al., 2021) Por su parte, de acuerdo a la página de estadísticas Statista, América Latina y el Caribe se encuentran en el quinto lugar dentro del mercado regional de social media. Tan solo Facebook, cuenta con una tasa de penetración de alrededor del 77,8% y 367,4 millones de usuarios. Además, indica que existe una relación entre la densidad de población y el uso de los medios. Los países con mayor número de población son los que más usan las redes sociales, como Brasil que cuenta con 165,46 millones de usuarios y México con 98.21 millones. Cabe agregar que las personas latinoamericanas pasan un promedio de 214 minutos diarios en las redes. La mayoría de los países disfrutan del consumo de publicaciones; pero, hay casos como México y Chile, donde las personas prefieren las aplicaciones de Chat como WhatsApp y Telegram (Gefomas digital, 2023).

En cuanto a la población adolescente, el Instituto Federal de telecomunicaciones IFT, (2023) revela que el uso de las redes sociales entre los menores de edad pasó de 39% en 2017 a

69% en 2022. Estos hallazgos corresponden a la participación de niñas y niños de 78 hogares indígenas de Guachochi-Chihuahua, Etchojoa-Sonora, Naranjito del Copal-Nayarit, El Cardonal-Hidalgo, Ahuateno-Veracruz, Tenejapa-Chiapas, Chanal-Chiapas, Tzinaeblapan, Chunhuas-Quintana Roo y Tahdziú-Yucatán. Sin embargo, debe resaltarse que se presenta un subregistro ya que, muchos menores de edad acceden a estos sitios con información falsa donde no proporcionan su verdadera edad.

En lo relativo a Colombia, DataReportal recolectó los datos de los recursos publicitarios de las diferentes plataformas y reveló que Facebook es la red social con mayor participación en el país, con un estimado de 33,50 millones de usuarios; seguido de YouTube, con 30,70 millones; en tercer lugar, se encuentra TikTok, con 20,11 millones; y en cuarto Instagram con 17,75 millones. (Cano, 2023). Por otro lado, según García, 2020, (Citado por Murillo, 2022), en Colombia hay 14.75 millones de usuarios activos en Instagram, con una presencia mayor de mujeres (55.9%), hombres (44.1%), además, también 35.50 millones de usuarios activos en Facebook, con cifras similares entre hombres y mujeres: 51.1% mujeres y 48.9% hombres. En este mismo orden de ideas, se encontró que en el departamento de Antioquia las redes sociales más utilizadas son WhatsApp (91.4%) y Facebook (90.1%), seguidas de YouTube (41.5%) e Instagram (34%) y que la red menos usada es Twitter (18.3%), (Burgos, 2022).

Finalmente, en el municipio de Puerto Berrío, no se encontraron estudios o reportes que den cuenta de las estadísticas de los usuarios activos en redes sociales en el municipio. Esto quiere decir, que en Puerto Berrío no se han realizado estudios que aborden este tipo de estadísticas respecto al uso de las redes sociales, usuarios activos y población residente en el municipio con

mayor índice de uso de las redes sociales, por lo que ha surgido el interés de indagar y trabajar esta temática.

A modo de conclusión de este apartado y tomando como referencia las estadísticas se puede inferir que las redes sociales se han vuelto una parte esencial e ineludible en la vida de las personas de la sociedad actual, esto se evidencia en el incremento del uso, conectividad y frecuencia, ahora bien, con base a esta información surgen varios interrogantes como por ejemplo como las redes sociales se vinculan directamente con la forma de relacionarse entre las personas, y si éstas influyen en la construcción y configuración de las relaciones interpersonales de sus usuarios; qué según Cornejo & Tapias; las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas, que implica destrezas sociales; que permiten un adecuado uso de herramientas comunicativas para la resolución de conflictos, el escuchar y expresar sus pensamientos y emociones de manera asertiva (Cornejo & Tapias 2011).

En línea con lo anteriormente expuesto y tomando como referencia a Cornejo & Tapias, (2011), se reconoce la importancia de las relaciones interpersonales y los factores que se hacen visibles para llevar a cabo este proceso de interacción. Además, tal como lo plantea Feist (2014), estas son una necesidad básica del ser humano; se puede sustentar este postulado con la pirámide de necesidades de Maslow en la cual menciona que el ser humano requiere filiación mediante sentido de pertenencia, identificación y relaciones sociales.

Por esta razón a partir de la información presentada en toda esta sección surge el interés por investigar cómo las redes sociales intervienen en las relaciones interpersonales, es decir, se considera importante estudiar si las redes sociales tienen nivel de influencia en este proceso debido a los altos índices de penetración y uso por parte de las personas. Por otro lado, cabe añadir que

la población de interés con la cual se pretende trabajar en esta investigación son los adolescentes, que según lo expuesto por la Federal de telecomunicaciones IFT, (2023) en un informe que realizaron y posteriormente compartieron, mencionaron que el uso de las redes sociales entre los menores de edad pasó de 39% en 2017 a 69% en 2022. Sin embargo, esta cifra no se puede considerar como exacta ya que, muchos menores de edad acceden a estos sitios con información falsa donde no proporcionan su verdadera edad. Además, esta población es de interés porque en los artículos investigados se menciona que los adolescentes son los que tienen más presencia y apropiación de las redes sociales. En relación con esta información, cabe resaltar que la adolescencia puede definirse como: “Una etapa de transición entre la niñez y la adultez con cambios madurativos en aspectos fisiológicos, cognitivos, afectivos y psicosociales” (Rivas Díaz et al., 2022, p. 3), por lo cual, es de vital importancia la orientación oportuna y una red de apoyo estable para contribuir al crecimiento y desarrollo normal con el fin de prevenir problemas psicológicos que se pueden presentar en varios aspectos de su vida como la relación con los demás a raíz del mal uso de las redes sociales, además con el propósito de aumentar el rendimiento académico y el autocuidado.

En este mismo orden de ideas es adecuado mencionar que es una fase crucial para el desarrollo de la persona, además, de ser una etapa en la cual se están consolidando y configurando varios procesos importantes, por este motivo es un periodo de cuidado y monitoreo donde se debe priorizar la integridad del adolescente puesto que este se encuentra en un proceso de aprendizaje mediante sus sentidos y contenido al cual esté expuesto.

Es por ello, que, a raíz de la necesidad del ser humano por relacionarse, y que actualmente se cuenta con diversas herramientas para formar o fortalecer vínculos con los demás, se han

presentado diversos fenómenos y estudios que se han hecho que las redes sociales sea una necesidad de investigar, en este caso, de acuerdo con la percepción de los adolescentes sobre cuál es el impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales que ellos establecen. Además, en el Municipio de Puerto Berrio, Antioquia no se han realizado estudios que se centren en investigar este fenómeno he ahí su relevancia e importancia.

1.2 Antecedentes

1.2.1 Redes sociales

De acuerdo con la revisión de los artículos, las redes sociales inicialmente fueron construidas para facilitar el proceso de comunicación e interacción entre las personas a larga distancia, además, tenían como objetivo compartir, facilitar información y experiencias entre los usuarios. Posterior a esto, las redes sociales evolucionaron de manera significativa a través del tiempo y el uso de estas empezó a replantearse, dado que, comenzaron a influir en procesos más complejos como la búsqueda y construcción de identidad de sus usuarios; esto mediante funciones nuevas como comunidades en línea que le permitían al usuario relacionarse con personas que tuvieran ideas e intereses en común.

Asimismo, las redes sociales en la actualidad han tomado tanta relevancia que también tienen influencia en procesos tales como el autoconcepto físico, según Flores, (citado por Murillo, 2022, p. 292) “puede describirse como las creencias, hipótesis, y supuestos que un individuo tiene acerca de sí mismo; los cuales, a su vez, proveen de estructura, coherencia y significado a la existencia personal”, se puede decir entonces, que la construcción del autoconcepto depende en su gran mayoría de las interacciones que elabore la persona, es así pues, como el papel de las redes sociales se evidencia de la siguiente manera; el usuario en este mundo cibernético está expuesto a

todo tipo de contenidos que pueden incidir ya sea en el pensamiento y en la percepción que tiene la persona sobre sí mismo.

Por otra parte, las redes sociales también generan un efecto significativo en la salud mental de los adolescentes; tal como lo plantea el artículo Salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología escrito por Regalado et al. (2022), el cual menciona que el uso de las redes sociales puede ser un factor clave para el desencadenamiento de trastornos depresivos, relacionados con el estado de ánimo y ansiedad puesto que en este espacio cibernético el adolescente puede estar expuesto a comportamientos agresivos, rechazo, exclusión y poca aceptación por parte de los demás usuarios generando así un malestar a nivel general en el adolescente.

En conexión con lo mencionado anteriormente, es pertinente destacar los efectos positivos derivados del uso de las redes sociales, los cuales se pueden evidenciar de la siguiente manera: aumento de las relaciones mutuas, fomento de la participación de los adolescentes en grupos y actividades en las que participan otros jóvenes. Además, las redes sociales también desempeñan un papel activo en el aumento y construcción de la autoestima y la confianza en sí mismo, también fortalecen los procesos cognitivos de los adolescentes, en vista que las redes sociales brindan información amplia sobre diferentes temáticas. Sin embargo, los efectos positivos dependen del uso que se le dé a esta herramienta, principalmente se parte desde la educación y supervisión de los adultos responsables que ayuden a mitigar los efectos negativos y riesgo que abundan en el uso de las redes sociales de manera inadecuada (Arab y Díaz, citado por Torres, 2023).

De manera contraria, los aspectos negativos del uso de las redes sociales se asocian a daños psicológicos, tanto emocionales como físicos, ya que adolescentes con estructuras de baja

autoestima son más propensos a internalizar información presentada a través de Internet. Además, estos efectos negativos también van encaminados a problemáticas mucho más complejas que han surgido en este mundo digital entre ellas se destaca el ciberacoso y Sexting, según Smith et al. (2008), el ciberbullying es una conducta agresiva e intencional que se repite con frecuencia a lo largo del tiempo. Esta práctica implica el uso de dispositivos electrónicos por parte de un individuo o grupo para atacar a una víctima que no puede defenderse fácilmente. En relación con este postulado, podríamos mencionar que un factor que puede influir en la propagación y frecuencia de esta problemática es el alto índice de perfiles falsos que abundan en las redes sociales dado que precisamente la facilidad y el anonimato que brindan las redes puede contribuir en el desarrollo de este tipo de conductas inadecuadas y agresivas en línea; debido a que la persona pierde el sentido de responsabilidad y consecuencias de sus actos. La segunda problemática se refiere a compartir contenido sexual sensible como videos, pornografía, fotos, mensajes eróticos a través de las redes sociales; este tipo de práctica es algo que se ha popularizado en esta última década. Además, esta problemática tiene relación directa con el ciberacoso ya que ambas generan experiencias posiblemente traumáticas y negativas a los usuarios.

1.2.2 Redes sociales y relaciones interpersonales

El ser humano desde que nace interactúa con el entorno que lo rodea por medio de sus sentidos, asimismo, desde que llega al mundo ya se encuentra vinculado a un grupo de personas que lo reconocen como parte de él, además, que satisfacen en gran medida sus necesidades básicas; este grupo es llamado familia y en él forja sus primeras interacciones sociales y se apropia de procesos como el lenguaje y la comprensión de significados, es así pues, como se evidencia que el ser humano desde sus primeras experiencias ya se encuentra conectado a un componente social y relacional con los demás. Es importante comprender al ser humano desde un punto de vista

integral y abordarlo de manera conjunta en todas las dimensiones de su vida, es por ello que este apartado tiene como finalidad definir las relaciones interpersonales y la influencia que tienen las redes sociales en ellas.

Las relaciones interpersonales son las actitudes y conductas del ser humano que determinan su desarrollo y vida en la sociedad, incluyen un conjunto de interacciones tanto verbales como no verbales que permiten la convivencia con el otro. Estas relaciones son el conjunto de la coordinación y control de acciones junto con emociones, que se manifiesta en un lenguaje corporal por medio de sentimientos y acciones que vienen desde el inconsciente de cada individuo, además, son estados privados que intervienen en el desarrollo del ser humano y la construcción personal del ser en relación con los demás actores de la sociedad (Quintero, citado por Toro, 2020).

En relación con este planteamiento se puede decir entonces que las relaciones interpersonales van acompañadas de procesos cognitivos, corporales y emocionales complejos que tienen una gran influencia a la hora de establecer relaciones, asimismo, estas le permiten al ser humano conectarse, comunicarse y vincularse ya sea desde una manera más superficial o profunda con las personas de su entorno además que es una actividad necesaria para el desarrollo adecuado del ser humano. En este orden de ideas, cabe mencionar que,

Las redes sociales se definen como formas de interacción social, como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos de complejidad. Un sistema abierto y en construcción permanente que involucra a conjuntos que se identifican en las mismas necesidades y problemáticas y que se organizan para potenciar sus recursos, (Martínez, citado por Cornejo & Tapias t, 2011, pp. 221-222)

Ahora bien, tomando como referencia el concepto de relaciones interpersonales y redes sociales se puede observar la relación existente entre estos conceptos; dado que ambos tienen como finalidad satisfacer esta necesidad básica de interacción, comunicación, identificación y vinculación del ser humano con los otros, además, que ambos son un conducto para que el ser humano exprese ese componente emocional; la primera por medio del lenguaje y los estados corporales lleva a cabo este proceso de comunicación, y la segunda mediante una red de interacciones tecnológicas, es decir, las dos tienen el mismo propósito que es permitirle al ser humano comunicarse y expresarse con sus pares. Por otro lado, ahora es importante mencionar cómo las redes sociales inciden en las relaciones interpersonales que establecen las personas; tal como lo plantea el artículo redes sociales y relaciones interpersonales en internet escrito por Cornejo & Tapias, (2011).

Cornejo & Tapias, (2011), plantean que todo este sistema de comunicación que se tenía establecido anteriormente se ha visto modificado en gran medida por el auge de las redes sociales y los métodos para relacionarse con los demás son diferentes a los de hace años atrás, porque, implican no solo habilidades sociales y comportamentales sino adquirir cierto nivel adquisitivo y dominio sobre las nuevas tecnologías que son ahora el medio más utilizado para conectarse con los demás. También, en este artículo los autores mencionan que estas redes han influido en crear una percepción distinta sobre los vínculos, el tiempo y espacio, además, de cómo éstas ha interferido con el proceso adecuado para establecer conexiones unos con otros de manera más tradicional y menos estereotipada. Por otro lado, también se mencionan los efectos negativos que pueden generar las redes sociales como el aislamiento social, la fragilidad de los vínculos además del desencadenamiento de patologías relacionadas con el estado de ánimo; dado que el uso de las redes sociales puede generar depresión, ansiedad y adicción al uso de estas.

1.2.3 Género y edad

Aquí se presentan los resultados de las investigaciones realizadas en distintos artículos y trabajos de grado acerca de la población muestra con la que estos estudios trabajaron, es decir, en esta categoría se pretende exponer los adolescentes que tuvieron relevancia en dichas investigaciones, haciendo el rastreo y proceso de análisis, se evidencia que la población con la cual se trabaja y se evidencia cierto nivel de vulnerabilidad en el uso de las redes sociales son los adolescentes de género femenino en edades entre 14 y 17 años de edad que se encuentran escolarizados, además, que el uso de las redes influyen en las relaciones interpersonales que estos establecen.

Inicialmente, la búsqueda de los artículos se centró en el impacto que tienen las redes sociales en la relaciones interpersonales sobre la población de adolescentes entre los 14 y 17 años de edad, sin ningún enfoque sobre el género, sin embargo, algunos trabajos de grado y artículos de investigación, demostraron que el grupo de población que más se ve afectado por el contenido que encuentra en el uso de las redes sociales es el género femenino, afectando áreas como la autoestima, autoconcepto y autoimagen. Teniendo en cuenta el enfoque de esta categoría edad, también es importante mencionar que la adolescencia es una etapa vulnerable en la que se lleva a cabo una constante construcción de identidad, especialmente en el caso de las mujeres, quienes a menudo sienten una necesidad de aceptación (Bauman, citado por Cornejo, 2012). Durante esta etapa, los adolescentes absorben cada estímulo de su entorno social y adoptan comportamientos observados en otros individuos, apropiándose de ellos (Chala et al., citado por Burgos, 2022). Las redes sociales pueden tener un impacto positivo al momento de interactuar más con otros, o negativo en la forma en que perciba todo lo que se ve en las redes sociales o en el momento de establecer relaciones interpersonales afectando en el interés por la exploración y socialización a

raíz de distintos prejuicios a los que puedan estar expuestos los adolescentes, por tanto, cabe resaltar que es necesario tomar en cuenta los riesgos a los que se pueden enfrentar los adolescentes al mal uso de las redes (Xavier et al., 2018).

Por otro lado, algunos autores, postulan que el uso de las redes sociales impacta sobre la formación de relaciones interpersonales en adolescentes de una manera equivalente en la población, es decir, se da tanto en mujeres como hombres. Además, se evidencia que los adolescentes afectados son aquellos que están escolarizados, aun así, siendo el género femenino que puntúa más alto en grado de afectación en los aspectos mencionados anteriormente. Tomando como referencia lo mencionado anteriormente, se puede señalar con Echeburua, que:

El interés académico y clínico en el campo de las adicciones a internet es creciente por el lugar que ocupan las nuevas tecnologías en la vida moderna. Diversos estudios reportan que son los adolescentes y jóvenes que se encuentran estudiando, la población con mayor prevalencia de uso problemático de Internet (Citado por Barros Bernal et al, 2017, p. 56).

De acuerdo con Arab et al., (2015) el uso excesivo de las redes sociales ha sido asociado con la manifestación de problemas como la depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, la dificultad para conciliar el sueño, la reducción en la cantidad total de horas de descanso, se han observado dificultades en los procesos de aprendizaje como un descenso en el desempeño académico, la repetición de grados y la deserción escolar. En lo que respecta al desarrollo de la personalidad, se ha notado que a medida que aumenta la gravedad de los rasgos de la personalidad, también se incrementa el riesgo de desarrollar una adicción a las redes sociales.

1.3 Justificación

El impacto de las redes sociales en la sociedad moderna es innegable y se manifiesta en múltiples formas. Por lo tanto, es fundamental profundizar en la comprensión de cómo las redes sociales influyen en las relaciones interpersonales, particularmente en el caso de los adolescentes, dado que este grupo se encuentra en una etapa crucial de su desarrollo social y emocional. Este estudio se justifica por su contribución potencial a la comprensión de un fenómeno contemporáneo de gran relevancia.

Como se mencionó anteriormente, este tema sigue siendo de relevancia y aporta significativamente al campo de la Psicología, ampliando la comprensión sobre cómo el uso de las redes sociales influye en las relaciones interpersonales de los adolescentes, desde la perspectiva de estos. Asimismo, el conocimiento derivado de esta investigación podría servir como base para el desarrollo de estrategias educativas y orientativas que promuevan un uso más saludable y consciente de las redes sociales entre los adolescentes, así como para el diseño de políticas y programas de prevención de riesgos adaptados a las necesidades cambiantes de esta población en constante evolución.

Es de resaltar que, pese a que las redes sociales han adquirido una importancia fundamental en la forma en que nos comunicamos, y a pesar del crecimiento constante de investigaciones relacionadas con ellas, su relación e influencia en varios fenómenos psicológicos relacionados con la formación de relaciones interpersonales sigue siendo un campo poco explorado. Sin reconocer completamente su potencial transformador, existe una necesidad continua de investigaciones académicas sobre este tema. Lo que resalta la necesidad de investigar el fenómeno de las redes sociales.

Adicionalmente, no se encontraron registros de investigaciones pasadas sobre esto en el territorio del municipio de Puerto Berrío en la región del Magdalena Medio, lo que podría indicar que posiblemente haya un desconocimiento en cuanto a este fenómeno, siendo esto una razón más de la investigación.

1.4 Objetivos

1.4.1 *Objetivo general*

Explorar y comprender la experiencia vivida de los adolescentes del municipio de Puerto Berrío en relación con el uso de la red social Instagram en sus relaciones interpersonales.

1.4.2 *Objetivos específicos*

- Describir la trayectoria de los adolescentes en el uso de la red social Instagram.
- Examinar los hábitos de uso de las redes sociales de los adolescentes del municipio de Puerto Berrío Antioquia.
- Describir las modalidades de interacción (reales o virtuales) que sostienen los jóvenes participantes de la investigación.
- Describir las experiencias emocionales de los adolescentes respecto del uso de la red social Instagram y el manejo de sus interacciones sociales.

2 Marco referencial

Este apartado tiene como finalidad exponer y trabajar aquellos conceptos que son importantes para llevar a cabo esta investigación los cuales son: Adolescencia, redes sociales y relaciones interpersonales.

2.1 Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período de transición que transcurre entre los 10 y 19 años, normalmente se consideran 2 fases, adolescencia temprana que es entre los 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.

(OMS, 2014). Durante cada una de estas etapas, ocurren transformaciones influenciadas por las hormonas femeninas y masculinas, en la estructura anatómica, cambios psicológicos con la integración de la personalidad e identidad y en la adaptación a los cambios culturales y sociales (Pineda Pérez & Aliño Santiago, 1999).

Stanley Hall (citado por Lozano, 2014), caracteriza la adolescencia como una fase marcada por tendencias opuestas en el comportamiento personal. Durante este periodo, el adolescente puede exhibir una gran energía y actividad excesiva, alternando con momentos de indiferencia y desgano. Asimismo, puede experimentar cambios abruptos de euforia a depresión, de vanidad a timidez, y de egoísmo a un altruismo idealista. (Lozano, 2014). Igualmente, Delval, (2000) en su libro “el desarrollo humano” menciona a Hall, donde según él la adolescencia se define como una fase particularmente intensa y agitada, caracterizada por múltiples tensiones, inestabilidad, entusiasmo y pasión. Durante este tiempo, los jóvenes enfrentan un conflicto interno entre tendencias opuestas. Sin embargo, en este mismo apartado se presentan estudios de la antropóloga Margaret Mead que contradicen lo expuesto por Hall. Margaret sostiene que la adolescencia no necesariamente tiene

que ser un periodo tumultuoso y lleno de tensiones; más bien, esta situación surge porque los jóvenes se enfrentan a un entorno social con múltiples limitaciones, y los adultos no les proporcionan las herramientas necesarias para enfrentar estas circunstancias.

La teoría psicosocial del desarrollo de Erikson (citado por París) precisa que la adolescencia va desde los 12 a 20 años y es un período de la pubertad y de la adolescencia donde hay una mezcla de la madurez psicosexual y el crecimiento rápido del cuerpo, donde se despierta interés por la sexualidad y surge una formación de identidad. En este artículo se mencionan unas etapas que se dan en este período y tienen la función de la formación de la identidad personal en los siguientes aspectos: a) Identidad psicosexual, que es el sentimiento de confianza y lealtad que se desarrolla en esta edad, donde se busca con quien compartir amor; b) la identificación ideológica que se establece al adoptar un conjunto de valores que se manifiestan en un sistema ideológico o político específico; c) La identidad psicosocial que se construye al participar en movimientos o asociaciones sociales; d) La identidad profesional que se desarrolla al elegir una profesión que permita invertir energías y habilidades para crecer en el ámbito laboral, e) La identidad cultural y religiosa que se consolida al vivir experiencias culturales y religiosas, fortaleciendo así el aspecto espiritual de la vida. Entonces, estas etapas básicamente nos hablan de la relación social significativa que se refiere a la creación de grupos de pares, circunstancia que es de vital importancia para los adolescentes, ya que, buscan la afinidad y conexión emocional, cognitiva y conductual con aquellos con quienes pueden establecer relaciones que les ayuden a definirse a sí mismos. Este proceso implica superar la confusión de roles, construir relaciones basadas en la confianza, estabilidad y fidelidad, consolidar perspectivas ideológicas o doctrinas totalitarias, y enfrentar los desafíos de la industrialización y globalización. “El principio del orden social

elaborado en la adolescencia es la orden ideológica, una visión de mundo, de sociedad, de cultura y de fe como fundamento teórico de la cosmovisión personal” (Bordignon, 2005, pp. 56 - 57).

En conclusión, la adolescencia, según la definición de la Organización Mundial de la Salud y las teorías de destacados psicólogos como Stanley Hall y Erik Erikson, es un período de transformación marcado por cambios físicos, psicológicos y sociales. Mientras que Hall enfatiza las tendencias contradictorias en el comportamiento adolescente, Erikson destaca la formación de la identidad a través de distintas etapas, abordando aspectos como la identidad psicosexual, ideológica, psicosocial, profesional, y cultural-religiosa. Aunque Hall presenta la adolescencia como una fase tumultuosa, se plantea la perspectiva de Margaret Mead, quien sugiere que las tensiones surgen debido a las limitaciones del entorno social y la falta de apoyo adecuado por parte de los adultos. En conjunto, estas perspectivas resaltan la importancia de las relaciones sociales significativas durante la adolescencia, que desempeñan un papel crucial en la formación de la identidad y la adaptación a los desafíos culturales y sociales.

2.2 Redes sociales

Barabási, un profesor e investigador de origen rumano, es uno de los autores más influyentes en la ciencia de las redes, este autor define las redes sociales como: “son la fábrica de la vida social y reúnen todos los vínculos profesionales, de amistades y familiares a través de los cuales se difunden la información, comportamientos y recursos” (Barabási, 2014, p.6).

Sin embargo, esta no es la única definición adoptada para las redes sociales, otros autores ofrecen perspectivas variadas. Por ejemplo, Escudero, (2016), define las redes sociales como una forma de establecer relaciones a nivel personal y profesional, con personas nuevas en la cual se va construyendo distintos tipos de vínculos. Por su parte, Lozares, (1996), coincide con el concepto

de redes sociales al cual lo asocia a vínculos que se forman entre organizaciones, grupos, comunidades y sociedades vinculadas mediante un conjunto de relaciones sociales.

En contraste, Vásquez, (1999) limita el concepto a un sistema de relaciones que vinculan empresas u organizaciones con el fin de obtener recursos y compartir información tecnológica. Además, Celaya (citado por Herrera, 2012), presenta tres clasificaciones del uso de redes sociales, coincidiendo un poco con la percepción de Lozares (1996), sumándole otras características como; redes profesionales, por ejemplo, (LinkedIn, Xing, Viadeo). Redes generalistas como, (MySpace, Facebook, Tuenti, Hi5). Finalmente, redes especializadas por ejemplo, (Ediciona, eBug, Cinema VIP, 11870).

El avance tecnológico y científico, ha permitido un desarrollo significativo de las redes sociales en los últimos 30 años. La plataforma Data ha presentado información sobre redes semánticas, que son redes de significados que permiten a las personas construir significados a partir de su entorno (Data.gov, 2023). Este enfoque ha facilitado un análisis detallado de los vínculos que se establecen no sólo entre individuos, sino también en relación con el uso de estas plataformas. Algunos usuarios las emplean para buscar información en documentos, textos y páginas web, reconociéndolas como recursos de información profesional y herramientas para encontrar información de interés.

Desde la perspectiva de la intervención psicosocial, los psicólogos deben considerar la influencia de las redes sociales. Ayestarán, (1996) plantea que la intervención debe implicar la participación de la familia, escuela, grupos de amigos, asociaciones, comunidades etcétera, con el objetivo de fomentar una mayor interacción y participación de estas. Esto se alinea con la visión del autor Lozares, (1996) sobre la vinculación de individuos a redes sociales. Asimismo, Ovejero (2007) destaca la importancia de integrar las redes sociales en el ámbito social, señalando que el

apoyo social puede contribuir tanto a la salud física como a la mental. Esta idea se origina en una serie de investigaciones realizadas en las décadas de 1970 y 1980 sobre redes sociales, desorganización social y necesidades sociales (Cassel, 1976), a partir de las cuales se crearon varias hipótesis. La hipótesis original decía que “el apoyo social proporciona una «amortiguación» frente a los acontecimientos vitales estresantes, pero no tiene ningún efecto independiente, en ausencia de acontecimientos estresantes” (Dean y Lin, citado por Ovejero, p. 340).

Así, se puede concluir este texto con lo siguiente: Primero, que las redes sociales son una forma simple de crear vínculos en distintos ámbitos, como organizacionales, familiares, y distintos grupos de interacción con intereses en común, en segundo lugar, su uso varía según las categorías mencionadas: como las redes sociales generalistas que están disponibles para aquellos usuarios que usan las plataformas solo por interacción; las redes profesionales, aquellas plataformas que garantizan privacidad, eficiencia y además brindan recursos valiosas y finalmente, redes especializadas donde se le brinda al usuario entretenimiento para adultos. Sin embargo, las redes sociales generalistas, son las más utilizadas a nivel general en distintos campos y edades, incluyendo en el ámbito profesional desde una perspectiva psicosocial, estas redes sociales pueden ser una herramienta útil para generar integración y participación.

2.3 Relaciones interpersonales

Uno de los autores más influyentes en este concepto de relaciones interpersonales es Erik Erikson, donde en general él plantea que las relaciones se encuentran en varias fases de la vida y su importancia en cada una de estas. Por ejemplo, en la adolescencia 12 a 20 años, se resalta mucho el tema de la identidad personal que abarca lo psicosexual y psicosocial donde estos se refieren a el desarrollo de la autoimagen a través de la construcción de confianza y lealtad en las relaciones

amorosas, especialmente con aquellos con quienes compartimos la vida como compañeros y a cómo nos percibimos a nosotros mismos en relación con la participación en movimientos o asociaciones sociales. Estas relaciones, cuando se establecen de manera coherente, desempeñan un papel crucial en la construcción de vínculos cooperativos, participativos e integradores. De esta manera, se convierten en el fundamento para inculcar valores como el amor, la fraternidad y la solidaridad entre las personas.

Las relaciones interpersonales son conexiones mutuas entre individuos que involucran intercambio emocional, comunicación y comportamiento social. Según DeVito, (2013), las relaciones interpersonales abarcan la forma en que las personas interactúan, se comunican y establecen vínculos emocionales. Desde una perspectiva más psicológica, Hinde, (1997) sostiene que las relaciones interpersonales son esenciales para la salud mental y el bienestar emocional, ya que proporcionan apoyo social y satisfacen la necesidad humana de conexión social.

En el ámbito académico, Knapp y Vangelisti, (2000) proporcionan un marco teórico detallado sobre el desarrollo de las relaciones interpersonales, destacando las etapas de iniciación, experimentación, intensificación, integración y la posible fase de deterioro. Además, la teoría del intercambio social, desarrollada por Thibaut y Kelley, (1959), sugiere que las relaciones interpersonales se basan en el equilibrio percibido en los beneficios y costos de la interacción, influyendo en la satisfacción y duración de la relación. Por otro lado, en el contexto laboral, "las relaciones interpersonales implican la interacción comunicativa mutua entre los empleados, el personal administrativo y directivo, es decir, con sus compañeros en el entorno laboral" (Martínez, 2010, p. 32). La construcción de estas relaciones representa un desafío considerable debido a la complejidad característica de la incertidumbre y el cambio presentes en las organizaciones, así como a las diferencias individuales que existen entre las personas que componen la organización

en cuanto a su contexto de origen, características personales e ideológicas, entre otros aspectos (Bauman, citados por Arenas, et al., 2010). Todo esto contribuye a que, para ciertas personas, establecer vínculos con otros resulte complicado o, en su lugar, que estos sean de corta duración.

Las relaciones interpersonales constituyen un conjunto de percepciones orientadas a comprender y prever la conducta humana en el ámbito organizacional. Son fundamentales para alcanzar los objetivos de la organización, ya que a través de las interacciones entre las personas se busca satisfacer las necesidades de contacto social, siendo solo aquellas personas satisfechas las que colaboran eficazmente con los objetivos establecidos (Albarrán, 2015). Por otro lado, las relaciones interpersonales convencionales, en las cuales prevalece una prescripción de lo que se considera "socialmente apropiado", tienden a ser mayormente formales, distantes y enfocadas en la apariencia y la tarea, especialmente en el ámbito laboral. En el caso de las relaciones sociales, suelen ser aparentemente cordiales pero superficiales. Este fenómeno se deriva naturalmente de la influencia social que nos lleva a internalizar los valores y preferencias del entorno en el que vivimos. Rogers, (1964) y Sidney Jourard, (1980), coinciden en que la sociedad tiende a favorecer el entrenamiento sobre la educación, enfocándose más en fomentar la conformidad que la originalidad. Al perseguir constantemente la conformidad, corremos el riesgo de perder nuestra autenticidad. Para integrarnos en la sociedad, a menudo nos vemos obligados a conformarnos, y al llegar a la adultez, contribuimos a un sistema que promueve la conformidad con otros.

En conclusión, este concepto abordado destaca la importancia de las relaciones interpersonales en diversos contextos, desde el desarrollo psicosocial propuesto por Erik Erikson hasta las perspectivas académicas y laborales. Se resalta cómo estas relaciones influyen en la construcción de la identidad personal, la satisfacción de necesidades sociales y el logro de metas organizacionales. Además, se subraya el papel crucial de las interacciones para establecer vínculos

cooperativos y valores fundamentales como el amor, la fraternidad y la solidaridad. Se reconoce que las relaciones interpersonales son esenciales para la salud mental y el bienestar emocional, al proporcionar apoyo social y satisfacer la necesidad humana de conexión. Desde un enfoque académico, se abordan las etapas y teorías que explican el desarrollo de estas relaciones, destacando la teoría del intercambio social.

Finalmente, se reflexiona sobre la influencia de las normas sociales en la naturaleza de las relaciones, evidenciando cómo la presión por la conformidad puede afectar la autenticidad de las conexiones. Se destaca la necesidad de comprender y abordar estos desafíos para fomentar relaciones interpersonales más genuinas y satisfactorias en todos los ámbitos de la vida.

3 Metodología

3.1 Fenomenológico

Dada la naturaleza y el contexto en el cual se desarrolla esta investigación, el diseño que se ajusta es el diseño fenomenológico, dado que éste le brinda la posibilidad al investigador de conocer el fenómeno de interés por medio de la subjetividad, construcción narrativa y perspectiva de las personas implicadas, es decir, este diseño implica describir y analizar la experiencia vivida de las personas, tal y como son percibidas por quienes los experimentan.

En otras palabras, este diseño pretende guiar al lector a reflexionar y cuestionarse sobre la naturaleza del fenómeno a medida que se sumerge en la experiencia vivida descrita por el investigador.

Para hablar de fenomenología, es importante mencionar la experiencia vivida, puesto que, es el punto de partida para comprender la realidad desde la perspectiva del sujeto, es decir, la experiencia vivida es la base sobre la cual se construye el conocimiento en las ciencias humanas fenomenológicas (Van Manen, 2005). En este orden de ideas, este diseño será un puente en esta investigación para indagar y reflexionar sobre cómo se vincula y adquiere significado la red social Instagram en las relaciones interpersonales que establecen los adolescentes.

Por otro lado, el objetivo central de la fenomenología es expresar en palabras la esencia de nuestras vivencias, de manera que, al leer tales textos, podamos revivir y reflexionar sobre esas experiencias de forma más profunda, conectándonos con nuestra propia vida de una manera más significativa (Van Manen, 2005). Es por ello que este trabajo pretende investigar y capturar este fenómeno en particular mediante una descripción lingüística y analítica proporcionada por cada uno de los participantes.

3.2 Paradigma metodológico

3.2.1 Interpretativo

El paradigma interpretativo, constituye una perspectiva de investigación en las ciencias humanas y sociales, de enfoque cualitativo, que se opone al paradigma positivista. Su objetivo es entender y describir el fenómeno, situándose dentro de su contexto subjetivo y social. Este enfoque va más allá de simplemente observar el fenómeno, abarcando completamente toda su complejidad. A diferencia del reduccionismo asociado al paradigma positivista, el interpretativismo ofrece una visión más holística de los fenómenos humanos y sociales (Sarasola, J.M, 2022).

Este paradigma es una elección viable para abordar la investigación sobre el impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los adolescentes. Debido a que, se distingue por su atención a comprender los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, lo que resulta esencial al explorar las experiencias subjetivas de los adolescentes en relación con las redes sociales y cómo estas afectan sus interacciones. Al situar los fenómenos dentro de su contexto social y cultural, el paradigma interpretativo se alinea perfectamente con la naturaleza arraigada de las redes sociales en la cultura contemporánea. Además, la flexibilidad metodológica de este enfoque, que permite el uso de diversas herramientas cualitativas, como entrevistas en profundidad y observación participante, ofrece la oportunidad de capturar la riqueza de las experiencias y percepciones de los adolescentes en relación con las redes sociales.

3.3 Enfoque metodológico

3.3.1 Histórico hermenéutico

Este enfoque de investigación busca comprender e interpretar una realidad de un contexto en específico, teniendo en cuenta las percepciones humanas tal y como son (Dilthey, 1986), además,

los individuos no pueden ser examinados de manera independiente; es fundamental entenderlos dentro del marco de sus interacciones en la vida cultural y social. Este enfoque no pretende controlar las variables y el investigador realiza un análisis de las razones internas que impulsan la conducta humana a situaciones concretas.

El enfoque histórico hermenéutico surge como una elección apropiada para abordar la investigación en cuestión. Este enfoque sitúa el fenómeno en un contexto temporal, reconociendo la evolución dinámica de las dinámicas de las redes sociales y las interacciones entre los adolescentes. Al poner énfasis en la interpretación de significados, la hermenéutica posibilita la exploración de cómo los jóvenes asignan significados a sus experiencias en línea y cómo estos influyen en sus relaciones interpersonales. Igualmente, implica considerar los contextos culturales en constante cambio, elemento esencial para comprender de qué manera las redes sociales afectan las relaciones interpersonales en distintos momentos y lugares. En última instancia, este enfoque busca una comprensión profunda de las experiencias humanas, capturando así la complejidad y riqueza de las vivencias de los adolescentes a lo largo del tiempo en el contexto de las redes sociales.

3.4 Tipo de investigación

Esta investigación se llevó a cabo desde un enfoque cualitativo, puesto que, más allá de recolectar datos estadísticos, corroborar hipótesis o medir variables, este estudio pretendía abordar el tema de investigación desde la realidad subjetiva e intersubjetiva de los sujetos implicados, es decir, estudiar el fenómeno en su contexto natural mediante la experiencia, narración, perspectiva e interioridad de cada persona (Galeano, 2004).

3.5 Técnicas de recolección de información

Para la recolección de información, se empleó la técnica de la entrevista cualitativa, la cual resultó ser muy efectiva para entablar conversaciones con adolescentes. Las entrevistas fueron semiestructuradas y se basaron en una guía (ver tabla 1), permitiendo a los adolescentes formular preguntas y desarrollar un diálogo abierto. La estructura de la entrevista consistió en una única sección, diseñada para profundizar en los temas relevantes para la investigación. A continuación, se presentan las preguntas formuladas:

Tabla 1 Guía de entrevista

Objetivo general	Explorar y comprender la experiencia vivida de los adolescentes del municipio de Puerto Berrío en relación con el uso de la red social Instagram en sus relaciones interpersonales.		
Objetivos específicos	Categorías	Elementos	Preguntas
1.Describir la trayectoria de los adolescentes en el uso de la red social Instagram.	-Motivación Tiempo de uso	-Inicio en la plataforma -Frecuencia en que la usa	- ¿Qué te llevó a decidir unirse a Instagram en el momento en que lo hiciste? - ¿Cómo ha sido tu vida desde que usas Instagram, que ha pasado en tu vida? - ¿Con qué frecuencia usas Instagram y cuantas horas al día? - ¿Cómo era tu vida social antes de Instagram?

<p>2. Examinar los hábitos de uso de las redes sociales de los adolescentes del municipio de Puerto Berrío Antioquia.</p>	<p>-Objetivo visualizado -Hábitos -Intereses personales -Tipo de publicaciones -Uso</p>	<p>-Tipo de uso -Publicaciones que realiza -Estado de actividad pasivo/activo</p>	<p>- ¿Cuál es el uso que haces en Instagram (pasivo o activo) de qué manera? Si es activo: - ¿Cuéntame un poco más sobre esto, por ejemplo: ¿qué tipo de contenido prefieres publicar? - ¿Qué aspectos específicos de las cuentas que sigues en Instagram te atraen y qué necesidades o deseos satisfacen en ti? - ¿Qué cambios has observado en tus hábitos diarios y en la forma en que te relacionas con los demás desde que empezaste a usar Instagram? - ¿Qué factores influyen en tu decisión de usar Instagram en diferentes espacios y contextos de tu vida cotidiana?</p>
<p>3. Describir las modalidades de interacción (reales o virtuales) que sostienen los jóvenes participantes de la investigación.</p>	<p>-Conversaciones -Diferencia de la interacción virtual vs presencial -Percepción de los demás -Relaciones cotidianas -Relaciones interpersonales</p>	<p>-Con qué personas establece relaciones cara a cara -Con qué frecuencia -Como son -Como se dan -Con qué personas establece relaciones virtuales</p>	<p>- ¿Con qué personas sueles establecer relaciones cara a cara en tu vida diaria? - ¿Con qué frecuencia interactúas personalmente con tus amigos? - ¿Cómo te sientes al hablar con tus amigos en persona?</p>

		<p>-Con qué frecuencia</p> <p>-Cómo son</p> <p>-Cómo se dan</p> <p>-Cómo las viven</p>	<p>- ¿Notas alguna diferencia a la hora de entablar una conversación personalmente y otra a través de las redes sociales?</p> <p>- ¿Qué diferencias (ventaja) observas en las interacciones cara a cara y virtuales?</p> <p>¿Cuéntame sobre las interacciones que realiza (quiénes, tiempo, intensidad, espacio)</p> <p>Interacciones virtuales.</p> <p>- ¿De qué manera crees que las interacciones virtuales contribuyen a la construcción de tus relaciones personales?</p> <p>- ¿Con qué personas mantienes relaciones virtuales?</p> <p>- ¿A través de qué medio estableces relaciones y te comunicas con tus amigos ejemplo, a través de redes sociales, mensajes de texto, videollamadas, etc.?</p> <p>- ¿Con qué frecuencia interactúan virtualmente con estas personas?</p> <p>- ¿Cómo describirías el tipo de interacciones virtuales que tienes? (ej. intercambio de mensajes cortos, compartir contenido multimedia, videoconferencias, etc.)</p>
--	--	--	---

			<p>- ¿Cómo vives estas interacciones virtuales en comparación con las interacciones cara a cara? ¿Sientes que son igual de significativas o diferentes de alguna manera?</p> <p>- ¿Existe alguna diferencia en la forma en que te presentas a ti mismo en las redes sociales en comparación con tus interacciones cara a cara?</p>
<p>4. Describir las experiencias emocionales de los adolescentes respecto del uso de la red social Instagram y el manejo de sus interacciones sociales.</p>	<p>-Emociones negativas -Emociones positivas -Experiencias -Percepción de sí mismo - Problemáticas -Tipo de emociones Tipos de afrontamientos</p>	<p>-Valoraciones de la experiencia (positivas y negativas)</p> <p>-Experiencias significativas</p>	<p>- ¿Qué contenido de Instagram ha observado que te generan emociones positivas? Ej: Alegría, amor, felicidad.</p> <p>- Así mismo, ¿Qué contenido de Instagram ha identificado que te generan emociones negativas? ej: miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza.</p> <p>- ¿Cuál de esas emociones predominan en tu experiencia en el uso de Instagram y por qué?</p> <p>- ¿Qué estrategias utilizas para mantener un equilibrio emocional mientras navegas por Instagram?</p> <p>- ¿Continúas siguiendo en Instagram aquellas cuentas que te provocan emociones negativas?</p>

			<p>- ¿Qué acciones ha tomado frente al contenido negativo que encuentra perjudicial para su bienestar emocional en Instagram?</p> <p>- ¿De qué manera crees que las emociones que te genera el contenido que visualizas en Instagram afectan en la formación de relaciones interpersonales?</p> <p>- ¿Has considerado alguna vez tomar un descanso o reducir tu uso de Instagram debido a su impacto en tus emociones? ¿Por qué sí o por qué no?</p> <p>- ¿Qué tipo de emociones generan en ti la interacción con los diferentes influencers o celebridades?</p> <p>- Finalmente, ¿qué piensas del tiempo que pasas en Instagram?</p>
--	--	--	---

3.7 Participantes

La investigación se llevó a cabo con nueve (9) adolescentes del municipio de Puerto Berrío, cuyas edades oscilan entre los 14 y 17 años, y que cursan desde el noveno hasta el undécimo grado. La muestra se seleccionó de manera no probabilística, lo que implica que los participantes debían cumplir con ciertos criterios específicos: ser usuarios de redes sociales, ser oriundos del municipio y estar dentro del rango de edad establecido, además de expresar su interés en participar. Para contactar a los participantes, se consideró a aquellos adolescentes que habían tenido interacción

previa con estudiantes de psicología involucrados en la investigación. En el siguiente cuadro se verá reflejada la información de los participantes.

Tabla 2 Lista de participantes

Nombre	Edad	Escolaridad	Institución	Tiempo de uso en la red social
Mariángel	15	Décimo	Colegio Inmaculada	5 años
Daniela	16	Once	Colegio Inmaculada	6 años
Emmanuel	17	Universidad	Universidad de Antioquia	7 años
Laura	16	Once	I.E América	5 años
Juan José	15	Décimo	I.E América	2 años
Clara	16	Once	Colegio Inmaculada	4 años
Maria José	17	Bachiller	Maquilladora profesional	2 años
Mariana	16	Once	I.E.E.N.S.M.M	6 años
Hanna	16	Noveno	I.E.E.N.S.M.M	3 años

Es importante señalar que se garantiza la confidencialidad de los resultados; la información sería divulgada únicamente si el participante así lo solicitaba. Para ello, se obtuvo el consentimiento informado de los adolescentes involucrados. Este proceso tuvo en cuenta la necesidad de adherirse al código ético profesional del psicólogo, asegurando que toda la información y el trabajo realizado tuvieran un propósito estrictamente académico.

3.8 Proceso de análisis de información

Para el análisis de las entrevistas, se utilizó el programa Atlas ti, una herramienta de análisis cualitativo que facilitó la consolidación de la información garantizando un debido proceso, con el objetivo de obtener resultados eficaces.

Luego de las entrevistas, se transcribió la información en un Word con el fin de que fuera accesible para el análisis, cada una por separado, aquí se tuvo en cuenta los elementos: motivación, tiempo de uso, contenido visualizado, hábitos, intereses personales, tipo de publicaciones, uso, conversaciones, diferencia de la interacción virtual vs presencial, percepción de los demás, emociones negativas, emociones positivas, experiencias, percepción de sí mismo, problemáticas, tipo de emociones, tipos de afrontamientos, relaciones cotidianas y relaciones interpersonales. Finalmente, se hizo análisis en la exploración de cómo los jóvenes asignan significados a sus experiencias en línea y cómo estos influyen en sus relaciones interpersonales. Además, se utilizó la inteligencia artificial ChatGPT para organizar las ideas y redactar el contenido de manera más coherente y fluida. Esta herramienta facilitó la estructuración del texto y la clarificación de conceptos clave, permitiendo un análisis más profundo sobre las experiencias en línea y cómo estas influyen en sus relaciones interpersonales

3.9 Consideraciones éticas

Esta investigación se adhiere a los diferentes criterios éticos que se postulan en el manual deontológico y bioético del psicólogo, además, de la ley 1090 de 2006 en la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología en Colombia.

Entendiendo lo planteado anteriormente esta investigación resalta la importancia del artículo 2 de la ley 1090 de 2006, en el cual se mencionan parámetros generales que se deben considerar para llevar a cabo procesos de investigación con participantes humanos, es decir, como investigadoras se busca obtener información científica que contribuya significativamente a la psicología y todos sus campos de acción. Sin embargo, para alcanzar estos objetivos se debe garantizar el bienestar y la dignidad de todos los participantes, además, de explicar y garantizarles

que los riesgos de este proyecto son mínimos y se va a seguir todo el conducto normativo legal en todo el proceso.

Como investigadoras se entienden los riesgo mínimo que puede generar esta investigación es por ello que se tiene en cuenta el principio general de la no-maleficencia postulado en el manual deontológico y bioético el cual hace alusión y menciona la obligación moral que tiene el psicólogo de no lesionar la integridad de un ser humano, es decir, se debe siempre actuar en favor de buscar la beneficencia y buscar el riesgo mínimo, es por ello, que se tiene en cuenta este principio elemental en esta investigación.

Por otro lado, cabe mencionar que esta investigación tiene en cuenta los lineamientos que postula la resolución 8430 de 1990 para realizar investigaciones con seres humanos, según estos esta investigación es una investigación de riesgo mínimo, es decir, que esta investigación emplea técnicas y métodos que no representan un riesgo porque no se llevan a cabo procesos de intervención. En este sentido se tienen en cuenta las siguientes consideraciones:

1. Garantizar la privacidad y confidencialidad en todo el proceso de investigación, esto mediante el manejo de la información de manera adecuada, es decir, almacenarla en computadores de confianza y redactar las entrevistas o cualquier otro dato personal con seudónimos.
2. Construir un consentimiento informado donde se brinde información general referente a la investigación, asimismo, aclarar que los participantes no obtendrán ninguna remuneración monetaria en esta investigación. Por otro lado, cabe mencionar que además se debe tener en cuenta la articulación y el uso del consentimiento ya que esta investigación trabaja con menores de edad, es decir, este documento debe ser un medio en el cual el

adolescente por medio de su firma pueda manifestar que comprende los conceptos básicos de la investigación y da su consentimiento para participar en la misma.

4 Hallazgos

Este capítulo presenta los principales hallazgos obtenidos a partir del proceso de análisis el cual está constituido por los siguientes objetivos y sus respectivos conceptos de las entrevistas realizadas, esto, con el objetivo de comprender cómo las experiencias en el uso de la red social Instagram influyen en sus relaciones interpersonales. Trayectorias en el uso de Instagram: motivación y tiempo de uso; hábitos de uso en Instagram de los adolescentes: *uso, hábitos, intereses personales, tipos de publicaciones y contenido visualizado; modalidades de interacción de los adolescentes en Instagram: Relaciones cotidianas, relaciones interpersonales, conversaciones, percepción de los demás y diferencia de la interacción virtual vs presencial; y, experiencias emocionales de los adolescentes en el uso de Instagram: experiencias, percepción de sí mismo, tipo de emociones, emociones positivas, emociones negativas, problemáticas y tipos de afrontamiento.*

4.1 Trayectorias en el uso de Instagram.

En este apartado, se aborda el análisis de los conceptos de *motivación y tiempo de uso*, que impulsan a los adolescentes a interactuar en Instagram. A través de esta exploración, se busca comprender no solo cuánto tiempo dedican a la plataforma, sino también las razones detrás de su uso. Es así, como este análisis nos proporcionará una comprensión más profunda de las razones y formas en que los jóvenes participan en el entorno digital, así como de las repercusiones que esto puede tener en su bienestar emocional y social.

4.1.1 Motivación

El concepto *motivación* describe los estímulos que llevaron a los participantes a: 1) unirse por primera vez a la red social, y 2) utilizarla en su día a día. Este concepto refleja los motivos por

los cuales los adolescentes abren una cuenta en Instagram, los cuales pueden estar relacionados con el interés en conectarse socialmente, compartir experiencias, adquirir información, entre otros.

Las motivaciones de los adolescentes para unirse a Instagram están influenciadas por diversas razones, principalmente el deseo de estar al día con sus compañeros. Por ejemplo, la participante Mariángel menciona que decidió unirse a la red social debido a la influencia de sus amigos: “Veía que mis compañeros tenían Instagram, y pues yo también quería tener Instagram y saber qué era eso”. Esta necesidad de sentirse parte de un grupo y explorar algo nuevo fue clave para que muchos adolescentes dieran el paso a unirse a la plataforma.

Además, algunos adolescentes ven Instagram como una vía para estar informados sobre sus intereses personales, como lo señala Juan José: “Empecé a usar Instagram para ver productos de interés, no tanto por las personas”. El aburrimiento también es un factor significativo en la decisión de usar Instagram. Mariángel y Daniela coinciden en que recurren a esta plataforma cuando se sienten desmotivados o abrumados por otras redes sociales o situaciones sociales: “Cuando uno está aburrido, uno no sabe qué más ver, entra a Instagram y ya”. Daniela incluso menciona que Instagram es una forma de evasión cuando se encuentra en situaciones incómodas con adultos, buscando distraerse a través de la aplicación. Este patrón de usar Instagram para combatir el aburrimiento o evadir situaciones refleja cómo los adolescentes ven la plataforma como una fuente constante de entretenimiento y distracción.

Las decisiones de unirse a Instagram también están influenciadas por el entorno cultural y las celebridades. Por ejemplo, Emanuel relata que su motivación inicial para unirse a la plataforma fue seguir la polémica de algunos youtubers famosos que admiraba. Asimismo, Laura menciona que instaló la aplicación para estar al tanto de las publicaciones de sus cantantes favoritos, demostrando cómo la cultura de las celebridades y la música también puede ser un fuerte incentivo

para los adolescentes. Esto muestra que las influencias externas, ya sean de figuras públicas o de amigos, juegan un papel importante en la decisión de unirse a Instagram.

4.1.2 *Tiempo de uso*

Este concepto *tiempo de uso* refleja cuánto tiempo llevan los participantes utilizando Instagram y cuántas horas al día dedican a esta plataforma. También incluye la "frecuencia" de uso, que se refiere a la constancia con la que acceden a la red social. Este apartado permite identificar tanto la duración total del uso de Instagram como la cantidad de horas diarias y la regularidad con la que los participantes interactúan con la aplicación.

La investigación sobre el tiempo de uso de Instagram por parte de los adolescentes revela patrones diversos en cuanto al tiempo que dedican a esta red social. Algunas adolescentes, como Mariángel y Daniela, han estado utilizando Instagram durante varios años, lo que indica una relación prolongada con la plataforma. Mariángel menciona que ha estado usando Instagram durante aproximadamente 5 años, mientras que Daniela lo ha estado usando desde 2018, es decir, aproximadamente 7 o 8 años. Este uso a largo plazo refleja cómo Instagram se ha convertido en una parte integral de la vida de muchos adolescentes, siendo un espacio no solo de interacción social, sino también de expresión personal.

En cuanto al tiempo diario dedicado a la plataforma, las diferencias entre los adolescentes son notables. Por ejemplo, Mariángel menciona que utiliza Instagram unas 5 horas diarias, mientras que Daniela, en contraste, señala que su uso es mucho más limitado, alcanzando como máximo 1 hora al día. Esta variación puede estar relacionada con las preferencias personales y los intereses que cada adolescente encuentra en la plataforma. Mientras algunos ven Instagram como una herramienta esencial en su día a día, otros prefieren limitar su uso para no depender tanto de la red.

Algunos adolescentes reconocen que el uso de redes sociales puede consumir tiempo de manera inadvertida. Daniela expresa que el tiempo en redes sociales se puede escapar fácilmente: "Uno dice 'Ay, voy a ver 5 minutos', y cuando uno ve, ya pasó 1 hora, 2 horas o más". Este comentario refleja una preocupación sobre la gestión del tiempo, lo que sugiere que, aunque muchos adolescentes disfrutan del contenido en Instagram, son conscientes de cómo este puede interferir con otras actividades más productivas, como estudiar o pasar tiempo con la familia.

Por otro lado, algunos adolescentes defienden su uso del tiempo en Instagram, argumentando que lo administran bien y lo emplean de manera productiva. En la entrevista con Emanuel, menciona que Instagram no representa una pérdida de tiempo, ya que lo utiliza para fines específicos como la música o la compra de ropa: "Siento que no lo desperdicio porque entro para cosas de mi día a día". Este tipo de uso muestra cómo los adolescentes pueden darle un valor más funcional a la plataforma, integrándose en su rutina diaria de una manera que consideran beneficiosa.

Hasta ahora nos hemos dado cuenta de las voces de los participantes, sin embargo, es importante abordar a quienes han estudiado estos fenómenos en términos conceptuales. Diversos autores han explorado las motivaciones y tiempos relacionados con el uso de esta plataforma, destacando el impacto que tiene en el bienestar emocional y social de los jóvenes.

Las motivaciones que impulsan a los adolescentes a unirse y participar activamente en Instagram se explican principalmente a través de factores psicosociales. Baumeister y Leary (1995), en su teoría de la necesidad de pertenencia, argumentan que el ser humano tiene una necesidad fundamental de formar relaciones significativas. En el contexto de Instagram, los adolescentes se sienten impulsados a conectarse con amigos y participar en un entorno social compartido. Erikson (1968), destaca que la adolescencia es una etapa en la que la identidad y el

sentido de pertenencia al grupo son fundamentales. Los adolescentes se sienten impulsados a unirse a Instagram no solo por curiosidad, sino también por la presión social de mantenerse conectados con sus pares y compartir experiencias que refuercen su identidad. La idea de "no quedarse atrás" en términos de tendencias y redes sociales refuerza la motivación para formar parte de la comunidad digital.

Desde la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000), el uso de Instagram puede verse como una forma de satisfacer necesidades de competencia, autonomía y relación. Los adolescentes buscan validación a través de los "likes" y comentarios que reciben en sus publicaciones, lo que refuerza su autoestima y les proporciona un sentido de logro.

Boyd (2014), enfatiza el papel de la influencia cultural, señalando cómo la cultura mediática y las celebridades tienen un impacto significativo en los comportamientos adolescentes. Donde algunos adolescentes se sienten atraídos por Instagram para seguir a youtubers que admiraban, lo que refleja la influencia de figuras públicas y su capacidad para moldear las aspiraciones y la identidad de los jóvenes. Así mismo, Bandura (1977), menciona el papel del modelado en el comportamiento de los adolescentes. Estos jóvenes observan a influencers, amigos y figuras públicas que admiran y tienden a emular sus comportamientos en línea. La motivación para unirse a Instagram también puede estar influenciada por la exposición a los estilos de vida que promueven las celebridades, lo que conecta las aspiraciones personales de los adolescentes con las experiencias visualizadas en la red social.

Por otro lado, tenemos que el tiempo que los adolescentes dedican a Instagram varía significativamente y puede tener distintos efectos en su bienestar. Twenge (2017), advierte sobre los riesgos de un uso excesivo de redes sociales, sugiriendo que pasar demasiado tiempo en ellas puede contribuir a síntomas de depresión y ansiedad. Sin embargo, estudios como los de

Valkenburg y Peter (2009), sugieren que el impacto depende del tipo de actividad que se realice en la plataforma. Los adolescentes que participan activamente en interacciones sociales o creación de contenido pueden experimentar efectos más positivos que aquellos que solo consumen contenido de manera pasiva.

Przybylski y Weinstein (2017), proponen una "curva en U" en relación con el tiempo de uso: un uso moderado puede ser beneficioso, mientras que tanto el uso excesivo como el limitado pueden tener efectos negativos. Por ejemplo, en varios adolescentes se nota un cambio grande en cuanto a las horas que pasan en la red social, lo que ilustra diferentes grados de compromiso con la plataforma y los posibles efectos en su bienestar.

Desde el ámbito de la psicología conductual, estudios de Griffiths y otros investigadores sobre el uso problemático de las redes sociales sugieren que el tiempo prolongado en plataformas como Instagram puede llegar a generar una dependencia psicológica, similar a la adicción. Los adolescentes que pasan varias horas al día en Instagram pueden desarrollar síntomas de ansiedad, depresión o problemas de autoestima si no logran administrar su tiempo de manera equilibrada. Esta perspectiva pone de manifiesto la importancia de crear conciencia sobre el uso saludable de la tecnología.

Por otro lado, Gee (2003), argumenta que el tiempo invertido en redes sociales no siempre debe ser percibido como negativo. Según esta visión, los adolescentes que utilizan Instagram para el aprendizaje de habilidades o para conectar con comunidades de interés compartido pueden beneficiarse enormemente de la plataforma. El uso productivo del tiempo en redes sociales puede apoyar el desarrollo personal y profesional, especialmente cuando está orientado a la adquisición de conocimientos o al establecimiento de relaciones significativas.

En conclusión, el tiempo de uso de Instagram entre adolescentes varía considerablemente en función de los hábitos y motivaciones individuales. Mientras algunos logran integrar su uso de manera funcional en su vida cotidiana, otros pueden experimentar efectos adversos en su bienestar psicológico y social debido a un uso excesivo o desregulado de la plataforma. Y las motivaciones de los adolescentes para unirse y participar en Instagram abarcan una mezcla de factores sociales, psicológicos y culturales. La influencia de los pares, el deseo de gratificación inmediata y el modelado de comportamientos externos son algunos de los motores principales que explican el uso de esta plataforma.

4.2 Hábitos de uso en Instagram de los adolescentes

Este apartado explora las formas en que los adolescentes emplean Instagram, ya sea como una herramienta de comunicación o para compartir contenido visual que refleje sus gustos y su identidad. A través de diferentes experiencias y citas de los participantes, se examinan las percepciones que tienen sobre la plataforma y cómo esto influye en la frecuencia y tipo de uso. Además, se analizan las dinámicas sociales que se generan en torno a las interacciones virtuales, como los "likes", comentarios y mensajes directos, mostrando la variedad de enfoques y actitudes frente al uso de esta red social. Es por esto, que se abordarán los siguientes aspectos: *uso, hábitos, intereses personales, tipos de publicaciones y contenido visualizado*.

4.2.1 Uso

Este concepto es llamado así, puesto que describe cual es la utilización y empleo que le dan los adolescentes a la red social Instagram, además que manifiestan cómo perciben estos usos hacia la aplicación, si es mucho o poco.

Los adolescentes utilizan Instagram de maneras diversas, dependiendo de sus intereses y del nivel de interacción que busquen en la plataforma. Algunos, como Daniela tienen un uso limitado de la aplicación: “bueno como tal Instagram no me parece que sea como algo de una vida social y pues casi el Instagram yo no la uso”. En este sentido, para ciertos adolescentes, Instagram no es un espacio de gran relevancia social, prefiriendo otras aplicaciones para comunicarse. Hanna, por otro lado, describe su uso de Instagram como una herramienta para interactuar con amigos, compartir imágenes y subir contenido que disfruta.

Para otros adolescentes, Instagram se ha convertido en una plataforma para expresar su personalidad y compartir intereses, como la música y los memes. E menciona que tiene una identidad diferente en Instagram respecto a Facebook, siendo más auténtico y desinhibido en la primera plataforma: "en Instagram yo comparto las canciones, tocar, subo bobadas, memes". Además, la plataforma permite interactuar con otras personas a través de likes y comentarios, creando lazos sociales más relajados y espontáneos. Juan José. destaca que utiliza los likes en historias como una forma de mostrar afinidad y conexión con los demás: “aprovecho que están los likes porque me encanta la historia y generalmente lo hago con personas que me gustaría que replicarán eso en mi perfil".

A pesar de ser una plataforma social, algunos adolescentes no utilizan Instagram como herramienta principal para establecer comunicación directa. Juan Jose, por ejemplo, menciona que rara vez inicia conversaciones, prefiriendo que sean otros quienes lo hagan primero: "por lo general en todas mis relaciones, me hablan primero para entablar una relación". De manera similar, Mariana comenta que no le agrada hacer videollamadas ni llamadas a través de la plataforma, aunque sí comparte audios y mensajes escritos: "trato de no hacer videollamadas ni llamadas porque no es algo que me agrada mucho".

Por otro lado, hay adolescentes que no sienten una fuerte necesidad de usar Instagram de manera constante o intensiva. Laura, por ejemplo, menciona que utiliza Instagram principalmente en casa y no en la calle, ya que prefiere distraerse y olvidarse del celular cuando está fuera: "lo suelo utilizar más que todo, pues sí, en mi casa, pero en la calle yo no utilizo casi celular". De manera similar, María José describe su uso de Instagram como una rutina ligera, revisando la aplicación en las mañanas sin que esto implique una interacción intensa o frecuente: "me levanto y lo primero que hago es como mirar la hora y ya uno entra directamente ahí a Instagram y WhatsApp y así como que revisa por encima".

4.2.2 Hábitos

Este concepto se emplea para describir las transformaciones en los hábitos diarios de los adolescentes participantes, las cuales han sido influenciadas significativamente por el uso de Instagram. A medida que esta plataforma se ha integrado en su vida cotidiana, se han observado cambios en diversas áreas, como la interacción social, la gestión del tiempo libre y la forma en que se perciben a sí mismos y a los demás.

En las entrevistas realizadas a adolescentes, muchos de ellos indicaron que no han experimentado cambios significativos en sus hábitos diarios desde que utilizan Instagram. Por ejemplo, Mariángel comentó: "Bueno, como tal, yo no he visto nuevos cambios en mis hábitos", lo que refleja que, para algunos adolescentes, el uso de esta plataforma no ha alterado de manera sustancial su rutina diaria. De manera similar, Juan José, también señaló que no ha realizado un "cambio significativo", indicando que no utilizaba Instagram con fines sociales y que su uso se limitaba más a satisfacer intereses personales.

Por otro lado, algunos adolescentes mencionaron que su interacción con los demás no ha cambiado considerablemente a raíz del uso de Instagram. María José, por ejemplo, expresó que, a

pesar de usar la plataforma, no ha modificado sus patrones de comunicación, afirmando: "yo siento que por chat puedo ser más bien introvertida, pero en persona sí soy súper extrovertida". Esta cita resalta cómo la naturaleza de las interacciones sociales en línea no siempre refleja la personalidad en el mundo real, y que, en algunos casos, Instagram no ha generado un impacto visible en la forma en que los adolescentes se relacionan con los demás.

4.2.3 Intereses personales

El concepto *de intereses personales* hace alusión a las razones de uso que le dan a la red social, en estos apartados se describen intereses que van dirigidos hacia temas relacionados con el quehacer profesional, social, prácticas artísticas, hobbies, etcétera.

Los intereses personales de los participantes en Instagram varían ampliamente según sus gustos y necesidades individuales, pero uno de los intereses comunes es el uso de la plataforma para mejorar aspectos personales o educativos. Mariángel, por ejemplo, mencionó: "intento como más seguir cosas que me ayuden en lo personal" y también destacó que sigue páginas relacionadas con medicina, pre-ICFES y temas de educación. Este interés por contenido académico y de crecimiento personal refleja cómo algunos adolescentes utilizan la plataforma no solo para entretenerse, sino también para adquirir conocimientos que consideran valiosos para su desarrollo. Otro grupo de adolescentes usa Instagram para satisfacer sus gustos musicales o seguir a sus artistas favoritos. En el caso de Laura., ella se descargó la aplicación específicamente para estar al tanto de las actualizaciones de Billie Eilish: "me gusta estar muy pendiente de lo que suben los cantantes que a mí me gustan", lo que resalta cómo la música y el seguimiento de cantantes son un factor importante en el uso de Instagram. Asimismo, otros adolescentes expresaron que siguen cuentas relacionadas con música, como cantantes y bandas, como una forma de motivarse y

aprender más sobre los instrumentos que tocan, mostrando cómo la red social alimenta tanto intereses creativos como inspiracionales.

El interés por la moda también es notable entre los adolescentes que utilizan Instagram. Juan José, explicó que en su localidad es difícil encontrar ropa que se ajuste a sus gustos, por lo que usa Instagram para encontrar prendas que "cumplan con esa necesidad" de estilo único. Además, señaló que la plataforma le ofrece inspiración: "me inspira o algo que me motive", lo que sugiere que más allá de simplemente consumir contenido visual, los adolescentes buscan inspiración que influya en su sentido de identidad y estilo personal.

Finalmente, Instagram también se ha convertido en una fuente de contenido relacionado con belleza, estética y consejos para la vida cotidiana. María José comentó que sigue principalmente "cuentas de maquillaje" y recibe "tips de belleza", mientras que Hanna mencionó que le atraen los "canales que hablen de belleza y cosas así". Este interés por el contenido estético y de autoexpresión es otra faceta común en el uso de Instagram entre los adolescentes, quienes no sólo buscan entretenimiento, sino también consejos que puedan aplicar en su vida diaria, en especial en áreas que impactan su apariencia y autoestima.

4.2.4 Tipo de publicaciones

Los adolescentes en Instagram suelen publicar contenido que consideran representativo de sí mismos y que les haga sentir cómodos. Mariángel, por ejemplo, menciona que prefiere subir frases o fotos de animales, evitando en gran medida publicar fotos personales: "la verdad monto lo que son frases o animales y pues digamos así, fotos mías muy escasamente monto fotos mías". Daniela también comparte que prefiere publicar paisajes o animales y que evita publicar fotos propias: "fotos mías, casi no, muy poco". Este tipo de publicaciones reflejan un interés por compartir contenido general, que no revele mucho de su vida privada.

Por otro lado, algunos adolescentes utilizan Instagram como una plataforma para destacar su imagen personal cuando se sienten seguros. Laura, por ejemplo, disfruta subir fotos de su rostro cuando se siente bonita, maquillada y arreglada: "Yo solamente subo fotos de mi cara un día que me siento muy bonita, me arreglo, me maquillo y es para subir fotos en Instagram". En este sentido, el contenido publicado está directamente relacionado con la autoestima y la búsqueda de aprobación a través de los likes y comentarios que reciben: "me encanta mirar quién me habla, quién le da like, eso es lo que más me gusta hacer en Instagram".

En cuanto a lo que no les gusta publicar, varios adolescentes son conscientes de la privacidad y los juicios que pueden recibir. Mariángel menciona que no le gusta que las personas revisen su vida privada y por eso evita subir demasiado contenido personal: "no me gusta como que todo el mundo esté como pues comedido, revisándole a uno la privacidad". Además, Juan Jose, comparte que prefiere usar Instagram cuando está solo, ya que siente que algunos contenidos, como anuncios de ropa interior, pueden causar incomodidad o vergüenza si está acompañado: "prefiero usar Instagram cuando estoy solo... porque a veces hay ropa, pues de mujer y yo tengo la mala suerte de que... me da una pena horrible".

Finalmente, algunos adolescentes optan por tener una presencia pasiva en la plataforma, publicando muy poco o limitando el contenido a ciertos círculos cercanos. Clara, por ejemplo, describe su uso de Instagram como "pasivo" y menciona que casi no publica cosas. Otros adolescentes, como Maria José, prefieren mantener su cuenta privada, aunque en algunos casos hacen excepciones por razones prácticas, como la posibilidad de compartir contenido entre diferentes cuentas: "siempre la tuve privada... pero con lo de la cuenta de maquillaje la puse pública". Este tipo de decisiones sobre el contenido que publican está influenciado por la necesidad de mantener el control sobre quién puede ver sus publicaciones y cómo se perciben.

4.2.5 Contenido visualizado

Este término se refiere al tipo de contenido que los adolescentes prefieren consumir en Instagram, es decir, aquello que más les atrae y que visualizan con mayor frecuencia. Este contenido desempeña un papel fundamental en la atención de los usuarios, ya que influye en sus intereses, emociones y en la manera en que interactúan con la plataforma.

En las entrevistas realizadas a adolescentes sobre su uso de Instagram, es evidente que esta red social juega un papel importante en sus vidas cotidianas. Una de las principales razones que llevan a visualizar contenido en esta plataforma es el deseo de compartir y recibir validación a través de los "likes" y comentarios. Por ejemplo, Mariángel mencionó que "más me gustas, más historias", lo que refleja la importancia que tienen las interacciones sociales en la forma en que consumen contenido. Este aspecto pone de relieve la naturaleza social de Instagram y cómo los adolescentes se sienten impulsados a crear y compartir más contenido a medida que reciben retroalimentación positiva.

Por otro lado, el contenido que visualizan varía según los intereses personales de cada usuario. Mariángel, por ejemplo, expresó su fascinación por temas relacionados con la ciencia, medicina y alimentación: "A mí me gusta más que todo, la de la ciencia, medicina y saber un poco más sobre lo de las frutas y la de la alimentación y rinoplastia". Este enfoque en la información y el aprendizaje muestra que Instagram no es solo una plataforma para el entretenimiento, sino también una herramienta educativa para algunos adolescentes que buscan aprender sobre temas que les interesan personalmente.

Además, algunos adolescentes utilizan Instagram para mantenerse conectados con influencers y temas de moda. Daniela destacó que, aunque no es una usuaria frecuente, sigue vídeos sobre ropa, maquillaje y paisajes, señalando que "veo videos de eso, también de ropa,

también de paisajes". Esta búsqueda de contenido inspirador y de tendencias refleja cómo Instagram también funciona como una ventana al mundo de la moda, la belleza y las pasiones visuales, permitiendo a los adolescentes explorar intereses superficiales pero relevantes en su entorno social.

Finalmente, hay quienes ven a Instagram como una plataforma para el descubrimiento y la actualización. Como lo expresó María José, a través de esta red social se mantiene informada sobre noticias y oportunidades: "me entero de muchas cosas, uno se actualiza de muchas otras, por ejemplo, por medio de las redes sociales". Esta afirmación subraya que Instagram no es solo un lugar para la autoexpresión, sino también una herramienta para el conocimiento sobre eventos actuales, ofertas educativas y otras áreas importantes en la vida cotidiana.

El uso de Instagram por los adolescentes puede enmarcarse bajo la teoría de usos y gratificaciones de Katz et al., (1973), que sugieren que los adolescentes buscan satisfacer necesidades emocionales y sociales mediante el uso de la plataforma. En este contexto, la plataforma sirve tanto para la comunicación como para la autoexploración. Boyd (2014), añade que las redes sociales, como Instagram, brindan a los adolescentes una forma de manejar su visibilidad social y navegar la interacción con sus pares de manera estratégica. Esta capacidad de controlar la presentación de sí mismos se alinea con la noción de la gestión de la identidad de Goffman (1959), que describe cómo las personas ajustan su comportamiento y su imagen pública en función del contexto social.

Además, Valkenburg y Peter (2011), señalan que el uso de redes sociales tiene una fuerte influencia en la autopercepción de los adolescentes, ya que estas plataformas ofrecen retroalimentación instantánea que puede reforzar o desafiar sus autoevaluaciones. Esto refleja

cómo los adolescentes usan Instagram no solo para expresar su identidad, sino también para recibir validación social que influye en su autoconcepto.

Los hábitos de uso de Instagram entre adolescentes pueden entenderse desde la perspectiva del ciclo de hábitos propuesto por Duhigg (2012), quien explica que los hábitos se forman a través de la repetición y la gratificación. En este caso, la interacción frecuente con la plataforma genera un ciclo de retroalimentación positiva, donde los "likes" y comentarios refuerzan el uso constante de la aplicación. Livingstone (2008), también resalta que las plataformas digitales están profundamente integradas en las rutinas cotidianas de los adolescentes, quienes las usan para equilibrar la búsqueda de entretenimiento con la conexión social. Asimismo, Hargittai y Hsieh (2010), sugieren que los hábitos de uso en adolescentes están influidos por el nivel de alfabetización digital, ya que aquellos con más habilidades tecnológicas son más propensos a usar Instagram de manera más sofisticada y consciente, optimizando el tiempo que pasan en la plataforma.

Instagram también se convierte en un espacio donde los adolescentes desarrollan intereses personales relacionados con sus pasatiempos, educación y autoexploración. Turkle (2011), menciona que las redes sociales permiten a los usuarios experimentar con diversas identidades y roles, lo que es fundamental para los adolescentes que están en una etapa de formación de su identidad. Este proceso de exploración se vincula con los conceptos de identidad múltiple de Erikson (1968), donde los adolescentes prueban diferentes aspectos de su identidad personal, social y profesional.

Gee (2003), propone que las plataformas digitales también ofrecen oportunidades para el "aprendizaje situacional", en el cual los adolescentes pueden mejorar sus habilidades y conocimientos a través de la interacción con contenido que esté alineado con sus intereses

personales, como música, moda o educación. En este sentido, Instagram no es solo una plataforma de entretenimiento, sino también un espacio para el desarrollo y el aprendizaje.

El tipo de contenido que los adolescentes publican está influenciado por factores como la necesidad de validación social y la construcción de una identidad pública coherente. Goffman (1959), subraya la importancia de la "presentación del yo" en entornos sociales, lo que en Instagram se refleja en la cuidadosa selección de fotos, videos y textos que los adolescentes comparten para proyectar una imagen específica. Boyd (2014), también argumenta que los adolescentes manejan cuidadosamente lo que publican para gestionar su visibilidad social y evitar el escrutinio negativo.

Además, Bauman y Rivers (2015), sugieren que la presión social percibida puede influir en las decisiones sobre qué publicar, lo que lleva a muchos adolescentes a mostrar solo los aspectos positivos o más "aceptables" de su vida para cumplir con las expectativas sociales de su grupo de pares. Esto refleja el fenómeno del "autocontrol en línea", donde los adolescentes ajustan su comportamiento para evitar posibles críticas o conflictos en la esfera digital.

El contenido que los adolescentes visualizan en Instagram está estrechamente relacionado con sus necesidades emocionales y de autoafirmación. Según Maslow (1943), el consumo de contenido visual puede satisfacer necesidades de pertenencia y autoestima, especialmente cuando los adolescentes buscan validación a través de los "likes" y comentarios en las publicaciones que ven y comparten. Al mismo tiempo, Livingstone (2008), argumenta que las redes sociales ofrecen un entorno donde los adolescentes pueden explorar sus intereses de manera segura y personalizada, lo que les permite adaptar el contenido visualizado a sus propios deseos y curiosidades.

Igualmente, Straker et al., (2017), señalan que el consumo de contenido en plataformas digitales también puede influir en la forma en que los adolescentes perciben su propio cuerpo y su

autoestima, especialmente cuando están expuestos a imágenes idealizadas de belleza y éxito social. Esto puede llevar a una comparación social constante que, según Festinger (1954), puede tener tanto efectos positivos como negativos en el bienestar emocional, dependiendo del tipo de contenido visualizado y la interpretación que los adolescentes hagan de él.

4.3 Modalidades de interacción de los adolescentes en Instagram

Este apartado analiza las interacciones más comunes en la vida diaria de los adolescentes, centrándose en sus relaciones familiares, amistades y compañeros. Se explora cómo estos vínculos influyen en su bienestar emocional y social, a través de los siguientes conceptos: *Relaciones cotidianas, relaciones interpersonales, conversaciones, percepción de los demás y diferencia de la interacción virtual vs presencial*. Además de destacar el rol de las redes sociales en mantener y fortalecer estos lazos, incluso cuando no es posible el contacto presencial. Las entrevistas revelan cómo los adolescentes se apoyan en la tecnología para sostener sus relaciones cotidianas en diversos contextos.

4.3.1 Relaciones cotidianas

La expresión *relaciones cotidianas* se utiliza para analizar las interacciones sociales más comunes entre las adolescentes, permitiendo identificar con quiénes se relacionan de manera regular en su vida diaria. Esta noción contrasta con sus relaciones interpersonales más amplias, enfocándose en los vínculos que forman parte de su rutina y que, a menudo, tienen un impacto significativo en su bienestar emocional y social. Al centrarse en estas relaciones cotidianas, se puede obtener una comprensión más profunda de la dinámica social que rodea a las adolescentes en su entorno habitual.

Las relaciones cotidianas de los adolescentes, especialmente en el contexto familiar y social, reflejan la importancia de la interacción constante con sus seres cercanos. En las entrevistas realizadas a Daniela y Mariángel, ambas destacan su contacto regular con familiares, amigos y compañeros de colegio. Daniela menciona que sus interacciones principales son con su familia, amigos y conocidos, mientras que Mariángel relata que su día a día incluye interacciones con su madre, compañeros de colegio e incluso con su perro y gato. Esto subraya el papel crucial que juegan las relaciones cercanas, ya sean familiares o sociales, en la vida cotidiana de los adolescentes.

Además, las redes sociales han facilitado el contacto entre amigos, incluso cuando las circunstancias físicas dificultan las interacciones cara a cara. Mariángel comenta que mantiene una comunicación fluida con su mejor amiga a través de Instagram, dado que ella no tiene celular. A través de esta plataforma, comparten su vida diaria, memes y videos, lo que refuerza su vínculo. Por otro lado, prefiere compartir videos o contenidos interesantes, especialmente sobre mascotas, con sus primos o amigos cercanos. Así, las redes sociales no solo funcionan como un medio de comunicación, sino también como un espacio para compartir intereses comunes.

El uso de aplicaciones de mensajería como WhatsApp es fundamental para la comunicación diaria, especialmente con familiares. Mariángel subraya la importancia de esta plataforma para mantenerse en contacto con su madre, hermanos y algunos familiares más distantes. De manera similar, Clara menciona que habla todos los días con su familia y mantiene interacciones con sus compañeros de colegio de lunes a viernes. Esto destaca cómo las plataformas digitales han reforzado la posibilidad de mantener contacto constante, especialmente cuando las interacciones físicas están limitadas.

Por otro lado, las relaciones entre amigos y familiares no siempre se ven afectadas por la distancia física, ya que la confianza puede mantenerse incluso a larga distancia. María José, describe cómo, a pesar de que su mejor amigo se mudó a Estados Unidos, continúa manteniendo una relación cercana y de confianza a través del chat. Aunque no hablan frecuentemente, cuando lo hacen, María José, siente que puede desahogarse y conservar esa conexión emocional. Este testimonio refleja cómo las relaciones significativas pueden mantenerse y prosperar, incluso en el contexto de la virtualidad y la distancia.

4.3.2 Relaciones interpersonales

Esta expresión se nombra así, ya que captura y analiza las diversas interacciones sociales que los participantes experimentan en su entorno. A través de este enfoque, se busca comprender no sólo la naturaleza de estas relaciones, sino también las estrategias que utilizan para manejarlas. Esto incluye aspectos como la comunicación, la resolución de conflictos y el establecimiento de vínculos significativos.

Los adolescentes utilizan Instagram principalmente para ampliar sus relaciones sociales, creando vínculos con personas que antes no conocían o con quienes no interactúan frecuentemente. Mariángel, por ejemplo, comentó que antes de usar la plataforma conocía poca gente y se relacionaba principalmente con sus compañeros de clase, pero desde que usa Instagram ha empezado a recibir mensajes de desconocidos, aunque sólo responde a personas con las que ha interactuado previamente: “ahora en Instagram gente desconocida me escribe, entonces yo a veces soy como que responder o no responder”. Esta interacción con nuevos contactos a través de redes sociales se presenta como una forma de ser "un poquito sociable", ampliando el círculo social sin necesariamente crear vínculos profundos.

Otro aspecto importante es que Instagram se utiliza como una herramienta para iniciar o fortalecer relaciones preexistentes. Juan Jose, menciona que las redes sociales facilitan los primeros pasos para entablar relaciones, ya que se puede revisar el perfil de la persona, descubrir intereses comunes y comenzar una conversación sin la presión que existe en interacciones cara a cara: "uno revisa el perfil para ver qué tienen en común, qué le gusta, qué le digo para que no me diga que no". En este sentido, las redes sociales permiten crear una "fase inicial" en la que se decide si la relación puede continuar o no, basado en lo que muestran los perfiles y las interacciones tempranas.

En cuanto a cómo los adolescentes conciben las relaciones creadas en Instagram, varios de ellos diferencian entre las relaciones virtuales y las interacciones en persona. Juan Jose, destaca que las relaciones virtuales no tienen el mismo impacto que las presenciales: "virtualmente el contacto suele ser más pequeño, no es tan esa sensación de que es real", subrayando que, aunque las interacciones en línea son valiosas, existe una preferencia por las relaciones que se materializan fuera de la pantalla.

Finalmente, algunos adolescentes son selectivos al formar relaciones en Instagram, valorando más las interacciones con personas cercanas o conocidas. Por ejemplo, Hanna Nieto menciona que antes de seguir a alguien se asegura de que tengan amigos en común y prefiere interactuar con personas de su comunidad: "si veo que tengo amigos en común que son de aquí... pues yo digo, ah, son de acá". Esto refleja una tendencia a utilizar las redes sociales como una extensión de las relaciones locales, donde las conexiones virtuales están fundamentadas en un contexto social previo.

4.3.3 Conversaciones

La expresión *conversaciones*, captura la manera en que los adolescentes describen sus interacciones, tanto en Instagram como en el ámbito presencial. Este término resalta cuál de estas dos formas de comunicación les resulta más placentera, al tiempo que enfatiza las diferencias significativas entre ambas. A través de esta comparación, se puede entender mejor cómo los jóvenes perciben y valoran sus experiencias sociales en el entorno digital frente a las interacciones cara a cara.

En las conversaciones a través de Instagram, los adolescentes muestran una notable diferencia en cómo se comunican virtualmente frente a la interacción cara a cara. Daniela menciona que prefiere conversar en persona en lugar de hacerlo en redes sociales, ya que las conversaciones en plataformas como WhatsApp o Instagram tienden a ser más impersonales: "Yo leo y no respondo". Este fenómeno resalta cómo algunos jóvenes valoran la interacción directa, en la cual las emociones y las expresiones no verbales juegan un papel fundamental. A través de este tipo de comunicación, sienten que las relaciones son más genuinas y fluidas, lo que a menudo no experimentan en las redes sociales.

Por otro lado, Mariángel destaca que la confianza en las conversaciones puede variar según el medio. Mientras que en el chat pueden establecerse relaciones más cercanas con rapidez, en persona esto puede no ser igual. Mariángel explica que hablar por chat puede generar una mayor confianza inicial con personas nuevas, aunque esa cercanía no se refleje de la misma manera en interacciones cara a cara. Esto demuestra cómo las redes sociales facilitan la interacción superficial y, a veces, brindan una sensación de seguridad y comodidad, pero en encuentros en la vida real, los adolescentes pueden experimentar ansiedad o incomodidad debido a la falta de familiaridad en la interacción física.

Por su parte, Emanuel destaca cómo las conversaciones a través de Instagram pueden ser una puerta de entrada para conocer nuevas personas y crear amistades. Él menciona que en ocasiones recibe mensajes de desconocidos que han visto sus publicaciones, lo que da lugar a nuevas conexiones sociales: "Me han dicho, vi tal video tuyo tocando, te vi que te gusta tal canción, entonces me escriben y ahí se empieza como que una amistad". Este tipo de interacción refleja una dinámica social contemporánea en la que las redes sociales no solo facilitan la comunicación, sino también la creación de relaciones basadas en intereses compartidos.

Sin embargo, no todos los adolescentes encuentran atractiva la comunicación a través de plataformas como Instagram. Laura señala que prefiere evitar responder mensajes, incluso cuando se trata de su pareja: "Hubo un tiempo en el que yo ni a Juanjo, que es mi novio, le hablaba mucho por WhatsApp". Esto refleja una preferencia por la interacción en persona sobre la virtual, lo que contrasta con la experiencia de muchos jóvenes que consideran las redes sociales una herramienta esencial para mantener sus relaciones. Laura destaca cómo, aunque es extrovertida en persona, no le resulta cómodo mantener conversaciones prolongadas a través del celular.

4.3.4 Percepción de los demás

En cuanto a la *percepción de los demás*, esta expresión muestra cómo los adolescentes interpretan y valoran las interacciones, publicaciones, comentarios y comportamientos dentro de la plataforma Instagram, así como la manera en que perciben a las personas influyentes en dicha red social.

La percepción que los adolescentes tienen sobre los demás, especialmente en Instagram, revela cómo filtran e interpretan las influencias externas que reciben. Según Mariángel, el impacto de los comentarios en redes sociales es un tema delicado, ya que a menudo se basan en juicios superficiales que generan rechazo. En su entrevista, menciona que las críticas no constructivas

enfocadas en el aspecto físico, como juzgar a quienes no cumplen con ciertos estándares corporales, le generan incomodidad e incluso tedio. Esto refleja cómo los adolescentes tienden a evitar interactuar profundamente con personas o perfiles que promueven este tipo de estereotipos, creando una barrera entre ellos y quienes perpetúan estándares de belleza superficiales.

Por otro lado, las redes sociales también se perciben como un espacio para recibir apoyo o críticas, dependiendo de la plataforma. Emanuel menciona que, a diferencia de Facebook, donde el juicio y los comentarios crueles son más frecuentes, en Instagram recibe mayor apoyo de sus seguidores. Esta distinción entre plataformas muestra cómo los adolescentes buscan ambientes más positivos y menos tóxicos, reflejando su deseo de protección y bienestar emocional en sus interacciones virtuales. Sin embargo, también pone en evidencia la fragilidad que puede surgir ante comentarios negativos, como le ocurrió a Laura, quien dejó de subir fotos tras recibir un comentario ofensivo.

Otro aspecto interesante es la diferencia en cómo los adolescentes perciben a los "influencers". Emanuel critica a los influencers actuales que, en lugar de generar un impacto positivo, solo promueven contenido superficial y, en algunos casos, estresante para los espectadores. En cambio, Laura menciona que valora a aquellos que promueven causas sociales, como el respeto por los animales o la autoestima personal, refiriéndose a figuras como Billie Eilish y otros influencers que fomentan el amor propio y la aceptación. Esto sugiere que los adolescentes no solo consumen contenido pasivamente, sino que también seleccionan activamente influencias que resuenan con sus propios valores.

Finalmente, las percepciones sobre la responsabilidad de los influencers son clave en cómo los adolescentes interpretan su papel en la sociedad. Mariana, por ejemplo, expresa su preocupación por el contenido inapropiado al que los niños pueden estar expuestos en las redes

sociales. Mariángel, por su parte, considera que los influencers no siempre son responsables con su contenido, lo que puede afectar la salud emocional y el comportamiento de los más jóvenes. Estas reflexiones indican que los adolescentes no solo son conscientes de los riesgos del contenido en redes sociales, sino que también critican la falta de regulaciones que protejan a los más vulnerables de las influencias negativas.

4.3.5 Diferencia de la Interacción Virtual vs Presencial

El concepto de *diferencia de la interacción virtual vs presencial*, facilita la comprensión de las opiniones de los adolescentes sobre cómo se desarrollan las relaciones interpersonales tanto en el entorno virtual de Instagram como en el ámbito presencial. Este análisis no solo revela con cuál de estas modalidades se sienten más cómodos, sino que también destaca los aspectos que consideran más relevantes en las diferencias entre ambas formas de interacción. Al explorar estas percepciones, se obtiene una visión más clara de cómo los adolescentes valoran y experimentan sus conexiones sociales en diferentes contextos.

En las entrevistas realizadas a adolescentes, se observan diferencias claras entre las interacciones virtuales, particularmente a través de Instagram, y las interacciones presenciales. Varios adolescentes coinciden en que la comunicación cara a cara permite una conexión más completa con la otra persona. Como menciona Mariángel: "Es muy difícil conocer a alguien porque cuando interactúas frente a frente ves las acciones, las expresiones". Esto sugiere que la presencialidad favorece una mayor autenticidad y permite una mejor interpretación de las señales no verbales, algo que se pierde en las redes sociales, donde solo se percibe una versión limitada de la persona.

Por otro lado, la virtualidad parece ofrecer una sensación de mayor comodidad para algunos adolescentes, especialmente en las etapas iniciales de las relaciones. Daniela menciona que "se

tiene una confianza mucho más alta en chat que en persona", lo que podría deberse a la facilidad que ofrece el medio digital para filtrar las respuestas y manejar mejor las emociones como la timidez o la ansiedad social. Esto refleja cómo las redes sociales crean un espacio controlado para interactuar, lo que resulta atractivo para quienes sienten inseguridad en las interacciones cara a cara.

Además, las redes sociales, especialmente Instagram, proyectan una imagen idealizada de las personas. Juan José expresa que "Instagram es como la primera fase, donde compartes toda tu mejor cara", lo que indica que, en las interacciones virtuales, los adolescentes tienden a mostrar solo los aspectos más positivos de sí mismos. Esta desconexión entre la imagen proyectada en línea y el comportamiento en persona puede generar expectativas irreales sobre cómo será la interacción física, lo que podría llevar a desencantos o incomodidad cuando finalmente se conocen cara a cara.

Finalmente, algunos adolescentes valoran la virtualidad como un puente para superar las barreras iniciales de la socialización. Hanna menciona que "al hablar por chat siento que ya tengo más confianza" al interactuar en persona, lo que evidencia que la virtualidad puede actuar como un facilitador para establecer confianza antes de la interacción física. Esto muestra que, aunque las interacciones cara a cara son muy valoradas, el chat ofrece una plataforma útil para iniciar o fortalecer relaciones antes de dar el paso a la presencialidad.

El análisis de las interacciones de los adolescentes en Instagram, a partir de sus relaciones cotidianas, interpersonales y la comparación entre lo virtual y lo presencial, permite un acercamiento conceptual a la dinámica social de la juventud contemporánea. Desde una perspectiva social y psicológica, distintos autores han abordado la influencia de la tecnología en las relaciones humanas, especialmente en las fases de desarrollo juvenil, donde las interacciones

cotidianas y las interpersonales juegan un rol crucial en la formación de la identidad y el bienestar emocional.

El concepto de relaciones cotidianas en la adolescencia subraya el papel central que desempeñan las interacciones rutinarias en la consolidación de vínculos afectivos y sociales. Autores como Goffman (1959) ya habían anticipado la relevancia de las interacciones diarias en la construcción de la identidad, afirmando que los individuos desempeñan roles sociales a través de la "presentación del yo" en las interacciones cara a cara. En el contexto actual, estos roles se extienden a las plataformas virtuales, donde los adolescentes, según los adolescentes, adaptan sus rutinas de comunicación a través de redes como Instagram y WhatsApp, conservando las dinámicas afectivas que tradicionalmente se asociaban con la presencialidad. El análisis de las interacciones cotidianas en la vida de los adolescentes refleja una continuidad de los patrones de interacción tradicionales, aunque ahora mediadas por las plataformas digitales.

Siguiendo esta línea, la teoría de la estructuración de Giddens (1984) postula que las acciones sociales cotidianas, aunque aparentemente triviales, son el núcleo donde se estructuran las relaciones de poder y las normas sociales. Aplicando esta teoría a las relaciones adolescentes, puede observarse cómo las interacciones rutinarias en Instagram no solo mantienen lazos sociales, sino que también contribuyen a reforzar normas de conducta y valores compartidos dentro de sus círculos sociales. A través de las publicaciones, memes y videos que los adolescentes comparten, se establecen códigos de comunicación y comportamientos que reflejan tanto la pertenencia grupal como la conformidad con ciertos ideales.

Las relaciones interpersonales en Instagram, según lo expresado por los participantes, amplían las posibilidades de conexión más allá de los límites geográficos inmediatos. En este sentido, se pueden trazar paralelismos con la teoría de los "lazos débiles" de Granovetter (1973),

quien argumentó que los vínculos sociales superficiales o débiles son cruciales para acceder a nuevas oportunidades y perspectivas. Instagram, al permitir la creación de relaciones con personas con quienes no se tiene un contacto regular, facilita la expansión del círculo social, proporcionando acceso a redes más amplias. Sin embargo, como señalan los participantes, estas conexiones suelen carecer de la profundidad emocional que caracteriza a las relaciones presenciales o más íntimas, un fenómeno que coincide con la distinción entre lazos fuertes y débiles planteada por Granovetter. Al respecto, los adolescentes también evidencian la creación de un "yo virtual", un concepto que se vincula con el enfoque de Turkle (2011), sobre la identidad en el mundo digital. Turkle sugiere que las plataformas virtuales permiten a los usuarios crear versiones idealizadas de sí mismos, algo que los adolescentes parecen utilizar para gestionar sus relaciones interpersonales en Instagram. El hecho de que revisen los perfiles antes de interactuar y busquen puntos en común antes de iniciar una conversación refleja una forma controlada y calculada de socialización, donde se reduce la incertidumbre y se amplía la posibilidad de éxito en la interacción. Sin embargo, esta fase de socialización inicial en línea también puede generar un distanciamiento emocional, como expresan algunos adolescentes al reconocer que las relaciones virtuales carecen de la autenticidad que proporcionan las interacciones cara a cara.

En cuanto a la percepción de los demás y el impacto de los comentarios en redes sociales, diversos autores han señalado los efectos psicológicos de la exposición constante al juicio social. Bauman (2000), analizó el concepto de "sociedad líquida", donde las relaciones se vuelven más superficiales y transitorias en una era marcada por la inmediatez y la fugacidad. Esto se refleja en las interacciones adolescentes en Instagram, donde las publicaciones y comentarios pueden ser tanto una fuente de apoyo como de ansiedad, dependiendo de la calidad de las interacciones. Como indican algunos de los participantes, el miedo a ser juzgados por su apariencia o acciones en línea

los lleva a evitar interactuar con perfiles que promuevan estándares de belleza inalcanzables, lo que pone de manifiesto cómo las redes sociales refuerzan las jerarquías sociales basadas en la apariencia y el éxito social.

Finalmente, la comparación entre la interacción virtual y presencial revela una tensión entre la comodidad que ofrecen las plataformas digitales y la necesidad de una conexión más profunda que solo se logra a través del contacto cara a cara. Según Merleau-Ponty (1945), la experiencia corporal y la presencia física son esenciales para comprender plenamente al otro en una interacción social. Los adolescentes parecen corroborar esta visión al expresar que, aunque el chat facilita las primeras fases de las relaciones, solo las interacciones presenciales permiten una comprensión completa de la otra persona. Este análisis sugiere que, a pesar de las ventajas que ofrece Instagram para la socialización, las limitaciones inherentes a la interacción virtual, como la falta de lenguaje no verbal y la despersonalización de la comunicación, siguen siendo un obstáculo para el establecimiento de relaciones verdaderamente significativas.

En conclusión, las modalidades de interacción de los adolescentes en Instagram reflejan un proceso de adaptación a las nuevas tecnologías sin perder de vista los valores tradicionales de las relaciones humanas. Las redes sociales, aunque eficaces para mantener el contacto y ampliar el círculo social, no sustituyen completamente la riqueza emocional y la autenticidad de las interacciones presenciales. Así, los adolescentes continúan negociando entre ambos mundos, utilizando Instagram y otras plataformas digitales como herramientas para gestionar sus relaciones en un entorno social cada vez más complejo y dinámico.

4.4 Experiencias emocionales de los adolescentes en el uso de Instagram

En la presente sección, se exploran las experiencias de los adolescentes en Instagram, un espacio digital que les permite expresar su identidad, conectarse con otros y acceder a contenido personalizado. Bajo el concepto de *experiencias*, *percepción de sí mismo*, *tipo de emociones*, *emociones positivas*, *emociones negativas*, *problemáticas* y *tipos de afrontamiento*, se analiza cómo estas interacciones varían según las vivencias e intereses personales de cada individuo, lo que resalta la diversidad de enfoques con los que se usa la plataforma. Desde la creación de relaciones hasta el acceso a contenido educativo y de entretenimiento, los adolescentes perciben y utilizan Instagram de maneras únicas, configurando su impacto en la vida diaria de cada uno.

4.4.1 Experiencias

El concepto de *experiencias*, se empleó para explorar la variedad de perspectivas que los adolescentes tienen sobre la plataforma, revelando cómo su uso varía en función de sus vivencias e intereses personales. A través de este enfoque, se puede apreciar cómo cada individuo interactúa con la plataforma de manera única, influenciado por sus propias experiencias, lo que a su vez enriquece la comprensión del impacto que Instagram tiene en sus vidas.

Los adolescentes perciben Instagram de diversas maneras, dependiendo de sus experiencias personales y el uso que le han dado a la red social. Por ejemplo, Mariángel señala que al principio no tenía mucho conocimiento sobre la plataforma y creó su cuenta para mantenerse conectada con amigos y familiares cercanos. Con el tiempo, sin embargo, su uso de Instagram ha cambiado. Aunque no se considera una usuaria activa, Daniela, por su parte, prefiere seguir contenido relacionado con sus intereses personales en lugar de interactuar con compañeros del colegio. Esto ilustra cómo la percepción de Instagram puede evolucionar, pasando de ser una herramienta social a una fuente de información personalizada.

Respecto al impacto de Instagram en sus vidas, varios adolescentes reconocen que la plataforma puede tener tanto efectos positivos como negativos. Mariángel, por ejemplo, utiliza Instagram para seguir temas que le interesan, como el cuidado personal y la alimentación, pero evita compartir detalles de su vida personal debido a experiencias negativas previas con personas incorrectas. En contraste, Daniela ha descubierto que Instagram puede ser útil para la educación y el desarrollo personal, especialmente al seguir páginas de universidades o cursos que le ayudan a planificar su futuro.

Un cambio significativo que algunos adolescentes han experimentado es la evolución en sus relaciones sociales a través de la plataforma. Juan José menciona que Instagram le permite encontrar intereses comunes con otras personas y crear una identidad basada en estos intereses, desde aficiones hasta decisiones sobre su futuro académico. Sin embargo, también se observa una tendencia a establecer límites más estrictos en cuanto a la interacción con desconocidos. Laura, por ejemplo, opta por no responder mensajes de personas que no conoce, debido a experiencias pasadas con interacciones incómodas.

Finalmente, las experiencias con el uso de Instagram han generado un impacto emocional variado en los adolescentes. Algunos, como María José, han encontrado en la plataforma una oportunidad para promover su trabajo como maquilladora, lo que ha tenido un efecto positivo al permitirle darse a conocer y obtener más clientes. Sin embargo, también hay experiencias negativas relacionadas con contenido no deseado o la influencia de ciertos "influencers", lo que lleva a algunos adolescentes a evitar interacciones o contenidos que les resultan incómodos. Este equilibrio entre aspectos positivos y negativos refleja la complejidad de las experiencias adolescentes en Instagram.

4.4.2 Percepción de sí mismo

Esta expresión *percepción de sí mismo*, es llamada así, porque en las expresiones de las entrevistadas se puede identificar una autopercepción. Los adolescentes tienden a revelar su autopercepción a través de comparaciones con ideales de belleza, la construcción de su identidad social, la percepción distorsionada de los demás, y la influencia de los influencers a través de la red social Instagram. Este concepto también se asocia al autoconcepto de los adolescentes, mostrando cómo se ven a sí mismos en relación con los demás y con las expectativas sociales. En la investigación sobre la percepción de sí mismos de los adolescentes, la comparación con ideales de belleza y la influencia de redes como Instagram emergen como factores centrales. En la entrevista con Daniela, ella revela cómo su comportamiento en redes sociales difiere de su vida personal, mencionando que no se siente cómoda siendo ella misma en plataformas digitales: "Puedo ser yo misma, pues me puedo mostrar tal como soy con las personas, en persona, pero por red social no me gusta". Este comentario resalta la tensión entre la autenticidad en espacios personales y la necesidad de construir una identidad distinta en línea, un fenómeno que evidencia la influencia de las redes sociales en la autoimagen y la construcción de una identidad pública frente a una privada.

Por otro lado, Laura destaca cómo Instagram puede jugar un papel positivo en el proceso de aceptación personal. A través de la plataforma, encontró recursos y ejemplos que la ayudaron a aceptar su cabello natural: "Me funcionó mucho Instagram en el tema de aceptar y querer mis raíces para yo aprender a cuidarlo". Este ejemplo sugiere que, aunque las redes sociales puedan imponer estándares de belleza, también pueden servir como un espacio para fortalecer la autoaceptación y promover la diversidad, en este caso, en relación con la identidad étnica y física.

La influencia negativa de las comparaciones también es evidente en las experiencias de los adolescentes, como lo expresa María José. Ella confiesa una constante inseguridad sobre sus logros

y habilidades, a pesar de recibir reconocimiento en diversos ámbitos: "Siempre sentía que era pura chepa". Aquí se refleja una autoevaluación distorsionada, influida tanto por las expectativas externas como por la autoexigencia. Aun cuando otras personas la elogian, ella percibe sus logros como producto de la suerte, lo que puede estar relacionado con la exposición constante a comparaciones en plataformas digitales.

Finalmente, el uso de Instagram también puede contribuir a mejorar la autoestima, como indica Hanna, quien ha disminuido su uso de filtros en sus fotos: "Hubo un tiempo en el que yo me acomplejaba mucho... ahora casi no los utilizo". Sin embargo, este proceso de aceptación sigue siendo incompleto, ya que "todavía tengo muchas inseguridades en mí". Esto evidencia cómo, a pesar de los esfuerzos de algunos adolescentes por adoptar una imagen más auténtica, las redes sociales continúan ejerciendo una presión significativa sobre su percepción de sí mismos.

4.4.3 Tipo de emociones

La expresión *tipo emociones* se utiliza para observar las respuestas emocionales de los adolescentes ante publicaciones y situaciones en Instagram. Este apartado presenta hallazgos sobre cómo el contenido y las interacciones en la red social pueden desencadenar una variedad de sentimientos y emociones, desde frustración y malestar hasta indiferencia y alegría, proporcionando una visión de cómo estas experiencias impactan el bienestar emocional de los jóvenes.

El uso de Instagram por parte de los adolescentes genera una amplia gama de emociones, que abarcan tanto respuestas adversas como favorables. Algunos jóvenes experimentan frustración y malestar cuando el contenido de la plataforma no coincide con sus expectativas, lo que puede provocar sentimientos de ira y rechazo. Este impacto emocional considerable sugiere que ciertos tipos de publicaciones tienen una influencia notable en el estado anímico de los usuarios.

Por otro lado, hay adolescentes que describen su experiencia con Instagram como más neutral. Por ejemplo, Mariángel menciona que su reacción hacia la aplicación es "neutra", comparándola con la sensación de recibir un mensaje común en WhatsApp. Esta neutralidad indica que el contenido de la red social no afecta profundamente su estado de ánimo.

Sin embargo, también hay quienes encuentran en Instagram una fuente de emociones positivas. Daniela señala que ciertos contenidos, como videos de animales o actos de bondad, pueden generar sentimientos de felicidad y esperanza. Esto demuestra que, aunque Instagram no siempre brinda una satisfacción directa, el contenido positivo tiene el potencial de inspirar emociones agradables y resalta la importancia del tipo de publicaciones consumidas en la plataforma.

En cuanto a las relaciones interpersonales, Instagram tiene un impacto variado. Mientras algunos adolescentes no sienten una conexión emocional significativa con la plataforma, otros la utilizan para fortalecer lazos con sus pares al compartir intereses comunes. La influencia de Instagram en las relaciones interpersonales depende del tipo de interacción y del contenido compartido, y va más allá de las emociones inmediatas que surgen al navegar en la aplicación.

4.4.4 Emociones positivas

La expresión *emociones positivas* se utiliza para observar las respuestas emocionales favorables que los adolescentes experimentan debido a su exposición a publicaciones y situaciones en Instagram. Este apartado explora cómo el contenido y las interacciones en esta red social pueden desencadenar sentimientos de alegría, inspiración y gratitud.

Instagram no solo provoca emociones negativas en los adolescentes, sino que también es una fuente de emociones positivas que pueden influir favorablemente en su bienestar emocional. El contenido relacionado con el cuidado personal y la superación personal genera una sensación

de satisfacción y felicidad. Por ejemplo, Mariángel mencionó que ver a otras personas mostrando su belleza con confianza y acompañadas de canciones agradables le transmite una vibra alegre y optimista, fomentando la apreciación por la autoestima y la autenticidad.

El impacto positivo de este contenido va más allá del entretenimiento, ya que muchos adolescentes sienten que les brinda esperanza y fe en la humanidad. Daniela expresó que aquellos videos donde muestran que ayudan a personas sin hogar o animales en situación de calle le generan una profunda satisfacción al recordarle que aún existen buenas personas en el mundo. Este tipo de contenido refuerza valores como la solidaridad y la empatía, promoviendo un sentido de comunidad y la idea de que pequeñas acciones pueden tener un impacto significativo en la sociedad.

Además, Instagram puede fortalecer los lazos personales y el sentido de pertenencia. Juan José, mencionó que la felicidad que experimenta en Instagram proviene principalmente de ver fotos de amigos y seres queridos, lo que le genera una sensación de conexión y alegría al ver que las personas importantes en su vida están bien. Revivir recuerdos a través de fotos antiguas también contribuye a que los adolescentes se sientan más conectados con su pasado y experimenten gratitud por momentos felices.

Finalmente, algunos adolescentes encuentran en Instagram una fuente de inspiración personal. Laura compartió que le hace muy feliz ver a personas que han atravesado una transición capilar, dejando atrás el alisado para mostrar con orgullo su cabello rizado. Este contenido no solo refuerza la autoaceptación, sino que también inspira a otros adolescentes a enfrentar sus propios miedos y a sentirse cómodos en su propia piel. Ver el progreso de figuras públicas que superan sus inseguridades también genera una sensación de logro y esperanza en muchos adolescentes, ayudándolos a desarrollar una relación más saludable con su imagen y autoestima.

4.4.5 Emociones negativas

La expresión *emociones negativas* se utiliza para observar las respuestas emocionales adversas que los adolescentes experimentan debido a su exposición a publicaciones y situaciones en Instagram. Este apartado explora cómo el contenido y las interacciones en esta red social pueden desencadenar sentimientos de tristeza, ansiedad y frustración, afectando el bienestar emocional y el comportamiento de los jóvenes.

Instagram, una de las redes sociales más populares entre los adolescentes, frecuentemente genera emociones negativas debido al tipo de contenido publicado. Las entrevistas realizadas revelan que a muchos adolescentes les afecta negativamente la exposición a videos o imágenes que critican a otros, especialmente en lo que respecta a su apariencia física. Mariángel, por ejemplo, expresó su malestar con los videos que muestran críticas superficiales, señalando que "personas ignorantes solo ven lo superficial en lugar de valorar lo que tenemos por dentro". Esto ilustra cómo el contenido que promueve estereotipos de belleza puede provocar rabia y frustración al fomentar comparaciones negativas y superficialidad.

La respuesta de los adolescentes ante este tipo de contenido suele ser de rechazo o indignación. Mariángel también mencionó que los videos que maltratan a personas o animales, o que critican el cuerpo de otros, le generan ira, afirmando que "las críticas por el cuerpo y esas cosas me dan mucha rabia". Asimismo, Daniela expresó su descontento con la falta de sensibilidad en la publicación de ciertos videos, como aquellos que ocultan los rostros de delincuentes, lo que impide que el público esté debidamente informado y protegido. Esta reacción emocional ante la violencia y la desinformación refleja una mezcla de impotencia y frustración que los adolescentes sienten al consumir ciertos contenidos en Instagram.

Además, algunos adolescentes han señalado que el uso de Instagram también puede provocar autocrítica y malestar personal. Tal como lo menciona Emanuel quien admitió que en el pasado intentó aparentar algo que no era en la plataforma, lo que le causó rabia hacia sí mismo al reflexionar sobre cómo había cambiado su vida. Juan Jose., por su parte, expresó su disgusto por las publicaciones que incitan al odio o perpetúan estereotipos, ya que estas pueden desencadenar reacciones tóxicas y reacciones negativas por parte de otros usuarios. Estas experiencias subrayan cómo Instagram puede influir en la autoestima y las relaciones interpersonales de los adolescentes.

Por último, el contenido explícito o violento en Instagram también genera emociones negativas, como tristeza e ira. Maria Jose, relató cómo lloró al ver publicaciones sobre maltrato animal, recordando un caso en el que un gato fue cosido con alambre, lo que le causó una profunda tristeza. De manera similar, Clara expresó que las publicaciones sobre personas golpeadas le provocaban un fuerte rechazo. Estas respuestas reflejan cómo la exposición a contenido gráfico y perturbador puede tener un impacto duradero en el bienestar emocional de los adolescentes.

4.4.6 Problemáticas

La expresión *problemáticas* se utiliza para analizar los diversos desafíos y dificultades que enfrentan los adolescentes como resultado del uso de Instagram. Entre estos problemas, destacan los conflictos interpersonales y las disputas que surgen a través de mensajes y comentarios en la plataforma. Este enfoque permite comprender mejor cómo las interacciones digitales pueden generar tensiones y malentendidos en las relaciones sociales de los jóvenes.

Las problemáticas que enfrentan los adolescentes en su vida personal debido al uso de Instagram son diversas, siendo los conflictos interpersonales unas de las más comunes. Las disputas y malentendidos a través de mensajes privados o comentarios públicos son frecuentes y pueden generar confusión. Como señalan Mariángel y Daniela, los adolescentes a menudo

interpretan publicaciones o comentarios en esta red social como indirectas o mensajes hostiles, lo que incrementa el estrés emocional. Estos conflictos pueden llevar a la pérdida de amistades o al surgimiento de enemistades debido a malentendidos o rivalidades sociales.

Para manejar estas situaciones, los adolescentes emplean varias estrategias de afrontamiento. Algunos, como menciona Daniela, eligen ignorar comentarios o publicaciones estresantes, tratando de evitar el conflicto. Otros prefieren adoptar un perfil bajo, limitando su participación en discusiones y evitando interactuar con personas conflictivas. Esta tendencia a "dejar pasar" ciertos temas o interacciones se considera una forma de protegerse de los efectos negativos del ambiente digital, evitando así el drama y las confrontaciones innecesarias.

Otra problemática común es la sensación de traición o decepción en las relaciones románticas, como le ocurrió a Mariángel. El uso de Instagram puede intensificar las emociones al visibilizar interacciones que, en otros contextos, pasarían desapercibidas. Mariángel, describe cómo una publicación afectó su relación con un chico que le gustaba, modificando su vínculo afectivo. Esta situación ilustra cómo las redes sociales pueden influir negativamente en las relaciones interpersonales al magnificar pequeños conflictos y generar inseguridades.

Finalmente, algunos adolescentes optan por seguir cuentas de influencers o figuras públicas como una forma de escapar de los conflictos que surgen en su entorno cercano. Al evitar interactuar con personas conocidas que generan polémica o chismes, se concentran en el contenido de celebridades, lo cual les proporciona una distracción de los conflictos personales. Esta estrategia es vista como una manera de reducir el impacto emocional que Instagram puede tener y mantener una relación más saludable con la plataforma.

4.4.7 Tipos de afrontamiento

La expresión *tipos de afrontamiento* se refiere a las estrategias que los jóvenes emplean en Instagram para evitar el contenido que les genera malestar. Estas acciones tienen como objetivo reducir el impacto negativo en su bienestar emocional y, al mismo tiempo, hacer que su experiencia en la plataforma sea más positiva y manejable. Al identificar y aplicar estas tácticas, los adolescentes pueden navegar de manera más efectiva por el entorno digital, protegiendo su salud mental y fomentando un uso más saludable de las redes sociales.

En la investigación sobre los tipos de afrontamiento de los adolescentes frente al contenido que ven en Instagram, se identifican diversas estrategias. Algunos adolescentes, por ejemplo, mencionan que intentan ignorar el contenido negativo para mantener un equilibrio emocional. Mariángel describe que, cuando se siente triste, procura no darle importancia a las publicaciones que critican o atacan a otros, lo que le ayuda a no involucrarse emocionalmente. De manera similar, Daniela señala que evita seguir páginas que promuevan contenido negativo o conflictivo, prefiriendo ignorarlas o bloquearlas si le afectan. Esto sugiere una estrategia de afrontamiento evitativa, en la que eligen no exponerse a información perturbadora.

El tipo de contenido que más influye en estas reacciones varía. Mariángel, por ejemplo, menciona que trata de no prestar atención a publicaciones con indirectas o comentarios hirientes. Daniela añade que, cuando se encuentra con contenido dañino, prefiere bloquear las cuentas o reportar el perfil para limitar su difusión. El contenido negativo, como comentarios malintencionados o páginas de odio, tiende a desencadenar una respuesta de evitación o rechazo. En contraste, otro tipo de contenido, como videos humorísticos o positivos, puede inducir reacciones más neutrales o agradables.

Este tipo de afrontamiento también influye directamente en las relaciones interpersonales. Algunos adolescentes optan por desconectarse temporalmente de Instagram cuando enfrentan

conflictos personales. Mariángel, por ejemplo, se aleja de la plataforma durante algunos días después de una discusión. Asimismo, Emanuel, menciona que dejó de usar la aplicación durante un tiempo tras una ruptura sentimental, lo que le permitió distanciarse de las redes sociales y sus influencias negativas en ese momento. Esto demuestra cómo el uso de Instagram puede afectar la dinámica social y emocional de los adolescentes, influyendo en su manera de relacionarse con los demás.

Finalmente, los adolescentes también ajustan su uso de la plataforma para manejar mejor sus emociones. María José, por ejemplo, menciona que, cuando encuentra contenido negativo, intenta cambiar de perfil o incluso de red social hasta hallar algo que le resulte agradable. Hanna Nieto también indica que suele ignorar el contenido que no le interesa o que le parece perturbador, pasando rápidamente a otra cosa o utilizando la opción de no mostrar ese tipo de publicaciones. Este patrón de afrontamiento refleja cómo los adolescentes buscan modular su experiencia en Instagram para minimizar el impacto emocional negativo.

El análisis de las experiencias emocionales de los adolescentes en el uso de Instagram refleja una complejidad de interacciones entre identidad, autopercepción, emociones y relaciones interpersonales, que varios autores han explorado desde distintas perspectivas teóricas. El espacio digital de Instagram se convierte en un escenario clave para la expresión y el descubrimiento personal de los adolescentes, lo que configura una serie de dinámicas emocionales que trascienden lo meramente funcional de la plataforma.

Desde un punto de vista sociocultural, autores como Sherry Turkle y Manuel Castells ofrecen un marco teórico que permite comprender cómo la tecnología digital moldea la identidad y las relaciones humanas. Turkle (2011), examina cómo las redes sociales permiten a los

adolescentes crear y recrear identidades virtuales que pueden estar en conflicto con su identidad offline. Esta idea es consistente con el análisis sobre la "percepción de sí mismos" en Instagram, donde los adolescentes experimentan una dualidad entre la autenticidad en persona y la necesidad de construir una imagen pública.

Por otro lado, Castells (1996), argumenta que el contexto digital transforma la construcción de redes sociales, volviéndose más fluidas y fragmentadas. En este sentido, Instagram actúa como un espacio donde las relaciones pueden evolucionar rápidamente, permitiendo a los adolescentes conectar con personas a través de intereses compartidos o evitar interacciones incómodas. Esto se observa donde algunos adolescentes encuentran en la plataforma una oportunidad para definir su identidad a través de sus intereses, mientras otros, prefieren establecer límites estrictos en sus interacciones, un reflejo del fenómeno de autoselección social que Castells menciona.

La teoría del capital social de Bourdieu (1979), también ofrece una perspectiva útil para comprender cómo los adolescentes navegan sus relaciones interpersonales en Instagram. Bourdieu sugiere que el capital social se construye a través de redes de relaciones que proporcionan acceso a recursos sociales. En este sentido, los adolescentes utilizan Instagram no solo para interactuar con amigos y familiares, sino también para obtener información que puede beneficiar su desarrollo personal y académico. Este tipo de comportamiento sugiere que Instagram, más allá de ser una plataforma de entretenimiento, se convierte en un espacio para acumular capital social y cultural.

Sin embargo, estas experiencias también están mediadas por las emociones que los adolescentes sienten al interactuar con la plataforma, un aspecto que autores como Antonio Damasio (1999), exploran desde una perspectiva neuropsicológica. Damasio plantea que las emociones y los sentimientos son fundamentales para la toma de decisiones y la construcción de la identidad. En Instagram, los adolescentes experimentan una variedad de emociones que van

desde la frustración y la tristeza hasta la inspiración y la gratitud. Estas emociones, como indica Damasio, no solo moldean cómo perciben la plataforma, sino que también influyen en su bienestar emocional y en la manera en que interactúan con otros usuarios.

Autores como Goffman (1959), y su concepto de la "presentación del yo en la vida cotidiana" también proporcionan un marco teórico relevante para analizar el uso de Instagram entre adolescentes. Según Goffman, los individuos realizan una "puesta en escena" de su identidad para distintos públicos. Esta idea se refleja en cómo los adolescentes adaptan sus perfiles y publicaciones para proyectar una versión de sí mismos que a menudo difiere de su identidad real, lo que genera tanto experiencias positivas como negativas.

La exposición a contenidos negativos, como críticas superficiales o violencia, también genera emociones adversas entre los adolescentes, como lo revela la investigación. Aquí, el trabajo de Zygmunt Bauman en *Modernidad líquida* resulta pertinente para entender las dinámicas de consumo emocional en las redes sociales. Bauman (2017), sostiene que la modernidad líquida ha creado una sociedad en la que las interacciones y las emociones son efímeras y volátiles. Esto se observa en cómo los adolescentes responden emocionalmente a publicaciones que critican a otros o perpetúan estereotipos de belleza, generando reacciones como la frustración o el rechazo. Las emociones negativas, como la tristeza o la ansiedad que experimentan al ver contenido violento, reflejan la fragilidad emocional que Bauman asocia con las relaciones en la modernidad líquida.

Finalmente, los *tipos de afrontamiento* que los adolescentes emplean para manejar el contenido negativo en Instagram pueden interpretarse a través del prisma de la psicología cognitiva y conductual, específicamente en teorías de regulación emocional como las de James Gross. Gross (2019), plantea que la regulación emocional es clave para mantener el bienestar mental y que los individuos adoptan diferentes estrategias para manejar sus emociones. Los adolescentes que optan

por ignorar o bloquear contenido negativo están utilizando mecanismos de regulación emocional, intentando reducir la exposición a estímulos que les generan malestar. Esto se alinea con la idea de que las plataformas digitales pueden ser espacios que tanto favorecen como desafían la estabilidad emocional de sus usuarios.

En conclusión, el uso de Instagram por parte de los adolescentes es un fenómeno complejo que involucra la interacción de factores sociales, emocionales y culturales. Las teorías de autores como Turkle, Castells, Bourdieu, Damasio, Goffman, Bauman y Gross proporcionan un marco conceptual sólido para analizar cómo los adolescentes experimentan y manejan sus emociones, construyen su identidad y navegan sus relaciones sociales en un entorno digital.

5 Discusión

La presente investigación se centró en explorar y comprender la experiencia vivida de los adolescentes del municipio de Puerto Berrío en relación con el uso de la red social Instagram en sus relaciones interpersonales y sus implicaciones en su bienestar emocional y social. A través de un enfoque detallado, se identificaron una variedad de motivaciones y lo que hay detrás para el uso de esta plataforma, las cuales abarcan desde la búsqueda de pertenencia social y el seguimiento de figuras públicas, hasta el entretenimiento y la evasión de situaciones incómodas. Asimismo, se observó que los patrones de uso varían entre adolescentes, con algunos dedicando varias horas al día a la plataforma, mientras que otros optan por un uso más moderado. Estos hallazgos ofrecen una comprensión integral de la complejidad que implica el uso de Instagram y las diversas formas en que afecta la vida de los adolescentes.

Uno de los aspectos más destacados de la investigación es la motivación para unirse a Instagram, la cual está estrechamente relacionada con el deseo de pertenencia social, un elemento clave durante la adolescencia. Este hallazgo puede entenderse a través de la teoría de la necesidad de pertenencia de Baumeister y Leary (1995), quienes postulan que los seres humanos tienen una necesidad innata de formar y mantener relaciones cercanas con los demás. En el caso de los adolescentes, esta necesidad de pertenencia se ve exacerbada por la etapa de desarrollo en la que se encuentran, en la cual las relaciones con sus pares y el deseo de aceptación social se convierten en prioridades fundamentales (Erikson, 1968). Instagram, con su naturaleza social, proporciona un espacio donde los adolescentes pueden conectarse con sus compañeros, compartir experiencias y recibir retroalimentación en forma de "likes" y comentarios, lo que refuerza su sentido de pertenencia y su identidad grupal.

Además de la necesidad de pertenencia, una de las principales razones de los adolescentes para usar Instagram es mantenerse al día con sus pares y seguir a figuras públicas y celebridades. Este comportamiento refleja el impacto de la cultura mediática en la vida de los adolescentes y cómo las celebridades e influencers juegan un papel crucial en la modelación de sus comportamientos e intereses. Boyd (2014), destaca cómo las figuras públicas en las redes sociales pueden influir significativamente en las decisiones y actitudes de los adolescentes, quienes a menudo buscan emular los estilos de vida que observan en estas plataformas. Esto también se relaciona con la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), la cual sostiene que los individuos aprenden observando el comportamiento de los demás, particularmente de aquellos a quienes consideran modelos a seguir. En este contexto, Instagram no solo actúa como un medio de conexión social, sino también como una herramienta para la adquisición de comportamientos y valores, lo que resalta su influencia en la construcción de la identidad adolescente.

En cuanto al uso de la plataforma como forma de entretenimiento y evasión, muchos adolescentes recurren a Instagram cuando se sienten aburridos o cuando desean escapar de situaciones incómodas. Este hallazgo sugiere que Instagram no solo cumple una función social, sino también una función emocional, actuando como un medio para la regulación emocional. La teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000), proporciona un marco útil para entender este comportamiento, ya que plantea que los seres humanos buscan satisfacer necesidades psicológicas básicas como la competencia, la autonomía y la relación. En el caso de Instagram, los adolescentes encuentran en la plataforma una forma de experimentar estas necesidades, especialmente cuando el uso de la plataforma les proporciona un sentido de control y validación a través de la interacción social.

El tiempo que los adolescentes dedican a Instagram varía significativamente, y este patrón de uso personalizado refleja la diversidad de intereses y hábitos entre los usuarios. Algunos adolescentes pasan varias horas al día en la plataforma, mientras que otros la utilizan de manera más moderada. Estos hallazgos coinciden con las advertencias de Twenge (2017), quien ha señalado que el uso excesivo de las redes sociales puede estar relacionado con un mayor riesgo de experimentar síntomas depresivos y ansiosos, especialmente en adolescentes. No obstante, es importante señalar que el impacto del tiempo de uso de Instagram no es homogéneo y depende de la naturaleza de las interacciones que los adolescentes tienen en la plataforma. Valkenburg y Peter (2009), sostienen que las interacciones más activas, como la creación de contenido y la participación en conversaciones significativas, tienden a tener un impacto más positivo en el bienestar de los adolescentes, mientras que el consumo pasivo de contenido puede tener efectos negativos, especialmente si se basa en comparaciones sociales.

En este sentido, la "curva en U" propuesta por Przybylski y Weinstein (2017), ofrece una perspectiva interesante, al sugerir que tanto el uso excesivo como el uso muy limitado de las redes sociales pueden tener efectos negativos en el bienestar. Este modelo implica que existe un punto óptimo en el que el uso moderado de plataformas como Instagram puede contribuir positivamente al bienestar de los adolescentes, pero cualquier desviación significativa de este punto, ya sea hacia un uso excesivo o insuficiente, puede tener consecuencias adversas. Esto subraya la importancia de promover una autorregulación consciente del tiempo dedicado a la plataforma, así como la necesidad de educar a los adolescentes sobre los posibles riesgos asociados con el uso prolongado de las redes sociales.

La investigación también destacó la manera en que Instagram influye en la construcción de la identidad de los adolescentes y en su autopercepción. La teoría de la "presentación del yo" de Goffman (1959), ofrece una comprensión valiosa de este fenómeno, al sugerir que las personas ajustan su comportamiento en función de cómo desean ser percibidas por los demás. En el contexto de Instagram, los adolescentes tienden a seleccionar cuidadosamente el contenido que publican para construir una imagen idealizada de sí mismos, con el fin de proyectar una versión socialmente aceptable de su identidad. Este proceso de gestión de la impresión se ve facilitado por la naturaleza visual de la plataforma, la cual pone énfasis en la apariencia física y los logros sociales, lo que puede generar presión en los adolescentes para ajustarse a ciertos estándares de belleza y éxito.

El concepto de "identidad múltiple" de Erikson (1968) también es útil para entender cómo los adolescentes utilizan Instagram para explorar diferentes facetas de su identidad. A través de la plataforma, los adolescentes tienen la oportunidad de experimentar con diversas versiones de sí mismos, desde una identidad más auténtica y espontánea hasta una más controlada y estéticamente construida. Esta multiplicidad de identidades refleja la complejidad del proceso de formación de la identidad en la adolescencia, en el que los jóvenes buscan encontrar su lugar en el mundo y definir quiénes son en relación con los demás. Sin embargo, este proceso no está exento de desafíos, ya que la exposición constante a los estándares de belleza y éxito social en Instagram puede generar presión y afectar la autoestima de los adolescentes.

Bauman y Rivers (2015), señalan que la presión social percibida en plataformas como Instagram lleva a muchos adolescentes a publicar solo los aspectos positivos o "aceptables" de su vida, lo que puede hacer que oculten aspectos reales o vulnerables de su experiencia. Esta tendencia a proyectar una imagen cuidadosamente curada puede tener consecuencias negativas en la autopercepción de los adolescentes, ya que crea una desconexión entre su yo real y su yo

idealizado. Este fenómeno también está relacionado con la teoría de la comparación social de Festinger (1954), quien sugiere que las personas tienden a evaluar su propio valor en función de cómo se comparan con los demás. En el caso de los adolescentes, las comparaciones constantes en Instagram con otras personas que parecen tener vidas perfectas pueden generar sentimientos de inferioridad, ansiedad y frustración, especialmente si los adolescentes sienten que no cumplen con los estándares que ven en la plataforma.

La investigación también reveló que las interacciones sociales en Instagram tienen un impacto directo en el bienestar emocional de los adolescentes. Las interacciones positivas, como los "likes", comentarios y mensajes directos, pueden proporcionar una sensación de apoyo y conexión social, lo que contribuye al bienestar emocional. Según la teoría de usos y gratificaciones de Katz et al. (1973), los adolescentes utilizan Instagram en busca de gratificaciones emocionales, sociales y de entretenimiento, encontrando en las interacciones virtuales una fuente de satisfacción inmediata. Sin embargo, esta dependencia de la validación externa también puede generar problemas, especialmente cuando las interacciones no cumplen con las expectativas de los adolescentes.

Los adolescentes también enfrentan problemáticas específicas en el entorno digital de Instagram, tales como disputas y malentendidos derivados de la interpretación subjetiva de comentarios o mensajes privados. Boyd (2014), explica que las redes sociales amplifican los conflictos debido a la falta de contexto y la ambigüedad en la comunicación digital, lo que puede llevar a malentendidos y desencadenar conflictos, afectando las relaciones personales.

La experiencia y motivación de los adolescentes, como se mencionó anteriormente, está influenciada por diversos factores, destacando especialmente la necesidad de afiliación y pertenencia social. Esta dinámica se alinea con la teoría de la motivación humana propuesta por

Maslow (1943), quien establece una jerarquía de necesidades que orienta el comportamiento humano. En este marco teórico, Maslow resalta la necesidad de afiliación y pertenencia a grupos sociales como un componente fundamental en la búsqueda de satisfacción personal y desarrollo social.

Finalmente, los adolescentes emplean diversas estrategias de afrontamiento para manejar las problemáticas y emociones que surgen en Instagram. Estas estrategias incluyen ignorar contenido dañino, limitar el acceso a ciertas páginas, bloquear perfiles o desactivar la cuenta temporalmente. Según James Gross (2019), la regulación emocional es esencial para el bienestar mental, y las acciones emprendidas por los adolescentes para gestionar sus emociones reflejan intentos conscientes de reducir la exposición a estímulos que les generan malestar, buscando así mantener la estabilidad emocional en un entorno digital desafiante.

Referencias

- Al-Ansi, A. M., Hazaimeh, M., Hendi, A., AL-hrinat, J., & Adwan, G. (2023). ¿Cómo cambian los influencers de las redes sociales el comportamiento de los adolescentes? Una evidencia de los países de Medio Oriente. *Heliyon*, 2–12. [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(23\)03190-0](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(23)03190-0)
- American Psychological Association [APA]. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7^a ed.). American Psychological Association.
- Andrade Vargas, L., Iriarte Solano, M., Rivera Rogel, D., & Yunga Godoy, D. (n.d.). Jóvenes y redes sociales: Entre la democratización del conocimiento y la inequidad digital. *Revista Comunicar*.
- Arab, L. E., y Díaz, G. A. (2015). *Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 7-13.
- Arenas, A., González, M., & López, J. (2010). La gestión del conocimiento en la empresa líquida. *Revista de Ciencias Sociales*, 16(1), 45-60. <https://doi.org/10.1016/j.rcs.2010.02.002>
- Arriaga, M. J., & Valencia, J. (2017). La influencia de los medios digitales en la construcción de la identidad social. *Revista Electrónica de Psicología Social*. <https://www.redalyc.org/journal/267/26745428014/html/>
- Asimbaya Cadena V, N., & Lima Taramuel, K.F. (Ed.). (2022). *Uso de internet y su relación con depresión, insomnio y autoestima en estudiantes de bachillerato, Quito (Ecuador)* (Vol. 4, Número 2). Biblioteca Virtual en Salud.
- Ayestarán, S. (2007). *La intervención psicosocial: participación de la familia y la comunidad*. *Psicología em Estudo*, 12(1), 15-22. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-03942007000100015&script=sci_arttext
- Barabási, A.-L. (2014). *Linked: La nueva ciencia de las redes*. Basic Books. <https://www.redalyc.org/journal/5535/553565464005/html/>
- Barros Bernal, S. M., Hernández Rodríguez, Y. d., Vanegas Quizhpi, O. S., Cedillo Armijos, M. d., Alvarado Maldonado, H., & Cabrera Guerrero, J. A. (2017). *Adolescentes de básica*

- superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173d.pdf>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall. [https://scholar.google.com.co/scholar?q=Bandura,+A.+\(1977\).+Social+learning+theory.+Prentice+Hall.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.co/scholar?q=Bandura,+A.+(1977).+Social+learning+theory.+Prentice+Hall.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)
- Bauman, S., & Rivers, I. (2015). *Mental Health in the Digital Age: Grave Dangers, Great Promise*. Springer. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5451658/>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://psycnet.apa.org/record/1995-29052-001>
- Bordignon, N. A., (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto*. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63.
- Burgos, K. (2022) *La adicción a las redes sociales de Instagram y Facebook y su relación con la autoestima en un grupo de adolescentes escolarizados en el municipio de Apartadó*. Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga, Universidad de Antioquia. Repositorio Universidad de Antioquia.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Les Éditions de Minuit. <https://asociacionfilosofialatinoamericana.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/08/bourdieu-pierre-la-distincic3b3n-criterio-y-bases-sociales-del-gusto.pdf>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Calva Nagua, D. X., Galarza Schoenfeld, A. S., & Sare Ochoa, F. I. (2019). *Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de ecuatorianos*. *Conrado* [online]. 2019, vol.15, n.66, pp.31-37. <https://doi.org/10.33386/conrado.n66.a6>
- Cano Lopera, J. D. (2023). *Así está el mercado de redes sociales en Colombia y el mundo*. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/asi-esta-el-mercado-de-redes-sociales-en-colombia-y-el-mundo-762883>
- Cañas Castro, M. I., Gutiérrez León, D.J., & Sierra Pareja, E.A. (2017). *Facebook en adolescentes: influencia de esta red social en la búsqueda de identidad*. Repositorio Universidad de Antioquia.

-
- Celis H, A., (2006). *Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers. POLIS, Revista Latinoamericana*, 5(15).
- Castells, M. (1996). *La sociedad red*. Alianza Editorial. https://amsafe.org.ar/wp-content/uploads/Castells-LA_SOCIEDAD_RED.pdf
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104(2), 107-123. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112640>
- Chaverra, L. & García, D. (2016). *Cómo puede generar patrones de adicción al entorno virtual el uso del internet en adolescentes de 13 a 16 años y cómo estos afectan en la consolidación de la personalidad*. Universidad de Antioquia.
- Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html
- Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). *Redes sociales y relaciones interpersonales en internet*. *Fundamentos en Humanidades*, XII (24), 219-229.
- DataReportal. (2023). *Digital 2023: Colombia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-colombia>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227.
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Tusquets Editores.
- (Delva, 2000) libro "el desarrollo humano" tercera parte - la pubertad y la adolescencia.
- DeVito, J. A. (2013). *Human Communication: The Basic Course*. Pearson.
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House.
- El Tiempo. (2023). Así está el mercado de redes sociales en Colombia y el mundo. <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/asi-esta-el-mercado-de-redes-sociales-en-colombia-y-el-mundo-762883>

- Enríquez, B. M. L. (2019). *Redes sociales y relaciones interpersonales en estudiantes de quinto de secundaria de la institución educativa José María Arguedas, Carabayllo, 2018*. Universidad César Vallejo.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/bs.3830140209>
- Escudero, A. & Noriega, C. (2016). *Intimidad de los adolescentes en la red social virtual Facebook*. Repositorio Universidad de Antioquia.
- Feist, J. (2014). *Theories of personality (8th ed.)*. McGraw-Hill Education
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202>
- Galeano, M. E. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Medellín: EAFIT.
- Gee, J. P. (2003). *What video games have to teach us about learning and literacy*. Palgrave Macmillan.
<https://blog.ufes.br/kyriafinardi/files/2017/10/What-Video-Games-Have-to-Teach-us-About-Learning-and-Literacy-2003.-ilovepdf-compressed.pdf>
- Giraldo, Y. D. G. (2017). *Adolescentes: apropiación y uso de las redes sociales en internet*. Universidad de Antioquia.
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. University of California Press.
- Goffman, E. (1959). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Random House.
https://consejopsuntref.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/08/goffman_erving_la_presentacion_de_la_per.pdf
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
https://monoskop.org/images/1/19/Goffman_Erving_The_Presentation_of_Self_in_Everyday_Life.pdf
- González, M. A., & López, D. A. (2019). Agresión en las redes y adolescencia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 17(1), 131-145. <https://doi.org/10.26820/rlcsnj.2019.17.1.643>

Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380. <https://doi.org/10.1086/225469>

Gross, J. J. (2019). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 20(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2019.1634820>

Hinde, R. A. (1997). *Relationships: A Dialectical Perspective*. Psychology Press.

Hargittai, E., & Hsieh, Y. P. (2010). Predictors and consequences of differentiated practices on social networksites. *Information, Communication & Society*, 13(4), 515-536. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13691181003639866#d1e340>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

Hüntt Herrera, H. (2012). *Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión*. *Revista Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>

Informe de datos. (2023). Estadísticas de uso de redes sociales en América Latina. *Geformas Digitales*

Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT). (2023). *El uso de las redes sociales entre los menores de edad pasó de 39% en 2017 a 69% en 2022*. <https://www.ift.org.mx/comunicacion-y-medios/comunicados-ift/es/el-uso-de-las-redes-sociales-entre-los-menores-de-edad-paso-de-39-en-2017-69-en-2022-revela-informe>

Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. Van Nostrand Reinhold.

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>

Knapp, M. L., & Vangelisti, A. L. (2000). *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Allyn & Bacon.

Elsevier. (2022). *La salud mental en adolescentes*. <https://www.elsevier.es/en-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-salud-mental-adolescentes-internet-S0212656722002074>

- Leiva Castillo, J et al. *Conductas sociales y de salud de la adolescencia representadas en TikTok. Enfermería (Montevideo)* [online]. 2023, vol.12, n.1, e3078. Epub June 01, 2023. <https://doi.org/10.22235/ech.v12i1.3078>.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: Teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 393-411. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1461444808089415>
- Lozano Muñoz N., Borralló Riego, Á., Guerra Martín, M. D. *Impact of social network use on anorexia and bulimia in female adolescents: a systematic review. An Sist Sanit Navar.* 2022 Aug 16;45(2):e1009. Spanish. doi: 10.23938/ASSN.1009.
- Lozares, C. (1996). *Redes sociales: Un enfoque teórico y metodológico*. En *Análisis de redes sociales* (pp. 107-120). Universidad de la Frontera.
- Martínez, L. (2021). *Redes sociales y relaciones interpersonales en los estudiantes de básico superior de la Institución Patria Ecuatoriana de Daule, 2021*. Universidad César Vallejo.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://talkcurriculum.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/09/maslow-a-1943-a-theory-of-human-motivation.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (1993). *Resolución número 8430 de 1993*. <http://repositorio.mederi.com.co/handle/123456789/94>
- Morales Valencia, J. C., Giraldo Montoya, J. C., & Zuluaga Álzate. s. (2018). *Relación entre rasgos de personalidad y los patrones de uso de internet en adolescentes*. Universidad de Antioquia.
- Murillo, A. (2022) *Influencia de las redes sociales en el autoconcepto físico en adolescentes 2021 – 2022*. Repositorio Universidad de Antioquia.
- OpenAI. (2024). ChatGPT [Modelo de lenguaje AI]. OpenAI. <https://openai.com/chatgpt>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud de los adolescentes*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health>
- Ovejero Bernal, A. (2007). *Las relaciones humanas. La psicología social teórica y aplicada*. Biblioteca Nueva, S. L.,

- Madrid, 1998, 2007. <https://telemedicinadetampico.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/07/83834274-las-relaciones-humanas.pdf>
- Paz, A. W. (2019). *¿Qué implica una teoría evolutiva de las emociones respecto de la relación entre emoción y regulación emocional?* *Tópicos*, (37), 158-176. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666-485X2019000100158&lng=es&tlng=es
- Pinto, R., & Muñoz, A. (2011). La psicología social de los sistemas complejos: Reflexiones teóricas y metodológicas. *Liberabit*, 17(2), 81-91. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-41232011000200006
- Pineda Pérez, S., & Aliño Santiago, M. (1999). *El concepto de adolescencia*. Geriatria, Instituto Tecnológico Superior España. <https://www.studocu.com/ec/document/instituto-tecnologico-superior-espana/geriatria/12-el-concepto-de-adolescencia-articulo-autor-dra-susana-pineda-perez-y-dra-miriam-alino-santiago/36684646>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797616678438>
- Regalado Chamorro, M., Medina Gamero, A., & Tello Cabello, R. (2022). *Salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología*. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 107-118. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.27.num.2.2022.31447>
- Rivas Díaz, L. H., Matalinares, M. L., Díaz-Acosta, A. G., Baca Romero, D., & Villavicencio Callo, N. (2022). Relación entre adicción a Internet y madurez psicológica en adolescentes del Perú. *Revista Cubana de Enfermería*, 38(3), e4710. <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v38n3/1561-2961-enf-38-03-e4710.pdf>
- Rodríguez, A. (2017). *En una breve historia de las redes sociales*. Social Media Marketing & Management Dashboard. <https://www.redalyc.org/journal/676/67668476005/html/>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Sarasola Ledesma, J. (2022). *Interpretativismo (paradigma interpretativo)*. Gizapedia. <https://gizapedia.org/interpretativismo-paradigma-interpretativo/>

- Straker, L., Pollock, C. M., & Maslen, B. A. (2017). Principles for the wise use of computers by children. *Ergonomics*, 60(4), 589-599. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19851906/>
- Tafur Puente, R. M., Soriano Talavera, R. L., & Huamán Robles, S. P. (2021). *Percepciones de los docentes de dos instituciones educativas de Lima metropolitana sobre sus relaciones interpersonales*. *Horizonte de la Ciencia*, 11(21), 151-164.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. Wiley.
- Toro Jaramillo, L. F. (2020). *Fortalecimiento de las relaciones interpersonales desde los lenguajes expresivos por medio de estrategias lúdico pedagógicas en la institución educativa Jesús María - El Rosal*. Medellín: Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia.
- Torres Henao, J. (2023). *Adolescencia y efectos psicológicos del uso de redes sociales atribuible a la economía de la atención* [Trabajo de grado especialización]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Especialización en Psicopatología y Estructuras Clínicas, Cohorte VI. Grupo de Investigación Psicología, Psicoanálisis y Conexiones (Psyconex). Repositorio Institucional: http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/33978/10/TorresJohana_2023_AdolescenciaEconomiaAtencion.pdf
- Torres Pacheco, I. *La hermenéutica de Dilthey como método de comprensión del sujeto histórico: fundamento de una teoría de la gerencia educativa venezolana*. *Saber* [online]. 2016, vol.28, n.3, pp.608-614.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books. <https://psycnet.apa.org/record/2011-02278-000>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). *Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks*. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X1000426X>
- Van Manen, M. (2005). *Investigación educativa y experiencia vivida*.
- Vicente, A. L. (2014). *Teoría de Teorías sobre la Adolescencia*. Última Década.

Anexo

CONSENTIMIENTO INFORMADO EXPERIENCIA DE ADOLESCENTES DEL MUNICIPIO DE PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA, EN CUANTO AL USO DE LA RED SOCIAL INSTAGRAM EN SUS RELACIONES INTERPERSONALES

Un cordial saludo,

Nosotros, estudiantes de psicología del X semestre de la Universidad de Antioquia, estamos en la fase final de nuestra formación académica y llevamos a cabo una investigación titulada "Experiencia de adolescentes del municipio de Puerto Berrío, Antioquia, en cuanto al uso de la red social Instagram en sus relaciones interpersonales". A continuación, se presentan los detalles técnicos y éticos relevantes sobre la investigación y la entrevista que se llevará a cabo. Por favor, lea atentamente cada sección.

1. Información general

La presente investigación tiene un carácter estrictamente académico y se enmarca dentro del curso de "Trabajo de Grado" del programa de Psicología de la Universidad de Antioquia. El objetivo principal es explorar y comprender las experiencias vividas por los adolescentes del municipio de Puerto Berrío respecto al uso de Instagram en sus relaciones interpersonales. Esto implica analizar cómo esta red social influye en sus interacciones sociales. La recolección de datos se realizará a través de entrevistas grupales e individuales.

2. confidencialidad

Los estudiantes se comprometen a garantizar el derecho a la intimidad de todos los participantes. La información recopilada será tratada con la máxima confidencialidad y no se publicará ni divulgará ningún dato que permita identificar a los entrevistados. En cualquier informe o publicación resultante del estudio, se utilizarán seudónimos para proteger la identidad de los participantes. Además, se espera que los participantes mantengan la confidencialidad respecto a la información compartida por sus compañeros durante las entrevistas. Los participantes tienen el

derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin necesidad de justificación. Asimismo, tienen la libertad de decidir si desean responder a las preguntas según su conveniencia.

3. Consideraciones éticas

Este estudio tiene como propósito principal adquirir un entendimiento profundo sobre las experiencias adolescentes, creando un ambiente acogedor y libre de juicios. Se enfatiza que la investigación no busca provocar emociones negativas ni generar alteraciones emocionales. En caso de que surjan situaciones que puedan afectar el bienestar emocional del participante, se proporcionará atención adecuada fuera del contexto de la entrevista. Si durante el proceso se identifican situaciones que pongan en riesgo la salud o el bienestar del adolescente, se informará a los adultos responsables siguiendo los protocolos establecidos y contando con las entidades de apoyo disponibles en Puerto Berrío. Este estudio está alineado con lo estipulado en la Ley 1090 de 2006 sobre el ejercicio profesional de la psicología en Colombia.

Yo, _____, identificado con número de documento _____, manifiesto voluntariamente haber sido informado por las estudiantes del X semestre de psicología de la Universidad de Antioquia sobre el ejercicio que se llevará a cabo como parte del Trabajo de Grado. Confirmando que comprendí que el procedimiento consistirá en una entrevista destinada a explorar mis experiencias sobre el uso de Instagram en mis relaciones interpersonales. Reconozco que tengo claridad sobre mi derecho a participar o no en cualquier momento y que puedo responder a las preguntas según lo considero apropiado. Acepto que mi identidad no será revelada en ningún informe relacionado con este ejercicio, ni tampoco la identidad de mi familia o cualquier dato que permita nuestra identificación. Asimismo, entiendo que no recibiré compensación económica ni retroalimentación específica sobre el análisis realizado por los estudiantes como resultado de mi participación.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA INVESTIGADOR N°1

FIRMA INVESTIGADOR N°2

FIRMA INVESTIGADOR N°3
