

The Role of the Social Network Instagram in the Development of Life Skills and Psychological Well-Being

Recibido: 10/06/2024

Aceptado: 16/01/2025

Daniel Santiago García Gómez¹, Ángel Alberto García Perdomo²,
Sandra Catalina Guerrero Aragón³ y Sandra Milena Hernández Zambrano⁴

- ¹ Profesional en Instrumentación Quirúrgica - Fundación Universitaria de Ciencias de la salud, FUCS. <https://orcid.org/0000-0003-2213-4766>. dsgarcia4@fucs.salud.edu.co.
- ² Profesor asistente - Fundación Universitaria de Ciencias de la salud, FUCS. Gerencia en salud. <https://orcid.org/0000-0002-4649-7046>. aagarcia@fucs.salud.edu.co.
- ³ Profesor asociado-Coordinadora de investigación y docente - Fundación Universitaria de Ciencias de la salud – FUCS. Especialista en docencia y Neuropsicología y educación. <https://orcid.org/0000-0003-0267-4124>. sandra.guerrero@fucs.salud.edu.co.
- ⁴ Docente-Investigadora Fundación Universitaria de Ciencias de la salud – FUCS. Doctora en Ciencia de la salud. <https://orcid.org/0000-0001-5504-3065>. smhernandez3@fucs.salud.edu.co.

DOI: <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.12048>

Resumen

La sociedad reconoce la importancia de las redes sociales como medio digital de comunicación para el desarrollo de estrategias de mercadeo, educación, promoción y prevención en salud. En este trabajo de investigación se diseñó una estrategia en Instagram para desarrollar habilidades para la vida, y promover el bienestar psicológico y disminuir conductas de riesgo. Se eligió la red, la marca y el contenido; además, se tuvo en cuenta la comunidad y la gestión de las métricas. En la implementación de la red se estableció la marca "Entrepanas", con un diseño y frecuencia de las publicaciones con interacciones, generándola como una herramienta de desarrollo personal. Crear una estrategia en Instagram permite el desarrollo de contenido asequible en cualquier momento, lo cual contribuyen a la salud mental de los adolescentes, jóvenes y la población en general.

Palabras clave: competencias sociales, competencia digital, joven, salud mental, bienestar.

Abstract

Currently, society has recognized the importance of social networks as a digital communication strategy for the development of market strategies, education, and health promotion and prevention. A strategy was designed on the Instagram social network to develop life skills and promote psychological well-being and reduce risk behaviors. In the design, the choice of network, brand, and content was made and the community and metric management were taken into account. In the implementation of the network, the "Entrepanas" brand is established with a design and frequency of publications with interactions becoming a tool for personal development. It is concluded that creating a strategy on the social network Instagram allows the development of accessible content at all latitudes of time, contributing to the mental health of adolescents, young people and the population in general.

Keywords: Social Skills, Digital skills, Youth, Mental health, Well-being.

Open Access



Introducción

En la actualidad, se reconoce la importancia de implementar nuevas estrategias en las metodologías de trabajo para masificar y dar a conocer diversas temáticas. Con el desarrollo de la tecnología se ha incrementado el uso de las redes sociales, especialmente en la comunicación y el desarrollo de estrategias de mercadeo, educación, promoción y prevención de cuidados de la salud, ocio y manejo del tiempo libre (1). De hecho, estas plataformas se han convertido en una herramienta poderosa de interacción entre personas y comunidades, de ahí que hayan contribuido en la expansión de información, como en el ámbito de la salud en la que sirven como estrategia para promover habilidades para la vida y el bienestar psicológico.

Así las cosas, los contenidos educativos, enmarcados en páginas y perfiles dedicados a temas de desarrollo personal, habilidades sociales y psicología, pueden ofrecer consejos prácticos, artículos, videos y recursos con iniciativas de concienciación, conformando comunidades de apoyo con ejercicios, actividades y técnicas para mejorar el bienestar psicológico a través de post, videos, infografías, entre otros, generando una conexión social como parte fundamental del desarrollo personal. Las redes sociales integran cinco elementos: emisor, receptor, medio o canal, contexto y mensaje. Los tres primeros aseguran la calidad de la información y los otros dos permiten la interacción de los usuarios, para llevar un mensaje claro, comprensible y acorde al contexto (2). En ese sentido, las redes sociales buscan masificar la información, convirtiéndose en una estrategia que reconoce el valor de la información con la población que busca intereses particulares en un contenido específico.

Teniendo en cuenta la problemática actual en salud mental, que ha llevado a conductas de riesgo, baja habilidad de afrontamiento y dificultad en la resolución de problemas, toma de decisiones, sociabilidad, comunicación, autoestima y autoconocimiento, que se pueden manifestar con cambios de estados de ánimo, autolesión, consumo de sustancias psicoactivas, entre otras, razón por la cual el desarrollo de una estrategia en redes sociales puede contribuir a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de la población. Las destrezas psicosociales permiten que las personas enfrenten su día a día a partir de valores y cualidades positivas que le permiten analizar qué hacer y cómo hacerlo (3). En las habilidades para la vida se pueden desarrollar y promover destrezas sociales, emocionales y cognitivas, que mitigan el riesgo y se convierten en una estrategia de promoción y prevención de la salud mental, aumentando el factor protector para las personas y su capacidad de afrontamiento y toma de decisiones, de acuerdo con las situaciones que puedan generar riesgo, como el consumo de sustancias psicoactivas (4).

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (5), han descrito algunos aportes significativos desde el desarrollo humano con el fortalecimiento de la empatía, la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, el pensamiento crítico, creativo y el manejo de tensiones o estrés, cada una de las cuales contribuye con el desarrollo de

aptitudes y una vida saludable. De esta manera, se busca integrar el desarrollo de habilidades para la vida a través del manejo del tiempo libre y la toma de decisiones como factores protectores de prevención de consumo de sustancias psicoactivas desde Instagram, que es una plataforma de comunicación cuyo objetivo es la difusión de contenido multimedia que se comparte mediante un perfil que crea el usuario en la aplicación. Teniendo claro su objetivo y conociendo su funcionamiento se puede tener una cobertura que rompe fronteras, paradigmas y permite modificar hábitos de conducta con contenidos estratégicos para la educación de la comunidad (6).

El uso de internet se ha convertido en una estrategia que rompe límites de comunicación, interacción y aprendizaje (7). pues se ha evidenciado que las redes sociales favorecen la consulta en innumerables fuentes de información, lo que convierte a Instagram en un medio ideal para promover hábitos saludables, así como también para prevenir y mitigar el consumo de SPA, brindando un fácil acceso por parte de la población en general (8). Por tal razón, el propósito de esta investigación es desarrollar un contenido que psicoeduque y promueva el desarrollo personal para mitigar las conductas de riesgo, estimulando la interacción generada desde la red (9)., Adicionalmente, se busca recrear una mentalidad cívica con entendimiento social mediante temas de interés dirigidos principalmente a la población joven.

Método

Para desarrollar este trabajo, durante tres meses se analizaron las redes sociales para identificar su adherencia e interacción con la población. Para el diseño se tuvieron en cuentas los siguientes aspectos:

Elección de la red social. Se eligió Instagram por ser una plataforma que permite el acceso, la comunicación y la interacción de todo tipo de usuarios, además permite compartir todo tipo de contenido, siempre y cuando no vulnere los derechos de las personas. Al perfil que se creó se le dio el nombre de "Entrepanas", como una marca estratégica para el desarrollo personal (figura1).

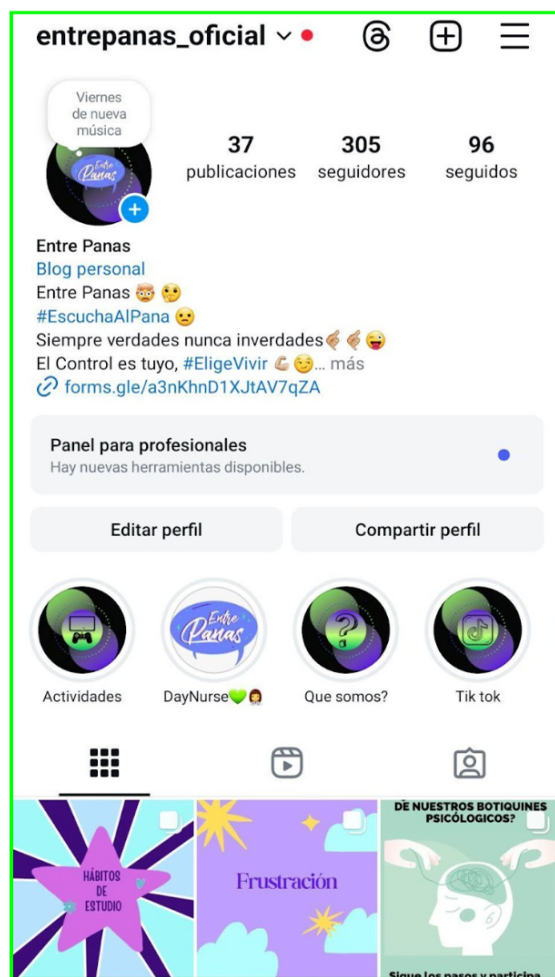


Figura 1. Instagram @Entrepanas_oficial.

Fuente: elaboración propia.

Contenido. Se categorizó de acuerdo con la temática e interés de los usuarios, a partir de testimonios y aportes de lifestyle (estilo de vida). De esta manera, se definió un contenido de bienestar en el que el algoritmo se conecta con los intereses de los usuarios para ampliar la red, logrando una mayor acogida y visibilidad de las publicaciones (figura 2).



Figura 2. Contenido @Entrepanas_oficial.

Fuente: elaboración propia.

Métrica. Permite establecer la cantidad de interacciones en la red y conocer el interés sobre las publicaciones (11). El seguimiento a las principales métricas se aplica de la siguiente manera:

Comunidad y gestión. Se implementa esta métrica para analizar el crecimiento de la comunidad, comparando en tiempo y fluctuaciones, y teniendo en cuenta el perfil para aumentar los usuarios y las interacciones.

Interacción y alcance. Se considera el nivel de compromiso, la lealtad y el apego de los usuarios con el contenido del perfil, calculando sus interacciones con la marca.

Métricas de conversión y alcance. Permite medir el éxito de la aplicación, que se refleja a través de los *likes*, comentarios o las publicaciones compartidas.

Para el diseño de este trabajo se tuvo en cuenta el siguiente diagrama (figura 3):



Figura 3. Diseño del trabajo.

Fuente: elaboración propia.

Participantes

Se estableció que el perfil Entrepapas iba dirigido a una población conformada por adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes.

Instrumentos

Se usaron las estadísticas internas de la red, las cuales permitieron medir el alcance, su posicionamiento y la interacción de nuevos seguidores. Otro instrumento estuvo constituido por las encuestas de Instagram, que es una herramienta interactiva que permite hacer preguntas a los seguidores y recibir respuestas inmediatas. El grupo investigador elaboró cinco preguntas, a las cuales se les realizó un pilotaje previo con un grupo de diez jóvenes para determinar si eran viables, sencillas, claras y concisas. Esto permitió evaluar la estrategia y generar mayor interacción con la mejora de las publicaciones, aumentando el alcance de los usuarios y el total de seguidores.

Análisis de datos

El análisis de los resultados de las encuestas semiestructuradas se hizo mediante la sistematización de la información en una base de datos Microsoft Excel 2017, lo cual facilitó la evaluación de la estrategia de contenido y permitió obtener una visión más clara de la percepción de los seguidores sobre las temáticas abordadas y el impacto de las publicaciones. Para el análisis de la interacción de los usuarios con las publicaciones se utilizaron las estadísticas de Instagram, que es una herramienta interna de la plataforma que permite medir las interacciones, el alcance de las publicaciones y la demografía de los usuarios. Los resultados se presentaron utilizando medidas de tendencia central y gráficos de barras, lo que facilitó la interpretación de los datos.

Consideraciones éticas

El presente proyecto se adelantó bajo la normatividad ética internacional y nacional, garantizando el manejo de los datos, la protección de la identidad y privacidad de los participantes, no se presentan datos personales de los usuarios de la red, considerando la Ley 1581 del 2012 (10). Además, se hizo uso responsable de Instagram, buscando un beneficio para la comunidad, generando contenido de valor que contribuya al bienestar y desarrollo personal de los usuarios.

Resultados

Las redes sociales son una herramienta para promover habilidades para la vida y bienestar psicológico, siempre y cuando se utilicen de manera consciente y equilibrada. De esta manera, para los resultados se eligió la red social Instagram (IG o Insta), ya que permite a sus usuarios subir imágenes y videos con efectos fotográficos como filtros, marcos, colores, entre otros; a partir de secciones como videos, guías y etiquetas o menciones, con diferentes formatos (imagen, video, *reels*, *stories*, carrusel) para compartir en la misma plataforma o en otras redes sociales, sea como publicación, historia o video. Para el diseño de la red social se tuvo en cuenta la siguiente estructura (figura 4):

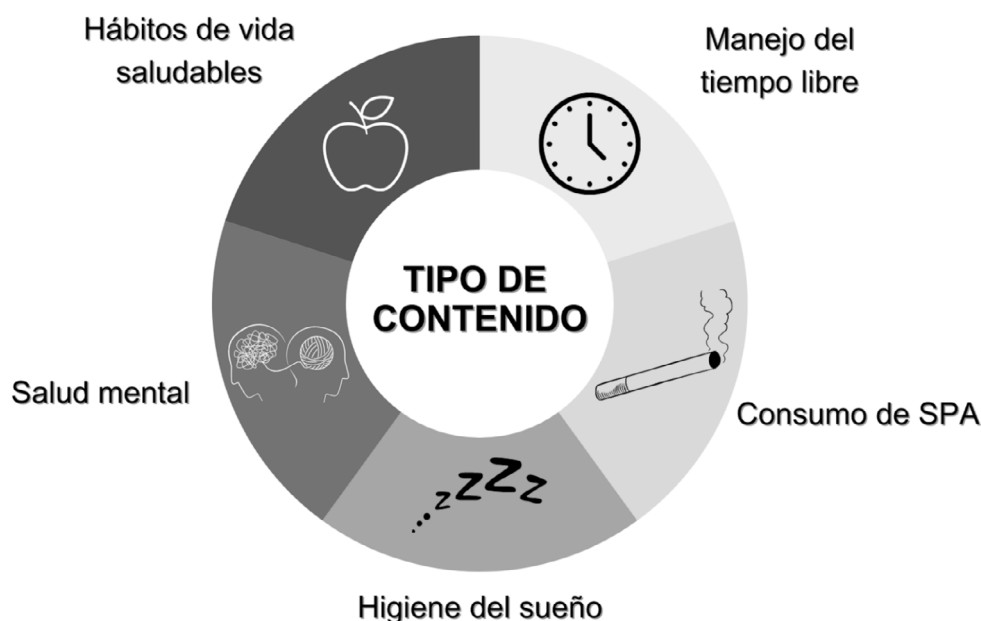


Figura 4. Estructura de la red social Instagram.

Fuente: elaboración propia.

Respecto al contenido publicado, se tuvo en cuenta la información que se quería compartir con la comunidad, para lo cual se propusieron las siguientes temáticas: 1) propuesta de valor: marca “Entrepanas”, 2) Comunidad: identificación de la comunidad y tipo de contenido, de acuerdo con la población, 3) Planeación: calendario de publicaciones y frecuencia y 4) Desarrollo y diseño: contenido y valor, diseño visual de la marca.

En cuanto a los recursos para la publicación, se estudió la metodología de trabajo que se maneja en la red social. El equipo investigador estableció los siguientes recursos: reels, historias de 24 horas, historias destacadas, videos en vivo, carrusel. De los cuales se consideró promover habilidades emocionales, en las que se incorporaron publicaciones para promover el manejo de emociones y sentimientos, las tensiones y estrés; habilidades sociales, con publicaciones enfocadas en comunicación asertiva y relaciones interpersonales; habilidades cognitivas, promoviendo el autoconocimiento, la toma de decisiones, el pensamiento creativo y crítico (figura 5, 6 y 7; imágenes 4 y 5).



Figura 5. Contenido @Entrepanas_oficial.

Fuente: elaboración propia.



Figura 6. Contenido @Entrepanas_oficial.

Fuente: elaboración propia.



Figura 7. Contenido @Entrepanas_oficial.

Fuente: elaboración propia.

En las observaciones e intervenciones que se llevaron a cabo para conocer la relación entre el uso de las redes sociales y la educación, capacitación e interacción de los usuarios con la red social IG, se hallaron los siguientes resultados:

Conocimiento de la herramienta de trabajo. En este caso, la red social Instagram permitió desarrollar las estrategias para difundir la información e identificar la frecuencia de la publicación a partir de las métricas, las cuales se usaron para conocer el alcance real de la cuenta y los resultados del contenido publicado, lo que permitió la interacción con los usuarios al generar interés y motivación de los seguidores.

De esta manera, se establecieron dos publicaciones a la semana con los recursos planteados, considerando que la periodicidad permite calcular el cumplimiento de los objetivos, teniendo en cuenta el horario, de acuerdo con la estadística presentada por organizaciones que se dedican a estudiar las métricas de las redes sociales; por lo tanto, el rango horario elegido fue entre las 18:00 y las 20:00 horas.

Se implementó una estrategia para conocer la opinión de los usuarios del perfil Entrepapas por medio de una encuesta rápida para conocer sus perspectivas. Los datos que se obtuvieron a través de preguntas dicotómicas. Al 93,75 % de los seguidores les gustó el contenido de la red. Respecto a si el contenido ayuda a obtener herramientas de desarrollo personal, el 100% manifestó estar satisfecho (figura 8).

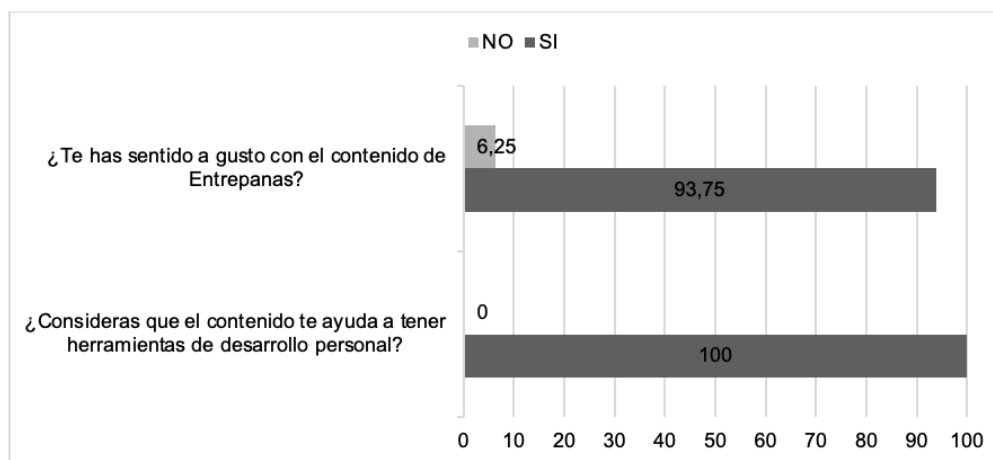


Figura 8. Preguntas 1 y 2

Fuente: elaboración propia.

Respecto al conocimiento sobre el concepto de habilidades para la vida a partir del contenido de Instagram, el 94,44 % identificó su significado, ya que según la opinión de los usuarios el tipo de contenido publicado ha tenido acogida, puesto que se manejan métodos de fácil captación. En cuanto a si los usuarios consideran que el contenido ofrece información de valor, el 82,35 % sostuvo que les genera hábitos y estilos de vida saludables (figura 9).

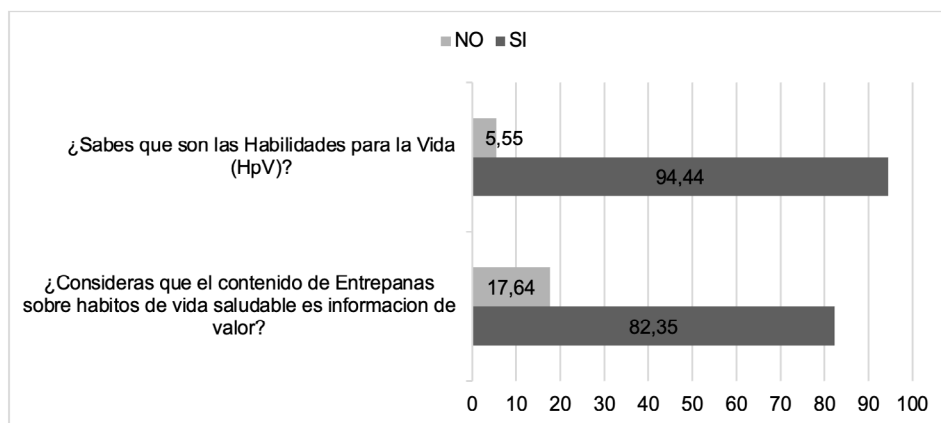


Figura 9. Preguntas 3 y 4.

Fuente: elaboración propia.

Respecto a la opinión sobre hablar de conductas de riesgo en redes sociales desde un punto de vista preventivo de consumo de sustancias psicoactivas, el 88,23 % de los usuarios manifestó su importancia como método preventivo (figura 10).

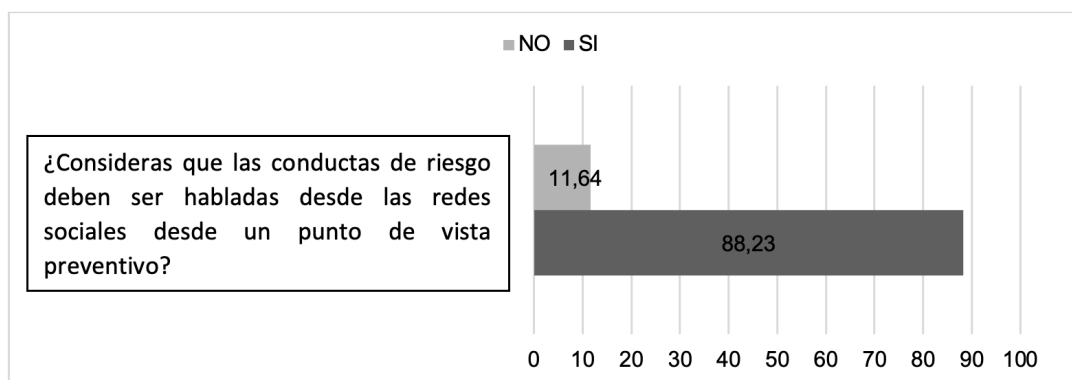


Figura 10. Pregunta 5.

Fuente: elaboración propia.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos obtenidos permitieron establecer que Instagram era la red social más pertinente, ya que genera un alto flujo de usuarios que consumen contenido compartido, pues en promedio interactúan con la plataforma mínimo 30 minutos al día, lo cual permite que la información se difunda masivamente.

El uso de las redes sociales exige responsabilidad por parte de los usuarios, ya que al tener la puerta abierta a tanta información se pueden crear ideas erradas que afecten su bienestar (11,12). Por esta razón, el contenido que se difunde en el perfil Entrepanas a través de los recursos como historias de 24 horas, historias destacadas, carrusel, reels y videos en vivo evidencia que se puede convertir en una herramienta de desarrollo personal que permite a los usuarios adquirir estilos de vida saludable, habilidades para la vida y bienestar psicológico, lo cual puede contribuir a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas y otras conductas de riesgo (13).

Merchant *et al.* (14), sugieren que realizar publicaciones y hacer buen uso de las redes sociales es de gran ayuda si están íntimamente relacionadas con la creación de contenido de valor, puesto que proporcionan un amplio acceso a la información, alentando a los usuarios hacia el autoaprendizaje, demostrando una mejora significativa en la práctica pedagógica y teniendo en cuenta que son medios que permiten desarrollar el proceso de enseñanza y al mismo tiempo implementar un proceso de evaluación. De esta manera, se muestra coherencia entre el desarrollo de la red con contenido de valor y lo propuesto por los autores como una práctica pedagógica y social que permite el desarrollo personal (14).

Marín y Serrano aseguran que las redes sociales también pueden interpretar el rol de creador de contenido, desarrollando un espacio de comunicación asertiva y efectiva (15). Por su parte, Andrade-Vargas *et al.* (16), manifiestan que el contenido publicado en las redes sociales es directamente intervenido por las variables sociodemográficas, puesto que al analizar la población se pueden llegar a trabajar por sectores y temáticas de interés. Tal es el caso de la edad, ya que al hablar de temáticas que aún se consideran tabú, los usuarios se pueden llegar a sentir ofendidos con estas temáticas y evitar consumir ese tipo de contenido (16). En coherencia con los resultados obtenidos y lo propuesto por los autores, la población a la cual se direccionó este perfil son adolescentes y jóvenes universitarios, quienes a partir de la autonomía y la "libertad individual" adoptan el contenido que les puede ser útil. En este caso, la elección de los usuarios permitió promover el contenido y entrenar las habilidades con la información de valor compartida a través de esta red social.

Santana-Campas *et al.* (17), mencionan que la interacción con los usuarios permite conocer el contenido de interés y si la estrategia que se implementó tuvo acogida. Como lo describen Vences *et al.* (18), se deben crear ayudas y herramientas para que los usuarios enfrenten

diferentes contextos con pleno conocimiento y así puedan mitigar la exposición al consumo de sustancias psicoactivas, entre otros riesgos a la salud.

La interacción social forma parte del ser humano, de ahí que se reconozca a la tecnología y a la era digital como una cultura de manejo, uso y comunicación masiva, como es evidente en las redes sociales. Bandura (19), en su obra *La teoría del aprendizaje social*, manifiesta que se aprende observando la conducta en las demás personas. Según este autor la imitación, la modelización y la observación, además de factores como la atención, la retención y la motivación, influyen en el aprendizaje. En este sentido, los hallazgos del presente estudio de investigación evidencian que Instagram genera una interacción constante entre los usuarios, quienes no sólo comparten contenido, sino que también modelan comportamientos ante una audiencia masiva. Por lo tanto, esta red se convierte en un escenario ideal para observar modelos de comportamiento, a través de diferentes contenidos, desde testimonios personales hasta campañas de concientización y mensajes educativos, que refuerzan el ciclo de aprendizaje social positivo.

Promover habilidades para la vida desde mediante la red social Instagram demuestra que los participantes se sienten motivados fomentando su desarrollo personal. De esta manera, los hallazgos concuerdan con la teoría de la motivación y el compromiso (*engagement*), coherente con la forma de relacionarse de manera efectiva, en este caso con el uso de la red social implementada, en la que la motivación se ve reflejada en el deseo de interactuar en la red desde un refuerzo positivo y reconocimiento social (20). En consecuencia, la realización del estudio permitió percibir la coherencia entre el uso de la red y la motivación de los participantes para su interacción.

Limitaciones

Uno de los principales retos de este estudio consistió en el manejo adecuado de las redes sociales por parte de los usuarios, lo cual dificultó la aplicación de los procesos de intervención para interactuar, compartir y comprender el contenido publicado. Adicionalmente, Instagram es una plataforma que maneja una gran cantidad de contenido, lo que puede dificultar que los usuarios accedan, presten atención o se interesen en la información sobre este tema, lo cual influye en el impacto de la estrategia. Igualmente, se evidenció que la aplicación de una estrategia para conocer la perspectiva de los usuarios respecto al uso de las redes sociales implica conocer las posibles variables al momento de intervenir una población en particular. Como lo menciona Olmedo, las principales limitaciones en el manejo de las redes sociales se presentan en los procesos de educación y entrenamiento de los usuarios, ya que para aplicar procesos de intervención es necesario tener control sobre los recursos con que cuentan las aplicaciones y así poder transmitir el contenido de valor que se quiere compartir. Otra limitación tiene que ver con la conectividad de los usuarios y el uso de un dispositivo que permita el desarrollo de la aplicación. (21).

Fortalezas

Este estudio genera educación digital y prevención al difundir contenido educativo promoviendo hábitos saludables y previniendo conductas de riesgo; además, genera conciencia sobre el valor del contenido digital relevante y accesible, convirtiéndose en un punto de partida para futuras intervenciones y otras campañas educativas orientadas a la salud mental y la prevención de conductas de riesgo.

Por otra parte, esta investigación demuestra que las redes sociales ofrecen conectividad en tiempo real y pueden transmitir información valiosa para el cuidado de la salud física y mental. Como sostienen Estrada y Mamani, las herramientas de las redes sociales permiten crear estrategias didácticas que contribuyen a transmitir contenido de valor (22).

Conclusiones

Crear una estrategia en Instagram para mitigar el consumo de sustancias psicoactivas mediante el contenido de habilidades para la vida y bienestar psicológico es una herramienta estratégica que llega fácilmente a la población adolescente, joven y adulto joven al ser una tendencia de comunicación y de interés para estos grupos etarios, al ser accesible para diferentes personas en todas las latitudes del mundo (23). El valor agregado es el contenido, el diseño y el propósito, que contribuye al desarrollo personal de los usuarios que accedan a esta información.

Para los investigadores de este estudio, profesionales del área de la salud (instrumentadores quirúrgicos y enfermeras), es una contribución importante, debido a que considera las problemáticas de salud mental que generan conductas de riesgo, en este caso el consumo de sustancias psicoactivas, la autolesión, conductas impulsivas, que afectan no sólo en la población en general sino también a los profesionales del área de la salud. Por lo tanto, se puede convertir en una red de apoyo para todas las personas.

Recomendaciones

Se recomienda continuar con la publicación de contenido y la interacción de usuarios, promoviendo las redes sociales como una herramienta que contiene información de valor para el desarrollo humano.

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Referencias

1. Del Prete A, Redón Pantoja S. Las redes sociales virtuales: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*. [Internet] 2020 [Citado 2024 agosto 9]; 19 (1): 1-11. Disponible en <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>.
2. Blasco Fontecilla H. El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Tarbiya* [Internet]. 21 de diciembre de 2021 [Citado 2024 agosto 9]; (49). Disponible en <https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/15232>.
3. Céspedes Prieto NE, Tafur Díaz DC, Pabón Monsalve LF, Palomino López NL, Cervantes Estrada LC, Fajardo Pascagaz E. Fortalecimiento de las habilidades psicosociales para mejorar el servicio de policía y aumentar la confianza social. *Revista Boletín Redipe*. [Internet] 2020 [Citado 2024 agosto 9]; 9 (5): 88-112. ISSN 2256-1536. Disponible en <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/977>.
4. Morales Rodríguez M. Promoción de habilidades socioemocionales para la resolución de conflictos y conductas de riesgo en adolescentes en condiciones de vulnerabilidad social. *Revista de ciencias sociales y humanidades*. [Internet] 2021 [Citado 2024 julio 5]; 6 (30): 1-18. Disponible en <http://doi.org/10.46652/rgn.v6i30.851>. ISSN 2477-9083.
5. Anderson M, Jiang J. Teens and their experiences on social media. Pew Research Center. [Internet]. 2018. [Citado 2024 julio 5]. Disponible en <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>.
6. Maldonado Barea GA, García González J, Sampedro Requena BE. El efecto de las TIC y redes sociales en estudiantes universitarios. *RIED* [Internet]. 2 de julio de 2019 [Citado 2024 julio 5]; 22(2):153-76. Disponible en <https://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/23178>.
7. Prada Núñez R, Hernández Suárez, C, Maldonado Estévez, E. Diagnóstico del potencial de las redes sociales como recurso didáctico en el proceso de enseñanza en época de aislamiento social. *Espacios*. [Internet] 2020 [Citado 2024 agosto 10]; 41 (42):260-268. ISSN: 0798-1015, 2020. Disponible en <http://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/1185>.
8. Pornsakulvanich V. Personality, attitudes, social influences, and social networking site usage predicting online social support. *Comput Human Behav* [Internet]. 2017 [Citado 2024 agosto 20]; 76:255–62. Disponible en <https://psycnet.apa.org/fulltext/2017-40848-029.pdf>.
9. Abrams Z. How can we minimize Instagram's harmful effects? *Apa.org*. [Internet] 2021 [Citado 2024 agosto 12]. Disponible en <https://www.apa.org/monitor/2022/03/feature-minimize-instagram-effects>.
10. Congreso de la República de Colombia. Ley 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. *Diario Oficial* No. 48.587, 17 de octubre de 2012.

11. Mateos-Aparicio S, Burrueco A. Guía definitiva: Métricas en redes sociales. [Internet]. 2019 [Citado 2024 agosto 12]. Disponible en <https://media.trustradius.com/product-downloadables/GR/4T/6LIDGVEKWXXKG.pdf>.
12. Sánchez Escobedo PA, Gómez-Rivero MA. Redes sociales, autoeficacia académica y bienestar en adolescentes de la zona Maya de Yucatán. *Rev. iberoam. psicol.* [Internet]. 21 de diciembre de 2020 [Citado 2024 agosto 12]; 13(3): 73-81. Disponible en <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.13305>.
13. Estrada Araoz EG, Mamani Uchasara HJ. Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Apunt. univ.* [Internet]. 17 de julio de 2020 [citado 2024 agosto 13]; 10 (4): 56-68. Disponible en <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/491>.
14. Merchant RM, Lurie N. Social Media and Emergency Preparedness in Response to Novel Coronavirus. *JAMA.* 2020;323(20):2011–2012. Disponible en <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4469>.
15. Marín P, Domínguez C, Coronil A. Los universitarios y su relación con las redes sociales: un análisis de sus hábitos, comportamientos y motivaciones de uso. [Internet]. 31 de mayo de 2020 [Citado 2024 agosto 30]; 125-43. Disponible en <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1702>.
16. Andrade-Vargas L, Iriarte-Solano M, Rivera-Rogel D, Yunga-Godoy D. Acciones de responsabilidad social en tiempos de COVID-19: Caso Universidad Politécnica de Valencia. *Revista comunicar; XXIX (69): 85-95.* DOI <https://doi.org/10.3916/C69-2021-07>.
17. Santana-Campas M, Ramos C, Arellano R, Martínez J. Habilidades para la vida: alternativa para la formación integral en estudiantes universitarios. *Rev Ciencias Educ.* [Internet] 2020 [Citado 2024 agosto 24]; 30(56): 519-540. Disponible en <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/56/art01.pdf>.
18. Vences Camacho KA, Márquez Gómez JO, Cardoso Jiménez D. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *RIDE* [Internet]. 17 de enero de 2023 [Citado 2024 septiembre 1]; 13(26). Disponible en <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1385>.
19. Núñez Manzueta AM. Teoría del aprendizaje desde las perspectivas de Albert Bandura y Burrhus Frederic Skinner: vinculación con aprendizaje organizacional de Peter Senge. *UCE Ciencia. Revista de posgrado.* 2022 Oct 29; 10 (3).
20. Wong JT, Hughes BS. Leveraging learning experience design: digital media approaches to influence motivational traits that support student learning behaviors in undergraduate online courses. *J Comput High Educ.* 2023;35:595–632. Disponible en <https://doi.org/10.1007/s12528-022-09342-1>.

21. Olmedo Neri RA. Implicaciones metodológicas sobre el uso del Análisis de redes sociales en redes sociodigitales. Quórum Académico [Internet]. 2 de julio de 2020 [Citado 2024 octubre 5]; 17(2):73-4. Disponible en <https://produccioncientificaluz.org/index.php/quorum/article/view/32758>.
22. Fuentes Cancell DR, Estrada Molina O, Delgado Yanes N. Las redes sociales digitales: una valoración socioeducativa. Revisión sistemática. REFU [Internet]. 31 de enero de 2021 [Citado 2024 octubre 5]; 23(1):41-52. Disponible en <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/11947>.
23. Cabrera LF, Herrera G, Mendoza A, Pedraza M, Sánchez S, Pulido 5. Aplicación de las redes sociales en la educación del cirujano general. Cirugía Andaluza. 2020; 31(1): 15- 20. DOI: 10.37351/2020311.2.