



**Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala**



**LAS REDES SOCIALES DISCIPLINARES COMO HERRAMIENTA PARA EL CUIDADO DE  
LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Que para obtener el título de  
Lic. en Psicología

**P R E S E N T A.**

**JESSICA PATRICIA GARCIA JIMENEZ**

MTRA. JESSICA GOMEZ RODRIGUEZ Presidente  
DR. JOSE MANUEL MEZA CANO (DIR) Vocal  
LIC. RODRIGO DANIEL MEDRANO FIGUEROA Secretario  
DRA. ADRIANA IRENE HERNANDEZ GOMEZ Suplente  
DR. MARIO ERNESTO MORALES RUIZ Suplente

**Los Reyes Iztacala Edo. de México 2024**

## Índice.

<b>Introducción.</b>	<b>3</b>
<b>Definición de red social</b>	<b>4</b>
<b>Problemáticas comunes en estudiantes universitarios.</b>	<b>11</b>
<b>Instituciones de ayuda en México.</b>	<b>14</b>
<b>¿Cómo se han trabajado los problemas de depresión, ansiedad y estrés en las redes sociales?</b>	<b>20</b>
<b>Justificación:</b>	<b>22</b>
<b>Objetivo General</b>	<b>24</b>
<b>Evaluación:</b>	<b>24</b>
<b>WhatsApp:</b>	<b>29</b>
<b>Redes sociales disciplinares:</b>	<b>30</b>
<b>Iztasocial</b>	<b>32</b>
<b>Lineamientos más importantes de interacción (términos de uso) Iztasocial</b>	<b>34</b>
<b>Figura 7. Muestra Diagrama de flujo del Protocolo.</b>	<b>39</b>
<b>Protocolo de Canalización para Estudiantes con Crisis Emocionales y Actitud Autolesiva en Iztasocial.</b>	<b>40</b>
<b>Apoyo Profesional:</b>	<b>44</b>
<b>Instrumentos de evaluación.</b>	<b>44</b>
<b>Seguimiento y Apoyo Continuo:</b>	<b>45</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS.</b>	<b>50</b>
<b>ANEXO 1</b>	<b>50</b>
<b>Referencias:</b>	<b>54</b>

## **Introducción.**

En la era digital contemporánea, las redes sociales han emergido como una plataforma omnipresente que influye profundamente en la vida cotidiana de millones de personas en todo el mundo. Este fenómeno ha generado un interés creciente en comprender cómo estas plataformas pueden impactar en diversos aspectos de la salud, incluyendo la salud mental. Entre las poblaciones más susceptibles a estos efectos se encuentran los estudiantes universitarios, quienes enfrentan una serie de desafíos emocionales y psicológicos durante su transición a la vida académica superior.

En este contexto, el presente trabajo de investigación se centra en explorar el papel de las redes sociales como herramienta potencial para el cuidado de la salud mental en estudiantes universitarios y proponer un protocolo de atención en una red social disciplinar. A medida que estas plataformas continúan evolucionando y ganando influencia en la vida diaria, es crucial examinar cómo pueden ser utilizadas de manera efectiva para promover el bienestar psicológico entre esta población específica.

Mediante un enfoque interdisciplinario que combina la psicología, la comunicación digital y la salud pública, este estudio documental busca analizar los beneficios y desafíos asociados con el uso de las redes sociales en el contexto del cuidado de la salud mental. Además, se pretende identificar estrategias y prácticas recomendadas que puedan optimizar el impacto positivo de estas plataformas, al tiempo que se mitigan posibles riesgos para la salud mental de los estudiantes universitarios.

A través de una revisión exhaustiva de la literatura existente, así como de la recopilación y análisis de datos empíricos, este trabajo aspira a proporcionar una visión integral y actualizada sobre este tema crucial. Se espera que los hallazgos y recomendaciones derivados de esta investigación contribuyan no solo al avance del conocimiento académico, sino también a la implementación de intervenciones prácticas destinadas a promover la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios en la era digital.

## **Definición de red social**

Las redes sociales han marcado un hito en la difusión masiva, destacando por su amplio alcance, características particulares e impacto en la sociedad actual. Tanto individuos como empresas las emplean, ya que posibilitan una comunicación interactiva y dinámica. En los últimos años, han surgido diversos tipos de redes sociales, abarcando desde lo social y general hasta lo corporativo, utilizado para propósitos empresariales o temáticas específicas de interés de grupos particulares. A pesar de esta diversidad, todas comparten el objetivo fundamental de lograr una comunicación fluida y eficaz con grupos específicos de interés, satisfaciendo desde la necesidad de pertenencia social hasta facilitar la proyección y posicionamiento de empresas, bienes, servicios, e incluso en el ámbito político. A pesar de que, según Celaya (2008), en los últimos años su crecimiento ha tendido a disminuir en favor de nuevas plataformas más especializadas en áreas temáticas, las redes sociales seguirán siendo uno de los medios de comunicación masiva más significativos debido a sus características y las opciones que ofrecen a sus usuarios, así mismo Rosario Peiró (2020) en su artículo Redes Sociales escrito para la revista "Economipedia" nos dice que "Las redes sociales son una herramienta que estamos acostumbrados a utilizar en el día a día y a la que podemos acceder prácticamente desde cualquier lugar del planeta".

Una red social se refiere a una estructura social compuesta por un conjunto de individuos u organizaciones que están conectados entre sí por diversos tipos de relaciones, como amistad, parentesco, intereses comunes, intercambio de información, o relaciones profesionales. Estas conexiones suelen representarse visualmente a través de plataformas en línea que permiten a las personas interactuar, compartir contenido, y mantenerse conectadas virtualmente. En el contexto de Internet, las redes sociales suelen referirse a plataformas en línea que facilitan la comunicación y la interacción entre usuarios, como Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn. Estas plataformas permiten a los usuarios crear perfiles,

compartir contenido multimedia, y establecer conexiones con otras personas, formando así una red virtual de relaciones sociales.

Más allá de las definiciones precisas de lo que semánticamente representa una red social, es innegable que se trata de un espacio virtual creado para facilitar la interacción entre personas. La interacción mencionada de Harold Hütt Herrera (2012) resalta la influencia de varios aspectos en las redes sociales. Destaca que elementos como el anonimato (total o parcial), la facilidad de contacto (sincrónico o anacrónico) y la percepción de seguridad en las relaciones formadas en estos entornos influyen en la dinámica y la naturaleza de las interacciones en línea. Esto sugiere que la manera en que las personas interactúan y se relacionan en las redes sociales está condicionada por factores como la privacidad, la comodidad en la comunicación y la confianza en la plataforma y en los otros usuarios.

Un punto de interés es la teoría de los seis grados, presentada por el sociólogo Duncan Watts (2003). Según esta teoría, la mayoría de las personas mantiene vínculos directos, más o menos permanentes, con alrededor de 100 personas, estas conexiones, que se suman o restan a lo largo de nuestras vidas, forman una lista de aproximadamente 100 a 200 personas. Si cada uno de estos 100 contactos nos presenta a sus 100 respectivos contactos, nuestra red de referencia se expandirá de manera exponencial, en un primer nivel, tendríamos 100 personas, y si cada una de ellas nos presenta a sus 100 respectivos contactos, tendríamos 10,000 integrantes en nuestra red, y así sucesivamente hasta llegar al sexto nivel, con un total de 1 billón de personas. Bajo esta premisa, cualquier individuo tendría la posibilidad de conocer a cualquier otra persona en el mundo a través de su red de contactos.

En cuanto a los tipos de redes sociales, según Florencia Tadiotto, en su artículo Redes sociales más usadas en 2023: cómo aprovecharlas para vender para la revista Tiendanub se pueden clasificar en tres categorías principales:

- Redes profesionales (por ejemplo, LinkedIn, Xing, Viadeo).
- Redes generalistas (por ejemplo, Facebook, X/ Twiter, Instagram, Telegram).

- Redes especializadas (por ejemplo, Ediciona, eBugá, CinemaVIP,).

### **Redes sociales más usadas en el mundo**

Las redes más usadas en el mundo, de acuerdo a un estudio realizado por We Are Social y Meltwater en octubre 2023, son:

Facebook

YouTube

WhatsApp

Instagram

WeChat

TikTok

Facebook Messenger

Telegram

Snapchat

X

Pinterest

Ahora analicemos las redes sociales más usadas en 2022 vs. 2023 en la siguiente tabla:

Posición	Redes más usadas 2022	Redes más usadas 2023
1	Facebook	Facebook
2	YouTube	YouTube
3	WhatsApp	WhatsApp
4	Instagram	Instagram
5	WeChat	WeChat
6	TikTok	TikTok
7	Facebook Messenger	Facebook Messenger
8	Telegram	Telegram

7

9	Snapchat	Snapchat
10	Doujin	Doujin
11	Kaishou	Kaishou
12	X	X
13	QQ	QQ
15	Pinterest	Pinterest

A la fecha de 2023 se puede ver en la tabla 1:

**Tabla 1. Muestra las redes más usadas al mes durante 2023**

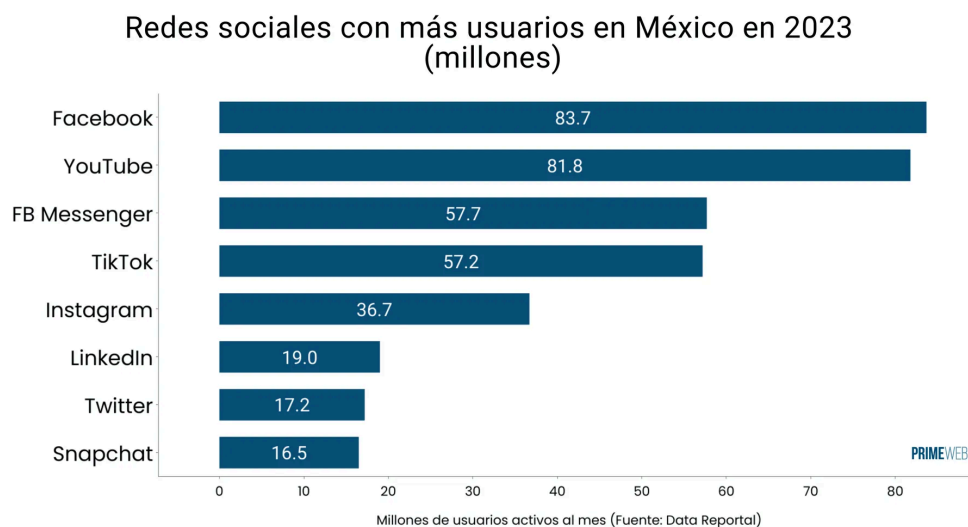
<b>RED SOCIAL</b>	<b>MILLONES DE USUARIOS ACTIVOS AL MES (2023)</b>
<b>Facebook</b>	<b>2,989</b>
<b>YouTube</b>	<b>2,527</b>
<b>WhatsApp</b>	<b>2,000</b>
<b>Instagram</b>	<b>2,000</b>
<b>WeChat</b>	<b>1,319</b>
<b>TikTok</b>	<b>1,081</b>
<b>Facebook Messenger</b>	<b>1038</b>
<b>LinkedIn</b>	<b>922</b>

<b>Snapchat</b>	<b>750</b>
<b>Douyin</b>	<b>730</b>
<b>Telegram</b>	<b>700</b>
<b>Twitter</b>	<b>564</b>

Redes sociales más empleadas en México.

Las redes sociales más usadas en México a julio de 2023, son Facebook con 83.7 millones de usuarios y YouTube con 81.8 millones. A continuación se muestra en la lista completa en la figura 1 (Data Reportal, 2023):

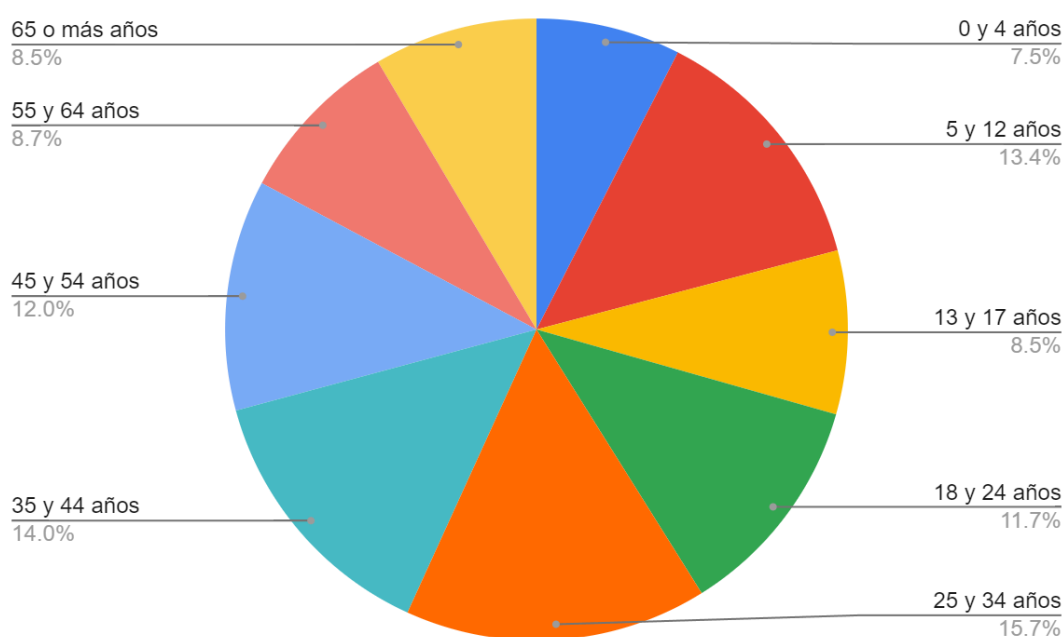
**Figura 1. Muestra las redes sociales con más usuarios en México en el 2023...**



A pesar de su popularidad mundial, evidenciada por sus 2,989 millones de usuarios, Facebook se encuentra frente a una creciente competencia en el ámbito de las redes sociales. Por ejemplo, el crecimiento del número de usuarios de TikTok fue relativamente modesto, con un incremento del 5.66% entre julio de 2022 y 2023. Sin embargo, el panorama general de las redes sociales es notablemente dinámico y expansivo. Desde 2012 hasta 2023, el número total de usuarios de estas plataformas ha experimentado un impresionante aumento, pasando de 1,482

millones a 4,888 millones, lo que equivale al 60.6% de la población mundial, según datos de Kepios. Esta tendencia se refleja además en el comportamiento individual de los usuarios: en promedio, las personas utilizan 6.7 redes sociales cada mes y dedican alrededor de 2 horas y 26 minutos diarios a su uso, representan el 35.2% del tiempo que pasan en línea, según un informe de GWI en 2021. Estas cifras revelan una interconexión profunda entre la actividad en redes sociales y la vida cotidiana en todo el mundo, incluido México, donde la población presenta una edad media de 29,7 años.

**Figura 2. Muestra como se desglosa la población total de México por grupos de edad.**



La atención a la salud mental dentro de la población universitaria es de suma importancia, dada su representación significativa en las redes sociales y su exposición a factores estresantes. Constituyendo el 11.7% de los usuarios de plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y Snapchat, los estudiantes universitarios, con edades comprendidas entre los 18 y 24 años, como lo muestra la (Tabla 1.) están inmersos en un entorno digital que influye en su forma de comunicarse, compartir información y mantener conexiones sociales, lo que hace

necesario considerar el contenido relacionado con sus intereses y pasiones. A su vez, se destaca la importancia de atender a aquellos individuos de entre 35 y 40 años, quienes representan el 15.7% de los usuarios, y que también enfrentan niveles significativos de estrés. Como señalan Rodríguez Arce y Morales Fajardo (2023) en su artículo "Ansiedad y estrés: los enemigos invisibles de los estudiantes", diversos sectores de la población universitaria se encuentran en riesgo de padecer problemas mentales, como el estrés y la ansiedad, los cuales pueden impactar negativamente en su rendimiento académico y en su calidad de vida.

Las redes sociales por un lado, ofrecen una plataforma para la expresión personal y la construcción de relaciones sociales, lo que puede aumentar el sentido de pertenencia y pueden llegar a ser una buena herramienta para el apoyo emocional. Las personas pueden encontrar comunidad en línea, compartir experiencias similares y recibir palabras de aliento y solidaridad en momentos de dificultad.

Sin embargo, también existen riesgos asociados con el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales comunes. La comparación social, la exposición a contenido negativo o perjudicial, y el acoso en línea son algunas de las preocupaciones que pueden afectar negativamente la salud mental de los usuarios. El tiempo excesivo frente a las pantallas y la dependencia de la validación externa también pueden contribuir al estrés y la ansiedad.

Entonces, ¿por qué deberían utilizarse las redes sociales como herramienta para el bienestar de la salud mental? A pesar de los posibles riesgos, estas plataformas ofrecen una oportunidad única para la educación, la sensibilización y la intervención en salud mental. Al comprender cómo se utilizan las redes sociales comunes y cómo afectan la salud mental de los usuarios, los profesionales de la salud mental pueden diseñar intervenciones adaptadas que aprovechen los aspectos positivos de estas plataformas mientras abordan los riesgos potenciales. Además, al reconocer la ubicuidad de las redes sociales comunes en la vida diaria de las personas, es posible llegar a una audiencia más amplia y diversa con mensajes y recursos relacionados con la salud mental. En resumen, las redes sociales comunes pueden

y deben ser utilizadas como una herramienta para promover el bienestar emocional y psicológico, siempre que se aborden de manera adecuada y se integren en un enfoque holístico de la salud mental. Por supuesto, antes de abordar las redes sociales disciplinares y su importancia como una herramienta para el cuidado emocional es importante comprender el papel que las redes sociales comunes desempeñan en la vida cotidiana y cómo pueden influir en el bienestar de la salud mental, además de poder comprender algunas problemáticas emocionales por las que los alumnos atraviesan.

### **Problemáticas comunes en estudiantes universitarios.**

Desde hace varios años se ha podido observar en la sociedad mundial que han incrementado los trastornos de ansiedad, depresión, y estrés. El ingreso a la universidad es un hito significativo, lleno de expectativas y sacrificios familiares, sin embargo, este sueño puede verse amenazado por el alto riesgo que enfrentan los universitarios de desarrollar problemas de salud mental. En los últimos años, las unidades de bienestar de las universidades en México han registrado un preocupante aumento en la demanda de atención en esta área.

Un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Nuevo León (2020) encontró que el 29% de los estudiantes universitarios consultados presentaban algún trastorno de salud mental, aunque no especifica si se refiere específicamente a ansiedad, estrés o depresión.

Un estudio de la revistas *Healthy Children* (2019) reporta que aproximadamente el 14.3% de la población mexicana padece trastornos de ansiedad, aunque no se especifica si se refiere específicamente a estudiantes universitarios.

El estudio *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* (2019) aborda la problemática del estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná.

En la revista *Ciencia UNAM* El artículo *Ansiedad y estrés: los enemigos invisibles de los estudiantes* La tecnología puede ayudar a identificarlos y combatirlos. (2023) aborda la problemática del estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios, resaltando la importancia de identificar y abordar estas condiciones para promover el bienestar mental. Se menciona que hasta el 20% de los

estudiantes enfrenta episodios de estrés y ansiedad, lo que puede afectar significativamente su desempeño académico y su salud en general.

Se discuten avances científicos recientes que utilizan tecnología para detectar el estrés y la ansiedad en estudiantes. Por ejemplo, se menciona un estudio que utiliza sensores fisiológicos para medir el ritmo cardíaco, la temperatura corporal y otras señales durante actividades académicas, con una precisión del 95% en la identificación de la ansiedad. Además, se describe el uso de la fotopleletismografía remota, una técnica no invasiva que analiza las variaciones en la luz reflejada por la piel para identificar la ansiedad con una precisión superior al 96%.

Estos avances ofrecen herramientas efectivas para identificar y abordar el estrés académico en los estudiantes, lo que puede contribuir significativamente a mejorar su bienestar mental y su desempeño académico.

Dada la relevancia de esta temática en el ámbito educativo y de la salud mental, la investigación nos ayuda a comprender los factores que contribuyen al estrés entre los estudiantes universitarios, así como sus posibles consecuencias en su bienestar psicológico y rendimiento académico. Considerando que el estrés académico puede afectar significativamente la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes, el estudio busca identificar estrategias de prevención y manejo del estrés que puedan ser implementadas tanto a nivel individual como institucional. Asimismo, se pretende proporcionar datos y conocimientos que puedan ser útiles para el diseño de políticas y programas de intervención dirigidos a promover la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios.

Al abordar esta problemática desde una perspectiva psicológica, podría contribuir al avance del conocimiento en el campo de la psicología educativa, sino que también ofrece herramientas prácticas y orientaciones que pueden ser de utilidad para profesionales de la salud mental, educadores y responsables de políticas públicas en el diseño e implementación de estrategias efectivas para abordar el estrés académico y promover el bienestar estudiantil.

Diversas problemáticas pueden afectar a los estudiantes Universitarios como lo señala el canal Salud en Corto (2020), en el Síndrome de Burn Out [YouTube]. Nos habla del Síndrome Burn Out ya que se ha reportado altos niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos en estudiantes universitarios, relacionándolos con factores académicos y personales. En este video informativo nos señalan las consecuencias psico emocionales del llamado burn out. El burnout se caracteriza por una sensación de fatiga extrema, desmotivación, cinismo o negatividad hacia el trabajo y reducción de la eficacia laboral Fue acuñado por primera vez por el psicólogo Herbert Freudenberger en la década de 1970. Sin embargo este síndrome se ha logrado detectar en alumnos de medicina,

Si bien los resultados varían entre estudios, estos datos proporcionan una idea general sobre la prevalencia de trastornos de salud mental como ansiedad, estrés y depresión en la población universitaria mexicana. Se requiere de más investigación actualizada para obtener estimaciones más precisas.

El trágico incidente ocurrido en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde un estudiante de medicina se quitó la vida, ha puesto de manifiesto la grave problemática del estrés y la ansiedad que enfrentan los estudiantes universitarios, especialmente aquellos de carreras demandantes como la medicina. Este suceso, reportado por Radio Formula.mx en su artículo "Suicidio en la UNAM: acusan depresión y estrés en Facultad de Medicina" el 23 de junio de 2022, es una llamada de atención sobre la urgente necesidad de abordar la salud mental en el ámbito académico. Los testimonios recogidos entre los compañeros del estudiante fallecido señalan los altos niveles de presión y ansiedad que enfrentan diariamente. Aunque la Facultad de Medicina cuenta con una clínica de salud mental, esta no está preparada para manejar situaciones de emergencia psiquiátrica, como lo evidencia la falta de recursos para abordar conductas suicidas. Es imperativo reconocer que el estrés y el agotamiento son una realidad para muchos estudiantes universitarios, lo cual pone de relieve la importancia de implementar estrategias efectivas de cuidado de la salud mental, especialmente a través del uso responsable de las redes sociales como herramientas de apoyo y prevención.

Estos datos proporcionan una idea general de la prevalencia de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes universitarios en México. Sin embargo, es importante tener

en cuenta que los resultados pueden variar según el estudio y la población estudiada.

### **Instituciones de ayuda en México.**

En el panorama actual, donde las demandas y presiones de la vida cotidiana pueden desencadenar desafíos significativos para la salud mental, la presencia y el papel de las instituciones de ayuda psicológica y psiquiátrica en el país son más relevantes que nunca. Estas instituciones, que van desde centros especializados hasta servicios integrados en universidades y comunidades, desempeñan un papel fundamental en la identificación, el tratamiento y la prevención de una amplia gama de trastornos mentales. Su labor va más allá de la mera atención clínica, abordando también la promoción del bienestar emocional y la difusión de estrategias de autocuidado en la sociedad. En este contexto, es esencial explorar y comprender el alcance, los recursos y los desafíos que enfrentan estas instituciones en su misión de brindar apoyo y atención a quienes lo necesitan.

A continuación se muestran Instituciones de ayuda en México:

**Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM):** Es una institución especializada en salud mental que ofrece servicios de atención, diagnóstico y tratamiento para diversos trastornos, incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión.

**Centros de Integración Juvenil (CIJ):** Esta institución se dedica a la prevención y tratamiento de las adicciones, pero también brinda apoyo psicológico y atención integral a los jóvenes, incluyendo la atención de trastornos de salud mental como el estrés, la ansiedad y la depresión.

**Servicios de Atención Psicológica y Psiquiátrica (SAPPI):** Estos servicios se ofrecen en diversas universidades y centros educativos en México. Los SAPPI brindan atención psicológica y psiquiátrica a los estudiantes, incluyendo la atención del estrés, la ansiedad y la depresión.

**Fundación Mexicana para la Salud Mental (FMSM):** Esta fundación tiene como objetivo promover la salud mental y brindar apoyo a las personas que enfrentan problemas de salud mental, incluyendo el estrés, la ansiedad y la depresión.

Esta problemática, aunque latente, ha cobrado protagonismo en la esfera universitaria, donde la sobrecarga académica, el estrés y los desafíos asociados a la transición a la edad adulta han generado una ola de inquietudes. Este periodo de "adultez emergente" (Dr. Jeffrey Arnett 2020) entre los 18 y 28 años se caracteriza por cambios profundos, desde la migración geográfica hasta la necesidad de equilibrar estudios con empleo, generando un entorno propicio para la aparición de problemas de salud mental.

A pesar de que diversos estudios han demostrado que la obtención de títulos universitarios actúa como factor protector a lo largo de la vida, ya que como menciona el Instituto Mexicano para la Competitividad IMCO (2022) en cuanto a los sueldos de las personas en México, tener una carrera profesional aumenta las probabilidades de ganar más dinero. Alguien que posee un título universitario, gana en promedio 78% más que una persona que solo terminó el bachillerato, esto sin lugar a dudas nos da un mayor sentido de protección; sin embargo para llegar a este punto el periodo universitario se presenta como una ventana crítica en la que los jóvenes exhiben una alta prevalencia de problemas de salud mental, coincidiendo con el inicio de muchos trastornos mentales.

Sin embargo, los reportes encontraron entre residentes de medicina familiar, prevalencias de ansiedad de 41% y de depresión de 6.16%, siendo la ansiedad más frecuente en el primer grado; y la depresión, en el segundo. En cuanto al género, se encontró que entre quienes mostraron comorbilidad, poco más de la mitad (54%), fueron mujeres 17 como los señala Granados Cosmea, J. A., Gómez Landeros, O., Islas Ramírez, M. I., Maldonado Pérez, G., Martínez Mendosa, H. F., & Pineda Torres, A. M. en su estudio Depresión, ansiedad y conducta suicida en la formación médica en una universidad en México (15 de enero del 2020)

En medio de este panorama desafiante, es imperativo reconocer la importancia de contar con instituciones especializadas que brinden atención y apoyo integral en materia de salud mental. Desde el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM) hasta los Servicios de Atención Psicológica y Psiquiátrica (SAPPI) en diversas universidades, estas entidades juegan un papel crucial en la detección, tratamiento y prevención de trastornos como el estrés, la ansiedad y la depresión en la población estudiantil. Sin embargo, es necesario abordar esta problemática desde una perspectiva integral y colaborativa. En este sentido, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), como una de las instituciones educativas más importantes del país, se posiciona como un actor clave en la promoción del bienestar estudiantil y la atención de la salud mental. Un claro ejemplo de esto, son las áreas o Centros en la UNAM y FES Iztacala que atienden a estudiantes en línea.

**Figura 3. Muestra el logotipo de CAPED**



### **CAPED (CENTRO DE APOYO PSICOLÓGICO Y EDUCATIVO A DISTANCIA)**

#### **Actividades:**

**Apoyo Psicológico:** Se enfoca en brindar asesoría psicológica utilizando un enfoque basado en la terapia breve cognitivo-conductual para estudiantes que experimentan malestar emocional afectando diferentes áreas de sus vidas. Este servicio ofrece asesoramiento a corto plazo, que varía de dos a ocho sesiones, según el caso y el tipo de intervención necesaria. En situaciones que requieran seguimiento adicional, se canaliza a instituciones especializadas.

**Asesoría Educativa:** Se centra en abordar las necesidades educativas de los estudiantes en relación con habilidades de aprendizaje y estrategias de estudio. Proporciona estrategias para facilitar el estudio de asignaturas y ofrece información sobre hábitos de estudio que contribuyan a la planificación y organización del trabajo académico.

**Práctica Supervisada:** El equipo de asesores del CAPED recibe capacitación continua y supervisión por parte de los profesores del SUAyED psicología. Se adhiere estrictamente a los lineamientos del código ético del ejercicio profesional del psicólogo, garantizando confidencialidad y protección de datos.

Responsable académico: Dra. Anabel de la Rosa Gómez.

**Estrategia:**

La estrategia implica la utilización de tecnología para facilitar la prestación de servicios psicológicos y/o educativos, superando las limitaciones físicas o relacionadas con la distancia. Esto permite igualar el acceso a servicios de salud mental y asesoría educativa para estudiantes que no pueden acudir a servicios presenciales o encuentran conveniencia en la modalidad virtual debido a sus actividades.

*Horarios de Atención Lunes a Viernes de 9:00 am a 6:00 pm, vía Skype Redes Sociales y Contacto” por “Las redes sociales de CAPED se encuentran en*

[https://www.facebook.com/pg/CAPED.FESIZTACALA/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/CAPED.FESIZTACALA/about/?ref=page_internal)[https://www.instagram.com/caped\\_iztacala\\_/?hl=es-la](https://www.instagram.com/caped_iztacala_/?hl=es-la)

**CAOPE (CENTRO DE APOYO Y ORIENTACIÓN PARA ESTUDIANTES)**

**Figura 4. Muestra logotipo de CAOPE (CENTRO DE APOYO Y ORIENTACIÓN PARA ESTUDIANTES)**



## Objetivo

Brindar a los estudiantes de la FES Iztacala servicios de orientación y apoyo para la reducción de riesgos a la salud, promoción del bienestar emocional y del desarrollo académico. La prestación de servicios psicológicos y/o educativos se realiza a través de tecnología, con el propósito de superar las barreras físicas o de distancia. Esta estrategia busca garantizar la igualdad de acceso a servicios de salud mental y asesoría educativa para estudiantes que no pueden acudir a servicios presenciales o encuentran más conveniente esta modalidad debido a sus actividades.

La supervisora Académica es la Lic. Herminia Mendoza Mendoza y la coordinación la lleva el Lic. Israel Trejo González

Centinelas. Centro de Prevención y Atención al suicidio, desarrolladores del Modelo ESPERA.

### Figura 5. Muestra logotipo de Centinelas



*Centinelas. Centro de Prevención y Atención al suicidio, desarrolladores del Modelo ESPERA,"*

### Figura 6. Muestra imagen modelo ESPERA



De acuerdo con CENTINELAS, este grupo de apoyo se trata de capacitar alumnos, profesores, padres para que las personas se encuentren capacitadas y sensibilizadas, de esta forma pueda detectar y apoyar a otras que presenten síntomas o riesgo de acciones auto lascivas, actos suicidas.

### **Centinelas FACMED**

El proyecto de "Centinelas PUMA", formación de Guardianes informados para la prevención de suicidio, surge en Octubre de 2022, ante la creciente necesidad de la comunidad en atención de la salud mental, derivada de déficit en habilidades sociemocionales y otros factores de riesgo presentes.

Un Centinela es entonces, un miembro de la comunidad que puede detectar señales de riesgo en sí mismo y en otras personas, conocer los servicios profesionales a los que puede acudir y apoyar también en acciones de promoción y prevención para la salud mental. La pagina web de CENTINELAS es <https://centinelas.facmed.unam.mx/>

**Espora psicológica.**

**Figura 7. Muestra logotipo de Espora psicológica**



El “Espacio de Orientación y Atención Psicológica” (cuyo acrónimo es ESPORA Psicológica) es un programa que brinda atención profesional especializada y gratuita dirigida a miembros de la comunidad de la Universidad Nacional Autónoma de México.

En resumen, los centros de ayuda psicológica dentro de la UNAM, al igual que otros servicios similares en México, desempeñan un papel crucial en la promoción del bienestar emocional y la salud mental de la comunidad estudiantil y la población en general. En un país donde los desafíos psicosociales son diversos y a menudo complejos, estos centros representan un refugio seguro donde se brinda atención especializada, apoyo emocional y orientación vital. Su presencia y labor no solo son una manifestación del compromiso con la salud mental, sino también un recordatorio de la importancia de desestigmatizar las enfermedades mentales y promover una cultura de autocuidado y respeto por la diversidad de experiencias emocionales. En última instancia, su impacto trasciende las fronteras universitarias y contribuye a la construcción de una sociedad más saludable y compasiva en México.

### **¿Cómo se han trabajado los problemas de depresión, ansiedad y estrés en las redes sociales?**

Las redes sociales han implementado diversas acciones para abordar la salud mental y prevenir el suicidio, reconociendo la importancia de cuidar el bienestar de

los usuarios. Estas acciones se mencionan en el artículo Conectando a las personas con recursos de bienestar y salud mental de Meta (2021)

Las redes sociales han asumido un compromiso significativo en la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio, reconociendo la importancia de respaldar y brindar seguridad a sus usuarios en momentos de vulnerabilidad. Este compromiso se refleja en una serie de acciones implementadas en plataformas como Facebook, Instagram y WhatsApp.

En primer lugar, estas redes han integrado recursos de prevención del suicidio, proporcionando información crucial y enlaces a líneas de ayuda para aquellos que puedan necesitar apoyo. Además, han empleado inteligencia artificial para identificar patrones de comportamiento preocupantes, permitiendo una intervención temprana y efectiva. También han establecido mecanismos de denuncia para que los usuarios puedan reportar contenido preocupante, lo que facilita la eliminación o la intervención necesaria.

Además, las redes sociales colaboran estrechamente con organizaciones expertas en salud mental, desarrollando estrategias y recursos efectivos para abordar estos desafíos. Esta asociación se traduce en campañas de concientización, capacitación de equipos de soporte y la difusión de recursos valiosos para los usuarios. Por último, se han implementado herramientas de privacidad y configuración que permiten a los usuarios gestionar su experiencia en la plataforma, reduciendo la presión social y garantizando un entorno seguro.

En tiempos de la pandemia de COVID-19, estas acciones han cobrado una importancia aún mayor, ya que la crisis ha impactado significativamente la salud mental de las personas en todo el mundo. En respuesta, las redes sociales han adaptado sus recursos y programas para abordar las necesidades emergentes de sus usuarios. Por ejemplo, Facebook ha actualizado su Centro de Salud Emocional con recursos específicos para la pandemia, mientras que Instagram ha lanzado

herramientas como #DigitalSinPresion para promover un uso saludable de la plataforma.

En conclusión, el compromiso de las redes sociales con la salud mental y el bienestar de sus usuarios es evidente a través de estas acciones. Sin embargo, sigue siendo un desafío en curso, y las plataformas continúan trabajando en estrecha colaboración con organizaciones expertas y mejorando sus sistemas para abordar de manera efectiva estos problemas. Este enfoque integral es fundamental para garantizar que las redes sociales sean entornos seguros y de apoyo para todos sus usuarios.

Las redes sociales han demostrado un compromiso significativo en respaldar la salud mental y prevenir el suicidio a través de una variedad de medidas, como la integración de recursos de prevención, el uso de inteligencia artificial para identificar comportamientos preocupantes y la colaboración con organizaciones expertas en salud mental. Aunque estos esfuerzos reflejan un enfoque proactivo hacia el bienestar emocional de los usuarios, la pandemia de COVID-19 ha subrayado la necesidad de un trabajo continuo y en evolución en este campo. Es fundamental reconocer que aún queda trabajo por hacer y que la promoción de la salud mental en línea debe ser un esfuerzo conjunto que involucre a todas las partes interesadas. Al mantener un diálogo abierto, identificar nuevas áreas de necesidad y buscar formas innovadoras de apoyar el bienestar emocional en el mundo digital, las redes sociales pueden continuar siendo entornos seguros y de apoyo para todos sus usuarios.

### **Justificación:**

En la era digital actual, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana, conectando a personas de todo el mundo. Sin embargo, este espacio virtual también ha evidenciado desafíos en términos de salud mental, con preocupaciones crecientes sobre el aumento de problemas como la ansiedad, la depresión y el suicidio. La importancia de abordar estos problemas de manera proactiva ha llevado a las plataformas de redes sociales a implementar acciones

concretas en beneficio de la salud mental y la prevención del suicidio. En este contexto y tomando en cuenta el impacto de las redes sociales en la sociedad actual, y que estas actúan como un reflejo y, en muchos casos, un amplificador de las experiencias humanas, tanto positivas como negativas. Considerar el papel de estas plataformas en la salud mental, es crucial para entender su capacidad para influir en la percepción de la realidad, la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes.

Las acciones emprendidas por las redes sociales para abordar la salud mental para atender la depresión, ansiedad y prevenir el suicidio son fundamentales en un entorno en el que la interconexión digital puede tener consecuencias significativas para la salud emocional de las personas.

La implementación de recursos de prevención y la colaboración con expertos en salud mental demuestran un compromiso genuino por parte de las plataformas para hacer frente a los desafíos emergentes.

Explorar este tema radica en la necesidad de comprender cómo las redes sociales pueden ser parte de la solución, brindando un entorno en línea más seguro y apoyo a aquellos que luchan con problemas de salud mental. Examinar estas acciones también destaca la importancia de la responsabilidad social corporativa, y la que debe de tomar las corporaciones educativas al reconocer que las plataformas digitales tienen un papel activo en la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio en la sociedad contemporánea, en nuestros estudiantes.

Meza Cano y López-Cruz (2022), en su artículo Posibilidades de uso de la red social disciplinar: nos sugiere las perspectivas de docentes y la eficacia potencial de las RSD como herramienta didáctica, se justifica la relevancia de investigar cómo estas plataformas pueden apoyar y mejorar la experiencia educativa de los estudiantes universitarios. En un contexto donde las preocupaciones sobre la salud mental son cada vez más prominentes, la implementación de estrategias educativas que fomenten un entorno de aprendizaje positivo y saludable es fundamental.

Las acciones de las redes sociales en contra del suicidio y a favor de la salud mental es esencial para comprender el impacto completo de estas plataformas en la vida de las personas y como podemos abordar estos temas de manera integral y

ética es crucial para crear un entorno en línea que promueva la salud mental, la empatía y el apoyo mutuo dentro de las comunidades estudiantiles.

### **Objetivo General**

Proponer acciones de canalización a través de la red social Iztasocial en beneficio de la salud mental de la población de SUAyED.

### **Objetivo Específicos**

Analizar el impacto de las acciones implementadas por las redes sociales (como Facebook o X) en la prevención del suicidio y la promoción de la salud mental en comunidades estudiantiles.

Identificar oportunidades para fortalecer la responsabilidad social corporativa (en Facebook o X) en la salud mental de los usuarios.

Selecciona instrumentos de evaluación para analizar la los niveles de depresión, ansiedad, suicidio y deserción escolar de la población de Iztasocial.

Diseñar una estrategia de canalización para los alumnos de Iztasocial como primera instancia para prevenir y mitigar los efectos de la depresión, ansiedad, suicidio y deserción escolar.

### **Evaluación:**

Ana Ces (2021) en su artículo Redes sociales y adolescentes, las redes sociales han pasado a ser una parte integral de nuestras vidas. Plataformas como Facebook, Twitter e Instagram han transformado la forma en que nos conectamos entre nosotros y son utilizadas por aproximadamente una de cada cuatro personas en todo el mundo.

Estas plataformas no solo son lugares de interacción, sino que también son espacios donde forjamos relaciones, moldeamos nuestra identidad personal, exploramos y comprendemos el mundo que nos rodea. El mayor uso de las redes sociales se observa entre los jóvenes de 16 a 24 años, un período crítico para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas. Por esta razón, es imperativo profundizar en la comprensión del impacto que las redes sociales tienen en los

jóvenes, especialmente en cómo pueden influir en la salud mental, y que acciones Vistrain, S.A. (2024). StratMarketing, sin embargo, ¿Hemos considerado adecuadamente los riesgos asociados con su uso?

Si tomamos en cuenta que los estados emocionales pueden transferirse a los demás mediante algo que se conoce como el contagio emocional. El contagio emocional es una cualidad psicológica por la cual los individuos tendemos a compartir las mismas emociones que están experimentando las personas de nuestro entorno lo que lleva a experimentar las mismas emociones que quienes les rodean, las personas transfieren estados de ánimo y emociones positivas y negativas a otras. El contagio emocional es un concepto planteado por primera vez en el año 1993, a raíz de un estudio realizado por Elaine Hatfield y sus compañeros John Cacioppo y Richard Rapson. Este grupo de psicólogos utilizó esta expresión para referirse a un fenómeno psicológico observado que consistía en la tendencia humana a sincronizar los comportamientos con la persona con la que se están comunicando Martínez-Casasola Hernández, L. (2021) Revista Salud y mente. Un ejemplo de esto es un experimento a cargo de Adam Kramer, ingeniero de Facebook realizado en el 2012 que involucró a casi 700,000, consistió en ajustar los algoritmos de las cuentas de estos usuarios para que vieran un número significativamente bajo de publicaciones positivas o negativas, sin su consentimiento, con el fin de determinar si el estado emocional de los usuarios podría ser alterado por la exposición a contenido específico Kukil Bora (2014) International Business Time. Los resultados indicaron que las emociones expresadas por otros en Facebook, influían en las emociones propias de los usuarios, este estudio recibió críticas, ya que algunos consideraron que Facebook estaba manipulando las emociones de sus usuarios sin su consentimiento. Kramer afirmó que Facebook está trabajando para mejorar sus prácticas de revisión interna y que durante el estudio, las publicaciones de los usuarios fueron ocultadas pero no permanentemente eliminadas David Aparicio (2014) Psyciencia.

Del mismo modo, los datos de la gran red social FaceBook recopilados a lo largo de un periodo de 20 años sugieren que los estados de ánimo más duraderos (por ejemplo, depresión, felicidad) también pueden transferirse a través de las redes.

Las redes sociales han pasado a ser una parte integral de nuestras vidas. Plataformas como Facebook, Twitter e Instagram han transformado la forma en que nos conectamos entre nosotros y son utilizadas por aproximadamente 3.000 millones de usuarios (por comparativa, la población mundial total es aproximadamente de 8.000 millones) Paula Mateu (2024) National Geographic. Estas plataformas no solo son lugares de interacción, sino que también son espacios donde forjamos relaciones, moldeamos nuestra identidad personal, exploramos y comprendemos el mundo que nos rodea. Sin embargo, ¿hemos considerado adecuadamente los riesgos asociados con su uso? Un enfoque experimental puede abordar directamente estas preocupaciones; sin embargo, los métodos empleados en experimentos controlados han sido criticados por analizar las emociones después de las interacciones sociales. Por ejemplo, interactuar con una persona feliz puede generar una experiencia placentera, mientras que interactuar con alguien infeliz puede resultar desagradable, por lo tanto, el contagio emocional podría ser el resultado de la propia experiencia de la interacción, en lugar de la mera exposición al estado de ánimo de otra persona.

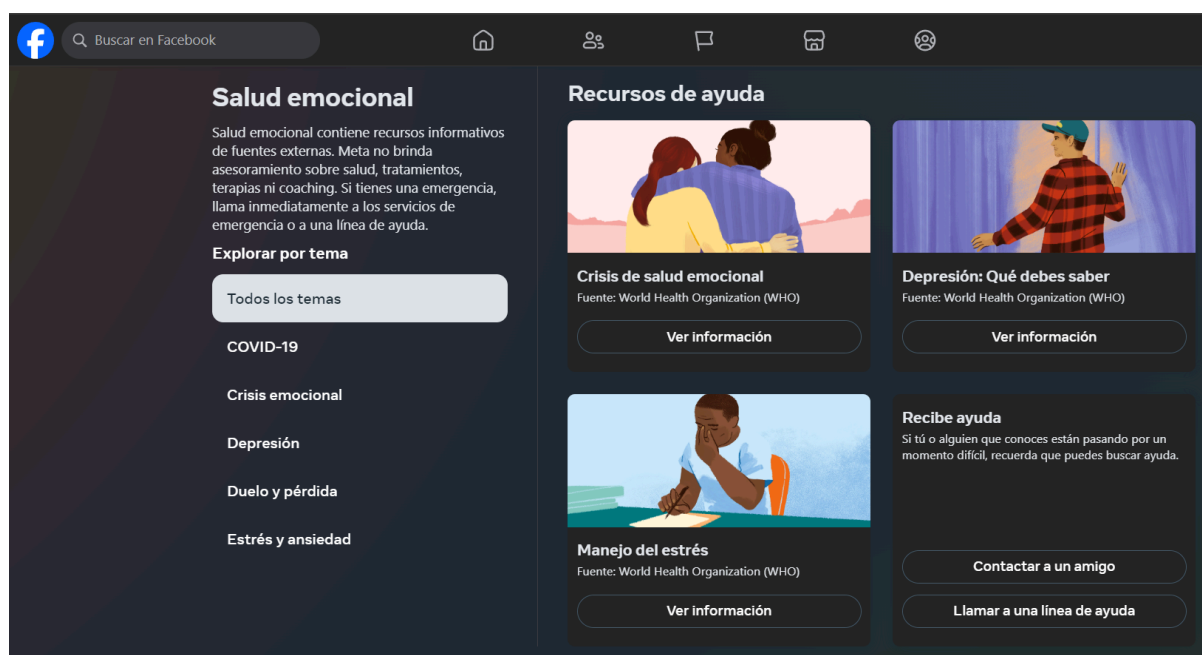
En el contexto de redes sociales y salud mental el pasado 31 de enero del 2024 Mark Zuckerberg tuvo una audiencia con el Comité Judicial del Senado de Estados Unidos donde se discutieron las soluciones de seguridad infantil en las redes sociales, desde el enfoque de Facebook e Instagram, propiedad de Meta. Durante la audiencia, el director ejecutivo de Meta, se disculpó personalmente con las familias de niños que experimentaron problemas de salud mental o se suicidaron después de usar estas plataformas. La audiencia también abordó la falta de acción de las empresas de redes sociales para reducir eficazmente los daños a los niños y se presentaron proyectos de ley para abordar estos problemas, como la Ley STOP CSAM y la Ley SHIELD. A pesar de algunas promesas de inversión en seguridad por parte de otras plataformas como TikTok, los senadores expresaron escepticismo y hostilidad hacia los directores ejecutivos de las empresas de redes sociales presentes en la audiencia. Se destacó la necesidad de imponer responsabilidad por los daños causados y de aumentar la transparencia de las plataformas en relación con la seguridad infantil. En contraste, debemos de tomar en cuenta las acciones que FaceBook para la protección de esta, después de la Pandemia 2021 esta Red

Social, Instagram y Whatsapp establecieron relaciones con algunas organizaciones a nivel mundial a continuación, comparto información valiosa sobre herramientas y recursos disponibles en nuestras plataformas New York Times (2024).

### **Facebook.**

Para apoyar a los usuarios en época de pandemia Facebook crea el Centro de Salud Emocional ha sido mejorado con recursos relevantes y de alta calidad, enfocados en los principales desafíos de la salud mental, y están disponibles para todas las personas. Estos recursos cubren una amplia gama de temas, desde el estrés y la ansiedad hasta la depresión, el duelo y los hábitos saludables, incluso incluyen información sobre la COVID-19. Más de 23 millones de personas en todo el mundo han accedido a estos recursos proporcionados por organizaciones expertas en salud mental a través de nuestro centro. Además de ofrecer recursos proporcionados por expertos, el Centro de Salud Emocional también facilita la conexión con organizaciones de salud mental y grupos de apoyo, así como la comunicación directa con líneas de ayuda de crisis locales o amigos de confianza. Recientemente, hemos introducido nuevos recursos para la prevención del suicidio, desarrollados en colaboración con Safenet Brasi, Vita Alere y 10 de nuestros asociados globales. Estos recursos, parte de la herramienta "Respondiendo a los Desafíos del Suicidio", ofrecen orientación para padres, educadores, jóvenes y medios de comunicación sobre cómo abordar de manera segura los desafíos asociados al suicidio, además de proporcionar recursos para quienes están lidiando con estos desafíos o conocen a alguien que lo hace, Facebook. (s.f.). Centro de Salud Emocional.

**Figura 8. Muestra el apartado de Facebook para apoyo de salud mental de sus usuarios.**



[https://www.facebook.com/emotional\\_health\\_resources\\_article/?url\\_name=depression\\_what\\_you\\_should\\_know](https://www.facebook.com/emotional_health_resources_article/?url_name=depression_what_you_should_know)

## Instagram.

Instagram por su parte ha lanzado DigitalSinPresion, un conjunto de herramientas en colaboración con SaferNet y The Jed Foundation, diseñado para adultos, en particular padres, cuidadores, maestros y otros, con el propósito de facilitar conversaciones sobre el uso de la plataforma. Su objetivo principal es asegurar que el tiempo dedicado a Instagram sea positivo, inspirador y equilibrado. Estas herramientas abarcan desde la gestión del tiempo hasta la privacidad y el apoyo emocional, proporcionando una experiencia más segura y saludable para los usuarios.

Herramientas para gestionar el tiempo:

Panel de actividad: Ofrece un seguimiento del tiempo de uso en Instagram.

Recordatorio diario: Ayuda a realizar un seguimiento del tiempo de uso diario.

Limitación de notificaciones: Permite limitar las notificaciones para evitar distracciones.

Restricciones de comentarios:

Restringir: Los comentarios de personas restringidas solo son visibles para ellas, con opciones para gestionarlos.

Palabras ocultas: Permite ocultar comentarios ofensivos y crear listas de palabras no deseadas.

Advertencia sobre comentarios ofensivos:

Advierte a los usuarios sobre el contenido potencialmente ofensivo y las consecuencias de su publicación.

Privacidad:

Ocultar recuento de Me Gusta: Permite ocultar el recuento de Me Gusta en publicaciones.

Fijar comentarios positivos: Facilita la promoción de interacciones más positivas al fijar comentarios en la parte superior.

Herramientas de apoyo:

Alerta para términos sensibles: Conecta a los usuarios con apoyo adecuado al buscar términos relacionados con la salud mental.

Reporte anónimo: Permite informar de manera anónima si se sospecha que alguien necesita ayuda

### **WhatsApp:**

La pandemia de COVID-19 significó que muchos de nosotros estuvimos aislados de amigos y familiares. Como resultado, personas de todo el mundo recurrieron a las llamadas de voz y video en WhatsApp más que nunca. Las llamadas grupales fueron particularmente útiles, y por eso, en los primeros días de la pandemia, WhatsApp duplicó la cantidad de participantes que podían estar en un video de WhatsApp o en una llamada de voz de 4 a 8 personas a la vez

Información confiable: para ayudar a los usuarios a lidiar con una sobrecarga de información relacionada con la pandemia, WhatsApp se asoció con varios gobiernos e instituciones para que pudieran tener cuentas oficiales en la aplicación para brindar información confiable sobre COVID-19, vacunas y salud mental

<https://www.whatsapp.com/coronavirus?lang=es>

Las principales asociaciones incluyen:

Un bot en asociación con la Organización Mundial de la Salud

Un nuevo bot en asociación con UNICEF para ofrecer consejos y ayudar a adolescentes a comunicar lo que está en sus mentes, eliminar los estigmas y comenzar una conversación con alguien cuya salud mental le preocupa (“Recillas-Toledo y Tostado-Islas,” 2022)

Diversas plataformas como Instagram y WhatsApp han implementado medidas significativas para apoyar la salud mental de sus usuarios durante la pandemia de COVID-19. Desde la mejora de recursos en el Centro de Salud Emocional de Facebook hasta el lanzamiento de DigitalSinPresion en Instagram, estas iniciativas reflejan un esfuerzo por proporcionar herramientas que promuevan un uso más positivo y equilibrado de las redes sociales.

Sin embargo, es importante reconocer que estas medidas pueden no ser suficientes para abordar completamente las necesidades de salud mental de los usuarios. A pesar de los esfuerzos realizados, aún queda trabajo por hacer para garantizar que las plataformas digitales sean entornos seguros y saludables para todos sus usuarios.

### **Redes sociales disciplinares:**

En la actualidad, se reconoce cada vez más el impacto que las redes sociales tienen en la salud mental de los jóvenes, tanto positiva como negativamente. En este sentido, la utilización adecuada de las redes sociales como herramienta para el cuidado de la salud mental se vuelve crucial, investigaciones recientes como la realizada por Madariaga y Lozano (2016), sugieren que el apoyo social en línea y el acceso a recursos psicológicos pueden contribuir significativamente a la reducción del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. Este estudio destaca la importancia de considerar cómo las interacciones en línea pueden influir en el bienestar emocional de los jóvenes universitarios, subrayando la necesidad de promover un uso responsable y saludable de las redes sociales entre esta población.

Una red social disciplinaria, según González Santiago y Meza Cano (2022), se refiere a una plataforma en línea diseñada específicamente para que profesionales, académicos y estudiantes de un campo disciplinario específico, como la psicología,

puedan interactuar, colaborar y compartir información relacionada con su área de estudio. Este tipo de redes se diferencia de las redes sociales convencionales en que su enfoque está en conectar a personas que comparten intereses y objetivos profesionales en común dentro de un ámbito académico o científico particular. La implementación de una red social disciplinar en la en psicología, como señalan González Santiago y Meza Cano (2022), ha resultado en una mayor motivación para la discusión y el intercambio de ideas entre los estudiantes. Esta iniciativa, basada en microblogging, ha facilitado un espacio de reflexión y aprendizaje colaborativo, permitiendo a los participantes contextualizar los conceptos éticos con ejemplos y preguntas pertinentes.

Estas redes disciplinares, pueden proporcionar herramientas y recursos especializados para facilitar la comunicación, la colaboración en investigaciones, el intercambio de conocimientos, la organización de eventos académicos y la publicación de trabajos científicos, entre otras actividades relacionadas con el ámbito disciplinario específico. Además, suelen contar con mecanismos de revisión por pares y otras características que promueven la calidad y la validez científica de la información compartida en la plataforma. Las redes sociales disciplinares (RSD) representan una alternativa a las plataformas convencionales como Facebook, especialmente diseñadas para discutir y compartir información sobre áreas específicas del conocimiento. En contraste con las redes sociales genéricas, las RSD se centran en conectar a individuos que comparten intereses y objetivos académicos comunes dentro de un campo disciplinario específico (Meza-Cano & López-Cruz, 2022). Estas redes, al estar basadas en software libre como Mastodon, se han convertido en un espacio donde la interacción está moderada y enfocada en actividades académicas, lo que puede promover una mayor participación y colaboración entre estudiantes y profesores (González Santiago & Meza Cano, 2022).

Un estudio realizado por González Santiago y Meza Cano (2022) ilustra cómo las RSD facilitan la interacción entre estudiantes y profesores durante actividades académicas en línea. En este estudio, se conectaron dos RSD durante un taller en línea de tres semanas, en el cual participaron 47 estudiantes de una universidad privada, una profesora de la misma institución y tres monitores de una universidad

pública en México. Cada grupo utilizó una RSD específica para su institución, conectándose a través de mensajes enviados por los participantes. Los resultados mostraron que las publicaciones de los estudiantes representaron la mayoría de las interacciones, especialmente cerca de las fechas de entrega, y estuvieron relacionadas con las actividades propuestas por la profesora y los monitores. La mayoría de las publicaciones expresaron opiniones sobre las tareas compartidas por los estudiantes en la red, lo que sugiere un compromiso activo con el contenido académico (González Santiago & Meza Cano, 2022).

Estos hallazgos respaldan la idea de que las RSD permiten una interacción moderada centrada en actividades académicas, lo que puede contribuir al desarrollo de una red intercampus de RSD. Al emplear redes sociales federadas como Mastodon, las instituciones educativas pueden crear y gestionar sus propias redes, promoviendo la privacidad y la autogestión de la comunidad académica. Esta descentralización permite una mayor autonomía y control sobre los datos de los usuarios, reduciendo los riesgos asociados con el uso de redes sociales corporativas (González Santiago & Meza Cano, 2022).

En resumen, una red social disciplinar en el contexto de la psicología, como plantean González Santiago y Meza Cano (2022), es una plataforma en línea que conecta a profesionales y estudiantes de psicología para facilitar la colaboración, el intercambio de conocimientos y la comunicación dentro de la comunidad científica de esta disciplina. Integrar esta dinámica en la enseñanza no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también promueve un aprendizaje más profundo y contextualizado, como resaltan los autores.

### **Iztasocial**

Esta plataforma está destinada al ámbito académico del programa educativo SUAyED en Psicología, perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), ubicada en México. Este espacio cumple la función de ser una red

social especializada, diseñada para promover la discusión y el intercambio de ideas sobre temas específicos relacionados con la psicología <https://iztasocial.site/about>

Este entorno virtual proporciona una plataforma interactiva donde los profesores y alumnos pueden colaborar, compartir recursos, y participar en debates centrados en su campo de estudio. Asimismo, facilita el acceso a materiales educativos relevantes, promoviendo así un ambiente propicio para el aprendizaje y la investigación en el área de la psicología.

Como vivimos a diario en la actualidad, las redes sociales digitales se han convertido en una parte fundamental de la vida diaria de las personas. Sin embargo, para aquellos que estudian en modalidades en línea, estas plataformas se han convertido en el principal medio de interacción con compañeros y, a veces, con profesores. Aunque estas interacciones aún ocurren fuera del entorno formal de aprendizaje, los Sistemas de Gestión del Aprendizaje (LMS, por sus siglas en inglés), especialmente Moodle, se consideran el equivalente estándar del aula como lo señala Anáhuac México (S,F) en la revista Líderes de Acción Positiva en su artículo ¿En qué consiste un LMS y cómo funciona? y Moodle (2024) en Acerca de Moodle

En este contexto, se ha realizado un esfuerzo por incorporar las redes sociales en la enseñanza en línea, pero se han dejado de lado las plataformas más comunes debido a preocupaciones relacionadas con la privacidad, la gestión de datos de los usuarios y la capacidad de análisis por parte de los docentes e investigadores. Esto ha llevado al surgimiento de las Redes Sociales Disciplinarias, el concepto de Red Social Disciplinar, según Meza, Miranda y Delgado (2019), busca facilitar el intercambio de información, discusiones y la generación de conocimiento sobre temas específicos, como la psicología. Este enfoque se fundamenta en la Teoría de la Actividad Histórico Cultural (CHAT), que proporciona un marco metodológico para la investigación e intervención, considerando elementos como el sujeto, las reglas, la comunidad y la división del trabajo. Estas redes, al estar en línea, requieren una infraestructura tecnológica adecuada, encontrando en las redes sociales federadas

un entorno propicio para la creación de micro-comunidades de discusión. Por lo tanto, el objetivo es brindar apoyo a estudiantes y docentes que participan en el uso de Redes Sociales Disciplinarias en contextos educativos, ya sean formales o informales.

### **Lineamientos más importantes de interacción (términos de uso) Iztasocial**

Instancia para uso académico de profesores y estudiantes de SUAyED Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Funge como red social disciplinar, para la discusión de temas específicos de psicología, lo cuál lo hace el lugar idóneo para abrir foros de discusión acerca de la salud mental en los estudiantes y docentes.

Dentro de sus términos y condiciones más importantes se encuentran:

Identidad del usuario: Se requiere el uso de datos reales al crear un perfil en Iztasocial para facilitar la identificación por parte de compañeros y profesores.

Contenidos compartidos: No se permite compartir materiales u opiniones ofensivos o agresivos.

Formar parte de la Comunidad: Solo los miembros de la FES Iztacala pueden invitar a otros a unirse. Cada registro requiere justificación y aprobación del administrador.

Prohibiciones: No se permite conducta no autorizada, uso indebido de datos compartidos, intercambio de contenido ilegal o sobrecargar la red social con información. Se debe respetar la expresión de los demás.

Comité de Iztasocial: Encargado de tomar decisiones sobre la red social. Integrado por el administrador, docentes y representantes estudiantiles.

Protección de datos: Los datos personales serán resguardados y no compartidos con terceros. Su uso está destinado a estudios académicos.

Vías de comunicación: Se proporciona un correo para consultas y solicitudes. Los representantes estudiantiles tienen canales oficiales para comunicarse con los usuarios sobre aspectos relacionados con la educación a distancia.

Estos lineamientos, esenciales para el desarrollo del presente protocolo, son fundamentales para cultivar un entorno colaborativo y enriquecedor en Iztasocial. Su cumplimiento garantiza la promoción del intercambio de ideas y el progreso académico dentro de la comunidad de psicología de la FES Iztacala, fortaleciendo así los lazos de aprendizaje y cooperación entre profesores y estudiantes.

### **Protocolo de canalización.**

En el contexto del desarrollo de este protocolo, es importante mencionar que se han analizado experiencias anteriores con protocolos o desarrollo e implementación de modelos similares. La revisión de estos casos previos nos ha permitido identificar prácticas efectivas, así como posibles áreas de mejora. Este análisis nos brinda una base sólida para diseñar un protocolo que se adapte de manera óptima a nuestras necesidades y objetivos específicos.

El Modelo CEERCA, un programa diseñado para detectar conductas suicidas en estudiantes, como señala Eduardo Rodríguez Palacios (2019) en su artículo para la revista Vida Universitaria, tiene como objetivo convertir a la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) en un factor de protección a través de redes de apoyo entre maestros y estudiantes. Este programa, implementado por la Facultad de Psicología de la UANL en 2019, se enfoca en informar sobre señales de alerta y factores de riesgo, así como en intervenir con medidas de apoyo. El protocolo se basa en el acrónimo CEERCA, que representa: Contactar, Escuchar, Esperanza, Respetar, Canalizar y Acompañar. Además, se capacita a docentes para detectar señales de riesgo y prevenir el suicidio entre los estudiantes. La capacitación, avalada por la Facultad de Psicología, ha alcanzado a miles de universitarios y busca extenderse a toda la comunidad estudiantil. Este enfoque se basa en reconocer la importancia de actuar como una red de apoyo para abordar esta problemática de manera integral y efectiva

En el artículo de PsicologíaGo (2023) que trabaja en conjunto con la Universidad de Harvard, señalan que han desarrollado diversas estrategias para ayudar a sus estudiantes a lidiar con la ansiedad y mantener un equilibrio saludable en sus vidas. Estos métodos incluyen programas de apoyo que ofrecen una variedad de recursos que van desde terapias individuales hasta grupos de apoyo, dirigidos a abordar las preocupaciones emocionales de los estudiantes, educación sobre salud mental destinada a comprender y manejar la ansiedad de manera efectiva, se promueven redes de apoyo entre estudiantes y profesores para crear un ambiente de apoyo, facilita la terapia grupal junto con la terapia individual para compartir experiencias y aprender estrategias de afrontamiento se brinda una atención integral para abordar problemas de salud mental relacionados, como la depresión o el trastorno de estrés posttraumático. respetando la privacidad de los estudiantes para que se sientan cómodos al compartir sus preocupaciones, estos servicios son 100% en línea.

University of Michigan (S,F) Salud y bienestar de los estudiantes describe que ofrece una amplia gama de recursos de salud mental para apoyar a sus estudiantes, como, servicios de Asesoramiento y Psicología (CAPS), este ofrece asesoramiento, terapia grupal, consultas y servicios de crisis de forma gratuita y confidencial para todos los estudiantes inscritos. CAPS After Hours disponible por las noches, fines de semana y días festivos o cuando se le solicite. Mindwise Proyecciones en línea, permite realizar un examen anónimo de salud mental en línea para verificar su estado de salud mental. Mirecurso, que es una base de datos de proveedores de UM-Flint para comprender las necesidades de salud mental y encontrar un proveedor. Togetherall - Comunidad en línea comunidad en línea segura para compartir sentimientos de forma anónima y obtener apoyo para mejorar la salud mental y el bienestar. Every Mind Matters organización estudiantil que promueve la conciencia y el conocimiento sobre la salud mental en el campus. Además de estos recursos del campus, se proporcionan recursos locales y nacionales para abordar diversas necesidades de salud mental, que incluyen asesoramiento individual y grupal, servicios de salud conductual, líneas directas de crisis y recursos en línea.

**Objetivo del protocolo:**

Los protocolos de detección y canalización de estudiantes en situación de crisis emocionales o actitud autolásiva y autodestructiva han demostrado ser efectivos en varias instituciones educativas. Aunque cada caso y contexto pueden ser diferentes, existen ejemplos de éxito en la implementación de este tipo de protocolos:

El objetivo de este protocolo es establecer un guía de ayuda oportuna, proporcionar pautas y recomendaciones para el uso de las redes sociales como una herramienta para el cuidado de la salud mental en estudiantes universitarios. El presente protocolo de canalización de apoyo a un alumno en crisis, se basa en la Guía de procedimientos en salud mental dirigida por la Dra. García Oramas, M. J (2021) con el "Plan de trabajo Pertenencia y Pertinencia" del Centro del Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (CEnDHIU). Esta guía tiene como objetivo fortalecer la formación integral del estudiante universitario en aspectos profesional, intelectual, social y humano, siendo la esencia de la institución.

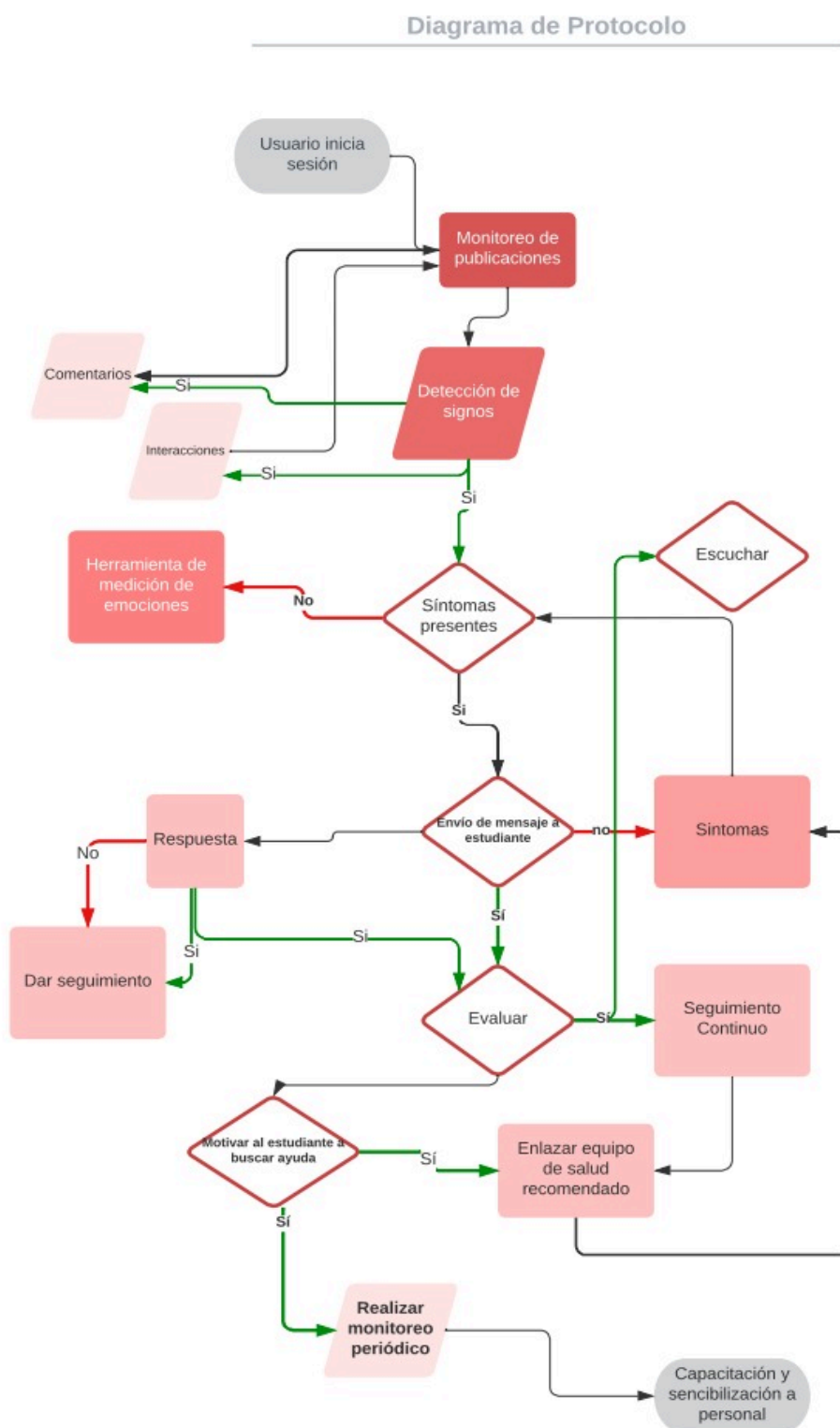
El protocolo incluye capacidades y acciones para promover, mantener y potenciar el bienestar biopsicosocial, con énfasis en la asesoría, orientación, atención en crisis y consejería en temas como salud mental, drogas lícitas e ilícitas, desarrollo humano, autoestima, estrés y violencia en el noviazgo. Además, se realiza promoción de la salud, educación integral para la salud, comunicación y difusión, investigación y participación en eventos académicos.

Para adaptar este protocolo a la comunidad de Iztasocial, una red social disciplinaria, se incorporan los hallazgos de investigaciones como las de González Santiago y Meza Cano (2022), que destacan la importancia de las redes sociales disciplinarias en la interacción entre estudiantes y profesores en un entorno académico centrado en actividades colaborativas. El protocolo se enfoca en implementar herramientas específicas de prevención del suicidio y promoción de la salud mental en la plataforma de Iztasocial, permitiendo la conexión con recursos externos y líneas de ayuda en casos de crisis.

Además, se integran recomendaciones de autores anteriores sobre el uso ético de datos y la privacidad en las redes sociales, asegurando que el protocolo respete la autonomía y la confidencialidad de los usuarios de Iztasocial. Esto se logra mediante la implementación de políticas de privacidad claras y la capacitación del personal en la gestión adecuada de la información sensible de los alumnos en situaciones de crisis.

En resumen, el protocolo de canalización se basa en la guía de procedimientos en salud mental del CEnDHIU, adaptada y enriquecida con investigaciones relevantes sobre redes sociales disciplinarias y el uso ético de datos, para proporcionar un apoyo integral y ético a los alumnos de Iztasocial en situaciones de crisis emocional.

Figura 9. Muestra Diagrama de flujo del Protocolo.



Protocolo de Canalización para Estudiantes con Crisis Emocionales y Actitud Autolesiva en Iztasocial.

**Inicio:** El protocolo de detección de alarma en Iztasocial se inicia con la Identificación de Signos de Crisis Emocionales y Actitud Autolesiva a través de las publicaciones realizadas por los usuarios en la plataforma. Como lo señala Eduardo Bayona (2024) en su artículo Guía para detectar en las redes las tendencias autolesivas de los jóvenes escrito para el periódico Público, el lenguaje utilizado por personas con tendencias autolesivas en redes sociales incluye palabras o abreviaturas como "kms" para "kill myself" (suicidio), "idgf" para "I don't give a fuck" (no me importa), o "ed" para desorden alimentario, se generan términos propios para evitar la detección de los sistemas de control de las plataformas, por ejemplo, "Bl00d" a sangre, "cort3s" a incisiones, "bedrocktw" a cortes profundos que alcanzan el hueso, y "shedtw" es un acrónimo para "self harm" y "eating disorder", autolesiones y desorden alimenticio, a menudo el color rojo se usa como referencia a la sangre. Este fenómeno trasciende fronteras, ya que las comunidades se forman a escala global. Sin embargo, la cobertura mediática de estos temas es escasa, lo que plantea preguntas sobre la responsabilidad de las plataformas y el futuro de los datos de los jóvenes en manos de empresas privadas. Los Administradores de la plataforma son los responsables de implementar políticas que les permitan identificar señales de alerta y tomar medidas apropiadas ante posibles situaciones de riesgo. Esto implica estar atentos a las publicaciones realizadas por los alumnos dentro de la red social, con el fin de detectar posibles indicios de crisis emocionales o actitudes autodestructivas.

**Monitoreo:** De publicaciones, comentarios o interacciones que sugieran signos de crisis emocionales, como expresiones de desesperanza, tristeza profunda o deseo de autolesión, señalado en el párrafo anterior. Este punto implica que los administradores de la plataforma deben estar siempre vigilantes de las interacciones que ocurren dentro de la red social. Esto incluye revisar de manera regular las publicaciones realizadas por los usuarios, así como los comentarios y las interacciones que se generan en respuesta a estas publicaciones. Se prestará especial atención a cualquier expresión que sugiere crisis emocionales, como manifestaciones de desesperanza, tristeza intensa o indicaciones de un deseo de

autolesión. Este monitoreo constante permitirá una detección temprana de posibles situaciones de riesgo y la intervención oportuna por parte de los administradores. **NOTA** Se recomienda un chatbot, para interactuar de manera privada dentro de iztasocial.

**Detección:** Mensajes o publicaciones que indiquen emociones que puedan llevar a una actitud, tristeza, desesperanza, estrés, ansiedad, serían algunas de las emociones que se tomen en cuenta autolásiva, como referencias directas o indirectas a dañarse a sí mismo se tomará la decisión de enviar un mensaje adjuntando a este e **Cuestionario de Bienestar Emocional y Rendimiento Académico,(Anexo 1)** este proporcionará información del alumno dando paso a la Intervención inmediata.

**Intervención Inmediata:** Ante la identificación de signos de crisis emocionales o actitud autolásiva, se procederá de manera inmediata a brindar apoyo al estudiante, dentro de las 24 hrs se enviará un mensaje privado al estudiante (por medio de un chat bot) para expresar preocupación por su bienestar y ofrecerle ayuda y apoyo emocional. Además, se adjuntará un Cuestionario de Bienestar Emocional y Rendimiento Académico, diseñado para proporcionar información adicional sobre el alumno y su situación actual. Este mensaje se enviará con la finalidad de invitar al estudiante a reflexionar sobre su bienestar emocional y académico, así como para ofrecerle la oportunidad de expresar sus preocupaciones y necesidades. Se espera que este enfoque empático y proactivo ayude al estudiante a sentirse comprendido y apoyado, facilitando así el acceso a recursos y servicios de ayuda según sea necesario. **NOTA** en caso de no recibir respuesta del estudiante después de ofrecer apoyo y expresar preocupación por su bienestar, se deben tomar medidas adicionales de seguimiento y contacto con otros recursos (correo, whatsapp, entre otras), y notificar a los administradores si persiste la preocupación por la seguridad del estudiante.

**Canalización:** Basándonos en el protocolo establecido y en las áreas de apoyo dentro de la UNAM y la FES Iztacala, la canalización de los alumnos seguirá el siguiente proceso:

**CAPED (Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia):** Se canalizará a los estudiantes que requieran apoyo psicológico a través del CAPED. Este centro ofrece asesoría psicológica utilizando un enfoque basado en la terapia breve cognitivo-conductual.

**CAOPE (Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes):** Los estudiantes que necesiten orientación y apoyo para la reducción de riesgos a la salud, promoción del bienestar emocional y desarrollo académico serán canalizados

**(ESFORA Psicológica):** Espacio de Orientación y Atención Psicológica En situaciones de urgencia, se canalizará a los estudiantes al Espora Psicológica, que brinda atención profesional especializada y gratuita dirigida a miembros de la comunidad de la UNAM. Se proporcionará el enlace y el número de contacto para acceder a los servicios de Espora Psicológica.

**NOTA:** En caso de que el estudiante se niegue a buscar ayuda o se encuentre en una situación de riesgo inminente, se notificará de inmediato a las autoridades competentes y se tomarán las medidas necesarias para su protección.

Seguimiento y Apoyo Continuo:

Se contará con voluntarios dentro de Iztasocial con voluntarios asignados por los Administradores (estudiantes, profesores) de Iztasocial para ofrecer apoyo emocional continuo y se le recordará al estudiante que no está solo y que hay recursos disponibles para ayudarlo a superar esta situación. **NOTA:** Se realizará un seguimiento periódico para asegurarse de que el estudiante esté recibiendo la atención necesaria ya sea por el administrador que lo contacto, o, por algún estudiante asignado por las autoridades competentes dentro de Iztasocial.

**Confidencialidad y Protección de Datos:** Se garantizará la confidencialidad absoluta de la información proporcionada por el estudiante.

Se seguirán los protocolos de protección de datos establecidos por la institución para asegurar la privacidad y seguridad de la información del estudiante.

**Colaboración Interinstitucional:** Se sugiere establecer una coordinación estrecha con el equipo de salud mental de la institución y otras entidades relevantes para

garantizar una atención integral y efectiva, proponiendo llevar a cabo programas de capacitación para el personal administrativo de Iztasocial, docentes, y alumnos, sobre la detección y manejo de crisis emocionales y actitudes autolásivas y destructivas

Con el protocolo anterior se busca promover la sensibilización de la comunidad estudiantil y docente sobre la importancia de la salud mental y la disponibilidad de recursos de apoyo.

Posterior a la implementación del protocolo de canalización a estudiantes universitarios, es fundamental brindar un seguimiento con apoyo profesional. Esto implica facilitar el acceso a recursos y servicios de apoyo para aquellos estudiantes que puedan requerir ayuda adicional con su salud mental. Además, se deben proporcionar detalles sobre los servicios de asesoramiento y las líneas de ayuda disponibles tanto dentro como fuera de Iztasocial, además es crucial establecer mecanismos de monitoreo y evaluación para garantizar el cumplimiento de las pautas y evaluar su efectividad en la promoción del bienestar emocional de los estudiantes. Esto puede incluir la realización de encuestas y evaluaciones periódicas para recopilar retroalimentación sobre el uso de las redes sociales como herramienta para el cuidado de la salud mental. Asimismo, es importante fomentar la conciencia sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental y proporcionar información sobre su uso saludable y los posibles efectos en el bienestar emocional. Finalmente, se debe comprometer a revisar y actualizar regularmente el protocolo según sea necesario, teniendo en cuenta la retroalimentación de los estudiantes y los avances en la investigación sobre el tema. Esto garantizará que el protocolo permanezca relevante y efectivo en abordar las necesidades cambiantes de los estudiantes en cuanto a su salud mental. Para llevar a cabo este seguimiento y actualización se proponen los siguientes pasos

**Evaluación y Mejora Continua:**

Se realizará una evaluación periódica del protocolo para identificar áreas de mejora y ajustar los procedimientos según sea necesario.

Se fomentará la retroalimentación por parte de los estudiantes y el personal involucrado para garantizar la efectividad y relevancia del protocolo.

**Apoyo Profesional:**

Facilitar el acceso a recursos y servicios de apoyo profesional para aquellos estudiantes que puedan necesitar ayuda adicional con su salud mental.

Proporcionar información sobre servicios de asesoramiento y líneas de ayuda disponibles dentro y fuera de Iztasocial

**Monitoreo y Evaluación:**

Establecer mecanismos para monitorear el cumplimiento de las pautas y evaluar su efectividad en la promoción del bienestar emocional de los estudiantes.

Realizar encuestas y evaluaciones periódicas para recopilar retroalimentación sobre el uso de las redes sociales como herramienta para el cuidado de la salud mental.

**Conciencia y Educación:**

Fomentar la conciencia sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental.

Proporcionar información sobre el uso saludable de las redes sociales y sus efectos potenciales en el bienestar emocional.

**Actualización Continua:**

Revisar y actualizar regularmente el protocolo según sea necesario, en función de la retroalimentación de los estudiantes y los desarrollos en la investigación sobre el tema.

Nombre de la cuenta del protocolo en Iztasocial.

Cuidando IztaMente

**Figura. 8 Muestra el logo de la mascota de Cuidando IztaMente**



### **Instrumentos de evaluación.**

Basados en dos escalas:

La Escala de ansiedad generalizada GAD-7 La Escala de Ansiedad que fue desarrollada por la American Medical Association y es utilizada para evaluar la gravedad de la ansiedad en pacientes y para ayudar en el diagnóstico de trastornos de ansiedad generalizada en profesionales médicos colombianos durante pandemia de COVID-19: validez de constructo y confiabilidad, además el PHQ-9 fue desarrollado por Pfizer Inc. y está diseñado para evaluar la gravedad de la depresión en pacientes y para ayudar en el diagnóstico de trastornos depresivos, ambas herramientas son ampliamente utilizadas en entornos clínicos y de investigación para evaluar la salud mental de los pacientes.

Para adaptar este cuestionario al proyecto de redes sociales académicas, podemos enfocarnos en preguntas relacionadas con el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Aquí hay una propuesta de ajuste:

### **Seguimiento y Apoyo Continuo:**

Una vez que un estudiante ha sido canalizado a través del Protocolo de Canalización para Estudiantes con Crisis Emocionales y Actitud Autolásiva en Iztasocial, se establecerá un seguimiento continuo para asegurarse de que reciba el apoyo necesario en su proceso de recuperación y bienestar emocional. Este seguimiento se llevará a cabo de la siguiente manera:

**Contacto Regular:** Se designarán voluntarios dentro de Iztasocial, seleccionados por los administradores de la plataforma en colaboración con otras entidades relevantes, como estudiantes y profesores, para ofrecer apoyo emocional continuo al estudiante. Estos voluntarios mantendrán un contacto regular con el estudiante canalizado, ya sea a través de mensajes privados en la plataforma, correo electrónico u otros medios de comunicación según sea conveniente.

**Recordatorio de Recursos Disponibles:** Durante el seguimiento, se recordará al estudiante que no está solo y que cuenta con una red de apoyo y recursos

disponibles para ayudarlo a superar la situación que enfrenta. Se proporcionará información actualizada sobre los servicios y programas de apoyo disponibles tanto dentro de la institución como en la comunidad en general.

**Apoyo Emocional:** Los voluntarios asignados estarán disponibles para escuchar al estudiante, brindarle apoyo emocional y orientación en caso de que lo necesite. Se fomentará un ambiente de confianza y comprensión para que el estudiante se sienta cómodo compartiendo sus preocupaciones y necesidades.

**Seguimiento Periódico:** Se realizará un seguimiento periódico para asegurarse de que el estudiante esté recibiendo la atención necesaria y que su situación esté mejorando. Este seguimiento incluirá la evaluación de su bienestar emocional, su participación en los recursos de apoyo y cualquier cambio en su situación que pueda requerir intervención adicional.

**Confidencialidad y Protección de Datos:** Durante todo el proceso de seguimiento, se garantizará la confidencialidad absoluta de la información proporcionada por el estudiante. Se seguirán los protocolos de protección de datos establecidos por la institución para asegurar la privacidad y seguridad de la información del estudiante.

El objetivo principal del seguimiento y apoyo continuo es asegurar que el estudiante se sienta respaldado y acompañado en su proceso de recuperación, y que tenga acceso a los recursos y servicios necesarios para promover su bienestar emocional y académico.

## **Conclusiones**

En el contexto de la creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes universitarios, el presente proyecto ha explorado el potencial de las redes sociales como una herramienta para el cuidado de la salud mental. A lo largo de este

estudio, hemos examinado diversas perspectivas, investigaciones y experiencias relacionadas con este tema, con el objetivo de comprender mejor cómo las redes sociales pueden influir en la salud mental de los estudiantes y cómo pueden ser utilizadas de manera efectiva para promover el bienestar emocional y psicológico.

Una de las principales conclusiones de este proyecto es que las redes sociales tienen un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes universitarios, tanto positivo como negativo. Por un lado, las redes sociales pueden proporcionar un espacio para la expresión personal, la conexión social y el apoyo emocional, lo que puede tener beneficios para la salud mental. Sin embargo, también pueden contribuir a la comparación social, el acoso cibernético, la adicción a la tecnología y otros problemas que pueden afectar negativamente el bienestar emocional de los estudiantes.

A pesar de los riesgos asociados con el uso de las redes sociales, también hemos identificado varias formas en que estas plataformas pueden ser utilizadas de manera constructiva para promover la salud mental de los estudiantes universitarios. Por ejemplo, las redes sociales pueden ser utilizadas para difundir información sobre la salud mental, proporcionar recursos de apoyo y fomentar la comunidad y la solidaridad entre los estudiantes. Además, las redes sociales pueden ser una herramienta eficaz para la prevención, detección temprana y tratamiento de problemas de salud mental, al facilitar el acceso a servicios de salud mental y conectar a los estudiantes con profesionales de la salud mental.

Es importante destacar que el uso de las redes sociales para el cuidado de la salud mental en estudiantes universitarios requiere una aproximación cuidadosa y ética. Los profesionales de la salud mental, educadores, administradores universitarios y otros actores relevantes deben trabajar juntos para desarrollar estrategias efectivas y basadas en la evidencia para utilizar las redes sociales de manera segura y beneficiosa. Esto puede incluir la implementación de programas de capacitación en alfabetización digital y salud mental, la promoción de prácticas de autocuidado en

línea y la creación de políticas institucionales que protejan la privacidad y la seguridad de los estudiantes en línea.

Como estudiante y futura profesional de psicología y con el respaldo de profesores especializados en el cuidado de la salud mental en áreas como la educación, creo firmemente en el poder de esta plataforma para promover el bienestar emocional y psicológico de nuestra comunidad estudiantil.

Iztasocial presenta un gran potencial para ser utilizada como herramienta de apoyo emocional y psicológico, especialmente en un entorno universitario donde el estrés, la ansiedad y la depresión pueden afectar negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. Como institución reconocida a nivel mundial, la UNAM tiene la responsabilidad de liderar iniciativas innovadoras para promover la salud mental y el bienestar de sus estudiantes.

Creemos que promover proyectos como este dentro de nuestra universidad no solo beneficiaría a nuestros propios compañeros estudiantes, sino que también sentaría un precedente para otras facultades y universidades. Al trabajar para implementar Iztasocial u otras plataformas similares en el ámbito universitario, podríamos contribuir significativamente a la prevención del estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental que pueden llevar a consecuencias graves como la deserción escolar o incluso el suicidio.

Detectar a tiempo emociones y conductas peligrosas en los estudiantes, y brindarles el apoyo y la orientación adecuados, no solo mejoraría su desempeño académico, sino que también podría salvar vidas y prevenir la violencia en las universidades. Como estudiantes y futuros profesionales en el campo de la psicología y el trabajo social, es nuestro deber poner el ejemplo y abogar por la implementación de medidas efectivas para promover la salud mental en nuestro entorno académico.

En resumen, al promover el uso de plataformas como Iztasocial en la UNAM y otras instituciones educativas, estamos dando un paso importante hacia la creación de

entornos universitarios más saludables y compasivos, donde todos los estudiantes puedan florecer y alcanzar su máximo potencial, las redes sociales tienen el potencial de ser una herramienta poderosa para el cuidado de la salud mental en estudiantes universitarios, pero también plantean desafíos y riesgos significativos. Al reconocer y abordar estos desafíos de manera proactiva, podemos aprovechar el poder de las redes sociales para promover el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes universitarios y ayudarlos a tener una experiencia universitaria más positiva y saludable.

## ANEXOS.

### ANEXO. 1

#### **Cuestionario de Bienestar Emocional y Rendimiento Académico:**

Durante las últimas 2 semanas, ¿qué tan seguido ha experimentado molestias debido a los siguientes problemas? (Por favor, marque la respuesta que mejor describa su experiencia)

Sección de Bienestar Emocional:

Poco interés o placer en participar en actividades académicas o sociales.

Ningún día

Varios días

Más de la mitad de los días

Casi todos los días

Se ha sentido decaído(a), deprimido(a) o sin esperanzas.

Ningún día

Varios días

Más de la mitad de los días

Casi todos los días

Ha tenido dificultad para concentrarse en sus actividades académicas.

Ningún día

Varios días

Más de la mitad de los días

Casi todos los días

Se ha sentido ansioso(a), nervioso(a) o con los nervios de punta.

Ningún día

Varios días

Más de la mitad de los días

Casi todos los días

Ha tenido dificultad para relajarse o calmar su mente.

Ningún día

Varios días

Más de la mitad de los días

Casi todos los días

Sección de Rendimiento Académico:

¿Ha experimentado dificultades para completar tareas académicas debido a su estado emocional?

No ha sido difícil

Un poco difícil

Muy difícil

Extremadamente difícil

¿Ha tenido problemas para interactuar con sus compañeros o profesores debido a su estado emocional?

No ha sido difícil

Un poco difícil

Muy difícil

Extremadamente difícil

¿Ha notado algún impacto en su rendimiento académico debido a su bienestar emocional?

No ha sido difícil

Un poco difícil

Muy difícil

Extremadamente difícil


Esta adaptación del cuestionario se enfoca en aspectos relevantes para el entorno académico y social de los estudiantes universitarios en el contexto de la red social Iztasocial

Para las preguntas 1 a 5: 0 puntos para "Ningún día", 1 punto para "Varios días", 2 puntos para "Más de la mitad de los días", y 3 puntos para "Casi todos los días".

Para las preguntas 6 a 10: Podrías asignar 0 puntos para "No ha sido difícil", 1 punto para "Un poco difícil", 2 puntos para "Muy difícil", y 3 puntos para "Extremadamente difícil".



Luego, sumamos los puntos de todas las respuestas seleccionadas por el usuario para obtener un puntaje total. Este puntaje total podría ayudarte a determinar si el usuario necesita que se le aplique el protocolo de intervención. Por ejemplo, podrías establecer un umbral de puntaje (por ejemplo, 15 puntos) y decidir que aquellos usuarios cuyo puntaje total supere este umbral son los que necesitan la intervención.

## **ANEXO 2.**


 **@jessicauniversosanoyconsie3959** hace 12 días

Soy de México por egresarme como psicóloga en la UNAM y tengo una propuesta para poner en marcha un protocolo para apoyo a estudiantes, que sufren depresión, estrés, ansiedad, actividades autolasivas, pensamientos suicidas, PAP, en el colegio, es un diseño que podría servir para prevenir este tipo de sucesos, es muy importante que si los niños, adolescentes o adultos no pueden hablar con sus padres, amigos o alguien cercano, por pena, miedo o lo que sea pueda...


**Mostrar más**


 277  **Responder**

^ **20 respuestas**



 **@stefanygalaviz49** hace 11 días


excelente propuesta 🍌🍌🍌

 2  **Responder**



 **@luztego2475** hace 11 días


Tienes redes sociales? ❤️

 2  **Responder**



 **@rutivelez9045** hace 11 días


❤️😄❤️😄

 1  **Responder**


 **@aracelyspinoza4137** hace 11 días

Se te puede contactar por redes? Me interesa tu propuesta



 2  **Responder**


 **@R-806** hace 11 días

Buenas tardes, soy docente de Argentina. Podrías dar algunos tips o indicativos para tener en cuenta en el caso de bullying?



 **@R-806** hace 11 días


Buenas tardes, soy docente de Argentina. Podrías dar algunos tips o indicativos para tener en cuenta en el caso de bullying?

 5  **Responder**



 **@divanuco** hace 10 días


Me interesa yo tambn soy de México y mi hija sufre discriminación

 3  **Responder**

 **@carlamm9507** hace 10 días



Yo soy Mexicana, toda mi vida estudiantil sufrí acoso por una situación similar a la de Alejandro, gracias a Dios tenía una red de apoyo, espero que tu propuesta incluya un plan para los colegios y los docentes y que no se base únicamente en el apoyo externo, que si bien, es importante, no erradica el problema principal


 1  **Responder**

 **@rubielinatorresyam** hace 10 días



La red de apoyo es importante, hace un tiempo, me preguntaba cómo pude sobrellevar el acoso que me hicieron en la escuela el cual me orillo a una depresión e intenté atentar contra mi vida, recordé que alguien me llevo a un grupo llamado A-LATIN que es un grupo de hijos de padres alcohólicos y saber que podía estar con personas que sentian exactamente lo mismo que yo, me sirvió mucho claro no solucione todo pero hubo un click en mi cabeza ...

**Mostrar más**

 1  **Responder**

 **@rubielinatorresyam** hace 10 días

Me gustaría estar en su equipo y apoyar.

 1  **Responder**

## Referencias:

Acerca de Moodle, (2024), Acerca de Moodle, Moodle.

[https://docs.moodle.org/all/es/Acerca\\_de\\_Moodle](https://docs.moodle.org/all/es/Acerca_de_Moodle)

Ana Ces (2021) Redes sociales y adolescentes Recuperado de

<https://www.forumterapeutico.com/2021/03/29/redes-sociales-y-adolescentes/>

Arnett, J. J. (2020). Adulthood emergent: "Tener más de 18 años no significa ser adulto". Recuperado

de <https://vrip.ufro.cl/investigacion-2/dr-jeffrey-arnett-creador-del-concepto-adulthood-emergent-tener-mas-de-18-anos-no-significa-ser-adulto/#:~:text=Jeffrey%20Arnett%20revolucion%3%B3%20el%20mundo,18%20a%20los%2029%20a%C3%B1os.>

[nte-tener-mas-de-18-anos-no-significa-ser-adulto/#:~:text=Jeffrey%20Arnett%20revolucion%3%B3%20el%20mundo,18%20a%20los%2029%20a%C3%B1os.](https://vrip.ufro.cl/investigacion-2/dr-jeffrey-arnett-creador-del-concepto-adulthood-emergent-tener-mas-de-18-anos-no-significa-ser-adulto/#:~:text=Jeffrey%20Arnett%20revolucion%3%B3%20el%20mundo,18%20a%20los%2029%20a%C3%B1os.)

Ashley Belanger, Ars Technica (2024 1 de febrero) Zuckerberg se disculpa por los daños mentales que

Meta causa a los niños, pero no pagará a las familias . Wired

<https://es.wired.com/articulos/zuckerberg-disculpa-por-danos-mentales-que-meta-causa-a-ninos-pero-no-pagara-familias>

[inos-pero-no-pagara-familias](https://es.wired.com/articulos/zuckerberg-disculpa-por-danos-mentales-que-meta-causa-a-ninos-pero-no-pagara-familias)

Bayona, E. (2024) Guía para detectar en la redes las tendencias autolesivas en los jóvenes Público,

<https://www.publico.es/sociedad/guia-detectar-redes-tendencias-autolesivas-jovenes.html>

Bloom, BS (1956). Taxonomía de objetivos educativos: dominios cognitivo y afectivo. Nueva York:

David McKay

Carmen Sáenz Martín (3 de julio 2023) La Inteligencia Artificial como Herramienta en Psicología

Somos

Psicólogos

<https://www.linkedin.com/pulse/la-inteligencia-artificial-como-herramienta-en-psicolog%C3>

[%ADa/?originalSubdomain=es](https://www.linkedin.com/pulse/la-inteligencia-artificial-como-herramienta-en-psicolog%C3%ADa/?originalSubdomain=es)

Caroline Miller ¿Podrían causar depresión las redes sociales? (30 de octubre 2023) Child Mind

Institute <https://childmind.org/es/articulo/causan-depresion-las-redes-sociales/>

Cómo puede ayudarte WhatsApp a estar conectado durante la pandemia de coronavirus (COVID-19)

<https://www.whatsapp.com/coronavirus?lang=es>

Claire McCarthy (21 de noviembre del 2019) Healthy Children La ansiedad en los adolescentes va en

aumento: ¿qué está pasando?

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>

CentraCare (S.F.) Cuestionario Sobre la Salud del Paciente-9 (PHQ-9) CentraCare

<https://www.centracare.com/documents/Cuestionario-Sobre-la-Salud-del-Paciente-9-PHQ-9.pdf>

Estilo APA- Anexo 2 - Formato de Presentación de Trabajo. (S. F.) Estilo APA- Anexo 2 - Formato de

Presentación de Trabajo. Normas APA

<https://www.ehu.es/documents/1738121/1797626/ESTILO+APA-Anexo+2-+Formato+de+presentaci%C3%B3n+de+trabajos+.pdf/9abf71c0-a806-cdc2-913a-af73cf60111b?t=1614332432485>

Facebook (S.F.) Salud Emocional Facebook [https://www.facebook.com/emotional\\_health](https://www.facebook.com/emotional_health)

González Santiago, E., & Meza Cano, J. M. (2022). Implementación de una red social disciplinar como

estrategia didáctica en la enseñanza de ética en Psicología. Revista RELEP, Educación y

Pedagogía en Latinoamérica. Recuperado de

<https://iquatroeditores.com/revista/index.php/relep/index>.

Granados Cosmea, J. A., Gómez Landerosa, O., Islas Ramírez, M. I., Maldonado Pérez, G., Martínez

Mendoz, H. F., & Pineda Torres, A. M. en su estudio Depresión, ansiedad y conducta

suicida en la formación médica en una universidad en México (15 de enero del 2020)

<https://www.medigraphic.com/pdfs/invedumed/iem-2020/iem2035h.pdf>

Hütt Herrera, H., (2012). Las Redes Sociales: Una Nueva Herramienta de Difusión *Reflexiones*, 91(2),

121-128.

Instituto Mexicano para la Competitividad 2022 Los trabajadores con licenciatura ganan 78% más y acceden a mejores puestos que aquellos únicamente con bachillerato Recuperado de <https://imco.org.mx/los-trabajadores-con-licenciatura-ganan-78-mas-y-acceden-a-mejores-puestos-que-aquellos-unicamente-con-bachillerato/>

Jorge Rodríguez Arce\*/Héctor Manel Morales Fajardo Ansiedad y estrés: los enemigos invisibles de los estudiantes (2023) Ciencia UNAM <https://ciencia.unam.mx/leer/1444/ansiedad-y-estres-los-enemigos-invisibles-de-los-estudiantes>

Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná (Trabajo Final de Licenciatura). Universidad Católica Argentina "Santa María de los Buenos Aires", Facultad "Teresa de Ávila", Paraná, Argentina.

Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios Investigación educ. médica vol.9 no.36 Ciudad de México oct./dic. 2020 [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572020000400008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000400008)

Madariaga, C., & Lozano J., J. E. (2016). El apoyo social en estudiantes universitarios y su relación con las comunicaciones cara a cara y las comunicaciones mediadas por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Psicogente, 19(35), 47-62. DOI: <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1208>

Martínez-Casasola Hernández, L. (2021, 29 de enero). Contagio emocional: qué es y cómo afecta a las relaciones con los demás. Salud y Mente. <https://www.saludmente.es/contagio-emocional-que-es-y-como-afecta-a-las-relaciones-con-los-demas/>

Meta Conectando a las personas con recursos de bienestar y salud mental octubre 7 2021

<https://about.fb.com/ltam/news/2021/10/conectando-a-las-personas-con-recursos-de-bien-estar-y-salud-mental/>

Meza Cano, J. M., & Virgen López Cruz, E. (2022). Posibilidades de uso de la red social disciplinar: perspectivas de docentes. Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social, 8(1), 1-12. <https://cuved.unam.mx/revistas/index.php/rdpcs/article/view/380/840>

New York Times Zuckerberg, M. (2024). Audiencia con el Comité Judicial del Senado de Estados Unidos sobre seguridad infantil en redes sociales. Estrategias de Redes Sociales. Recuperado de <https://www.nytimes.com/es/2024/02/01/espanol/audiencia-senado-redes-sociales.html>

Perea Sánchez, A., Hernández Sosa, C. I. A., Ramos Gómez, E., Del Ángel, M. A., Avila Rosas, M. G., López Bustamante, M. I., Portilla Méndez, M. V., Dorantes Santisbon, S. E., Guía de Procedimientos en Salud Mental Proyecto Autocuidado (2019) Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (CENDHIU) <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2019/08/PROTOCOLO-DE-SALUD-MENTAL-final-1.pdf>

Radio Formula.mx Suicidio en la UNAM: acusan depresión y estrés en Facultad de Medicina 23 de junio 2022 <https://www.radioformula.com.mx/nacional/2022/6/23/suicidio-en-la-unam-acusan-depresi-on-estres-en-facultad-de-medicina-721111.html>

Recillas-Toledo, V., Tostado-Islas, O. (s.f.). La COVID-19 desde tu WhatsApp Instructores del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina, UNAM <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/03/COVID-19-No.12-10-La-COVID-19-desde-tu-WhatsApp.pdf>

Rendón, María Isabel; Agudelo, Jessica Evaluación e intervención en crisis: retos para los contextos universitarios Hallazgos, vol. 8, núm. 16, julio-diciembre, 2011, pp. 219-242 Universidad Santo Tomás Bogotá, Colombia <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835206013.pdf>

Rosario Peiró 1 de marzo 2020 Redes Sociales Economipedia recuperado de

<https://economipedia.com/definiciones/redes-sociales.html>

Rodríguez Palacios, E. (2019, 11 de noviembre). Modelo CEERCA, un programa para detectar conductas suicidas en estudiantes. Vida Universitaria

<https://vidauniversitaria.uanl.mx/salud/modelo-ceerca-uanl-programa-para-detectar-conductas-suicidas-en-estudiantes/>

Salud en Corto (2020 5 de marzo) Síndrome de Burn Out | Dra. Jackie - Salud en Corto [Video]

YouTube <https://youtu.be/DtTDUykw-ME?si=F-Wq6c8QoQLxUTpj>

Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales Iztacala (S.F.) Secretaria de Desarrollo y Relaciones Institucionales Iztacala [https://sdri.iztacala.unam.mx/?page\\_id=2891](https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=2891)

Sánchez, C. (2024) Cita de Parfraseo. Normas APA Actualizadas (7a Edición)

<https://normas-apa.org/citas/cita-de-parfraseo/>

Simon Kemp (2023 13 de febrero) Digital 2023: : México Data Reportar

<https://datareportal.com/reports/digital-2023-mexico>

Trunce Moralesa, S. T., Villarroel Quinchalefb, G. del P., Arntz Verac, J. A., Muñoz Muñozd, S. I., & Werner Contrerased, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios [Levels of Depression, Anxiety, Stress and its Relationship with Academic Performance in University Students]. Investigación educativa médica, 9(36). <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

Vistrain, S. A. (2024). Impacto de las redes sociales sobre la formación de la identidad.

StratMarketing.<https://strat-branding.com/impacto-de-las-redes-sociales-sobrela-formacion-de-la-identidad/> [https://sdri.iztacala.unam.mx/?page\\_id=884](https://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884)

