

Proyecto 6

Estudio sobre el impacto de las Redes Sociales en la salud mental de los estudiantes y propuesta de un taller formativo (RRSS-SM)

IPs: Inés Nieto Romero---Carolina Marín Martín

RESUMEN

El uso de redes sociales (RRSS) entre los estudiantes universitarios ha aumentado considerablemente en los últimos años y se ha visto fomentado por la pandemia por COVID-19. Durante el confinamiento, las RRSS suponían la poca o incluso única ventana con el exterior y la forma de mantener los contactos familiares, sociales y académicos.

Existen muchas y diversas redes sociales, así como diferentes usos y fines. Estudios recientes alertan de los efectos negativos que puede tener el sobreuso y el uso obsesivo y compulsivo de ciertas redes sociales y enfatizan la importancia de estudiar con qué fines se utilizan estas redes. En esta línea, se ha observado que el uso con fines lúdicos durante la pandemia correlacionaba positivamente con niveles de ansiedad, mientras que el uso con fines académicos correlacionaba negativamente con depresión y estrés. En general, los estudios apuntan a que los estudiantes son conscientes de los efectos negativos de las redes sociales, pero los minimizan a la vez que sobredimensionan algunos de sus efectos positivos. Hasta hace algunos años Facebook era una de las RRSS más utilizada por los estudiantes, e incluso varios estudios mostraron los beneficios de esta red social cuando su uso era académico. En los últimos años WhatsApp, Instagram y TikTok han reemplazado a Facebook.

Este proyecto tiene como objetivos: a) estudiar qué tipo de redes sociales utilizan los estudiantes de la UCM, con qué frecuencia y con qué fin o fines (incluyendo el académico), b) estudiar el impacto que este uso podría tener en su bienestar o salud mental y c) diseñar y poner a prueba un taller breve formativo a través de la plataforma Twitch sobre los daños, beneficios y posibles usos académicos de las redes sociales.

CONCEPTOS CLAVE

Redes sociales, salud mental, formación, impacto de redes sociales, estudiantes UCM.