

TRABAJO DE GRADO

Prácticas mente-cuerpo y uso de redes sociales en adultos jóvenes universitarios

Manuela Arias Mejía

David Fernando Lorza Santacruz

Dirigido por:

Mgtr. Natalia Herrera Correa



Facultad De Humanidades Y Ciencias Sociales

Programa académico de Psicología

Santiago De Cali

2026

Agradecimientos

Queremos expresar nuestra más profunda gratitud a todas las personas que hicieron posible la realización de este trabajo. Agradecemos especialmente y encarecidamente a nuestra profesora, formadora en clínica humanista y directora de trabajo de grado de la Pontificia Universidad Javeriana, Natalia Herrera Correa, por su guía constante, su acompañamiento y su apoyo incondicional a lo largo de este proceso formativo y de investigación. De igual manera, extendemos un sincero agradecimiento al profesor Víctor Hugo Charria Ortiz de la Pontificia Universidad Javeriana, cuya experiencia, dedicación y valiosos aportes académicos fueron fundamentales para enriquecer nuestra formación y fortalecer este estudio. Finalmente, de manera muy especial, agradecemos a las personas que participaron en este estudio, quienes con generosidad y cumplimiento compartieron sus experiencias. Su participación dio un sentido profundo a este trabajo y permitieron llevar a cabo esta investigación.

Tabla de contenido

Introducción	1
Método	18
Diseño	18
Participantes	18
Categorías de Análisis	19
Instrumentos	26
Análisis de datos	27
Procedimiento	28
Consideraciones éticas	30
Resultados	33
Discusión	52
Referencias	63

Lista de tablas

Tabla 1. Categorías de análisis	19
Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra	33

Lista de Anexos

Anexo A. Versión inicial del instrumento para la entrevista semiestructurada

Anexo B. Versión final del instrumento para la entrevista semiestructurada

Anexo C. Consentimiento informado

Anexo D. Formato protocolo de atención en crisis

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo comprender las experiencias y los significados construidos por estudiantes universitarios entre los 18 y 27 años que integran prácticas mente-cuerpo con el uso habitual de redes sociales, profundizando en su relación percibida con la autoestima y la salud mental. Para ello, se desarrolló una investigación desde un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico-hermenéutico, en la que participaron nueve universitarios que practicaban regularmente alguna de estas técnicas. La información fue recolectada mediante entrevistas semiestructuradas que exploraron la vivencia subjetiva del bienestar, el uso de redes sociales, la autoestima y la salud emocional. Los hallazgos evidenciaron que, previo a la incorporación de estas prácticas, las redes sociales eran utilizadas como espacios de entretenimiento, validación externa y evasión emocional, generando en algunos casos ansiedad, comparación, frustración y sobrecarga emocional. Posteriormente, las prácticas favorecieron el desarrollo de la autoobservación, la regulación emocional y una mayor conciencia corporal, permitiendo una relación más intencional con el entorno digital. Se concluye que las prácticas mente-cuerpo actúan como mediadoras en la transformación del vínculo con las redes sociales, favoreciendo procesos de autoconocimiento, autorregulación, autonomía y bienestar psicológico.

PALABRAS CLAVE

APA: *Mindfulness*, Yoga.

SciELO: Salud Mental, Meditación, Redes Sociales.

KEYWORDS

APA: *Mindfulness*, Yoga, Meditation.

UNESCO: Mental Health, Social Media.

Abstract

The aim of this study was to understand the experiences and meanings constructed by university students aged 18 to 27 who integrate mind-body practices with the habitual use of social media, exploring their perceived relationship with self-esteem and mental health. To achieve this, a qualitative study with a phenomenological-hermeneutic design was conducted, involving nine university students who regularly practiced at least one of these techniques. Data were collected through semi-structured interviews that explored the subjective experience of well-being, social media use, self-esteem, and emotional health. The findings revealed that, prior to incorporating these practices, social media were used as spaces for entertainment, external validation, and emotional avoidance, generating in some cases anxiety, social comparison, frustration, and emotional overload. Subsequently, these practices fostered the development of self-observation, emotional regulation, and greater bodily awareness, enabling a more intentional relationship with the digital environment. It is concluded that mind-body practices act as mediators in transforming the relationship with social media, promoting processes of self-knowledge, autonomy, regulation and psychological well-being.

Keywords: mindfulness, yoga, mental health, meditation, social media.

Introducción

Las redes sociales se han vuelto indispensables en la actualidad, sin embargo, su uso excesivo ha generado preocupación por los efectos en la salud mental y la autoestima, especialmente en la generación Z (Gómez et al., 2021; Payares & Chamorro, 2024; Schmitt, 2024; Troya et al., 2023). Al haber crecido en un entorno completamente digitalizado, esta generación utiliza las redes no sólo para comunicarse, sino para socializar, construir su identidad y compararse con otros (Schmitt, 2024). Así, se ha marcado una brecha en su manera de relacionarse, percibirse y en el tiempo de conexión (Canaza, 2018; Schmitt, 2024).

Cabe resaltar que este nivel de conectividad ha ido aumentando exponencialmente a lo largo de los años por la manera en la que las redes sociales están siendo diseñadas para ser adictivas (Mora, 2020), donde las notificaciones, los *likes* y el desplazamiento infinito actúan como estímulos de refuerzo que buscan aumentar los niveles de dopamina para convertir el uso de estos medios en un hábito difícil de interrumpir (Alter, 2017).

En este contexto, las cifras globales permiten dimensionar el alcance de esta transformación digital. A nivel mundial, de acuerdo con el Meltwater Global Report (2023), se estima que cerca de 5.000 millones de personas utilizan Internet de forma activa cada mes, con un tiempo promedio diario de 2 horas y 20 minutos en el uso de las redes sociales. En el caso de la generación Z, este tiempo se multiplica de manera significativa, puesto que el 68% de sus integrantes invierte entre 6 y 10 horas diarias (Cerem Global Business School, 2024).

Ahora bien, a nivel nacional, según Martínez et al. (2023), se considera que la generación Z en Colombia pasa frente a una pantalla alrededor de 4,3 horas cada día, siendo WhatsApp y TikTok las plataformas más frecuentadas.

Este aumento en el tiempo de conexión ha hecho que las redes influyan directamente en el comportamiento y estilo de vida de los caleños, quienes incluso consideran más fácil comunicarse en línea que en persona (Castro & Weng, 2023). En la generación Z, esta forma de interactuar se relaciona con temores a la soledad, al rechazo y a la libertad (Canaza, 2018; Schmitt, 2024). Ante ello, las redes se convierten en un espacio seguro donde pueden sentirse en control, validados y construir versiones idealizadas de sí mismos (Schmitt, 2024; Turkle, 2011).

En este orden de ideas, las redes sociales han tenido un gran impacto tanto de forma colectiva como de forma individual. Azem et al. (2023) han mostrado que estos impactos no son homogéneos, señalando que las mujeres tienden a experimentar mayores afectaciones en su salud mental que los hombres, lo cual evidencia que factores de género también influyen en la forma en que se experimenta el uso de estas redes sociales. Una de estas influencias es que la exposición constante a estos medios puede producir consecuencias psicológicas, llegando incluso a desencadenar trastornos (Payares & Chamorro, 2024; Troya et al., 2023).

Para empezar, diversas investigaciones recientes han evidenciado que un mayor uso y dependencia de las redes sociales se relaciona significativamente con niveles más altos de ansiedad (Reyes et al., 2021). Además, estudios muestran que, cuanto más tiempo pasan las personas conectadas, mayores son los niveles de ansiedad reportados (Lai et al., 2023; Vannucci et al., 2017).

Seguido de esto, se halló que, debido a la gran expansión de las redes sociales, la depresión ha ido aumentando (Azem et al., 2023; Gómez et al., 2021). Siendo así, un número considerable de personas entre los 18 y 23 años ha reportado un cuadro de depresión mayor, con un crecimiento del 83% desde el 2008 al 2018 (Braghieri et al., 2022).

Por otro lado, se ha observado que la manera en la que los usuarios interactúan en las redes sociales incide directamente en su autoestima (Casanova et al., 2025). Así, los usos, las expectativas y las formas de interpretar los contenidos en las redes sociales han incidido en el autoconcepto, la autoaceptación y la autoevaluación (Gómez et al., 2021).

De este modo, la autoestima de los jóvenes se ve especialmente afectada por plataformas como Instagram, donde los *likes* y los comentarios adquieren un valor central; cuando no reciben la atención esperada, muchos interpretan ese silencio como una forma de rechazo (Casanova et al., 2025; Troya et al., 2023). A ello se suma el número de seguidores, asumido como un indicador de aprecio o estatus, de modo que una cifra baja puede llevar a cuestionar el propio valor o la apariencia física, impactando directamente la autoestima (Troya et al., 2023).

Adicionalmente, la manera en la que los adultos jóvenes han usado las redes sociales también ha ocasionado problemas en la imagen corporal. Según Góngora (2023), una mayor frecuencia en redes sociales está asociada con la insatisfacción corporal y la internalización de ideales de belleza. Sin embargo, estos efectos no solo se explican por la existencia de las redes sociales, sino por las dinámicas de interacción que se han creado entre los usuarios, los cuales al compartir y replicar estereotipos, promueven su normalización y los convierten en ideales sociales difíciles de alcanzar, especialmente para las mujeres (Hooper et al., 2024).

Como se puede observar, las redes sociales han tenido un gran impacto en las vidas de los individuos y ha traído consigo múltiples efectos en la salud mental de las personas, lo que ha generado una gran preocupación a nivel mundial respecto a la calidad de vida.

De esta forma, las dinámicas sociales y contextuales generadas por la hiperconexión han encendido una alarma respecto a la salud mental, lo que ha impulsado la creación de alternativas que permitan tanto contrarrestar cómo disminuir los efectos nocivos de este fenómeno. En este

orden de ideas, entre estas alternativas se encuentra la meditación, el yoga y el *mindfulness*, las cuales favorecen la desconexión de las redes sociales, promueven la conciencia e intencionalidad en la vida cotidiana, y le devuelven al individuo la posibilidad de sentir un mayor control tanto sobre su cuerpo como sobre su experiencia interna. Además, estas prácticas permiten construir estilos de vida conscientes, donde el foco es el propio sujeto, el cuidado del cuerpo, el situarse en el presente y el fortalecimiento de los hábitos de autocuidado que contrarresten los efectos del uso desmedido de las redes sociales (Hooper et al., 2024; Sun, 2023; You & Liu, 2022).

Desde la perspectiva académica y clínica, este interés se ha traducido en una amplia producción de estudios que buscan evidenciar la eficacia de distintas prácticas mente-cuerpo. Estás, más allá de ofrecer un descanso momentáneo, apuntan a construir conciencia y hábitos saludables que repercuten en la calidad de vida (Hooper et al., 2024; Sun, 2023; You & Liu, 2022). Bajo esta premisa, y con el fin de delimitar el campo de análisis, este trabajo se centra en explorar la relación entre el impacto de las redes sociales en la salud mental y la implementación de prácticas mente-cuerpo, particularmente el *mindfulness*, la meditación y el yoga.

En términos generales, respecto a los efectos que tiene el *mindfulness* en el uso de redes sociales, se encontró que puede aliviar los efectos en la salud causado por las redes sociales (Hooper et al., 2024; Sun, 2023; You & Liu, 2022). Así, debido a que el *mindfulness* trabaja el desarrollo de la atención plena, la auto-conciencia y el control (Soria et al., 2021; Sun, 2023; You y Liu, 2022), se concluyó que, a medida que los niveles de *mindfulness* aumenta, se disminuye tanto la necesidad de mostrar una imagen idealizada en redes sociales como la dependencia hacia estas plataformas, lo que reduce la auto-presentación ostentosa, la adicción a las redes, la ansiedad social y la soledad (Sun, 2023; You & Liu, 2022). En paralelo, aumenta la autoestima, el estado de ánimo y la apreciación corporal (Hooper et al., 2024).

Asimismo, se demostró que la meditación también es efectiva para aliviar los efectos de las redes sociales en la salud mental, puesto que promueve una mayor auto-comprensión y auto-aceptación tanto de las virtudes como de los defectos, logrando desconectar al individuo de su entorno para encontrar momentos de pausa y regulación emocional (Choi et al., 2020; Fernández et al., 2019; Yadav et al., 2021). Siendo así, la meditación permite reducir los niveles de estrés que se experimentan en la vida cotidiana y en el uso de las redes sociales.

De modo similar, el yoga ha surgido como una herramienta conocida para contrarrestar los efectos que trae consigo el uso de redes sociales. Así, se encontró que los síntomas de ansiedad y depresión se logran disminuir después de realizar esta práctica (Bazzano et al., 2022).

Asimismo, Afrin et al. (2024) concluyen que practicar yoga mejora el autocontrol y la autorregulación, lo cual disminuye el uso del Internet, e incrementa tanto la actividad cognitiva como la retención de la memoria, mejorando el flujo sanguíneo y la oxigenación del cerebro.

En conclusión, los diversos estudios abordados en los antecedentes afirman que el *mindfulness*, el yoga y la meditación son prácticas efectivas para mitigar los efectos del uso de redes sociales en la salud mental. En este orden de ideas, estas prácticas mente-cuerpo fomentan la autorregulación y el autocontrol, disminuyen la dependencia, la depresión y la ansiedad, y ayudan a manejar tanto el estrés como la comparación social (Afrin et al., 2024; Bazzano et al., 2022; Choi et al., 2020; Fernández et al., 2019; Hooper et al., 2024; Soria et al., 2021; Sun, 2023; Yadav et al., 2021; You & Liu, 2022).

Por otro lado, después de la revisión de antecedentes, se concluye que las investigaciones hicieron uso de diversas teorías. De este modo, se halló que los estudios de Choi et al. (2020) y You & Liu (2022) utilizaron la Teoría de las Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman

(1986), que menciona dos tipos de estrategias de afrontamiento para situaciones que generan estrés: las estrategias centradas en el problema y las centradas en las emociones.

Adicionalmente, Sun (2023) hizo uso de la Teoría Cognitiva Social de Bandura de 1986, la cual describe cómo los individuos aprenden al observar a otros en sus redes sociales. También, utilizó la Teoría de la Comparación Social descrita por Festinger en 1954, que analiza cómo los sujetos comparan constantemente sus vidas con las de otros en redes sociales.

Por otra parte, se identificaron diversas brechas en los artículos empíricos revisados. En primer lugar, la mayoría de estudios fueron de carácter cuantitativo, lo cual limita la comprensión profunda de las experiencias subjetivas de los participantes (Afrin et al., 2024; Bazzano et al., 2022; Braghieri et al., 2022; Choi et al., 2020; Sun, 2023; Yadav, G. S. et al., 2021; Yadav, R. K. et al., 2022; You & Liu, 2022). Por lo tanto, una metodología cualitativa permitiría explorar con mayor profundidad las experiencias, las percepciones y los significados que los individuos le atribuyen a las prácticas mente-cuerpo y al uso de las redes sociales.

En segundo lugar, se evidenció que la mayoría de los estudios abordan prácticas mente-cuerpo de manera aislada, sin dar cuenta de cómo diferentes prácticas pueden relacionarse con el uso de redes sociales y la salud mental.

En tercer lugar, la mayoría de las investigaciones revisadas fueron elaboradas en Norte América, Europa y Asia, dejando un vacío en el contexto latinoamericano. De la presente revisión bibliográfica, sólo se encontró un artículo de Latino América, concretamente de Chile, el cual tenía el propósito de dar cuenta de los significados que un grupo de estudiantes atribuye a la práctica de la meditación en relación a su vida cotidiana (Fernández et al., 2019). En este orden de ideas, teniendo en cuenta las diferencias culturales, socioeconómicas y tecnológicas que se

evidencian en cada continente, es necesario desarrollar estudios que analicen cómo las prácticas mente-cuerpo repercuten en el uso de redes sociales en poblaciones latinoamericanas.

En cuarto lugar, se identificó una notable predominancia de estudios publicados en inglés (Afrin et al., 2024; Azem et al., 2023; Bazzano et al., 2022; Choi et al., 2020; Hooper et al., 2024; Lai et al., 2023; Sun, 2023; Yadav et al., 2021; Yadav et al., 2022; You & Lui, 2022;). Esto sugiere que existe una barrera en la difusión del conocimiento en individuos hispanohablantes.

En último lugar, si bien algunas investigaciones se han apoyado en teorías como las Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman o la Teoría Cognitiva Social de Bandura, no se han encontrado estudios que analicen el papel de las prácticas mente-cuerpo en el uso de las redes sociales y sus efectos en la salud mental desde un enfoque que integre diversos aportes como el focusing de Gendlin, la conciencia corporal de Kepner, los principios de la Gestalt, la autoestima en Rogers o el existencialismo de Yalom. De esta forma, es necesario generar estudios que aborden cómo las prácticas mente-cuerpo impactan la salud y la relación con las redes sociales a partir de una mirada centrada en la conciencia, el cuerpo y la subjetividad.

Teniendo en cuenta lo anterior, surge la pregunta: ¿Cómo influye la incorporación regular de prácticas mente-cuerpo en la manera en que los adultos jóvenes se relacionan con las redes sociales y en los efectos que esto tiene sobre su salud mental y su autoestima? Con el propósito de responder esta pregunta de investigación, el presente estudio tiene como objetivo general comprender las experiencias y los significados que construyen los estudiantes universitarios entre 18 y 27 años que integran prácticas mente-cuerpo (*mindfulness*, meditación y yoga) en su vida cotidiana, en relación con el uso habitual de redes sociales y su impacto percibido en la autoestima y la salud mental. Partiendo de este, se plantean los siguientes objetivos específicos:

- 1) Explorar cómo los estudiantes universitarios (18-27 años) experimentan la incorporación de

las prácticas mente-cuerpo (*mindfulness*, meditación, yoga) y el uso habitual de redes sociales. 2) Describir los significados personales que los estudiantes universitarios (18-27 años) atribuyen a la incorporación regular de prácticas mente-cuerpo (*mindfulness*, meditación, yoga) en relación con su vivencia subjetiva de autoestima y salud mental en el contexto del uso de redes sociales.

Por otra parte, el presente estudio se justifica desde la importancia de analizar las prácticas mente-cuerpo, debido a que estas han demostrado mitigar diversos efectos que genera el uso de las redes sociales, tales como la baja autoestima, la inestabilidad emocional, el estrés, la ansiedad, la depresión y la disminución del bienestar, al favorecer la regulación emocional, el autocontrol y la atención plena (Afrin et al., 2024; Azem et al., 2023; Bazzano et al., 2022; Choi et al., 2020; Fernández et al., 2019; Hooper et al., 2024; Mora, 2020; Yadav et al., 2021).

Por lo tanto, en el contexto actual, en donde la tecnología es de suma importancia en la vida diaria, se vuelve necesario comprender cómo ciertas prácticas mente-cuerpo, como lo son la meditación, el *mindfulness* y el yoga, ofrecen herramientas para relacionarse con las redes sociales tanto desde una mayor conciencia como desde un mayor equilibrio.

Desde el ámbito social, esta investigación es útil, ya que se podrán diseñar intervenciones más efectivas desde las herramientas que ofrece la meditación, el *mindfulness* y el yoga que ayuden a los adultos jóvenes a reducir el uso problemático de estas plataformas y a favorecer la autorregulación emocional, la autoestima, la conciencia cuerpo-mente, entre otros.

Asimismo, a nivel científico, la importancia de este estudio radica en su capacidad para profundizar en la comprensión teórica sobre cómo las prácticas mente-cuerpo pueden influir en el uso de las redes sociales y en sus efectos sobre la salud. También, gracias a la evidencia en neurociencia contemplativa, se muestra que el cerebro, gracias a su plasticidad, puede esculpirse mediante prácticas atencionales y contemplativas, lo cual abre la posibilidad de transformar

hábitos compulsivos en conductas más equilibradas (Castellanos, 2025). Además, este trabajo permite que haya una perspectiva metodológica más holística, es decir que no se limite a los enfoques cuantitativos ni a los contextos asiáticos o europeos.

De este mismo modo, la posibilidad de entender el cerebro como un espejo que refleja y transforma la experiencia, permitirá resaltar la importancia de integrar enfoques que no se limiten a lo biológico, sino que incluyan la subjetividad y la experiencia vivida en el uso de las redes sociales (Castellanos, 2021). Siendo así, se busca enriquecer el conocimiento a través de un enfoque cualitativo que permita obtener y valorar la experiencia subjetiva de los participantes en el contexto latinoamericano, lo cual aporta diversidad tanto cultural como metodológica.

Por otra parte, este trabajo se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 3: Salud y Bienestar (Naciones Unidas, s. f.), ya que, al explorar cómo las prácticas mente-cuerpo pueden influir en el uso de las redes sociales y sus efectos en la salud mental de los adultos jóvenes, se promueve el bienestar emocional y el desarrollo de estilos de vida más conscientes en un mundo donde los medios sociales se han vuelto fundamentales.

Por último, este estudio se inscribe en el eje de Salud y Calidad de Vida 2022-2030 de la Pontificia Universidad Javeriana, puesto que su relevancia se centra particularmente en buscar comprender cómo las prácticas mente-cuerpo pueden influir en la forma en que los jóvenes se relacionan con las redes sociales y sus efectos en la salud. En otras palabras, este artículo contribuye a ampliar el enfoque teórico y metodológico en la investigación en salud mental, alineándose con los propósitos del eje de Bienestar y Salud.

Como supuesto, se plantea que las prácticas mente-cuerpo influyen en la forma en que los adultos jóvenes usan las redes sociales y generan cambios en su salud mental tanto a nivel emocional como conductual. De este modo, más que establecer de antemano si las prácticas

mente-cuerpo disminuyen, aumentan o no afectan el uso de las redes sociales, se busca recoger los relatos de los participantes para comprender, desde su propia experiencia, cómo estas prácticas se entrelazan con la manera en que habitan las redes y con el impacto que perciben en su salud mental. El propósito es captar las transformaciones subjetivas que emergen en la vivencia de quienes integran el yoga, la meditación o el *mindfulness* en su cotidianidad, reconociendo la diversidad y la singularidad de sus experiencias.

Por otra parte, cabe resaltar que el presente estudio se circunscribe dentro del área de la Psicología Clínica. Según García et al. (2008), esta disciplina se define como un campo de especialización de la Psicología que aplica principios, prácticas y conocimientos científicos para la evaluación, el diagnóstico, la prevención y el tratamiento de trastornos físicos y/o mentales, así como de cualquier otro comportamiento relevante en los procesos de salud y enfermedad..

Ahora bien, el marco teórico de esta investigación se estructura a partir de conceptos de la psicoterapia humanista, las prácticas mente-cuerpo, los aportes contemporáneos vinculados a la corporalidad y los fenómenos derivados del uso intensivo de las redes sociales, con el fin de comprender las implicaciones que estas tienen en la salud mental y la autoestima de los universitarios entre los 18 a los 27 años.

De esta manera, para comenzar, es indispensable definir las prácticas de *mindfulness*, meditación y yoga. En particular, el *mindfulness* es un estilo de vida que hace alusión a la capacidad de situarse en el presente por medio de la atención plena, abriéndose y aceptando la experiencia. En otras palabras, es el proceso a través del cual un individuo observa y es consciente de sus sensaciones, pensamientos y sentimientos presentes (Vásquez, 2016).

En consecuencia, el *mindfulness* ha demostrado ser útil en la reducción de estrés, depresión, ansiedad, dolor y trastornos de conducta alimentaria, además de mejorar la concentración, el estado de ánimo y la autoestima (Carrillo, 2025; Vásquez, 2016).

De igual forma, la meditación ha mostrado los mismos efectos positivos que el *mindfulness* en la regulación emocional y en el fortalecimiento del bienestar integral (Carrillo, 2025). No obstante, aunque algunas formas de meditación también se definen como el proceso en el que un sujeto observa todo aquello que le está sucediendo (Fernández et al., 2019), estos difieren en sus objetivos y en la manera en cómo se practican. En este orden de ideas, mientras el *mindfulness* es un estilo de vida que le permite situarse en el aquí y el ahora sin la necesidad de realizar una acción física, la meditación debe de programarse en sesiones e incorporarse en un lugar concreto. Adicionalmente, el *mindfulness* tiene como objetivo mantener la consciencia en los aspectos que son importantes del presente, pero que, frecuentemente, pasan desapercibidos; en cambio, la meditación entrena la mente para alcanzar un estado de serenidad, conexión interior y concentración, reduciendo el flujo constante de pensamientos (Carrillo, 2025; León, 2022).

Por último, el yoga es una práctica espiritual y holística que combina posturas, técnicas de respiración y meditación, con el fin de promover la flexibilidad, la relajación, la fuerza y el equilibrio. De esta manera, trae diversos beneficios a nivel corporal y mental, tales como la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor (Pandey et al., 2025).

Desde una perspectiva neurocientífica, las prácticas de respiración y meditación son procesos de integración mente-cuerpo que inciden en la configuración subjetiva de la experiencia emocional. De esta manera, Castellanos (2021) explica que la respiración lenta y atenta activa el sistema parasimpático a través de la estimulación del nervio vago, lo cual disminuye la respuesta fisiológica del estrés y genera un estado corporal caracterizado por la calma.

En esta misma línea, diversos estudios han evidenciado que la practicar meditación de manera constante fortalece los circuitos cerebrales asociados con la atención sostenida, la regulación emocional y el bienestar, particularmente mediante la activación de la corteza prefrontal y la modulación de la amígdala (Davidson et al., 2003; Davidson & McEwen, 2012).

Adicionalmente, se observa una disminución de la reactividad de la amígdala y una mayor interacción entre ésta y la corteza prefrontal, facilitando respuestas emocionales más reguladas y menos impulsivas (Davidson et al., 2003; Davidson & McEwen, 2012).

Asimismo, se propone que los cambios neurofisiológicos generados por la meditación no ocurren únicamente durante la práctica, sino que, con entrenamiento sostenido, pueden consolidarse como patrones estables que modifican la manera en que la persona experimenta y regula sus emociones en la vida cotidiana (Goleman & Davidson, 2017).

En conjunto, estos procesos muestran que la respiración y la atención plena no intervienen directamente en el contenido del pensamiento, sino en la fisiología que lo sostiene; por ello, al transformar la disposición corporal, transforman también la manera en que la persona se relaciona consigo misma, con los otros y con su entorno, incluido el uso que realiza de las redes.

Cómo se ha mencionado a lo largo de este estudio, estas tres prácticas cuerpo-mente se han relacionado con la mitigación de los efectos que el uso de las redes sociales tiene en la salud mental de los usuarios (Afrin et al., 2024; Bazzano et al., 2022; Choi et al., 2020; Fernández et al., 2019; Hooper et al., 2024; Soria et al., 2021; Sun, 2023; Yadav et al., 2021; You & Liu, 2022). En este orden de ideas, mientras estas prácticas promueven la atención plena y la regulación emocional, la alta frecuencia de uso de las redes sociales se ha caracterizado por estimular la atención fragmentada, la inmediatez y la exposición constante a estímulos externos.

En este sentido, de acuerdo con la Teoría de la Dependencia de los Medios, entre más dependa un individuo de las redes para satisfacer sus necesidades, mayor será el uso y la influencia que estos ejercen sobre su vida cotidiana y su salud mental (De la Flor, 1994).

Por otra parte, la Teoría de Usos y Gratificaciones señala que los usuarios no son receptores pasivos, sino que deciden utilizar activamente a las redes para satisfacer sus necesidades: informarse, sostener vínculos sociales, reforzar su identidad, obtener reconocimiento, entre otros (Rivas e Igartua, 2021). Siendo así, el énfasis debe de ponerse en las personas como agentes responsables de la forma en que usan la tecnología y de las implicaciones que este uso trae consigo, y no trasladar la culpa a la existencia de las plataformas digitales.

Sin embargo, aunque esta teoría resalta el papel activo del usuario, es necesario reconocer que las redes sociales están diseñadas para intensificar esa relación. Alter (2017) señala que estas plataformas emplean mecanismos de refuerzo variable, como notificaciones, *likes* y el *scroll* infinito, que liberan dopamina y favorecen hábitos compulsivos. Así, la gratificación y la dependencia que se generan desde el inicio se ven fortalecidas por un modelo de negocio basado en la economía de la atención, en el que cuanto más tiempo pasa el usuario conectado, más datos produce y más personalizada se vuelve la plataforma para mantener su interés.

Este modelo de negocio capta especialmente la atención de la Generación Z o iGen, quienes crecieron en un entorno completamente digitalizado. De este modo, de acuerdo con Schmitt (2024), a diferencia de generaciones anteriores, los iGen son menos propensos a salir sin sus padres, tener citas, conducir o administrar su propio dinero, utilizando su tiempo libre principalmente en el móvil. Ante este nivel de frecuencia de uso, las redes sociales dejan de ser plataformas de carácter comunicativo exclusivamente y se transforman en un espacio para construir la identidad, buscar validación y expresarse emocionalmente.

Ante esto, es necesario acudir a enfoques que fortalezcan la salud emocional y la capacidad de elección. En esta investigación se retoma la psicología humanista Gestalt, la cual plantea que la persona posee una capacidad inherente para recuperar su equilibrio mediante la toma de conciencia y la integración de su experiencia (Perls et al., 1994). Desde esta perspectiva, el desarrollo saludable implica afrontar las dificultades de manera creativa y unificada (Carmona, 2021), permitiendo respuestas más auténticas y responsables (Espínola et al., 2014).

Dentro de este enfoque, uno de los conceptos centrales es el ciclo de la experiencia, que se define como el núcleo de la vida humana (Espínola et al., 2014). Siendo así, es el proceso psicofisiológico en el cual se satisfacen las necesidades del organismo, que se repite en todo momento y está presente a lo largo de la vida (Carmona, 2021).

En estrecha relación con este ciclo, aparece el concepto del darse cuenta, entendido como la capacidad de tomar conciencia o ponerse en contacto con algo. De esta forma, es un proceso en el cual la persona establece la relación entre el interior y el exterior. Por lo tanto, mediante este, se puede percibir y establecer qué está ocurriendo en la vida de la persona (Stevens, 2014).

Finalmente, estos elementos convergen en el aquí y el ahora, que hace referencia a lo que el organismo está experimentando en el momento presente (Hernández, 2014). En ese contacto inmediato con la vivencia, la persona se encuentra consigo misma, se reconoce, aprende y se permite crecer (Ayala & Rodríguez, 2020).

En consecuencia, el “darse cuenta”, el “ciclo de la experiencia” y el “aquí y el ahora” permiten que la persona reconozca sus respuestas corporales y emocionales en el contacto con el entorno. Desde esta mirada, el *focusing* de Gendlin propone que toda vivencia incluye una “sensación sentida”, una impresión corporal que emerge ante cada situación (Gendlin, 1982). En

el contexto de las redes sociales, estas sensaciones pueden aparecer como tensión, vacío u otros matices de malestar o bienestar al recibir un *like*, leer un comentario o ver una publicación.

En esta misma línea dentro del campo de la psicoterapia Gestalt se encuentra el proceso corporal, el cual resalta la importancia de la somaticidad en la experiencia emocional. De acuerdo con Kepner (2011), cuando el individuo dirige su atención al cuerpo, puede tomar conciencia de sensaciones, movimientos y tensiones que acompañan sus estados emocionales. De esta forma, la postura, los movimientos, la respiración y las sensaciones físicas no son elementos externos, sino manifestaciones directas de la vivencia emocional y el contacto con el entorno. Así, el cuerpo actúa como un mediador central en la autorregulación, ya que las tensiones musculares y respuestas somáticas reflejan ciertos modos de adaptación frente a las experiencias vividas.

En este orden de ideas, la somaticidad no solo expresa emociones, sino que se convierte en una vía para regularlas y transformarlas a nivel corporal. Este concepto cobra aún más relevancia en la era digital actual, donde los *likes* o los comentarios en las redes sociales producen respuestas emocionales inmediatas que, a su vez, se expresan de una forma corporal a través de cambios fisiológicos (Voggenreiter et al., 2023).

Asimismo, la retroalimentación digital puede generar emociones intensas: reacciones altas producen sensaciones positivas, mientras que pocas interacciones se asocian con rechazo o frustración, acompañados de respuestas corporales como tensión o vacío abdominal (Stsiampkiuskaya et al., 2021). Desde esta perspectiva, el proceso corporal de Kepner ayuda a identificar cómo lo emocional y lo fisiológico se activan ante estos intercambios digitales.

Así como se hace mención a la frustración y el rechazo, es fundamental mencionar el concepto de ansiedad que, desde la perspectiva Gestalt, se define como la interrupción del contacto pleno con el presente cuando la persona desplaza su atención y energía hacia una

anticipación del futuro. En este sentido, surge en el espacio intermedio entre el “aquí y ahora” y lo que se espera que ocurra a futuro, generando tensión, desconexión y malestar (Hernández, 2014; Perls, 1974). Así, la ansiedad no es únicamente un estado emocional negativo, sino la manifestación de un desajuste en el ciclo de la experiencia, en el cual el individuo deja de atender a lo que vive internamente para orientarse hacia expectativas, temores o exigencias externas.

En el contexto de las redes sociales, este fenómeno se hace evidente cuando los usuarios anticipan la cantidad de *likes* que recibirán, esperan comentarios que validen su identidad digital o temen al rechazo implícito en la ausencia de interacciones (Voggenreiter et al., 2023). De este modo, la ansiedad refleja la discrepancia entre la experiencia inmediata y las demandas externas, debilitando la capacidad de autorregulación y reforzando la dependencia hacia la validación.

En esta línea, la regulación emocional desde la Terapia Gestalt es un proceso de autorregulación, es decir, la capacidad del organismo para mantener su equilibrio emocional cuando no existen bloqueos que interrumpan el contacto (Perls et al., 1994). Asimismo, se enfatiza el reconocimiento y la aceptación plena de lo que se siente en el “aquí y ahora”, favoreciendo que la persona experimente sus emociones como mensajes internos que lo orientan a la satisfacción de sus necesidades (Espínola & Pintado, 2014). De este modo, la regulación emocional implica darse cuenta de las sensaciones y emociones emergentes, sostenerlas con responsabilidad y responder de forma auténtica (Carmona, 2021; Hernández, 2014).

No obstante, la autorregulación emocional no siempre se desarrolla en condiciones de equilibrio, sino que se pone a prueba frente a las tensiones inevitables de la existencia humana descritas por Yalom en 1980. Desde su marco existencial, la experiencia humana está atravesada por cuatro preocupaciones últimas, tales como la muerte; la libertad, relacionada con la responsabilidad de elegir y construir la vida; el aislamiento existencial, que remite a la distancia

entre sí y los demás, aun en medio de la compañía; y la falta de sentido, que surge cuando la vida no parece tener un propósito. Estas condiciones inevitables generan ansiedad existencial, pero también pueden ser oportunidades para vivir con mayor autenticidad (Rodríguez et al., 2020).

Las redes sociales se convierten en espacios donde emergen tensiones existenciales. Muchos jóvenes viven la paradoja de sentirse vacíos o incomprendidos pese a estar hiperconectados, una manifestación del aislamiento existencial descrito por Rogers (1959). A su vez, la búsqueda de sentido se traslada a la virtualidad, donde la validación a través de *likes* o comentarios funciona como un intento de llenar ese vacío mediante ideales externos que no logran ofrecer un propósito auténtico.

En este marco, la construcción de la autoestima aparece como un elemento central, que se define como el ideal que cada sujeto tiene de sí mismo. Esta se construye a partir de la relación entre el *self* real, que es la percepción que una persona tiene de sí misma en la experiencia vivida, y el *self* ideal, que es la imagen que el individuo tiene de cómo quisiera ser o de cómo debería ser para ser aceptado por los demás (Rogers, 1959).

Siguiendo esta idea, cuando ambos aspectos del self son coherentes, el sujeto alcanza un estado de congruencia que favorece la autorregulación y el bienestar. Sin embargo, cuando existe una discrepancia significativa entre ambos aspectos, surge la incongruencia, acompañada por sentimientos de insatisfacción y baja autoestima. Esta dinámica cobra una relevancia importante en las redes sociales, pues los usuarios suelen construir y mostrar perfiles idealizados de sí mismos con el fin de recibir validación externa (Casanova et al., 2025; Rogers, 1959).

En este escenario, la búsqueda de aceptación social impulsa una comparación constante que incrementa la vulnerabilidad emocional cuando la experiencia real no coincide con la imagen que se espera mostrar. Esta discrepancia entre el *self* real y el *self* ideal refuerza la dependencia de

la aprobación externa y puede generar sentimientos de ansiedad, frustración y depresión en los jóvenes (Casanova et al., 2025; Rogers, 1959).

Método

Diseño

El presente trabajo de grado se realizó desde un enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico-hermenéutico. Por un lado, con el componente cualitativo se logró comprender la realidad de los participantes, a través de un diálogo activo y empático entre los investigadores y los jóvenes universitarios, sin buscar una explicación causal de los fenómenos (Cuevas, 2002).

Por otro lado, dentro del enfoque cualitativo, el diseño fenomenológico-hermenéutico permitió comprender las experiencias y los significados que cada participante le confiere a su realidad, tal como ellos la perciben, la describen y la construyen (Hernández, et al., 2014; Sandoval, 2002). Por lo tanto, esto concedió la posibilidad de comprender el sentido que los jóvenes universitarios que incorporan prácticas mente-cuerpo le otorgan a su relación con las redes sociales en términos de autoestima y salud mental.

Participantes

La muestra estará compuesta por nueve jóvenes universitarios entre los 18 a los 27 años que incorporan prácticas mente-cuerpo, ya sea *mindfulness*, meditación o yoga, en su cotidianidad. La muestra estuvo conformada por seis mujeres y tres hombres. Con el propósito de recoger experiencias diversas respecto al fenómeno estudiado, se incluyeron participantes que practicaban alguna de estas tres modalidades, contando con tres participantes por cada práctica. Asimismo, la frecuencia de práctica oscilaba entre una y cinco veces por semana.

Cabe aclarar que para la selección de los participantes se empleó un muestreo intencional, en el cual se reclutaron aquellos que cumplen con los criterios específicos. En este sentido, los criterios de inclusión fueron ser un/a joven universitario/a, tener entre 18 y 27 años, residir en

Colombia, ejercer actualmente al menos una práctica mente-cuerpo (*mindfulness*, meditación y/o yoga) de manera continua durante un mínimo de tres meses, ya que es necesario la práctica regular para que haya cambios estables en el cerebro y en la conducta de la persona. Además, contar con disponibilidad para realizar la entrevista virtual con cámara encendida en un espacio tranquilo y privado, y haber utilizado las redes sociales antes de incorporar la práctica mente-cuerpo a su vida.

Por otro lado, los criterios de exclusión fueron no ser estudiante universitario, tener menos de 18 años o más de 27 años, no residir en Colombia, presentar alguna condición que, declarada por el participante, pudiera dificultar su participación en la entrevista (por ejemplo, estar bajo los efectos de sustancias psicoactivas o medicamentos que afecten la concentración, encontrarse en un estado de crisis emocional en el momento de la entrevista, entre otros), no haber ejercido de manera continua durante al menos tres meses alguna práctica mente-cuerpo o no haber usado redes sociales antes de iniciar la incorporación de dichas prácticas.

Categorías de Análisis

A continuación, en la Tabla 1 se presentan las categorías y subcategorías de análisis desarrolladas para este estudio. Estas fueron diseñadas con base en los objetivos de investigación.

Tabla 1.

Categorías de análisis

Objetivos	Categorías	Subcategorías
-----------	------------	---------------

Explorar cómo los	<i>Prácticas mente-cuerpo</i>	<i>Mindfulness:</i>
estudiantes	Herramientas que permiten al cerebro	Herramienta que los individuos implementan
universitarios (18-27	activar mecanismos de calma y	como un estilo de vida, dedicando espacios
años) experimentan	regulación emocional. Estas actúan	en su día a día de forma consciente para esta
la incorporación de	sobre los estados	práctica.
prácticas	psíquicos del sujeto, provocando	Se considera que una persona practica
mente-cuerpo	modificaciones del estado	<i>mindfulness</i> si realiza de manera intencional
(<i>mindfulness</i> ,	o del funcionamiento biológico e	actividades centradas en la atención plena al
meditación, yoga) y	incidiendo	menos 3 veces por semana, con el propósito
el uso habitual de	sobre el estado o función fisiológica	de situarse en el presente y cultivar tanto
redes sociales.	del organismo,	apertura como aceptación de su experiencia
	induciendo a ciertos estados	interna y externa.
	psíquicos (Rogriguez et al., 2005). A	<i>Meditación:</i>
	su vez, al moderar la respiración y	Se considera que una persona practica
	enfocar la atención, se activan redes	meditación si dedica de manera consciente y
	neuronales que disminuyen la	voluntaria un tiempo mínimo de 2 veces por
	ansiedad y el dolor, y se aprende a	semana a ejercicios que favorezcan la
	gestionar el estrés de forma más	concentración, la calma mental o la
	efectiva, ya que la respiración es una	contemplación, ya sea en silencio, con guías
	de las pocas funciones corporales que	auditivas o prácticas específicas de
	podemos controlar.	respiración.
		<i>Yoga:</i>

Se considera que una persona practica yoga si realiza al menos 3 veces por semana una rutina o sesión (presencial, virtual o individual) que integre posturas corporales, respiración y concentración mental con la finalidad de favorecer el equilibrio físico, emocional y mental.

Patrones de uso de redes sociales: Frecuencia de uso:

Se refieren a los comportamientos y tendencias recurrentes que muestran los usuarios al interactuar con diferentes plataformas digitales, como la frecuencia de uso, el tipo de contenido que comparten o consumen, las interacciones sociales que tienen y el tiempo que pasan en

Cómo ha cambiado la cantidad de tiempo o frecuencia de uso de las redes sociales antes y después de la práctica. De acuerdo con lo que plantea Lee et al. (2023), la frecuencia de uso se refiere a la frecuencia con la que un usuario interactúa con las redes sociales, navegadores u otras aplicaciones en su dispositivo.

Uso emocional:

línea. Estos patrones pueden variar según la edad, los intereses, el dispositivo usado y el objetivo de cada usuario, e incluso pueden ser explotados por las plataformas a través de patrones oscuros para

Uso emocional de las redes sociales, como su función en la búsqueda de validación o en el manejo emocional. Asimismo, se refiere a cómo los usuarios expresan, perciben e interactúan con las emociones, tanto las

influir en la conducta del usuario propias como las de otros, a través de las (Gharani et al., 2021). plataformas digitales, influyendo en su salud mental y en las relaciones interpersonales (Brady et al., 2017).

Describir los significados personales que los estudiantes universitarios (18-27 años) atribuyen a la incorporación de prácticas mente-cuerpo en relación con su vivencia subjetiva de autoestima y salud mental en el contexto del uso de redes sociales.	<i>Relación con las redes sociales</i> Se refiere al vínculo que establecen los individuos con las plataformas digitales, en el cual no solo se busca comunicación digital, sino también la construcción de identidad, la expresión personal y la creación de lazos simbólicos y emocionales. Como señala Rodríguez & Fernández (2014), las redes digitales constituyen un espacio donde se configuran identidades y se transforman las formas de interacción social. Además, estos espacios funcionan como escenarios en los que los individuos negocian relaciones, intimidad y reconocimiento.	<i>Adaptación a las redes sociales:</i> Cómo los participantes se adaptan al uso de la tecnología y las redes sociales tras la práctica mente-cuerpo. Por otro lado, La adaptación a las redes sociales puede entenderse como el proceso mediante el cual los individuos ajustan sus comportamientos comunicativos, sus formas de interacción y su identidad social para integrarse de manera efectiva en entornos digitales, aprendiendo normas, estilos y códigos propios de las plataformas, lo que a su vez favorece la construcción de vínculos sociales y la integración cultural en contextos diversos (Zaw, 2018). <i>Satisfacción emocional:</i>
---	--	--

Salud emocional

Se refiere a la conciencia, comprensión y aceptación de las emociones, así como a la capacidad de adaptarse al cambio y afrontar los desafíos de la vida con flexibilidad y fortaleza. Es decir, es la capacidad de una persona para comprender, gestionar y expresar sus emociones

de forma saludable, lo que permite afrontar el estrés, trabajar productivamente y mantener buenas relaciones con los demás (Armstrong, 2025).

Experiencia de bienestar, satisfacción o paz interior derivada de la práctica mente-cuerpo. Esta surge cuando una persona siente que sus expectativas y deseos han sido cumplidos, o cuando se ha alcanzado una meta deseada, manifestándose como una emoción positiva asociada al bienestar general y la felicidad (Sferrazza, 2023).

Regulación emocional:

Habilidad para manejar y expresar las emociones de manera equilibrada tras la incorporación de prácticas mente-cuerpo. Por otro lado, se entiende como el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Pérez & Bello, 2017).

Ansiedad:

Sentimientos de nerviosismo, preocupación o miedo, y cómo se percibe su disminución con

las prácticas mente-cuerpo. Ahora bien, la ansiedad puede ser entendida como un sistema complejo de respuestas conductuales, fisiológicas, afectivas y cognitivas, que se activa cuando la persona anticipa sucesos o circunstancias percibidas como imprevisibles e incontrolables, los cuales pueden amenazar sus intereses vitales (Díaz & De la Iglesia, 2019).

Estrés:

Experiencia relacionada con la tensión emocional, sensación de estar abrumado o fuera de control. De esta manera, el estrés es un estado de tensión o preocupación que surge frente a situaciones percibidas como desafiantes o difíciles. Así, todas las personas lo experimentan en algún grado, pues constituye una respuesta natural del organismo ante amenazas o distintos estímulos del entorno. (World Health Organization, 2023).

Autoestima

Autopercepción:

Es considerada como la valoración que se tiene de sí misma, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona en su vida (Giraldo & Holguín, 2017). Por ende, es categorizada como alta o baja de acuerdo con las características discursivas de la persona, su forma de interactuar con el mundo y las respuestas ante situaciones importantes.

Cómo los participantes se ven a sí mismos antes y después de la práctica mente-cuerpo, y la relación con su valor personal. Se puede definir como el conjunto de valoraciones que una persona tiene respecto de sí en un campo de acción y momento determinado. A su vez, hace referencia a un conjunto de creencias, actitudes, deseos, valores y expectativas del mundo exterior y que el individuo transforma en su mundo interior (Ramírez & Barragán, 2018).

Confianza en sí mismo:

Evaluación de la autoconfianza, sentimientos de seguridad o inseguridad personal después de la práctica mente-cuerpo. A nivel conceptual, es la creencia personal en que uno posee habilidades, competencias y recursos internos suficientes para enfrentar eficazmente diversas situaciones; incluye la convicción de poder tomar decisiones, actuar con seguridad y responder adecuadamente ante retos, manteniendo una valoración

realista de las propias capacidades (Cramer et al., 2009).

Nota. Elaboración propia.

Instrumentos

Para la recolección de datos se hizo uso de una entrevista semiestructurada, con la cual se obtuvo información detallada respecto a las experiencias y los significados que los estudiantes universitarios que integran prácticas mente-cuerpo le otorgan al uso habitual de redes sociales, profundizando en la relación percibida con la autoestima y la salud mental.

Siendo así, el diseño de la entrevista semiestructurada se llevó a cabo en dos fases. En la primera fase, se elaboró una versión inicial de las preguntas (ver anexo A); en la segunda fase, esta guía fue revisada por dos jueces expertos para valorar su claridad, pertinencia, ubicación y suficiencia. Con base en las sugerencias suministradas, se realizaron los ajustes necesarios, obteniendo así la versión definitiva del instrumento (ver anexo B).

En este orden de ideas, la versión final de la entrevista estuvo conformada por 26 preguntas de carácter cualitativo que se organizaron en categorías y subcategorías de análisis coherentes con los objetivos de investigación, lo que permitió abordar los temas de manera ordenada y flexible, adaptándose al ritmo y las respuestas del participante (ver anexo B).

Las entrevistas se realizaron a través de *Google Teams*, en donde se garantizó la privacidad de los datos. Por otra parte, previo al inicio de cada entrevista, se obtuvo el consentimiento informado y la autorización para la grabación tanto del audio como del video (ver anexo C). Posteriormente, se realizaron las transcripciones de las entrevistas, con el fin de

analizar a profundidad la información brindada por cada participante. Por otro lado, para la protección emocional, se les suministrará el protocolo de atención en crisis (ver anexo D).

Con el objetivo de asegurar la calidad y la coherencia de las preguntas planteadas para las entrevistas, se realizó un proceso de validación por parte de dos jueces expertos. La primera es una Psicóloga Humanista y docente universitaria, mientras que el segundo es un consultor, educador y psicoterapeuta con certificación en respiración terapéutica. Ambos evaluaron la pertinencia, la claridad, la suficiencia y la ubicación de cada una de las preguntas, con el fin de garantizar que fueran comprensibles e idóneas para explorar las experiencias, los significados y las percepciones de los participantes (Ver Anexo E y F). Después de la revisión mencionada, se incorporaron los ajustes y las recomendaciones sugeridos por los jueces (ver anexo B).

Una vez finalizado el proceso de validación por los jueces expertos, se realizó una prueba piloto con el fin de evaluar la funcionalidad, la claridad y la efectividad del instrumento en la recolección de información (ver anexo G). Cabe resaltar que la prueba piloto se efectuó con un participante que cumplía con las características de la muestra, aunque no hizo parte de la muestra final del estudio. En este orden de ideas, el participante fue informado sobre los objetivos y el propósito de la investigación, aceptando colaborar voluntariamente. Durante la prueba piloto, se observó si las preguntas arrojaban el tipo de información esperada y si el formato de entrevista funcionaba adecuadamente.

Los datos obtenidos en esta prueba permitieron realizar los ajustes necesarios para fortalecer la claridad, fluidez y precisión del instrumento antes de su aplicación definitiva.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó mediante una metodología cualitativa, utilizando la plataforma ATLAS.ti como herramienta para organizar, codificar y analizar las entrevistas (ATLAS, 2024). El proceso incluyó la transcripción completa de las entrevistas, conservando la integridad de la información y asegurando el anonimato de los participantes. Las transcripciones se importaron a ATLAS.ti para una codificación abierta que facilitó la identificación de temas y patrones relevantes de acuerdo con las categorías y subcategorías definidas en el estudio.

Posteriormente, se empleó un enfoque inductivo y basado en patrones, permitiendo que las categorías emergentes reflejen las experiencias de los participantes y los factores de influencia. El análisis temático agrupó los códigos en categorías y subcategorías, generando una estructura visual que guiará la interpretación de los datos y la construcción de redes entre categorías. Este enfoque garantiza una interpretación profunda de los datos cualitativos, facilitando una representación clara y justificada de los resultados del estudio.

Procedimiento

El desarrollo del estudio inició con una fase preparatoria orientada a garantizar la coherencia epistemológica y metodológica del enfoque fenomenológico-hermenéutico. En primer lugar, se llevó a cabo una revisión exhaustiva del estado del arte relacionado con la experiencia vivida de los participantes, lo cual permitió delimitar con mayor precisión el fenómeno a investigar y sustentar teóricamente las decisiones metodológicas. Posteriormente, se diseñó la estructura general del estudio, definiendo el objetivo de investigación, los criterios de selección de participantes, el método de análisis y los lineamientos éticos que guiaron todo el proceso.

Así, se realizó la preparación previa del trabajo de campo, que incluye la revisión y el ajuste de la guía de entrevista (ver Anexo B). Asimismo, se elaboró el consentimiento informado y el formato de autorización de grabación (Anexo C), garantizando que los participantes cuenten con información clara sobre los propósitos del estudio y las condiciones de participación.

Posteriormente, se llevó a cabo el proceso de reclutamiento mediante un muestreo intencional. Se contactó a posibles participantes a través de redes estudiantiles universitarias, priorizando a quienes cumplan con los criterios de inclusión establecidos.

Una vez confirmada su participación, se les enviará el consentimiento informado de manera digital, explicando los detalles del estudio, los procedimientos, la voluntariedad de la participación y la confidencialidad de los datos. Con la firma electrónica o escrita, se coordinará la fecha y hora de la entrevista, solicitando que se realice en un espacio privado y tranquilo para favorecer la comodidad y apertura durante la conversación.

Las entrevistas se realizarán de forma individual mediante la plataforma Google Teams, con una duración aproximada de entre 50 a 70 minutos. Al inicio de cada encuentro, el entrevistador dará la bienvenida, repasará los puntos esenciales del consentimiento y resolverá posibles dudas antes de iniciar con las preguntas de la guía. Durante el desarrollo, se aplicará el instrumento, garantizando la respuesta de las 26 preguntas. A su vez, se permitirá flexibilidad para profundizar en aquellos aspectos que emerjan de manera espontánea, buscando que cada participante exprese su experiencia de forma libre y reflexiva.

Las entrevistas serán grabadas y posteriormente transcritas de manera literal, asegurando fidelidad con los relatos originales. Cada transcripción será revisada cuidadosamente por ATLAS.ti, contrastándola con el audio para corregir errores y garantizar la precisión del contenido. Todo el material se almacenará de forma segura en carpetas con acceso restringido

únicamente a los investigadores, y las transcripciones se codificarán con identificadores alfanuméricos para proteger la identidad de los participantes. Finalmente, se enviará un mensaje de agradecimiento a los participantes, quienes a través de una sesión corta podrán conocer los hallazgos de la investigación y, de ser necesario, se les brindará acceso a grupos de contacto y apoyo psicológico.

Consideraciones éticas

Para garantizar el cumplimiento de los principios éticos en la investigación, este estudio está regido por el Código Deontológico y Bioético del Profesional en Psicología (No 008430 de 1993 del ministerio de salud) y la ley 090 del 2006, así como por la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, la cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. En coherencia con estas disposiciones, se garantiza la protección de la dignidad, los derechos y el bienestar de los participantes durante todas las fases del proceso investigativo. Por lo tanto, se desarrolló un consentimiento informado y un protocolo de riesgos que serán aplicados antes y durante el proceso de recolección de datos. Asimismo, la investigación se ha ajustado a principios científicos y éticos de la investigación psicológica, fundamentada en el conocimiento acumulado por la psicología de la salud bajo el más estricto rigor metodológico. Además, se procurará el respeto a la integridad del ser humano buscando el bienestar de los participantes de la investigación, los cuales, serán informados de manera clara y completa sobre los aspectos metodológicos de la misma, con el fin de que puedan comprenderlos y acceder de forma voluntaria a su participación por medio de la firma de un consentimiento y asentimiento informado. Por otra parte, el estudio se clasifica como una investigación de riesgo mínimo, puesto que no se pretendió llevar a cabo ninguna intervención con los participantes.

Finalmente, se respetaron los siguientes pilares: autonomía, beneficencia, no maleficencia y veracidad.

En el consentimiento informado se explica el objetivo del estudio, los procedimientos a seguir y los derechos de los participantes, incluyendo su libertad para retirarse en cualquier momento sin repercusiones, así como la garantía de confidencialidad en el manejo de sus datos. Además, se establecen medidas de protección para resguardar la identidad de los participantes, así como la asignación de pseudónimos y la encriptación de los datos (ver anexo C).

Si bien la investigación se clasifica como de riesgo mínimo, se reconoce que durante el desarrollo de las entrevistas podrían emerger respuestas emocionales asociadas a la evocación de experiencias personales, particularmente en el apartado que aborda estados emocionales. Estos posibles riesgos incluyen malestar transitorio, incomodidad, tristeza, ansiedad leve o activación emocional momentánea.

En caso de que se identifique una reacción emocional significativa durante la entrevista, se activará una ruta de manejo emocional que incluye: contención inmediata, validación emocional, cierre adecuado del espacio conversacional y, de ser necesario, orientación hacia servicios de apoyo psicológico institucional o redes de atención disponibles.

Finalmente, como parte del compromiso ético con los participantes, se les ofrecerá la posibilidad de acceder a una socialización breve de los resultados generales del estudio una vez finalizado el análisis, con el fin de devolverles los hallazgos y promover la transparencia del proceso investigativo. Esta devolución se realizará a través de una sesión corta o un mensaje de retroalimentación, respetando siempre la confidencialidad de los datos individuales.

Resultados

A continuación, se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis cualitativo de nueve entrevistas realizadas a estudiantes universitarios entre los 18 y 27 años que integran prácticas mente-cuerpo (*mindfulness*, meditación y/o yoga) con el uso habitual de redes sociales. El análisis se realizó mediante codificación temática con el apoyo del software ATLAS.ti, organizando la información en cinco categorías de análisis con sus respectivas subcategorías, alineadas con los objetivos de la investigación: prácticas mente-cuerpo, patrones de uso de redes sociales, relación con las redes sociales, salud emocional y autoestima.

El estudio contó con la participación de nueve (9) estudiantes universitarios, cuyas edades oscilaron entre los 19 y 27 años. Todos ellos integraban de manera regular alguna práctica mente-cuerpo (*mindfulness*, meditación o yoga) en su vida cotidiana, con una antigüedad mínima de tres meses. La muestra estuvo compuesta por seis mujeres y tres hombres, todos estudiantes activos de universidades en Cali. En cuanto a la distribución por práctica, los tres primeros participantes (1, 2 y 3) realizaban *mindfulness*; los tres siguientes (4, 5 y 6) practicaban meditación; y los últimos tres (7, 8 y 9) practicaban yoga. Todos los participantes brindaron su consentimiento informado para participar en el estudio, autorizando el uso de sus relatos bajo seudónimos, garantizando así su privacidad y confidencialidad. Ahora, en la Tabla 2, se presentan las características sociodemográficas de cada participante.

Tabla 2.*Características sociodemográficas de la muestra*

Participante (Seudónimo)	Edad	Sexo	Práctica mente-cuerpo	Frecuencia de la práctica	Tiempo estimado en redes sociales (antes de la práctica)
Participante 1	26	Mujer	<i>Mindfulness</i>	2-3 veces por semana	6 horas diarias
Participante 2	19	Mujer	<i>Mindfulness</i>	4-5 veces a la semana	5 horas diarias
Participante 3	26	Mujer	<i>Mindfulness</i>	3-4 veces por semana	7 horas diarias
Participante 4	25	Mujer	Meditación	2 veces a la semana	3 horas diarias
Participante 5	24	Hombre	Meditación	1-4 veces por semana	6 horas y media diarias
Participante 6	23	Hombre	Meditación	1 vez por semana	2 a 3 horas diarias
Participante 7	25	Hombre	Yoga	2 veces a la semana	2 horas y media diarias

Participante 8	24	Mujer	Yoga	2 veces a la semana	2 horas y media diarias
Participante 9	27	Mujer	Yoga	2 veces a la semana	4 horas diarias

Nota. Elaboración propia.

Los hallazgos se ilustran con fragmentos textuales representativos de los relatos de los participantes, quienes han sido identificados con seudónimos para garantizar su anonimato. Las entrevistas, de tipo semiestructurado, permitieron captar la riqueza y subjetividad de las experiencias vividas.

Para iniciar con la categoría de prácticas mente-cuerpo, esta describe las herramientas que los participantes han incorporado para activar mecanismos de calma y regulación emocional. Los hallazgos se presentan según las tres prácticas abordadas: *mindfulness*, meditación y yoga.

Los participantes describieron el *mindfulness* como una herramienta o un estilo de vida que les permite situarse en el presente, más allá de una práctica formal. Se caracteriza por la atención plena a las sensaciones, los pensamientos y las emociones del momento, cultivando una actitud de apertura y aceptación sin juicio.

La participante 2 compartió su experiencia: “Es la observación de pensamientos en donde me enfoco en lo que estoy pensando...en tratar de, en vez de juzgarlo o criticarlo, reconocerlo y aceptarlo para poder no intentar cambiarlo y fluir con eso” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Esta descripción refleja la esencia del *mindfulness*, en la que no se trata de eliminar los pensamientos, sino de cambiar la relación que se tiene con ellos.

La frecuencia de esta práctica es variable, pero quienes la integran lo hacen de manera intencional varias veces por semana. Los objetivos reportados se centran en la reducción del estrés y el cultivo de una perspectiva más equilibrada. La participante 1 señaló que el *mindfulness* le permitió un “cambio de perspectiva de ser pesimista a ser más optimista. Pero no llegando a ese extremo, sino tratando de no llegar a esa toxicidad emotiva de que todo es feliz y todo es chévere” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). Se evidencia un impacto directo en su disposición vital frente a las dificultades cotidianas.

La meditación se presentó como una práctica más estructurada que el *mindfulness*, requiriendo la dedicación de espacios y tiempos específicos para su ejecución. A diferencia del *mindfulness*, que puede integrarse en cualquier actividad diaria, la meditación implica un ejercicio formal de concentración, calma mental o contemplación.

Las frecuencias fueron variables, adaptándose a las necesidades y contextos de cada participante. El participante 5 indicó: “Puede ser en una época donde esté con muchas cosas encima... una, dos veces” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). En el caso del participante 6 la realiza “una vez a la semana, aproximadamente. A veces, cuando no puedo dormir, lo hago con mayor frecuencia” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). Por otro lado, la participante 4 mencionó practicarla dos veces por semana como parte de una rutina más amplia.

Los objetivos de la meditación se centran en la regulación emocional y la búsqueda de calma interior. El participante 5 expresó con claridad: “yo lo que busco es desconectarme de esos ritmos, de ese estrés, de esos sentimientos de pronto que no me están ayudando mucho... y reconectar con esa otra parte que uno tiene. Normalmente es la tranquilidad, es volver a bajar las revoluciones. Y a partir de ahí, todo mejora. Uno ya toma mejores decisiones, uno es consciente de todo lo que lo rodea” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Para otros, la meditación se

integra a otras actividades tales como yoga o pilates. La participante 4 relató cómo la práctica culmina siempre en meditación: “después de hacer las posiciones de yoga, hacemos unos diez minutos de meditación ya más relajados. Ahí relajamos el cuerpo, nos desestresamos un poco, también regulamos nuestro ritmo cardíaco, respiración... eso ayuda, ayuda mucho a concentrarse” (comunicación personal, 2 de marzo, 2026).

Por otra parte, el yoga se describió como una práctica holística que combina posturas físicas, técnicas de respiración y meditación, con la finalidad de favorecer el equilibrio físico, emocional y mental. Los participantes reportaron practicarlo al menos tres veces por semana, ya sea en sesiones presenciales, virtuales o de forma individual; además de que sus motivos para practicarlo son variados.

La participante 9 relató cómo empezó a practicarlo como respuesta al malestar tecnológico: “empecé yoga en pandemia precisamente por sentirme abrumada por la tecnología; necesitaba volver a conectar con mi cuerpo. Empecé sola con videos y luego seguí en la universidad” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026). Este testimonio ilustra cómo el yoga puede ser una respuesta consciente a la saturación digital.

Los beneficios percibidos son tanto físicos como mentales, y se extienden a la vida diaria más allá del momento de la práctica. El participante 7 señaló la relación directa entre la práctica y sus estados emocionales: “Antes peleaba conmigo mismo por todo lo que me faltaba, ahí fue cuando comencé a practicar yoga. Cuando me di por vencido en esa pelea, sentí un alivio gigante. Si me siento mal o frustrado, simplemente lo acepto y me meto en el papel” (comunicación personal, 2 de marzo, 2026). La práctica del yoga se convierte así en un espacio de regulación emocional, aceptación corporal y desarrollo de la autocompasión. La participante 8 añadió que el yoga le proporciona un espacio personal de desconexión: “Cuando practico yoga es mi espacio

personal; pongo el reloj en 'no molestar' y no miro el celular. Salgo tan relajada que, aunque lo revise después, lo hago con tranquilidad” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026).

En este orden de ideas, un hallazgo transversal en los relatos de los participantes es que ellos perciben que el cambio en su relación con las redes sociales no ocurrió de forma automática, ni de la misma manera para todos, ni se debió meramente a un cambio de hábitos. Con esto en mente, los participantes atribuyeron a la práctica constante de *mindfulness*, meditación o yoga el haber desarrollado una capacidad de observarse a sí mismos sin juzgarse, notando cuándo surge la ansiedad, el aburrimiento o la necesidad de escapar, reportan que ya no reaccionan de forma inmediata ni se culpan por sentir esas emociones. En lugar de ello, describen que pueden detenerse, reconocer la emoción y decidir no recurrir a las redes como vía de escape automática. Según lo relatado, esta actitud de aceptación y curiosidad frente a la propia experiencia interna fue un impulso significativo que, desde su percepción, posibilitó modificar la relación con las redes hacia algo mucho más sano, más allá de simplemente reducir el tiempo de conexión.

En cuanto a la categoría de los patrones de uso de las redes sociales, se describen los comportamientos y tendencias recurrentes que los participantes muestran al interactuar con las plataformas digitales, así como los cambios experimentados a partir de la incorporación de las prácticas mente-cuerpo. Se presentan dos subcategorías como la frecuencia de uso y su uso emocional.

En la frecuencia de uso, se encuentra la comparación del tiempo y la frecuencia de conexión antes y después de integrar las prácticas mente-cuerpo, revelando una tendencia clara hacia la disminución y la gestión consciente del tiempo en línea.

Previo a la práctica, los participantes describían un uso excesivo, a menudo automático y sin control, que podía extenderse por varias horas al día. A su vez, se encontró que las redes

sociales más frecuentadas eran TikTok, Instagram y Whatsapp, con los propósitos de entretenerse, comunicarse y distraerse de sus actividades diarias. En este orden de ideas, el participante 7 relató “Pasaba tantas horas que al final me comenzaba a estresar y a poner ansioso, pero el placer que también sentía no me dejaba despegarme de la pantalla” (comunicación personal, 2 de marzo, 2026). Otro, el participante 5, confesó haberse “refugiado mucho en el computador. Entonces yo estaba todo el día, toda la noche” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026), describiendo una conducta de evasión que consumía la mayor parte de su tiempo. La sensación de pérdida de control era una constante. La participante 1 explicaba la presión social por no desconectarse: “si no estás en dos horas, tres horas, hay un chiste que ya te perdiste y todo el mundo lo está hablando y uno queda cómo así ¿qué pasó?” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026).

Posterior a la implementación de la práctica, se identifica una disminución general en el tiempo de conexión, así como un uso más selectivo y deliberado. La conciencia plena permite identificar cuándo el consumo es excesivo o disfuncional. El participante 5 describió un ciclo de autorregulación: “Ya llega un punto donde yo digo, estoy pasando mucho tiempo y ya. Vuelvo a meditar y vuelvo a hacer otras cosas y vuelvo a hacer deporte y ya, me vuelve a bajar” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Este testimonio evidencia cómo la meditación actúa como un punto de control que permite al participante regular su comportamiento. En el caso de la participante 1 reflexionó sobre el cambio de perspectiva: “Uno se ancla mucho a eso, pero empieza a descuidar lo que es la vida real, entonces siento que eso me permitió a mí priorizar otra vez lo más realístico” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). La capacidad de poner pausa y elegir conscientemente cuándo y cómo conectarse es un logro central de este proceso.

Por otro lado, la subcategoría de uso emocional aborda cómo los participantes expresan, perciben e interactúan con las emociones a través de las plataformas digitales, y cómo esta dinámica se transforma con la práctica mente-cuerpo.

Antes de iniciar la práctica, el uso de las redes estaba fuertemente mediado por emociones negativas como el estrés, la ansiedad, la frustración y la comparación social. El consumo de noticias negativas y la presión por estar siempre conectados eran fuentes de malestar. La participante 1 explicó: “Antes siento que yo me estaba estresando mucho porque estaba viendo noticias de diferentes mundos... guerras, pandemias y genocidios. Entonces siento que eso te empieza a alterar un poco... estás consumiendo por consumir y se convierte en algo más, como un detonante de estrés” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). Aunque el participante 6 refiere no haber sentido estrés por el uso de las redes sociales; al igual que la participante 8 que menciona: “No estrés, pero sí cansancio, como una fatiga, de eso que uno dice estoy ya cansada de los ojos” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026). Por otro lado, la ansiedad por no revisar las redes también fue un patrón común. La participante 2 confesó: “un día, mi papá me había estado llamando por el celular triste por unas horas y a mí casi me da algo porque no podía responderle... yo estaba súper estresada y yo dije no, qué horrible no poder responder eso así de una” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026).

Por otro lado, la comparación con otros usuarios fue una constante, generando sentimientos de insuficiencia y frustración. En el caso de la participante 2 señaló: “Yo creo que sí me comparaba mucho con las personas o con la vida o el estilo de vida que lleva la persona... me la pasaba de alguna manera insatisfecha o mostraba también cierta frustración de no tener lo que la persona tiene” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026).

Asimismo, la participante 4 añadió que esta comparación podía llegar a afectar profundamente su autoestima, “me dejaba consumir de eso, y me frustraba mucho, me sentía mal... Cuando yo era más joven empecé a desarrollar varias conductas de trastornos alimenticios, dejaba de comer para mantener ese ideal del cuerpo perfecto que veía en redes sociales” (comunicación personal, 2 de marzo, 2026). La participante 3 añade: “Hacían que me sintiera incómoda en mi cuerpo o con mi proceso. Sin reconocer que tal vez esas personas pasaron por lo que yo estaba pasando. Siempre vemos en redes sociales los resultados, los mejores videos que tomaron o las mejores fotos, y eso me hacía pensar “¿será que el cuerpo de esa persona también tiene otras características que yo no puedo tener?”. Supongo que eso me hacía sentir insuficiente, que no tenía todo lo que esas personas en redes tenían” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026).

También, se evidencia cómo varios participantes se veían afectados por las interacciones en las redes. La participante 9 menciona: “Con mis redes personales no, pero hace unos meses creé mi página profesional como psicóloga y ahí sí empecé a estar pendiente de los likes. Al principio me frustraba si un video hecho con amor tenía pocas vistas; sentía tristeza y ansiedad” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026).

A su vez, la participante 2 añade: “uno ve como esas publicaciones de la gente viajando o la gente de mi edad que ya como que está muy independizada, vive sola, como que se paga muchas cosas, trabaja y estudia y bueno realmente eso me generaba bastante como frustración porque al tener como mi edad y al saber que hay gente de mi edad como que ya ha logrado como más que yo” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Bajo esta misma línea, el participante 6 comentó: “pensándolo bien, sí sentía un poco de envidia y también me comparaba en las redes sociales. Por ejemplo, siempre veía a un hombre, en YouTube, que vivía en Dubai, y manejaba un

estilo de vida lujoso y divertido. En Instagram también me salía. Llegó un punto en el que, de tanto verlo, me ponía triste. Él representaba un sueño que no podía alcanzar” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). Este hallazgo muestra cómo muchas publicaciones, likes y demás interacciones en las redes sociales generaban sentimientos de frustración, envidia o ansiedad en los participantes.

Paradójicamente, el uso también se asociaba con el placer y el escape del aburrimiento o la soledad. El participante 7 describió esta tensión adictiva: “Placer y estrés. Uno bajaba y bajaba y se empezaba a cansar, pero el sentimiento de placer lo mantenía a uno ahí. Pero en la parte corporal del pecho, yo diría que empezaba a sentir como ansiedad”. (comunicación personal, 2 de marzo, 2026). Otro, el participante 6 admitió: “yo creo que siempre es por aburrimiento que uso las redes sociales”. (comunicación personal, 7 de marzo, 2026).

Sin embargo, y en contraste con lo anterior, el participante 6 menciona que las redes sociales no le generaban una emoción negativa, sino todo lo contrario. “Alegría, sí. Instagram me trae alegría, siempre me río mucho. Y tristeza... no, no me traía sensaciones incómodas” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). A su vez, la participante 8 añade que los likes o comentarios no le generaban ningún sentimiento negativo: “No, realmente no. Sí mucho habrá sido cuando me daba cuenta de que algún músico que me gustaba fallecía” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026). Esto quiere decir que no todos los participantes se veían afectados de una forma negativa por los likes, comentarios o interacciones en las redes sociales previo a la práctica.

Para el momento posterior de la implementación de la práctica, los participantes reportaron un cambio en el espectro emocional asociado al uso de redes, predominando ahora sentimientos de calma, tranquilidad y, sobre todo, una mayor capacidad de agencia sobre sus

estados internos. La reactividad emocional disminuye y la capacidad de observación aumenta. El participante 5 resumió este cambio: “el tema de la meditación y, en general, los ejercicios de autopercepción y autoconsciencia, te ayudan mucho a identificar tus emociones y tus sentires en el momento. O sea, que a veces uno, en las redes sociales, simplemente lo ignora y sigue explorando... Siguiendo publicación, ignora lo que sientes. Entonces, gracias a la meditación uno aprende a identificar todas estas emociones de ansiedad y tristeza. Uno sigue a identificar cómo se siente y también incluso por qué” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Esta conciencia se traduce en acciones concretas, como la selección de contenido.

A su vez, la participante 3 señaló: “Soy mucho más consciente también a quién sigo. Antes seguía a muchas personas que me hacían sentir insuficiente... hoy en día simplemente me abstengo de seguirlos o, cuando veo que no me está gustando lo que promueven o las cosas que dicen, los dejo de seguir. Le doy lugar en ese instante” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026).

Pasando a la categoría de relación con las redes sociales, esta se refiere al vínculo que los participantes establecen con las plataformas digitales, considerando no solo la comunicación digital, sino también la construcción de identidad, la expresión personal y la creación de lazos simbólicos y emocionales. Se presenta la subcategoría de adaptación a las redes sociales.

En la subcategoría de la adaptación a las redes sociales, los participantes reportaron una evolución significativa en su vínculo con las plataformas digitales, pasando de una relación de dependencia y reactividad a una de mayor conciencia, control y autonomía. Este proceso de adaptación implica ajustar comportamientos comunicativos, formas de interacción e identidad social para integrarse de manera más saludable en los entornos digitales.

El participante 5 resumió esta transformación: “Ahorita mis redes son temas de activismo social, pues, porque me gustan. También sobre voleibol, pero principalmente orientado al entrenamiento como ejercicios, tips para aprender o algo así. Además, temas para convocatorias, ya que me interesa mucho el tema de proyectos sobre política nacional e internacional. Entonces, mis redes son literalmente eso” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Esta conciencia se traduce en acciones concretas, como la selección de contenido y el establecimiento de límites.

El propósito del uso también cambió, orientándose más a la conexión genuina, el entretenimiento consciente o el aprendizaje, y menos a la búsqueda de validación externa. La participante 1 refirió: “Yo siento que antes subía un contenido más creado para otros, mientras que ahora es un contenido creado para mí. Ya subo contenido que me dé felicidad o que siento que estoy aportando”. Teniendo en cuenta lo anterior, señaló un cambio en la autenticidad de lo que comparte: “antes era como que lo estético, que lo más bonito... ya se quita lo auténtico... Y se volvió más como una imagen falsa”. (comunicación personal, 7 de marzo, 2026).

Otro aspecto relevante de la adaptación es la capacidad de discernir entre la realidad y lo que se muestra en las redes. La participante 2 reflexionó: “Y ahora creo que puedo reconocer muchas cosas, una de ellas es que soy más consciente de que realmente lo que uno ve en las redes sociales la mitad es verdad y la mitad es falsa... las personas no muestran su vida entera... solo hay un panorama de eso, y creo que obviamente uno no va a mostrar lo malo” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Esta capacidad de leer críticamente el contenido digital es un indicador de una relación más madura y menos ingenua con las plataformas.

Asimismo, la participante 9 describió cómo su adaptación incluye el establecimiento de límites claros, “A veces es tan abrumador que dejo de contestar mensajes por periodos. Prefiero las llamadas; cuando hay algo importante llamo a mis amigos, porque el chat me abruma”

(comunicación personal, 5 de marzo, 2026). Este testimonio evidencia una adaptación activa que prioriza el bienestar personal sobre la disponibilidad constante que imponen las redes sociales.

Por otra parte, la categoría de salud emocional aborda la conciencia, la comprensión y la aceptación de las emociones, así como la capacidad de adaptarse al cambio y afrontar los desafíos de la vida con flexibilidad. Se presentan cuatro subcategorías tales como la satisfacción emocional, regulación emocional, ansiedad y estrés.

En la subcategoría de satisfacción emocional, los participantes reportaron un cambio significativo en el bienestar, satisfacción o paz interior derivada de la incorporación de las prácticas mente-cuerpo, especialmente en el contexto del uso de redes sociales.

El participante 5 describió el espectro emocional que ahora predomina en su vida, incluyendo su interacción con las redes como “calma, tranquilidad, paz, alegría. Y, además, amor. En general amor por la vida, por mis seres adorados, plenitud y muchas veces serenidad” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Estas emociones contrastan fuertemente con las descritas antes de la práctica, donde predominaban el estrés, la ansiedad y la frustración.

Por otro lado, la participante 2 vinculó su satisfacción emocional con el reconocimiento de sus propios logros y capacidades: “Sí, ahora soy consciente de todos los aspectos positivos que tengo, de todas mis cualidades, capacidades y con eso puedo desarrollar un crecimiento personal” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Esta satisfacción no se basa en la comparación con otros, sino en una valoración interna y auténtica.

Además, la participante 4 expresó que su proceso de recuperación y sanación ha sido “muy positivo, muy enriquecedor en muchos aspectos para mi vida. También para... cómo se relaciona uno, cómo se relaciona con su entorno, con las demás personas. Entonces sí, siempre ha sido una experiencia muy fortalecedora, muy enriquecedora” (comunicación personal, 2 de

marzo, 2026). La satisfacción emocional trasciende el ámbito individual y se extiende a la calidad de sus relaciones interpersonales.

La subcategoría de regulación emocional se refiere a la habilidad para manejar y expresar las emociones de manera equilibrada tras la incorporación de las prácticas mente-cuerpo. Los participantes reportaron una notable mejoría en su capacidad para modular sus emociones y modificar su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar.

La participante 4 explicó con claridad este proceso: “Antes no, antes me dejaba consumir mucho y me bajoneaba, me ponía triste, dejaba de hacer lo que me gustaba. Y ya con el tiempo aprendí a gestionar esas emociones y a ser consciente de ellas y poder hallar una solución para que no se vuelvan a repetir o para que no me afecten” (comunicación personal, 2 de marzo, 2026). Este testimonio evidencia un tránsito desde la reactividad emocional a una respuesta más reflexiva y orientada a la solución.

También, el participante 5 destacó cómo la meditación le ha permitido “identificar todas estas emociones, ansiedad y tristeza... identificar cómo se siente y también incluso por qué”. (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Esto evidencia que la capacidad de identificar el origen de la emoción es fundamental para regularla adecuadamente.

El participante 6 añadió: “Tanto la madurez como la meditación me permitieron tener una mayor capacidad de introspección, de cuestionar el yo por qué me estaba sintiendo triste y qué me pasaba exactamente” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). La regulación emocional, en este caso, está íntimamente ligada a la capacidad de introspección y autoconocimiento que fomentan las prácticas mente-cuerpo.

Tanto en la subcategoría de estrés como en la de ansiedad, los participantes reportaron una percepción generalizada de disminución de la ansiedad y el estrés relacionados con el uso de

redes sociales. Los sentimientos de nerviosismo, preocupación, frustración o miedo que antes aparecían con frecuencia se han transformado en una mayor calma y control.

El participante 5 describió cómo la meditación le ayudó a manejar su ansiedad: “Usando algunas estrategias para ayudarme con la ansiedad porque yo he sabido ser bastante ansioso algunas veces. Estaba muy ansioso, nervioso, no sabía qué hacer. Entonces, en internet dije, ah, pues leí sobre la meditación. Y empecé a hacerlo de forma típica, guiada, con videos de YouTube, cosas así” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Este testimonio permite observar cómo la meditación se convirtió en una herramienta de afrontamiento ante la ansiedad.

Asimismo, la participante 3 explicó cómo ahora gestiona la ansiedad que antes le generaban ciertos contenidos: “Cuando las cosas están muy caóticas a nivel social, hay noticias que yo simplemente evito porque pueden provocar estrés o incomodidad. Pero en este momento soy más consciente, no necesito exponerme a estar súper estresada” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026). Por lo tanto, la capacidad de evitar activamente los desencadenantes de estrés es un indicador de una relación más saludable con la información digital.

De la mano con lo anterior, la ansiedad relacionada con la disponibilidad constante también disminuyó. En el caso de la participante 9 relató: “En WhatsApp sentía ansiedad por la urgencia de responder... Ahora lo manejo con mucha más calma. A veces pospongo las respuestas hasta la noche” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026). Este cambio evidencia una mayor capacidad para establecer límites y priorizar el propio bienestar sobre las demandas externas.

En cuanto al estrés, la participante 1 reflexionó sobre cómo el consumo pasivo de noticias le generaba una sensación de impotencia que ahora ha sabido gestionar: “Sí, o sea digamos cuando son cosas como noticias de violación de derechos humanos, uno se siente un poco impotente y sigue pensando en eso... uno llega a frustrarse o a estar enojado con el mundo”

(comunicación personal, 7 de marzo, 2026). Aunque esta sensación persiste, la diferencia radica en la capacidad de reconocerla y no dejarse consumir por ella.

Teniendo en cuenta los testimonios, un hallazgo relevante es que existe una mejora en la salud emocional (menor ansiedad, mayor regulación) que da como resultado una reducción en la urgencia de recurrir al celular como refugio o escape. Algunos participantes dejaron de sentir la necesidad de revisar constantemente las redes para calmar el malestar; en cambio, podían estar tranquilos o sobrellevar el aburrimiento sin actuar impulsivamente. A su vez, se percibe un uso más consciente y menos reactivo de las redes, manteniendo la motivación para seguir practicando *mindfulness*, meditación o yoga, ya que notan y sienten en la vida cotidiana los beneficios de lo aprendido. Desde su experiencia, se percibe así un aparente ciclo de ganancias, donde la práctica en su mayoría mejora la salud mental, la salud mental ayuda a tener un mejor uso de la tecnología, y ese mejor uso permite validar y tomar la decisión de mantener las prácticas.

Por último, está la categoría de autoestima, la cual aborda la valoración que los participantes tienen de sí mismos: emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes. Se presentan dos subcategorías, autopercepción y confianza en sí mismo.

En la subcategoría de autopercepción, los participantes pasaron de una percepción de sí mismos basada en la comparación y la idealización a una más auténtica y menos influenciada por los estándares de las redes. La autopercepción se refiere al conjunto de valoraciones que una persona tiene respecto de sí misma en un campo de acción y momento determinado.

La participante 1 notó este cambio en la forma en que se percibía a sí misma en relación con el contenido que producía: “Antes era un contenido más creado para otros... ya se quita lo auténtico... Y se volvió más una imagen falsa” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). Ahora, su autopercepción se enfoca en lo que es y no en cómo la ven los demás.

Asimismo, la participante 3 afirmó: “Me siento con una perspectiva diferente sobre mi cuerpo, lo que puedo hacer con él y lo que significa el éxito. Ahora sigo a personas con cuerpos y actividades muy diferentes, lo que me ayuda a ver las cosas buenas que tengo y reconocer mis posibilidades, no necesariamente lo que me hace falta” (comunicación personal, 5 de marzo, 2026). Se evidencia un cambio fundamental en el foco atencional, pasando de la carencia a la posibilidad, al reconocimiento de los recursos internos propios.

El participante 7 añadió: “Desde que empecé yo creo que sí me enfoco más, yo como prioridad y no en lo que me... pues obviamente es importante el saber, el mejorar, el avanzar pero también es importante el reconocer que tengo capacidades, habilidades que me van a permitir lograr esas cosas que quiero lograr o que quiero mejorar” (comunicación personal, 2 de marzo, 2026). La autopercepción se vuelve más amable, realista y orientada al crecimiento personal.

A su vez, la participante 4 describió su proceso de aceptación: “Aceptarme a mí misma... siendo muy sincera, todavía estoy en ese proceso. Pero tengo ciertos objetivos, no solamente en enfocarme en mi cuerpo, en mi físico sino también académicamente. O sea, en mi vida en general tengo ciertas metas, ciertos objetivos. Obviamente que soy consciente de que esas metas, objetivos, son cosas alcanzables para mí, digamos, y sé que soy capaz de lograr” (comunicación personal, 2 de marzo, 2026). Se puede observar que la autopercepción en construcción, integra múltiples dimensiones de la vida y reconoce tanto las dificultades como las capacidades propias.

Para finalizar, en la subcategoría de confianza en sí mismo, ésta se fortaleció al dejar de depender de la retroalimentación de las redes. Los participantes aprendieron a valorarse desde su propia perspectiva y a no tomar los comentarios externos como una medida de su valor. La confianza en sí mismo se entiende como la creencia personal en que uno posee habilidades, competencias y recursos internos suficientes para enfrentar eficazmente diversas situaciones.

La participante 2 expresó con claridad esta transformación: “ahora realmente siento que no... lo que no determina mi valor personal porque realmente eso es lo que yo, solamente yo tengo el dominio de hacerlo o sea, realmente alguien externo y menos una persona que realmente no me conoce, que solamente me ha visto desde una pantalla no tiene el derecho de imponer ciertas cosas, entonces sí soy como más consciente de esa seguridad que he alcanzado y la verdad estoy muy feliz con eso” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Se entiende que hubo un cambio fundamental, donde la fuente de validación ya no es externa, sino interna.

El participante 6 compartió un cambio en su filosofía de vida, que impacta directamente en su confianza: “quiero ser dueño de mi propio tiempo. Yo creo que es la expresión máxima de felicidad... de poder decidir qué hacer y qué no hacer. Para mí la felicidad no se trata de tener, sino de poder disfrutar y vivir como yo quiera” (comunicación personal, 7 de marzo, 2026). La confianza en sí mismo se expresa aquí como la certeza de poder elegir y dirigir la propia vida.

Además, el participante 5 relató cómo su confianza se tradujo en una mayor participación activa en su propia vida: “Cuando empecé a hacer estas cosas adquirí muchas habilidades de manejo de las emociones y todo eso, para entenderte a vos mismo y poder cambiar completamente. Dejé de ser espectador de mi vida para ser un actor mucho más partícipe de mi propia vida. Siento que ha cambiado todo muchísimo” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). La confianza en sí mismo no es solo una sensación, sino que se manifiesta en acciones concretas y en una mayor agencia personal.

Asimismo, la participante 4 concluyó: “Soy consciente de que esas metas, objetivos... son cosas alcanzables para mí, digamos, y que sé que soy capaz de lograr. Entonces, pues estoy como en ese proceso de aceptarme a mí misma y de llevar, pues sí, como un proceso” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). La confianza en sí mismo, en este caso, no es un estado estático de

certeza absoluta, sino un proceso dinámico de reconocimiento de las propias capacidades y de aceptación de las limitaciones, todo ello en el marco de un camino de crecimiento personal.

Finalmente, la capacidad de reconocer las propias habilidades y recursos internos, lejos de la comparación, es un logro central de este proceso. La participante 2 afirmó: “Sí, ahora soy consciente de todos los aspectos positivos que tengo, de todas mis cualidades, capacidades y con eso puedo desarrollar un crecimiento personal, conectar más conmigo misma, ser también consciente de mi realidad y también hay más que defectos o errores, yo lo veo como aspectos a mejorar y realmente creo que eso me ayuda a hacer una pequeña introspección en mí” (comunicación personal, 8 de marzo, 2026). Este testimonio integra autopercepción y confianza, mostrando una relación consigo misma más compasiva, realista y orientada al crecimiento.

Con base en lo anterior, un cambio identificado en los relatos es que la autoestima dejó de depender de factores externos tales como el número de *likes*, comentarios o seguidores, para basarse en el reconocimiento de los propios recursos, procesos y valores. Antes de la práctica, la valoración personal era heterónoma, es decir, los participantes necesitaban la validación de otros para sentirse bien consigo mismos. Después de integrar el *mindfulness*, la meditación o el yoga, la autoestima se volvió autónoma, aprendiendo a mirarse desde adentro, a confiar en su capacidad para manejar las emociones y a encontrar valor en sus acciones y crecimiento personal, independientemente de la retroalimentación digital.

Discusión

A partir de los hallazgos obtenidos, el presente estudio permitió comprender cómo los estudiantes universitarios experimentan la incorporación de prácticas mente-cuerpo en relación con el uso de redes sociales, así como los significados que construyen en torno a su autoestima y su salud mental. De esta forma, más allá de evidenciar cambios conductuales, los resultados dan cuenta de una transformación en la manera en la que los participantes se relacionan consigo mismos, con su experiencia interna y con el entorno digital.

Dicha transformación adquiere relevancia al considerar que los participantes no llegaron a estas prácticas desde un mismo punto de partida. Algunos comenzaron a practicarlas en momentos de ansiedad, estrés académico o malestar emocional, mientras que otros buscaban comprenderse mejor, gestionar sus emociones o encontrar una forma más saludable de relacionarse consigo mismos.

Asimismo, es importante señalar que esta transformación no se presenta de manera uniforme en todos los participantes, sino que se configura como un proceso gradual, con variaciones en intensidad y profundidad según la trayectoria personal de cada uno.

En relación con el primer objetivo específico, el cual pretende describir cómo los estudiantes experimentan la incorporación de prácticas mente-cuerpo junto con el uso habitual de redes sociales, se encontró que dichas prácticas no son solo técnicas de relajación, sino también instrumentos que permiten a los participantes desarrollarse personalmente desde una actitud de observación consciente y sin juicios de la propia experiencia. Esto concuerda con lo estipulado por diversos autores, quienes señalan que las prácticas mente-cuerpo favorecen la atención plena, la autorregulación emocional y la autocomprensión, contribuyendo a una relación más consciente

con las redes sociales y a la disminución de conductas de uso problemático (Hooper et al., 2024; Sun, 2023; You & Liu, 2022).

En este marco, es necesario comprender el lugar que ocupaban las redes sociales en la vida de los participantes antes de la incorporación de estas prácticas. En relación con lo planteado por Schmitt (2024), los jóvenes que han crecido en contextos altamente digitalizados tienden a utilizar las redes no sólo como medios de comunicación, sino como escenarios centrales de socialización, construcción identitaria y comparación social.

Los hallazgos del presente estudio se articulan con esta perspectiva, puesto que evidencian que, previo a la práctica, las redes sociales constituían un espacio al que los participantes acudían no solo para entretenerse, sino también para gestionar su experiencia interna: distraerse del malestar, encontrar referentes y, en muchos casos, validarse a través de la interacción con otros. En algunos casos, este uso se daba de manera automática, sin una reflexión consciente sobre sus efectos, lo cual reforzaba la permanencia en estos patrones.

Esta forma de vincularse con las redes puede comprenderse a través de la Teoría de Usos y Gratificaciones, la cual plantea que los individuos no son receptores pasivos, sino agentes activos que utilizan los medios para satisfacer necesidades específicas, tales como el reconocimiento, la pertenencia o la construcción de identidad (Rivas e Igartua, 2021). No obstante, lo que surge en los relatos es una paradoja significativa: aunque las redes eran utilizadas con la intención de satisfacer estas necesidades, terminaban generando efectos contrarios, como ansiedad, frustración y sobrecarga emocional en los participantes, creando así un espacio ambivalente entre la gratificación y el malestar. Incluso, los resultados muestran que, a pesar de este malestar, algunos participantes continuaban recurriendo a las redes, lo que evidencia la dificultad de interrumpir estos ciclos sin el desarrollo previo de conciencia.

Es precisamente en este punto donde cobra sentido la incorporación de las prácticas mente-cuerpo, no como una solución directa al uso de las redes, sino como una vía para transformar la manera en que los participantes se relacionan con su propia experiencia interna. Así, el presente estudio coincide con los antecedentes que indican que dichas prácticas favorecen la autorregulación, la atención plena y los hábitos de autocuidado, contribuyendo a la disminución del uso problemático de redes sociales (Hooper et al., 2024; Lee et al., 2023; Sun, 2023; You & Liu, 2022). Sin embargo, los resultados amplían esta comprensión al evidenciar que el factor mediador no es la práctica en sí misma, sino la capacidad de autoobservación que esta desarrolla. Adicionalmente, se observa que esta capacidad no se limita al contexto digital, sino que se extiende a otras áreas de la vida cotidiana.

Este proceso puede comprenderse como un aumento en el “darse cuenta”, entendido como la capacidad de percibir lo que ocurre en el propio organismo en el aquí y el ahora (Stevens, 2014). Gracias a estas prácticas, los participantes empiezan a ser conscientes de impulsos, emociones y sensaciones corporales, como ansiedad, aburrimiento o necesidad de evasión, sin reaccionar inmediatamente a ellos, lo cual les provee un margen de libertad en su conducta.

Este hallazgo adquiere mayor relevancia al considerar que, previo a la práctica, la mayoría de los participantes reportaban experiencias de ansiedad, estrés y frustración asociadas al uso de redes sociales, lo cual coincide con lo planteado por Alter (2017) y Troya et al. (2023), quienes vinculan el uso frecuente de estas plataformas con el aumento de síntomas ansiosos, ataques de pánico y estados de sobrecarga emocional. Es importante resaltar que este “margen de libertad” no implica la desaparición de los impulsos, sino una nueva forma de relacionarse con ellos.

En relación con esta comprensión en la dimensión experiencial, se puede interpretar, desde la perspectiva de Gendlin (1996), que los participantes desarrollan un mayor acceso a la

“sensación sentida”. Es decir que, además de lograr identificar cognitivamente lo que les está ocurriendo, comienzan a conectar con su vivencia corporal de manera más directa, permitiendo que ésta sirva como una guía para la acción. De este modo, la autoobservación deja de ser únicamente racional, y se convierte en una experiencia en la que el cuerpo aporta información relevante para regular las emociones y tomar decisiones más conscientes. En algunos casos, esta conexión corporal permitió anticipar conductas automáticas, como el uso impulsivo del celular, favoreciendo decisiones más reguladas.

Esto también se relaciona con lo planteado por Kepner (1992), quien comprende el cuerpo como un espacio donde se expresa la experiencia emocional del individuo, así como con Yalom (2000), al evidenciarse una mayor capacidad de los participantes para confrontarse consigo mismos y asumir una posición más consciente frente a su existencia y bienestar.

De igual manera, se empiezan a reconocer cómo ciertas dinámicas de las redes sociales impactaban su autoconcepto y bienestar emocional, lo que se relaciona con lo planteado por Gómez et al. (2021), quienes señalan que los usos, las expectativas y las formas de interpretar los contenidos en redes inciden directamente en la autoevaluación y la autoaceptación. En los resultados, esto se evidencia especialmente en los procesos de comparación social y en la internalización de ideales, llegando incluso, en uno de los casos, a la aparición de conductas asociadas a trastornos alimenticios. Aunque este no fue un fenómeno generalizado en la muestra, resulta coherente con lo planteado por Góngora (2023), quien sostiene que una mayor frecuencia en el uso de redes se asocia con la insatisfacción corporal.

Así, el uso de las redes sociales deja de estar determinado por patrones automáticos o por lo que Gharani et al. (2021) denominan “patrones oscuros”, y pasa a ser una experiencia más deliberada y consciente. En contraste con el “antes”, caracterizado por la reactividad emocional,

la dependencia y la sobreestimulación, el “después” se configura como una relación más regulada, selectiva y significativa con las plataformas digitales. Los participantes reportan una disminución en la ansiedad, el estrés y la urgencia de conexión, dando paso a experiencias de mayor calma, tranquilidad y bienestar. No obstante, este cambio no implica una eliminación total del malestar, sino una mayor capacidad para gestionarlo.

De esta forma, las redes dejan de ser un espacio de evasión o sobrecarga emocional para convertirse en una herramienta que puede ser utilizada con intención, límites y criterio. Por lo tanto, el cambio no radica únicamente en cuánto usan las redes, sino en cómo las usan y, sobre todo, desde dónde se relacionan con ellas.

En relación con el segundo objetivo específico, que se basa en comprender los significados personales que los estudiantes atribuyen a la incorporación regular de prácticas mente-cuerpo en relación con su vivencia subjetiva sobre la autoestima y la salud mental respecto al uso de redes sociales, los resultados evidencian que hubo una transformación en la manera en que los participantes se comprenden, se valoran y se relacionan con su mundo interno. Más allá de los cambios en el comportamiento, lo que surge es una resignificación de sí mismos, en la que la autoestima deja de depender de factores externos para construirse desde una experiencia más interna, auténtica y coherente. Este hecho concuerda con diversos autores, los cuales plantean que las prácticas mente-cuerpo promueven una mayor conciencia de la propia experiencia y, en consecuencia, una mayor autoestima, autocomprensión y autorregulación (Afrin et al., 2024; Choi et al., 2020; Fernández et al., 2019; Yadav et al., 2021).

En este orden de ideas, antes de la incorporación de estas prácticas, la autoestima de los participantes se encontraba fuertemente mediada por dinámicas referentes a la comparación social y la validación externa. Para algunos participantes, la interacción en redes, como los *likes*,

los comentarios o la visualización constante de ciertos contenidos y estilos de vida, adquiriría un valor significativo en la forma en que evaluaban su propia experiencia, funcionando como referentes implícitos de autoevaluación. Así, lo que se evidencia es una sensibilidad hacia la validación externa y una tendencia a compararse con los contenidos consumidos, los cuales influían en la forma en que los participantes se percibían a sí mismos. Este hallazgo coincide con lo planteado por Gómez et al. (2021), quienes señalan que las redes sociales influyen en el autoconcepto, la autoaceptación y la autoevaluación, así como con la literatura que evidencia el impacto de la comparación social en la disminución del bienestar psicológico.

Sin embargo, tras la incorporación de las prácticas mente-cuerpo, los participantes comienzan a atribuir nuevos significados a su propia experiencia, eliminando progresivamente la valoración desde el reconocimiento externo hacia una fuente interna. Esta transformación puede comprenderse, desde el enfoque centrado en la persona de Rogers (1961), como un acercamiento al self real, en la medida en que los participantes empiezan a reconocerse y aceptarse desde su propia vivencia, disminuyendo la dependencia de condiciones externas de valor. En este proceso, la autoestima deja de construirse en función de estándares idealizados y comienza a basarse en el reconocimiento de los propios procesos, capacidades, límites y recursos personales.

Antes de incorporar estas prácticas, la salud mental de los participantes parecía estar muy asociada a cómo se sentían en el momento, es decir que si había ansiedad, estrés o frustración, sentían que “no estaban bien”. Sin embargo, a partir de la práctica, empieza a cambiar la forma en que viven esa experiencia. De esta manera, ahora no se trata solo de sentirse bien o mal, sino de poder reconocer lo que les pasa, entenderlo y acompañarse de otra manera. Asimismo, los resultados muestran que los participantes desarrollan una mayor tolerancia frente al malestar, en lugar de evitarlo inmediatamente. Este cambio resulta coherente con lo planteado por Pérez y

Bello (2017), quienes destacan la regulación emocional como un componente central del bienestar psicológico.

Siendo así, la experiencia subjetiva de los participantes da cuenta de una mayor integración entre lo que sienten, lo que piensan y lo que hacen, lo cual puede interpretarse como una disminución de la incongruencia planteada por Rogers (1961). Esta mayor coherencia interna se traduce en una vivencia de sí mismos más estable, menos dependiente de factores externos y más alineada con su experiencia inmediata.

Asimismo, en el contexto del uso de redes sociales, esta transformación implica que los participantes ya no interpretan los contenidos desde un lugar de comparación o insuficiencia, sino desde una mayor crítica y una menor implicación emocional. Esto no significa que las redes dejen de tener impacto, especialmente cuando se trata de visualizar noticias devastadoras, por ejemplo, sino que dicho impacto es regulado a nivel emocional. En algunos casos, esto se traduce en decisiones concretas, como limitar el tiempo de uso o seleccionar el contenido consumido.

De este modo, la autoestima y la salud mental dejan de ser entendidas como estados frágiles o dependientes del entorno, para convertirse en experiencias que pueden ser interpretadas desde la conciencia, la aceptación y la regulación emocional.

Ahora bien, en relación con el objetivo general, orientado a comprender las experiencias y significados construidos por los estudiantes al integrar prácticas mente-cuerpo con el uso de redes sociales, se puede afirmar que dichas prácticas actúan como mediadoras en la transformación del vínculo con las plataformas digitales. Así, las redes dejan de ser un espacio de validación constante o de evasión emocional, para convertirse en un medio que puede ser utilizado de manera más intencional, lo cual implica una reconfiguración del vínculo con la tecnología. Este hallazgo coincide con estudios previos que señalan que el *mindfulness* y otras prácticas

mente-cuerpo promueven una relación más consciente y regulada con las redes sociales, disminuyendo su uso problemático (Hooper et al., 2024; Lee et al., 2023; Sun, 2023; You & Liu, 2022). Sin embargo, el presente estudio amplía esta comprensión al mostrar que dicha transformación no solo se refleja en la frecuencia o intensidad del uso, sino también en los significados que los participantes atribuyen a las redes sociales.

En este proceso, también se evidencia una transformación en la identidad digital, donde los participantes comienzan a priorizar la autenticidad sobre la imagen idealizada, lo cual coincide con la literatura que interpreta las redes como espacios de construcción simbólica del yo (Rodríguez & Fernández, 2014). Sin embargo, el presente estudio aporta al mostrar que esta construcción puede volverse más consciente cuando el individuo desarrolla una mayor conexión consigo mismo a través de prácticas corporales y atencionales.

Finalmente, resulta relevante preguntarse qué tienen en común estos participantes más allá de la práctica que realizan. Si bien el *mindfulness*, la meditación y el yoga emergen como herramientas significativas, los hallazgos sugieren que todos ellos comparten una disposición hacia la introspección, la autoobservación y el cuidado de su salud mental. Esta característica parece ser coherente con lo planteado por enfoques humanistas y existenciales, en los que el cambio no sólo depende de la técnica, sino de la apertura del individuo a su propia experiencia.

Debido a esto, surge una tensión: ¿es la práctica la que genera el cambio, o es la disposición previa de los individuos a hacerse cargo de su experiencia lo que permite que la práctica tenga efecto? Los resultados sugieren que ambas dimensiones se co-construyen. Las prácticas mente-cuerpo pueden facilitar el desarrollo de la conciencia, pero es la disposición del sujeto a involucrarse en su propio proceso lo que permite que estos efectos se consoliden.

Este hallazgo representa, posiblemente, uno de los aportes más significativos del presente estudio, ya que permite comprender que el cambio no depende exclusivamente de la implementación de una técnica mente-cuerpo, sino también de la apertura que tenga el individuo a contactar con su propia experiencia. Siendo así, desde la perspectiva de Rogers (1961), esto puede interpretarse como una disposición hacia la autenticidad y la congruencia, en la medida en que los participantes muestran una mayor apertura a reconocer aquello que sienten, piensan y experimentan, sin implementar de manera inmediata la evitación. Del mismo modo, desde Gendlin (1996), esta disposición puede relacionarse con la capacidad de atender a la “sensación sentida”, es decir a la capacidad de prestar atención a aquello que el cuerpo está sintiendo antes de poder explicarlo con palabras. En otras palabras, los participantes comienzan a reconocer sensaciones físicas como tensión, incomodidad, calma o tranquilidad, y a utilizar esa información como una guía para comprender mejor lo que les ocurre, tomar decisiones más conscientes y responder de una manera más coherente con sus propias necesidades.

De este modo, la transformación observada no puede reducirse a la implementación de una técnica, sino que implica un proceso más amplio de apropiación de la propia experiencia. Siendo así, los participantes pasan de una relación reactiva y mediada por la validación externa, a una relación más autónoma, consciente y comprometida con su bienestar, permitiéndoles comprender que el cambio no radica únicamente en el uso de las redes sociales, sino en la manera en que se habitan y se experimentan al utilizarlas.

En este orden de ideas, el presente estudio abre paso a nuevas preguntas para futuras investigaciones, concretamente respecto a si la efectividad de estas técnicas mente-cuerpo podrían variar según el nivel de disposición inicial del individuo hacia la introspección, la autorresponsabilidad o el contacto con su experiencia interna.

En conclusión, los hallazgos del presente estudio permiten comprender que la incorporación de prácticas mente-cuerpo no solo se relaciona con cambios en el uso de las redes sociales, sino con una transformación más profunda en la manera en que los estudiantes se relacionan consigo mismos, desarrollando una mayor capacidad de autoobservación, regulación emocional y autocomprensión; esto, a su vez, les permite transitar de una relación más reactiva y dependiente del entorno hacia una experiencia más consciente y autónoma.

De igual manera, estas prácticas no dependen exclusivamente de su implementación, sino también de la apertura del individuo a cuestionar sus propios patrones y a involucrarse activamente en su proceso personal. Así, los resultados invitan a comprender estas prácticas no como soluciones universales, sino como herramientas que adquieren sentido en la medida en que se integran en un proceso más amplio de conciencia y responsabilidad sobre sí mismo.

Asimismo, es importante reconocer algunas limitaciones de este estudio, las cuales permiten comprender con mayor claridad el alcance de los hallazgos. En primer lugar, puede existir un posible sesgo de autoselección, debido a que todos los participantes ya se encontraban vinculados de manera regular a prácticas como el *mindfulness*, la meditación o el yoga, lo que podría implicar una disposición previa hacia la introspección, la autoobservación y el trabajo personal. Así, los resultados no permiten afirmar que los cambios observados se deban exclusivamente a la práctica en sí, sino que podrían estar mediados, al menos parcialmente, por características personales previas de quienes decidieron incorporarlas en su vida cotidiana.

En segundo lugar, aunque el estudio se centró en participantes entre los 19 y 27 años, no se controlaron otras variables propias de esta etapa del ciclo vital, como los procesos de maduración emocional, la construcción de la identidad o los cambios asociados a la transición

hacia la adultez, los cuales también podrían influir en la manera en que los participantes se relacionan consigo mismos, con su salud mental y con el entorno digital.

A partir de estas consideraciones, se recomienda profundizar en la relación entre las prácticas mente-cuerpo y el uso de redes sociales en poblaciones con características diversas, con el fin de explorar si estos procesos se replican en contextos distintos o si dependen de variables como la motivación inicial, el nivel de introspección de los participantes o, incluso, factores evolutivos y contextuales asociados a las etapas del desarrollo humano.

Finalmente, se recomienda ampliar el enfoque hacia metodologías mixtas que integren tanto la comprensión fenomenológica de la experiencia como mediciones cuantitativas, lo cual permitiría fortalecer la articulación entre la vivencia subjetiva y los indicadores de salud mental. De este modo, se podría seguir profundizando en la comprensión de cómo los jóvenes construyen su bienestar en relación con las tecnologías digitales, aportando no solo al campo académico, sino también al diseño de estrategias de intervención más contextualizadas y sensibles a la experiencia de los usuarios.

Referencias

- Afrin, S., Rahman, N., Tabassum, T. T., Abdullah, F., Rahman, M. I., Simu, S. H., Kumar, L., Noor, K., Vishal, F., & Podder, V. (2024). The Impact of Internet Addiction on Academic Performance Among Medical Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study and the Potential Role of Yoga [El impacto de la adicción a Internet en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina en Bangladesh: un estudio transversal y el papel potencial del yoga.]. *Annals Of Neurosciences*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/09727531241235999>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: the rise of addictive technology and the business of keeping us hooked* [Irresistible: el auge de la tecnología adictiva y el negocio de mantenernos enganchados.]. Penguin Press.
- ATLAS.ti User Manual. (2024). *ATLAS TI WINDOWS: analyze anything, faster* [ATLAS TI WINDOWS: analiza cualquier cosa, más rápido]. Manuals Atlas. https://manuals.atlasti.com/Win/en/manual/ATLAS.ti_ManualWin.pdf?_ga=2.236143105.1827278943.1731398527-785899607.1731398527&_gl=1*oiepv*_ga*Nzg1ODk5NjA3LjE3MzEzOTg1Mjc.*_ga_K459D5HY8F*MTczMTM5ODUyNi4xLjAuMTczMTM5ODUzMy41Ny4wLjA.*_gcl_au*MTIzMjU4MzU5Ny4xNzMxMzk4NTMw
- Armstrong, L. (2025). Emotional health [Salud emocional]. MentalHealth.com. <https://www.mentalhealth.com/library/emotional-health#reference-1>
- Ayala, R. & Rodríguez, M. C. (2020). Terapia de Aceptación y Compromiso y Terapia Gestalt: Factores de Convergencia. *Revista de Psicoterapia*, 32(116), 263-278. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7484097>
- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M., & Househ, M. (2023). Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review [Uso de

redes sociales y depresión en adolescentes: una revisión exploratoria]. *Behavioral Sciences*, 13(6), 475. <https://www.mdpi.com/2076-327X/13/6/475>

- Bazzano, A. N., Sun, Y., Chavez-Gray, V., Akintimehin, T., Gustat, J., Barrera, D., & Roi, C. (2022). Effect of yoga and *mindfulness* intervention on symptoms of anxiety and depression in young adolescents attending middle school: a pragmatic community-based cluster randomized controlled trial in a racially diverse urban setting [Efecto de la intervención con yoga y *mindfulness* sobre los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes jóvenes que asisten a la escuela secundaria: un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados pragmático, basado en la comunidad, en un entorno urbano racialmente diverso]. *International journal of environmental research and public health*, 19(19), 12076. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36231378/#:~:text=Anxiety%20and%20depression%20symptoms%20decreased,decreased%20but%20depression%20symptoms%20increased.>
- Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A. & Van Bavel, J. J. (2017). La emoción influye en la difusión de contenido moralizado en las redes sociales. *Actas de la Academia Nacional de Ciencias*, 114(28), 7313-7318. <https://doi.org/10.1073/pnas.1618923114>
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social Media and Mental Health [Redes sociales y salud mental]. *American Economic Review*, 112(11), 3660-3693. <https://doi.org/10.1257/aer.20211218>
- Branch. (2021). *Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2021-2022*. Branch Agencia. <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-colombia-en-el-2021-2022/>

- Canaza, F. (2018). La sociedad 2.0 y el espejismo de las redes sociales en la modernidad líquida. *In Crescendo*, 9(2), 221-247. https://www.researchgate.net/publication/335870877_La_sociedad_20_y_el_espejismo_d_e_las_redes_sociales_en_la_modernidad_liquida
- Carmona, D. (2021). Terapia Gestalt: recopilación metodológica. *Know & Share Psychology*, 2(2), 61-83. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/496/4962078004/4962078004.pdf>
- Carrillo, A. (2025). ¿Cuál es la diferencia entre mindfulness y meditación?. *Mejor con Salud*. <https://mejorconsalud.as.com/bienestar/mente-sana/diferencia-mindfulness-meditacion/>
- Casanova, G., Torrubia, E., Cañellas, N., Capera, J., Mora, G. & Albacar, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de las y los adolescentes: una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 24(1), 1-17. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/622331/376111>
- Castro, A. & Weng, Y. (2023). Caracterización de las redes sociales (Facebook, Instagram y Tik-Tok) en los habitantes de la ciudad de Cali. *Universidad Autónoma de Occidente* 1,74. <https://red.uao.edu.co/entities/publication/e491fb0e-a235-4665-b613-fef4a1acca40>
- Castellanos, N. (2025). El puente donde habitan las mariposas: Biosofía de la respiración. *Siruela*.
- Castellanos, N. (2021). El espejo del cerebro. España. *La Huerta Grande*.
- Cramer, R. J., Neal, T. M. S., & Brodsky, S. L. (2009). Self-efficacy and confidence: Theoretical distinctions and implications for trial consultation [Autoeficacia y confianza: Distinciones teóricas e implicaciones para la consulta en ensayos clínicos]. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 61(4), 319–334. <https://doi.org/10.1037/a0017310>

- Cerem Global Business School. (2024). *Generación Z: Claves para Entender a los Nuevos Usuarios del Mundo Digital*. Cerem GBS. <https://www.cerem.es/blog/cuales-son-las-caracteristicas-de-los-usuarios-de-la-generacion-z/>
- Choi, E. H., Chun, M. Y., Lee, I., Yoo, Y. G., & Kim, M. J. (2020). The Effect of Mind Subtraction Meditation Intervention on Smartphone Addiction and the Psychological Wellbeing among Adolescents [El efecto de la intervención de meditación de sustracción mental en la adicción a los teléfonos inteligentes y el bienestar psicológico entre los adolescentes]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1-13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32392863/>
- Cuevas, A. (2002). Consideraciones en torno a la investigación cualitativa en psicología. *Revista Cubana de Psicología*, 19 (1), 47-56. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v19n1/06.pdf>
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Müller, D., Santorelli, S. F., Sheridan, J. F., & others. (2003). Alterations in brain and immune function produced by *mindfulness* meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social Influences on Neuroplasticity: Stress and Interventions to Promote Well-Being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695. <https://www.nature.com/articles/nn.3093>
- De la Flor, M. (1994). Medios de comunicación: efectos, teorías, intermediación. *Revista de Psicología de la PUCP*, 12(2), 157-174. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6123442.pdf>

- Díaz, I. & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42–50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Espínola, I. D. R. S., & Pintado, O. L. (2014). Conceptos básicos de psicoterapia Gestalt. *Eureka*, 11(1), 106-117. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-905603>
- Fernández, K., Kühn, J., López, C., Moraga, M., Ortega, P., & Morrison, R. (2019). Meditación y su impacto en la vida cotidiana de estudiantes universitarios. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 27(4), 765-775. https://www.researchgate.net/publication/337370239_Meditacao_analise_critica_da_experiencia_de_jovens_universitarios_em_seu_Meditacion_analisis_critico_de_la_experiencia_de_jovenes_universitarios_en_su_vida_cotidiana_y_salud/fulltext/5dd48bf9299bf11ec86281f0/Meditacao-analise-critica-da-experiencia-de-jovens-universitarios-em-seu-Meditacion-analisis-critico-de-la-experiencia-de-jovenes-universitarios-en-su-vida-cotidiana-y-salud.pdf
- García-López, L. J., Piqueras, J. A., Rivero, R., Ramos, V. & Oblitas, L. (2008). Panorama de la psicología clínica y de la salud. *CES Psicología*, 1(1), 70-93. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539527008.pdf>
- Gendlin, E. T. (1982). *Focusing: proceso y práctica del proceso corporal*. Focusing.org. <https://focusing.org/sites/default/files/upload/2022-05/Gendlin-Focusing-Proceso-T%C3%A9cnica-Del-Enfoque-Corporal.pdf>
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Gómez, R., Urra, C., Vidal, R., Riveros, Jaime., Opazo, O., Rivera, M., Urzua, L., & Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal

en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 327-332.

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902021000200327

Góngora, V. C. (2023). Social networking activities, body dissatisfaction, beauty ideals and body appreciation in adult women [Actividades en redes sociales, insatisfacción corporal, ideales de belleza y apreciación del cuerpo en mujeres adultas]. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 19-27.

https://scielo.isciii.es/pdf/pse/v15n2/en_1989-709X-pse-15-02-19.pdf

Gharani, P., Ray, S., Aruru, M. & Pyne, S. (2021). Differential Patterns of Social Media Use Associated with Loneliness and Health Outcomes in Selected Socioeconomic Groups [Patrones diferenciales de uso de redes sociales asociados con la soledad y los resultados de salud en grupos socioeconómicos seleccionados]. *Journal of technology in behavioral science*, 6(3), 535–544. <https://doi.org/10.1007/s41347-021-00208-4>

Hernández, A. B. (2014). El aquí y ahora: El enfoque fenomenológico como una forma de humanismo en psicoterapia. *EntreTextos*, 6(17), 1-4.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9149768.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México, D.F.: McGraw-Hill.

Hooper, R., Guest, E., Ramsey-Wade, C. & Slater, A. (2024). A brief *mindfulness* meditation can ameliorate the effects of exposure to idealised social media images on self-esteem, mood, and body appreciation in young women: An online randomised controlled experiment [Una breve meditación de atención plena puede mitigar los efectos de la exposición a imágenes idealizadas en redes sociales sobre la autoestima, el estado de ánimo y la percepción corporal en mujeres jóvenes: un experimento controlado aleatorizado en

línea.]. *Body Image*, 49(1), 101702.

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174014452400024X?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=93c1b7f8dbead9a9

Kepner, J. I. (2011). *Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Editorial El Manual Moderno.

Kseniya, S., A. Joinson, L. Piwek, C. P. Ahlbom. (2021). Emotional responses to likes and comments regulate posting frequency and content change behaviour on social media: An experimental study and mediation model [Las respuestas emocionales a los "me gusta" y los comentarios regulan la frecuencia de publicación y el comportamiento de cambio de contenido en las redes sociales: un estudio experimental y un modelo de mediación]. *Computers in Human Behavior*, 122, 106849. <https://www.researchgate.net/publication/352979280>

Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J., & Tian, L. (2023). Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students: Mediation Effect of Communication Capacity [Relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad social en estudiantes universitarios: efecto mediador de la capacidad de comunicación.]. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 1-14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36834357/>

Lee, K., Lee, T. C., Yefimova, M., Kumar, S., Puga, F., Azuero, A., Kamal, A., Bakitas, M. A., Wright, A. A., Demiris, G., Ritchie, C. S., Pickering, C. E. & Dionne, J. N. (2023). Using digital phenotyping to understand health-related outcomes: A scoping review [Uso de la genotipificación digital para comprender los resultados relacionados con la salud: una

revisión exploratoria]. *International Journal Of Medical Informatics*, 174, 105061.

<https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2023.105061>

León, L. (2022). *What's The Real Difference Between Mindfulness And Meditation? [¿Cuál es la verdadera diferencia entre atención plena y meditación?]*. The American Institute of Stress.

<https://www.stress.org/news/whats-the-real-difference-between-mindfulness-and-meditation/>

Martínez, E. C., Samacá, E., García, A & Cifuentes, C (2023). La Generación Z en Chile, Colombia, México y Panamá: intereses y nuevos hábitos de consumo digital: su uso de Instagram y TikTok. *Revista Profesional de la Información*, 32(2), 1-16.

<https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/download/87145/63375/295692>

Meltwater Global Report. (2023). Redes sociales a nivel mundial. *Organización Lausanne Movement*.

<https://lausanne.org/es/report/que-es-una-vida-digital/redes-sociales-a-nivel-mundial>

Mora, A. (2020). Abuso de internet y factores psicológicos relacionados. *Universidad de Cádiz*, 2-56.

<https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/23333/Abuso%20de%20Internet%20y%20Factores%20Psicológicos%20Relacionados.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Naciones Unidas. (s. f.). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*. Desarrollo Sostenible.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Pandey, S., Pandey, A. C. & Kotecha, V. R. (2025). Yoga: una medicina complementaria y tradicional para la salud humana. *Revista de Medicina Integrativa*, 23(2), 93-105.

https://www-sciencedirect-com.translate.google.com/science/article/abs/pii/S2095496425000068?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

Panesso, K., & Arango, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>

Payares, M. M. & Chamorro, M. J. (2024). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. *Repositorio Institucional UNAD*, 1-71. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62710/mmpayaresm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Perls, F. (1974). *Sueños y Existencia*. Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (Original work published 1951) [Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento en la personalidad humana (Obra original publicada en 1951)]. Gestalt Journal Press.

Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117. <https://doi.org/10.32870/rmip.vi.312>

Ramírez, U. N. & Barragán, J. F. (2018). Autopercepción de estudiantes universitarios sobre el uso de tecnologías digitales para el aprendizaje. *Apertura*, 10(2), 94-109. <https://doi.org/10.32870/ap.v10n2.1401>

Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 3(1), 139-149. <https://doi.org/10.62364/89ex4q5>

- Rivas, B. & Igartua, J. J. (2021). Los jóvenes se sumergen en Instagram. Un estudio desde la perspectiva de los usos y gratificaciones. *Profesional De La información*, 30(5), 1-15.
<https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/86550/63033>
- Rodríguez, D. J., Mejía, E. B. C., & Díaz, M. L. B. (2021). *Aportes teórico-prácticos a la psicoterapia desde la perspectiva de Irvin David Yalom: un ensayo breve*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 23(4), 1539-1550.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2020/epi204h.pdf>
- Rodríguez, A.P. & Fernández, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552014000100013&lng=en&tlng=es
- Rodríguez, T., García, C. M., & Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180019787003>
- Rogers, C.R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered Framework* [Una teoría de la terapia, la personalidad y las relaciones interpersonales, desarrollada en el marco centrado en el cliente]. En S. Koch (ed.), *Psychology, a study of a science, Vol. 3* (pp. 184-256). New York, NY: McGraw-Hill.
- Sandoval, C.A. (2002). Investigación cualitativa. Bogotá: ARFO Editores.
- Schmitt, M. (2024). iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood: and What That Means for the Rest of Us: A Book Review [iGen: Por qué los niños hiperconectados de

hoy crecen siendo menos rebeldes, más tolerantes, menos felices y completamente desprevenidos para la vida adulta: y qué significa eso para el resto de nosotros: Una reseña del libro]. *Research Journal*, 10(1), 41-54.

https://www.researchgate.net/profile/Melanie_Schmitt9/publication/378128957_iGen_Why_Today%27s_Super-Connected_Kids_are_Growing_Up_Less_Rebellious_More_Tolerant_Less_Happy-and_Completely_Unprepared_for_Adulthood_and_What_That_Means_for_the_Rest_of_Us_A_Book_Review/links/65c856a01bed776ae33ea305/iGen-Why-Today's-Super-Connected-Kids-are-Growing-Up-Less-Rebellious-More-Tolerant-Less-Happy-and-Completely-Unprepared-for-Adulthood-and-What-That-Means-for-the-Rest-of-Us-A-Book-Review.pdf?origin=publication_detail&_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmxvYWQiLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvb2I9fQ

Soria, F., Tárraga, M. L., Madrona, F., Romero, M. & Tárraga P. J. (2021). Uso de prácticas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. *JONNPR*, 6(10), 1240-1321.

<https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/4063>

Stevens, J. O. (2014). *El darse cuenta: sentir, imaginar y vivir*. Cuatro Vientos Editorial.

<https://tallereduca.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/08/stevens-el-darse-cuenta.pdf>

Sun, L. (2023). Social media usage and students' social anxiety, loneliness and well-being: does digital *mindfulness*-based intervention effectively work? [Uso de las redes sociales y ansiedad social, soledad y bienestar de los estudiantes: ¿es efectiva la intervención digital basada en la atención plena?]. *BMC Psychology*, 11(362), 1-12.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37904182/>

- Sferrazza, S. A. V. (2023). *La medición de la satisfacción emocional y racional del cliente: conceptos, métodos e importancia*. LinkedIn.
<https://www.linkedin.com/pulse/la-medici%C3%B3n-de-satisfacci%C3%B3n-emocional-y-racional-del-sandro-antonio/>
- Troya, J. C., Periñan, N., & Sánchez, P. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental: Revisión bibliográfica. *Revista Científico-Sanitaria SANUM*, 7(1), 18-27.
https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf
- Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other* [Soledad juntos: por qué esperamos más de la tecnología y menos de los demás.]. Basic Books.
- Vannucci, A., Flannery, K. M. & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults [Uso de las redes sociales y ansiedad en adultos jóvenes]. *Journal of affective disorders*, 207, 163–166. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27723539/>
- Vásquez, E. R. (2016). *Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas*. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006
- Voggenreiter, S. Brandt, F. Putterer, A. Frings & J. Pfeffer. (2023). The Role of Likes: How Online Feedback Impacts Users' Mental Health [El papel de los "me gusta": cómo los comentarios en línea afectan la salud mental de los usuarios]. arXiv.
<https://arxiv.org/html/2312.11914v1>
- World Health Organization. (2023). Estrés. Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BF>

[Qu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s?%20las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos](#)

- Yadav, G. S., Cidral-Filho, F. J. & Iyer, R. B. (2021). Using Heartfulness Meditation and Brainwave Entrainment to Improve Teenage Mental Wellbeing [Utilizando la meditación *Heartfulness* y la sincronización de ondas cerebrales para mejorar el bienestar mental de los adolescentes.]. *Frontiers in psychology*, 12(1), 742892. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34721219/>
- Yadav, R. K., Kumar, G., Kumar, P. Varshney & N. Jha. (2022). Validation of an Information Diffusion based Health Social Media on Yoga and Ayurveda [Validación de una red social de salud basada en la difusión de información sobre yoga y ayurveda]. *Second International Conference on Computer Science, Engineering and Applications (ICCSEA)*, 1-6. <https://ieeexplore.ieee.org/document/9936537/keywords#keywords>
- You, C. & Liu, Y. (2022). The effect of *mindfulness* on online self-presentation, pressure, and addiction on social media [El efecto de la atención plena en la autopresentación en línea, la presión y la adicción a las redes sociales]. *Frontiers in Psychology*, 13:1034495. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9760919/#sec27>
- Zaw, H. T. (2018). The Impact of Social Media on Cultural Adaptation Process: Study on Chinese Government Scholarship Students [El impacto de las redes sociales en el proceso de adaptación cultural: Estudio sobre estudiantes becados por el gobierno chino]. *Advances In Journalism And Communication*, 6(3), 75-89. <https://doi.org/10.4236/ajc.2018.63007>

Anexos

Anexo A. Versión inicial del instrumento para la entrevista semiestructurada

Obj. Código	Categoría	Subcategoría	Preguntas
1	Prácticas mente-cuerpo	<i>Mindfulness</i>	1. ¿Has practicado ejercicios de <i>mindfulness</i> en los últimos dos meses?
			2. ¿Con qué frecuencia realizas prácticas de <i>mindfulness</i> a la semana?
			3. ¿Qué actividades específicas realizas en tus sesiones de <i>mindfulness</i> ? - Escaneo corporal. - Respiración consciente. - Situar en el presente. - Observación de pensamientos. - Otros (cuáles).
			4. ¿Qué objetivo tienes al practicar <i>mindfulness</i> ?
			1. ¿Has practicado meditación en los últimos dos meses?

			2. ¿Con qué frecuencia practicas meditación durante la semana?
			3. ¿Qué tipo de meditación realizas? - Guiada. - En silencio. - Con mantras. - Con prácticas específicas de respiración. - Otra (cuál).
		Meditación	4. ¿En qué lugares sueles practicar meditación? - Casa. - Naturaleza. - Centro especializado. - Otro (cuál).
			5. ¿Qué buscas lograr a través de la meditación?
			1. ¿Has practicado yoga en los últimos dos meses?
			2. ¿Con qué frecuencia realizas yoga a la semana?
			3. ¿Qué estilo o modalidad de yoga practicas con mayor frecuencia?

		Yoga	- Hatha. - Kundalini. - Vinyasa. - Otro (cuál).
			4. ¿Con qué finalidad practicas yoga?
	Patrones de uso de redes sociales	Frecuencia de uso	5. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿cuáles redes sociales utilizabas con mayor frecuencia? - TikTok. - Instagram. - Facebook. - WhatsApp. - X. - Otra (cuál).
			6. ¿Con qué propósito(s) utilizabas las redes sociales antes de incorporar la práctica mente-cuerpo? - Informarte. - Entretenerte. - Socializar. - Trabajar - Compartir contenido. - Otro (cuál).

			7. ¿Cuánto tiempo estimas que pasabas conectado en las redes sociales diariamente antes de incorporar la práctica mente-cuerpo? - Entre 5 a 30 minutos. - Entre 30 minutos a 1 hora. - Entre 2 horas a 3 horas. - Entre 4 a 5 horas. - Entre 6 horas a 8 horas.
		Uso emocional	8. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿habías identificado algún estado emocional que te llevara a consumir redes sociales con mayor intensidad o frecuencia?
			9. Antes de incorporar tu práctica mente-cuerpo, ¿qué emociones solías experimentar con mayor frecuencia cuando hacías uso de las redes sociales? - Alegría. - Ansiedad. - Frustración. - Calma.

			- Tristeza. - Envidia. - Otra (cuál).
			10. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo ¿alguna vez una publicación o una interacción te generó sentimientos de envidia, enojo, tristeza, frustración o sentimientos afines?
			11. Antes de comenzar a incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿Solías compararte en redes sociales con los demás usuarios?¿De qué manera estas comparaciones influían en la forma en la que te percibías a ti mismo?
			12. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿consideras que el uso de redes sociales te generaba estrés? ¿En qué situaciones?
			13. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿sentías ansiedad al no revisar tus redes sociales durante

			cierto tiempo? ¿En qué situaciones ocurría con mayor frecuencia?
2	Relación con las redes sociales	Adaptaciones a las redes sociales	14. ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales antes de comenzar a incorporar la práctica mente-cuerpo y cómo la percibes ahora?
			15. ¿Crees que ha cambiado el propósito con el que usas las redes sociales desde que incorporaste la práctica mente-cuerpo? ¿De qué manera lo notas?
			16. ¿Crees que ha cambiado el tiempo estimado que pasas conectado en las redes sociales diariamente desde que incorporas la práctica mente-cuerpo? ¿Cómo?
	Salud emocional	Satisfacción emocional	17. ¿Has notado algún cambio en la satisfacción que obtienes al interactuar en redes sociales después de iniciar tu práctica mente-cuerpo? ¿De qué manera?
			18. ¿Sientes que ahora las redes sociales afectan menos tu paz interior desde

			que incorporas las prácticas mente-cuerpo? ¿Puedes darme un ejemplo?
			19. ¿Qué emociones predominan en ti cuando usas las redes sociales después de haber incorporado tu práctica mente-cuerpo? ¿Han cambiado respecto a antes?
		Regulación emocional	20. ¿Consideras que la incorporación de tu práctica mente-cuerpo ha cambiado la manera en que manejas emociones como la envidia, el enojo, la tristeza, la frustración u otras similares? Si es así, ¿qué diferencias notas en comparación con antes de comenzar con la práctica?
		Ansiedad	21. Desde que incorporas tu práctica mente-cuerpo, ¿has notado algún cambio en la manera en que experimentas ansiedad o inquietud cuando pasas tiempo sin revisar tus redes sociales? ¿En qué situaciones lo percibes con mayor claridad?

		Estrés	22. Desde que incorporas tu práctica mente-cuerpo, ¿has notado algún cambio en la forma en la que el uso de redes sociales puede generarte estrés? ¿En qué situaciones percibes más claramente esa diferencia?
		Autoestima	23. Antes de incorporar tu práctica mente-cuerpo, ¿cómo influían en tu autopercepción las comparaciones en redes sociales? ¿Cómo sientes que ha cambiado esa influencia desde que incorporaste la práctica?
			24. Cuando piensas en ti mismo actualmente, ¿tiendes a enfocarte más en lo que sientes que te falta y deberías cambiar, o en lo que valoras y te gusta de ti? ¿Dirías que esta forma de verte ha cambiado en comparación con antes de incorporar la práctica mente-cuerpo?
		Confianza en sí mismo	25. En comparación con antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿cómo percibes ahora tu confianza

			personal frente a los comentarios, <i>likes</i> o seguidores en redes sociales?
			26. ¿Puedes reconocer tus habilidades, capacidades y recursos internos igual que antes de incorporar tu práctica mente-cuerpo o ha cambiado? En caso de que haya cambiado, ¿cómo percibes ese cambio?

Anexo B. Versión final del instrumento para la entrevista semiestructurada

Obj. Código	Categoría	Subcategoría	Preguntas
1	Prácticas mente-cuerpo	<i>Mindfulness</i>	1. ¿Has practicado ejercicios de <i>mindfulness</i> en los últimos tres meses?
			2. ¿Con qué frecuencia realizas prácticas de <i>mindfulness</i> a la semana?
			3. ¿Qué actividades específicas realizas en tus sesiones de <i>mindfulness</i> ? - Escaneo corporal. - Respiración consciente. - Situar en el presente. - Observación de pensamientos. - Otros (cuáles).
			4. ¿Qué buscas lograr a través del <i>mindfulness</i> ?
		Meditación	1. ¿Has practicado meditación en los últimos tres meses?
			2. ¿Con qué frecuencia practicas meditación durante la semana?

			3. ¿Qué estilo o modalidad de meditación realizas? - Guiada. - En silencio. - Con mantras. - Con prácticas específicas de respiración. - Otra (cuál).
			4. ¿En qué lugares sueles practicar meditación? - Casa. - Naturaleza. - Centro especializado. - Otro (cuál).
			5. ¿Qué buscas lograr a través de la meditación?
		Yoga	1. ¿Has practicado yoga en los últimos tres meses?
			2. ¿Con qué frecuencia realizas yoga a la semana?
			3. ¿Qué estilo o modalidad de yoga practicas con mayor frecuencia? - Hatha.

			- Kundalini. - Vinyasa. - Otro (cuál).
			4. ¿Con qué finalidad practicas yoga?
	Patrones de uso de redes sociales	Frecuencia de uso	5. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿cuáles redes sociales utilizabas con mayor frecuencia? - TikTok. - Instagram. - Facebook. - WhatsApp. - X. - Otra (cuál).
			6. ¿Con qué propósito(s) utilizabas las redes sociales antes de incorporar la práctica mente-cuerpo? - Informarte. - Entretenerte. - Socializar. - Trabajar - Compartir contenido. - Otro (cuál).

			7. ¿Cuánto tiempo estimas que pasabas conectado en las redes sociales diariamente antes de practicar la práctica mente-cuerpo? - Entre 5 a 30 minutos. - Entre 30 minutos a 1 hora. - Entre 2 horas a 3 horas. - Entre 4 a 5 horas. - Entre 6 horas a 8 horas.
		Uso emocional	8. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿habías identificado algún estado emocional que te llevaba a consumir redes sociales con mayor intensidad o frecuencia?
			9. Antes de incorporar tu práctica mente-cuerpo, ¿qué emociones solías experimentar con mayor frecuencia cuando hacías uso de las redes sociales? - Alegría. - Ansiedad. - Frustración. - Calma.

			- Tristeza. - Envidia. - Otra (cuál).
			10. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo ¿alguna vez una publicación o una interacción te generó algún sentimiento mencionado en la pregunta anterior?
			11. Antes de comenzar a incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿Solías compararte en redes sociales con los demás usuarios?¿De qué manera estas comparaciones influían en la forma en la que te percibías a ti mismo?
			12. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿consideras que el uso de redes sociales te generaba estrés? ¿En qué situaciones?
			13. Antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿sentías ansiedad al no revisar tus redes sociales durante

			un par de horas? ¿En qué situaciones ocurría con mayor frecuencia?
2	Relación con las redes sociales	Adaptaciones a las redes sociales	14. ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales antes de comenzar a incorporar la práctica mente-cuerpo y cómo la percibes ahora?
			15. ¿Ha cambiado el propósito con el que usas las redes sociales desde que incorporas la práctica mente-cuerpo? ¿De qué manera lo notas?
			16. ¿Ha cambiado el tiempo estimado que pasas conectado en las redes sociales diariamente desde que incorporaste la práctica mente-cuerpo? ¿Cómo?
	Salud emocional	Satisfacción emocional	17. ¿Has notado algún cambio en la satisfacción que obtienes al interactuar en redes sociales después de iniciar tu práctica mente-cuerpo? ¿De qué manera?
			18. ¿Qué emociones predominan en ti cuando usas las redes sociales después de haber incorporado tu

			práctica mente-cuerpo? ¿Han cambiado respecto a antes?
			19. ¿Sientes que ahora las redes sociales afectan menos tu paz interior desde que incorporas prácticas mente-cuerpo? ¿Puedes darme un ejemplo?
		Regulación emocional	20. ¿Consideras que la incorporación de tu práctica mente-cuerpo ha cambiado la manera en que afrontas las emociones mencionadas con anterioridad? Si es así, ¿qué diferencias notas en comparación con antes de comenzar con la práctica?
		Ansiedad	21. Desde que incorporas la práctica mente-cuerpo, ¿has notado algún cambio en esas sensaciones que aparecen cuando pasas tiempo sin revisar tus redes sociales, como inquietud, tensión o la necesidad de anticipar lo que está pasando? ¿En

			qué momentos o situaciones lo percibes con mayor claridad?
		Estrés	22. Desde que incorporas tu práctica mente-cuerpo, ¿has notado algún cambio en esas sensaciones de tensión o presión que pueden aparecer cuando usas las redes sociales? ¿En qué momentos percibes con mayor claridad esa diferencia?
	Autoestima	Autopercepción	23. Antes de incorporar tu práctica mente-cuerpo, ¿cómo influían en tu autopercepción las comparaciones en redes sociales? ¿Cómo sientes que ha cambiado esa influencia desde que incorporas la práctica?
			24. Cuando piensas en ti mismo actualmente, ¿tiendes a enfocarte más en lo que sientes que te falta y deberías cambiar, o en lo que valoras y te gusta de ti? ¿Dirías que este enfoque ha cambiado después de incorporar la práctica mente-cuerpo?

		Confianza en sí mismo	25. En comparación con antes de incorporar la práctica mente-cuerpo, ¿cómo percibes ahora tu confianza personal frente a los comentarios, likes o seguidores en redes sociales?
			26. ¿Puedes reconocer tus habilidades, capacidades y recursos internos igual que antes de incorporar tu práctica mente-cuerpo o ha cambiado? En caso de que haya cambiado, ¿cómo percibes ese cambio?

Anexo C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Estimado(a) participante

Desde la asignatura Trabajo de Grado I, a cargo del docente Víctor Hugo Charria, los estudiantes Manuela Arias Mejía y David Fernando Lorza Santacruz, pertenecientes a la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali, están llevando a cabo la investigación titulada “Prácticas mente-cuerpo y uso de redes sociales en adultos jóvenes universitarios”.

El presente estudio tiene como propósito comprender las experiencias y significados de estudiantes universitarios entre los 18 y 27 años de edad que integran prácticas mente-cuerpo (*mindfulness*, meditación o yoga) con el uso habitual de redes sociales, profundizando en los significados personales que emergen y su relación percibida con la autoestima y la salud mental.

Esta investigación se justifica en la necesidad de comprender si las prácticas mente-cuerpo pueden favorecer el bienestar emocional, la autorregulación y la autoestima en un contexto de uso intensivo de redes sociales, generando aportes teóricos y prácticos que contribuyan a la promoción de la salud mental en jóvenes universitarios.

La participación consiste en una entrevista semiestructurada virtual, con una duración aproximada de 50 a 70 minutos, la cual se llevará a cabo por la plataforma Google Teams. Durante la entrevista, se abordarán temas relacionados con la experiencia personal del participante frente a las prácticas mente-cuerpo, su relación con las redes sociales, su vivencia emocional y la percepción de su autoestima. El instrumento de recolección de información consiste en una guía de entrevista semiestructurada compuesta por 26 preguntas abiertas, diseñadas para explorar en profundidad los temas centrales del estudio. Esta guía fue revisada por

jueces expertos para asegurar su claridad, coherencia y pertinencia. Asimismo, la entrevista será grabada en audio y video con autorización previa, exclusivamente con fines académicos y de análisis cualitativo. Todo el material será transcrito y codificado, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

Esta investigación se clasifica como de riesgo mínimo, ya que no implica intervención psicológica ni manipulación experimental. Sin embargo, es posible que durante la entrevista surjan emociones como tristeza, incomodidad, ansiedad leve o recuerdos personales sensibles al hablar sobre experiencias relacionadas con la salud mental o la autoestima. Para mitigar estos posibles riesgos, se garantizará un ambiente de respeto y confianza; usted podrá negarse a responder cualquier pregunta que le genere incomodidad, solicitar pausas o retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna. En caso de que se identifique malestar emocional significativo, se brindará contención emocional básica, se podrá suspender la entrevista y, si es necesario, se orientará hacia servicios de apoyo psicológico institucional o profesional. Su bienestar será siempre la prioridad.

La participación en este estudio puede ofrecer varios beneficios. En primer lugar, el encuentro brinda un espacio de reflexión y autoconocimiento, donde los participantes podrán explorar su propia relación con las redes sociales, la salud emocional y las prácticas mente-cuerpo. En segundo lugar, su aporte contribuirá al avance del conocimiento científico en el campo de la salud mental universitaria, al proporcionar información valiosa sobre las experiencias y significados que los jóvenes atribuyen a estas prácticas.

Finalmente, los participantes tendrán acceso al proceso de devolución y socialización de resultados, el cual se llevará a cabo una vez concluido el análisis de los datos. En este espacio, se

presentarán los principales hallazgos y conclusiones del estudio, de manera clara y accesible, para que los participantes conozcan los resultados generales del trabajo y comprendan cómo sus aportes contribuyeron a la investigación.

Los datos serán custodiados por los investigadores Manuela Arias Mejía y David Fernando Lorza Santacruz, bajo la supervisión del docente Víctor Hugo Charria. La información digital será almacenada en computadores personales protegidos con contraseña y en carpetas institucionales con acceso restringido y archivos encriptados. Los datos serán conservados durante un periodo máximo de cinco (5) años con fines académicos y de verificación institucional. Posteriormente, las grabaciones serán eliminadas de manera permanente y sólo podrán conservarse transcripciones anonimizadas sin datos identificables.

La información recolectada será utilizada únicamente para esta investigación y no será reutilizada en estudios futuros sin solicitar un nuevo consentimiento informado.

Los resultados podrán ser presentados en el trabajo de grado, artículos académicos o eventos científicos, siempre de manera general y sin revelar identidades. Al finalizar el estudio, usted podrá acceder a una breve socialización de los resultados generales.

La participación es completamente voluntaria, y el participante puede retirarse en cualquier momento sin que ello implique sanción o perjuicio alguno. No se otorgará compensación económica por la participación; sin embargo, se reconocerá el tiempo y la disposición de los participantes.

Antes de aceptar o rechazar su participación en la investigación, debe de tener en cuenta lo siguiente:

La decisión de participar en la investigación es completamente PERSONAL, LIBRE y

VOLUNTARIA.

Sus datos personales y la información obtenida son completamente CONFIDENCIALES, por el contrario, se utilizará un CÓDIGO/PSEUDÓNIMO para identificarlo. En tal sentido, la información no se revelará en la institución, usando nombres propios o datos sociodemográficos que pueda identificarte.

En el transcurso del estudio podrá SOLICITAR información actualizada sobre el mismo.

En el transcurso del estudio podrá RETIRARSE en cualquier momento, sin necesidad de informar las razones.

NO recibirá ningún beneficio económico por la participación.

NO tendrá que hacer un gasto económico durante la participación.

En caso de que los autores de la investigación consideren la posibilidad de escribir artículos para su publicación, los resultados figuran de modo general o particular, sin especificar nombres de los participantes o de la institución.

La investigación se enmarca en los artículos 2, 3, 10, 15, 17, 23, 24, 29, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 50 y 52 de la **Ley 1090 de 2006**, establecida por el Congreso de la República de Colombia, por medio de los cuales se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología, y los artículos 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15 y 16 de la **Resolución No. 008430 de 1993** que regula de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos en áreas de la salud y la **Ley 1616 de 2013**.

Si cree que sus derechos han sido vulnerados o desea presentar alguna queja relacionada con esta investigación, puede comunicarse con el Comité de Ética en Investigación de la Pontificia Universidad Javeriana Cali a través del correo electrónico: eticainstitucional@javerianacali.edu.co. Esta es una instancia independiente de los

investigadores.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar el siguiente Consentimiento Informado.

Una vez leída y comprendida la información anterior en pleno uso de mis capacidades, manifiesto mi participación en la investigación. En tal sentido, la firma del consentimiento informado implica autorización para realizar los **INSTRUMENTOS QUE SE VAN A APLICAR**.

Yo, _____, identificado con CC _____ declaro que he sido informado(a) de los objetivos, fines del presente estudio a realizar por estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali. Y obrando en forma **AUTÓNOMA Y CONSCIENTE, ACEPTÓ** la participación en esta investigación. Se firma a los días ____ del mes _____ del año 20 ____.

Firma del participante

Nombre:

CC:

Firma del estudiante

Nombre del estudiante: David Fernando Lorza Santacruz

Correo: Davidlorza18@javerianacali.edu.co

Firma del estudiante

Nombre del estudiante: Manuela Arias Mejía

Correo: marias0619@javerianacali.edu.co

Firma del director/a de trabajo de grado que podrá contactar en caso de tener dudas o comentarios sobre el proceso de investigación o el proyecto.

Nombre del docente encargado: Natalia Herrera Correa

Correo institucional: Natalia.herrera@javerianacali.edu.co

Asimismo, está el correo del comité de ética en caso de tener alguna duda o queja respecto al proceso de cuál será participe.

eticainstitucional@javerianacali.edu.co

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1581 del 2012, “Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales” y el decreto Nacional 1377 de 2013 de la República de Colombia, de Protección de datos personales, reconozco que el proyecto de investigación académica me ha sido explicado y no tengo dudas sobre el mismo. Así mismo la información suministrada será tratada por los investigadores garantizando el principio de confidencialidad, privacidad, seguridad y circulación restringida de los datos personales. Se

mantendrá la confidencialidad de la persona, así, autorice que se use su nombre original, por lo tanto, no se permite el uso de nombre reales. Igualmente, al tomar fotos o imágenes de las personas, o videos, implementar todos los mecanismos para proteger la confidencialidad de las personas. Además, se incluirá la autorización para publicación, divulgación y socialización de resultados. Por lo anterior, es necesario contar con la autorización para el manejo de los datos acorde a la ley 1581 de 2012. ¿Estás de acuerdo? Por favor responde con un **SÍ** o un **NO**. ____

Anexo D. Formato protocolo de atención en crisis

PROTOCOLO DE ATENCIÓN EN CRISIS EN EL MOMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

FECHA: 22/10/2025	SEMESTRE ACADÉMICO: 2025-2
PROGRAMA ACADÉMICO: PSICOLOGÍA	
NOMBRE ASIGNATURA: TRABAJO DE GRADO I	
NOMBRE ESTUDIANTE: Manuela Arias	CÓDIGO: 8968249
NOMBRE ESTUDIANTE: David Lorza	CÓDIGO: 8967383

A continuación, se presenta un plan de apoyo para la intervención en crisis y remisión a soporte profesional, que debe ser desarrollado por los/as investigadores en caso de que alguno de los participantes del estudio, presente una crisis durante el desarrollo de: la aplicación de los cuestionarios, las entrevistas, grupos focales, y requiera acompañamiento psicológico.

Se resalta que la estrategia a implementar contará con el apoyo de la red de servicios de cada una de las instituciones universitarias vinculadas o el servicio personal de cada participante; los investigadores actuarán, en caso de ser necesario, como un canal de orientación para el acceso a estos servicios.

Adicionalmente, se deja claro que el propósito de este protocolo de atención en crisis, es tener las instrucciones y ruta de apoyo, para remitir a el participante y que sea atendido en la red de IPS

que atienden las EPS, en tal sentido, se informa los contactos de los consultorios Psicológicos gratuitos de la ciudad y el contacto de algunos Psicólogos en caso de ser necesario.

Contactos del Servicio Psicología de IPS

IPS	Teléfono	Dirección
Línea 106, para atención de casos que afectan la salud mental en el Valle del Cauca	Línea 106 Numero de Whatsapp: 3105356615	Centro Administrativo Municipal (CAM) Avenida 2 Norte #10 - 70
Clínica OPA	311 736 4937 313 765 3047 fundacionopa@hotmail.com	Cl. 49 Nte. #2GN - 87, La Merced, Cali
Renaseres IPS	318 615 5030 renaseresips@hotmail.com	Carrera 100a # 17-56 Ciudad Jardín, Cali - Colombia

Contactos de Consultorios Psicológicos Estudiantiles en la ciudad

Nombre	Teléfono	Dirección

Consultorio Psicológico – Univer sidad Cooperativa de Colombia (UCC) Campus Cali	486 4444 ext. 2616 lina.penarandas@ucc.edu.co	Carrera 73 # 2A – 80
Servicio Psicológico de Bienestar Estudiantil – Universidad del Valle	(602) 3212100 ext. 7115 o 7686	Ciudad Universitaria Meléndez Calle 13 # 100-00
Centro de Atención en Salud Mental – Universidad de San Buenaventura Cali	(602) 488 2222 ext. 242 dlcastros@usbcali.edu.co u.co	Carrera 122 #6-65 La Umbría vía a Pance, Cali

Contacto de Psicólogos accesibles para los participantes:

Nombre	Correo
Psicóloga Natalia Herrera Correa	Natalia.herrera@javerianacali.edu.co

Plan de apoyo:

- ◆ Antes de iniciar la aplicación de los cuestionarios, las entrevistas, grupos focales, los/as investigadores conocerán los centros de bienestar de las universidades que atienden la población externa, si son estudiantes de la PUJ, los investigadores informarán acerca de las características de la investigación y la posibilidad que algunos de los participantes sean remitidos allí en caso de ser necesario. Lo anterior tiene el propósito de anticipar alguna emergencia y estar preparado para ella.
- ◆ Durante el desarrollo de la recolección de la información, los/as investigadores estarán atentos a las manifestaciones que puedan presentar los participantes y en caso de observar que la persona requiere alguna atención profesional, seguirá los siguientes pasos:
 1. Apagar la grabación de audio o suspender la aplicación del instrumento de recolección de información.
 2. Determinar la necesidad prioritaria del participante (observando los signos físicos y psicológicos que requieran atención).
 3. Realizar una contención emocional, teniendo en cuenta la necesidad evidenciada (tomar agua, respirar, preguntas de contención).
 4. Comunicarse con los investigadores principales para analizar el caso y determinar si el participante requiere o no acompañamiento psicológico y si puede o no continuar con el desarrollo de las entrevistas.
 5. En caso de requerir acompañamiento psicológico, se remitirá al participante al Centro de Bienestar de la Universidad sede de la entrevista o se orientará la solicitud a la entidad de salud a la que pertenezca el participante.
 6. Se realizará un seguimiento personal o telefónico del proceso.
 7. En caso de que el participante manifieste su disposición a continuar en el estudio, y de que el equipo de investigadores lo considere pertinente, se convocará una nueva cita para

reanudar el proceso de recolección de información. De lo contrario, la participante puede abandonar el proceso sin que por haya sea expuesta a ninguna repercusión.