Fundación Vida Más Allá de la Pantalla

Proyecto de Investigación para la Creación de la Fundación VMAP

Proyecto de Grado Para Optar al Título de Bachiller Técnico Comercial

Autores

Carlos F Mejía P, Juan J Betancourt P, Juan S Ríos P, Sherely A Calderon Z

Proyecto de Grado

Docente

Sandra E Piedrahita A

Colegio Adventista de Apartadó

Apartadó, Antioquia

2025

Educación Adventista COLEGIO DE APARTADÓ	COLEGIO ADVENTISTA DE APARTADÓ MEDIA TÉCNICA COMERCIAL	DC-GA-OR-04
	ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PROYECTO DE GRADO	Versión: 01
		Página: 1 de 1

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PROYECTO DE GRADO

En Apartadó a los 5 días del mes de noviembre de 2025, se reunió el Comité de proyecto de grado designado para evaluar el proyecto titulado:

FUNDACIÓN VMAP

Realizado por los estudiantes:

CARLOS FELIPE MEJÍA POSADA

JUAN JOSE BETANCOURT PUERTA

SHERELY ANDREA CALDERON ZAPATA

JUAN SEBASTIAN RIOS POLO

El Comité de proyecto de grado el cual conforma la Media Técnica Comercial estuvo integrado por:

LIC. FRANCISCO RAMOS AGUIRRE
LIC. ERLY ESTUPIÑAN HIGUERA
PSIC. SEBASTIÁN PATIÑO AVENDAÑO
DR. EDUARDO ANAYA PAVA
ADM. SANDRA PIEDRAHITA ALVAREZ

Evaluado el proyecto de Grado, recibió la siguiente calificación:

APROBADO _____ MERITORIO _____ LAUREADO _____ CON NOTA DE: _____

En conformidad de ello firmamos la presente acta.

EDUARDO ANAYA PAVA
JURADO

ERLI ESTUPIÑAN HIGUERA
JURADO

FRANCISCO RAMOS AGUIRRE
JURADO

SEBASTIAN PATIÑO AVENDAÑO
JURADO

SANDRA PIEDRAHITA ALVAREZ
ASESOR DE PROYECTO

Tabla De Contenido

Tabla De Contenido....4

Agradecimiento.... 5

Introducción.... 6

Planteamiento Del Problema....7

Pregunta De Investigación.... 8

Hipótesis....9

Objetivos.... 10

Objetivo General.... 10

Objetivos Específicos.... 10

Justificación.... 11

Antecedentes....12

Marco Teórico....15

Marco Conceptual....21

Marco Legal....22

Marco Institucional....24

Misión.... 24

Visión....24

Valores....24

Marco Geográfico....26

Marco Metodológico.... 27

Redes Sociales con Responsabilidad.... 28

Tabulación.... 31

Conclusión de la investigación.....39

Presupuesto.....40

Cronograma.....45

Bibliografía.....46

Agradecimiento

En primer lugar, deseamos expresar agradecimientos a la directora de proyecto, Sandra Eloisa Piedrahita Alvarez, por su invaluable orientación, apoyo constante y por compartir su experiencia y conocimientos durante todo el desarrollo de este proyecto. Sus consejos y críticas constructivas han sido fundamentales para la finalización de este trabajo.

Juan Betancour, Sherely Calderon, Carlos Mejia, y Juan Ríos; agradecemos el esfuerzo y la dedicación puesta por cada uno de nosotros a lo largo de este proyecto, el cual hizo que el proceso fuera más enriquecedor y gratificante.

Introducción

Las redes sociales han sido un método de comunicación y entretenimiento, pero el uso excesivo de estas afecta mucho nuestra salud mental, hoy en día se han creado soluciones que usan los padres para inspeccionar y limitar el tiempo dedicado en las redes sociales, sin embargo, no todos los padres pueden o saben usar estas herramientas. Esta fundación estará enfocada en ayudar a esos padres y a los jóvenes que tengan distintos problemas debido a las redes sociales.

VMAP se basará en investigaciones científicas y estadísticas, se harán encuestas y entrevistas a adolescentes, jóvenes y adultos, con el fin de recolectar datos para comprobar el daño físico y mental influenciado por el uso excesivo de las redes sociales.

Con esta información se desarrollarán amplias soluciones y recomendaciones para reducir el daño y los efectos negativos causados por las redes sociales; teniendo en cuenta que no todas las soluciones serán efectivas para todas las personas, estas por lo menos, otorgarán un uso más saludable y productivo con las redes sociales.

Planteamiento Del Problema

En la actualidad las redes sociales han tomado un auge, en el cual el 69.2% (*Las redes sociales en Colombia, 2025*) de la población las usa, esto es una tasa muy alta aunque no se conoce la diferencia entre personas que la usan de buena o mala manera. La psicóloga Amaya Gómez Calvo indica que el usuario promedio pasa más de 2 horas diarias en redes sociales, se han reportado casos de ciberacoso, filtración de información y desinformación que afectan a usuarios de diversos grupos demográficos.

Induciendo y guiando a los usuarios de la fundación se buscará bajar ese número de uso diario, se propone usar estrategias educativas y de acompañamiento que lleven al uso responsable y consciente de las redes sociales. Estas estrategias se centran en formar a niños, jóvenes y adultos sobre los riesgos y beneficios del mundo digital, promoviendo el autocontrol, pensamiento crítico y el manejo saludable del tiempo en estas plataformas.

Pregunta De Investigación

¿Cómo afecta el mal uso de las redes sociales al bienestar psicológico y social de las personas?

Hipótesis

El uso excesivo de las redes sociales aumenta significativamente los niveles de ansiedad y depresión en las personas y más en los adolescentes entre los 15 y 18 años.

La exposición constante a un contenido idealizado en redes sociales puede afectar la autoestima de las personas, distorsionando la percepción de los jóvenes en su apariencia o propósito.

El mal uso de las redes sociales está asociado con una disminución en la calidad de las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara entre adultos y adolescentes.

Los adolescentes que utilizan redes sociales tienen una mayor probabilidad de ser víctimas de ciberacoso.

Objetivos

Objetivo General

Crear una fundación que ayude a solucionar los problemas influenciados por las redes sociales con campañas, guías, folletos y ayudas externas (ya sea de psicólogos) para que enfaticen mejor en las personas de que deben tener un cambio .

Objetivos Específicos

Identificar los peligros a los que se exponen los jóvenes por el uso de las redes sociales, enfatizando con charlas y campañas

Conocer el tiempo que los adultos, jóvenes y adolescentes dedican al uso de las redes sociales, para darles instrucciones con folletos sobre un buen manejo del tiempo

Distinguir entre el buen uso y mal uso de las redes sociales, demostrando que son una buena base de información si se sabe usar y mostrándolo con tweets o publicaciones.

Justificación

Las redes sociales han afectado demasiado las vidas de las personas llevándolos a hacer retos, a ser discriminados e influenciados por otras personas que se vuelven tendencia. Las soluciones podrían llevar a tener una vida más allá del celular, siendo más sociables y amigables con el círculo social que los rodea, sin embargo, podrían haber complicaciones a la hora de aplicarlas por eso se buscarán maneras para recalcar en aquellas personas que la tecnología debe ser utilizada de manera controlada en la que sea productivo y beneficioso para sí mismo y los demás. Ayudando a dejar la adicción y controlando mejor el tiempo de su uso para dejar de procrastinar, siendo más activos en los deberes que se tengan asignados en el trabajo o en el hogar.

Esta investigación es relevante por las siguientes razones:

° Permitirá comprender mejor el impacto global de las redes sociales en la sociedad.

° Brindará información para buscar mejores medidas de ayuda ante estos reportes de acoso y filtración.

°Apoyar a individuos los cuales se encuentran en una adicción en estas plataformas

Este estudio se centrará en las personas del municipio de Apartadó entre el año 2024 y 2025.

Ahora con lo innovador que ha llegado al mundo se ha dejado de lado la realidad llegando a ser un mucho más tecnológico, convirtiéndose en una gran dependencia para las personas, ya sea tomando decisiones o visionando en el futuro, todo esto se logrará haciendo campañas, folletos, libros y entrevistas que ayuden a la toma de decisiones de cada persona, igualmente apoyándose en la ayuda de psicólogos.

Como Fundación VMAP se busca lo mejor para el ser humano demostrando que hay una vida más allá de las pantallas.

Antecedentes

Este proyecto se basó en tres investigaciones y dos artículos previos que analizaron el impacto de las redes sociales en la salud mental y social de las personas.

El primer estudio fue realizado por la Mayo Clinic (citado 2024, abril 20), una institución médica ubicada en Rochester, Minnesota, Estados Unidos. En este estudio, se investigaron los efectos de las redes sociales en adolescentes, jóvenes y adultos, con el objetivo de determinar cómo estas plataformas influyen en sus vidas tanto de manera positiva, como negativa. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, aplicando encuestas a una muestra representativa de 1,500 participantes de diferentes edades y géneros. Los resultados mostraron que los efectos perjudiciales, como la adicción y el deterioro de la salud mental, superaron los efectos positivos, lo que mostró la necesidad de desarrollar soluciones para evitar estos efectos perjudiciales.

El segundo antecedente se refiere a las estadísticas y análisis presentados por la psicóloga Amaya Gómez Calvo en diversos foros internacionales sobre salud mental y tecnología. (citado en Madrid, España, 2023), la psicóloga utilizó un enfoque cualitativo para analizar casos de ansiedad, depresión y baja autoestima relacionados con el uso excesivo de las redes sociales. La muestra incluyó a 300 adolescentes y jóvenes, y se emplearon entrevistas semiestructuradas como instrumento principal. Las conclusiones de Gómez Calvo indicaron que un porcentaje significativo de los participantes experimentó efectos negativos en su bienestar emocional, lo que respaldó la importancia de crear estrategias de intervención.

La tercera investigación se centra en la relación entre la autoestima y el uso de las redes sociales. Diversos profesionales han señalado cómo la falta de "likes," no cumplir con estándares de belleza o no tener el cuerpo "ideal" afectan la autoestima de los usuarios. Estos factores pueden provocar el aislamiento social y una mayor dependencia de las redes. Un estudio realizado por la Universidad de La Sabana (2024)

investigó cómo las redes sociales influyen en la pérdida de autoestima, concluyendo que el impacto es considerable y negativo.

Otro estudio relevante fue realizado por el Instituto Nacional de Psicología (citado 2023). Esta investigación exploró los efectos a largo plazo del uso intensivo de redes sociales en adolescentes de entre 15 y 18 años. El estudio identificó un aumento significativo en los casos de ansiedad y depresión, relacionados con la comparación constante que los usuarios hacen de sus vidas con la de otros en las plataformas. La investigación concluyó que las redes sociales amplifican las expectativas poco realistas, lo que contribuye a problemas de salud mental. Los autores sugieren que la intervención temprana en la educación digital podría mitigar estos efectos negativos.

Un estudio realizado por la Dra. Vania Manipod, publicado en King University en 2020, analizó los efectos del uso excesivo de redes sociales sobre la salud mental de los usuarios. El artículo señaló que la sobreexposición a las redes sociales puede contribuir en el desarrollo de problemas como la ansiedad, la depresión y el aislamiento social. Manipod también subrayó la importancia de identificar patrones de comportamiento que resultan perjudiciales, como la necesidad constante de recibir validación a través de "me gusta" o la tendencia a compararse negativamente con otros usuarios.

El artículo recomienda establecer límites claros en el uso de las plataformas digitales para minimizar estos efectos. Entre las sugerencias más importantes se encuentran evitar el uso del teléfono móvil en momentos clave del día, como durante las comidas o antes de dormir, y prestar atención a las emociones que generan las redes sociales. La Dra. Manipod concluye que una mayor conciencia de estos patrones puede reducir los impactos negativos sobre la salud mental.

Marco Teórico

1.

El uso excesivo de las redes sociales tiene grandes implicaciones en la salud mental y el bienestar social de los adolescentes. En la última década, esta problemática se ha salido de control, debido a la facilidad con la que los niños y jóvenes pueden acceder a las redes sociales y dispositivos tecnológicos, en sus ambientes familiares, escolares y sociales, patrocinados incluso por sus propios padres pero sin supervisión y/o restricción.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante estudiar los efectos a largo plazo que el uso indiscriminado de las redes sociales puede generar en la construcción de la autoestima de los adolescentes, el desarrollo de las relaciones interpersonales y la aparición de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión que cada vez van en mayor aumento.

A través de la Fundación VMAP se pretende ofrecer soluciones para mitigar algunos de los efectos negativos antes mencionados, promoviendo el uso consciente de las redes sociales.

2. Fundamentación y Relevancia del Estudio

Gracias al aumento significativo en el uso desproporcionado de las redes sociales por parte de la población en general, pero con mayor incidencia en la juventud contemporánea, se ha catalogado como una problemática global, que es necesario intervenir rápidamente, para brindar bases sólidas que le permita tanto a adultos como adolescentes filtrar la información a la que acceden, establecer tiempos responsables y evitar exponer información personal que pueda representar un riesgo para la sociedad.

Según *Mayo Clinic* (2024), el uso indiscriminado del tiempo libre en las plataformas digitales está relacionado en gran medida con el incremento exagerado de trastornos de salud mental como la depresión. la ansiedad y aislamiento social. Es importante proyectar una intervención social mediante programas educativos y estrategias que fomenten el uso equilibrado y eficiente de las redes sociales y los dispositivos electrónicos.

Estudios como el de la *Universidad de La Sabana* (2024) demuestran la forma en que se ve afectada la autoestima de las personas, basada en la aprobación externa que esperan de sí mismas y que anteponen la percepción de su imagen exterior sobre la visión y construcción personal.

3. Impacto de las Redes Sociales en la Salud Mental:

La investigación de la *Mayo Clinic* (2024) revela que los adolescentes que pasan más de dos horas diarias en redes sociales tienen un mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental, como ansiedad y depresión. Estos resultados destacan la importancia de educar sobre el tiempo de pantalla y promover el autocontrol.

.

4. **Análisis de Amaya Gómez Calvo (2023)**:

Según Gómez Calvo, el 70% de los adolescentes que utilizan redes sociales de forma intensiva reportan altos niveles de ansiedad y baja autoestima. Este hallazgo respalda la creación de campañas de concienciación y educación digital como las propuestas por VMAP.

5. **Estudio de la Dra. Vania Manipod (2020)**:

En su investigación, Manipod identificó patrones de comportamiento perjudiciales en usuarios de redes sociales, como la necesidad constante de aprobación. Su trabajo refuerza la importancia de establecer límites en el uso de estas plataformas para mejorar el bienestar emocional.

Bases Teóricas

Teoría de la Comparación Social (Leon Festinger, 1954)

Esta teoría se fundamenta en la manera en cómo se comparan las distintas personas al usar las redes sociales, cuando se entra a ver las distintas publicaciones que han hecho conocidos o amigos y se ve que las fotos comparten experiencias de algunos de ellos que son “mejores”, comienza un proceso en el que esa persona compararía su físico, su vestimenta y forma de ser con las otras, llevándolo a tratar de esforzarse más para verse como esa proyección del otro o mejor. VMAP aborda este problema mediante programas educativos que promueven la autocomprensión y el manejo emocional.

Modelo de Dependencia a los Medios (Ball-Rokeach y DeFleur, 1976)

Lo dicho por ambos es algo muy cierto y dedicado, debido a que muestra el cómo las personas cada día van generando un apego al uso de las redes ya sea por trabajo, entretenimiento o búsqueda de información, esto aumenta la dependencia y necesidad de estar 24/7 en estos medios, llevando a una adicción que puede llevar a que esa persona no sepa manejar su tiempo y controlar los momentos en los que usa las redes sociales. VMAP busca disminuir ese apego, con citas con cada uno de los psicólogos que quieren lo mejor para cada persona que tenga este mal hábito que esté afectando su vida.

Psicología Social y Comunitaria (Montero, 2003)

La psicología social comunitaria explora cómo el entorno y las interacciones sociales influyen en el comportamiento. Según Montero, este campo busca fomentar el bienestar y el cambio social, lo cual es esencial para VMAP. Al centrarse en los efectos sociales de las redes, VMAP no solo aborda el impacto individual sino también promueve prácticas saludables en la comunidad.

Comunicación indirecta

Los adolescentes son expertos en mantenerse ocupados en las horas después de la escuela y hasta mucho tiempo después de la hora de ir a dormir. Cuando no están haciendo su tarea (y cuando la hacen)

están en línea y en sus teléfonos, enviando mensajes de texto, compartiendo, trolleando, desplazándose por la pantalla, lo que sea.

"Como especie estamos muy en sintonía con la lectura de señales sociales", dice Catherine Steiner-Adair, EdD, psicóloga clínica y autora de The Big Disconnect (página en inglés). "No hay duda de que los niños están perdiendo habilidades sociales muy importantes. De alguna manera, enviar mensajes de texto y comunicarse en línea no es que provoque una discapacidad del aprendizaje no verbal, pero sí coloca a todos en un contexto de discapacidad no verbal, donde el lenguaje corporal, la expresión facial e incluso los tipos más pequeños de reacciones verbales se vuelven invisibles".

Disminuir los riesgos

Ciertamente, hablar de forma indirecta crea una barrera para una comunicación clara, pero eso no es todo. Aprender cómo hacer amigos es una parte importante del crecimiento, y la amistad requiere, en cierta medida, asumir riesgos.

Esto es cierto para hacer un nuevo amigo y también es cierto para mantener amistades. Cuando hay problemas que hay que enfrentar, grandes o pequeños, se requiere valentía para ser honesto acerca de lo que sentimos, y luego escuchar lo que la otra persona tiene que decir. Aprender a cruzar efectivamente estos puentes es parte de lo que hace que la amistad sea divertida, emocionante y también aterradora. "Parte de la autoestima saludable es saber cómo decir lo que pensamos y sentimos, incluso cuando no estamos de acuerdo con otras personas, o si se siente como algo emocionalmente arriesgado", señala la Dra. Steiner-Adair.

Gracias a esto se puede notar que el mal uso de las redes sociales ha llevado a la pérdida de autoestima y autocontrol en las personas que las usan.

Aplicación de los Modelos y Teorías en el Proyecto VMAP

La Fundación VMAP integra estos conceptos y teorías para desarrollar estrategias que promuevan el bienestar emocional y social. La teoría de la comparación social guía las campañas educativas, mientras que el modelo de dependencia a los medios fundamenta las intervenciones para reducir la adicción digital. Además, la psicología social comunitaria proporciona un marco para diseñar actividades que beneficien tanto a los individuos como a sus comunidades.

Conclusión

El marco teórico presentado integra investigaciones previas, teorías fundamentales y conceptos clave para abordar el impacto de las redes sociales en la salud mental y social. Este proyecto propone soluciones educativas y comunitarias para mitigar los efectos negativos de estas plataformas, alineándose con el objetivo de la Fundación VMAP de fomentar un uso saludable de la tecnología.

Marco Conceptual

1. **Investigaciones:** Es el trabajo creativo y sistemático realizado para aumentar el acervo de conocimientos. Implica la recopilación, organización y análisis de información para aumentar la comprensión de un tema o problema.
2. **Inspeccionar:** Es reconocer y comprobar atentamente ya sea un producto o actividad.
3. **Entretenimiento:** Es cualquier actividad que permite a los seres humanos emplear su tiempo libre para divertirse o recrear su ánimo con una distracción, evitando el aburrimiento y evadiéndose temporalmente de sus preocupaciones, alegrándose o deleitándose; por ejemplo, jugando o leyendo
4. **Comunicación:** Es la acción consciente de intercambiar información entre dos o más participantes con el fin de transmitir o recibir información u opiniones distintas.
5. **Soluciones:** Son las respuestas ante problemas ya sea de la vida cotidiana o estudiantiles.
6. **Adicción:** Es una enfermedad neurológica que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa o alivio a través del uso de una sustancia u otras acciones.
7. **Productividad:** Se refiere a nuestra capacidad para aprovechar al máximo nuestro tiempo, energía y recursos, con el fin de lograr los resultados deseados en nuestras actividades diarias.
8. **Ciberacoso:** Enviar, publicar o compartir contenido negativo, perjudicial, falso, o cruel sobre otra persona.
9. **Ansiedad:** Es un estado mental que todas las personas experimentan y cumple una función muy importante: ponernos en estado de alerta ante posibles amenazas, funcionando como un mecanismo de protección.
10. **Autoestima:** Es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.

Marco Legal

1. Leyes de Protección de Datos e Información:

Artículo 15 de la constitución política de Colombia, establece el derecho que tienen todas las personas de que el Estado respete y haga respetar sus datos personales y familiares, e involucra su buen nombre.

Ley 1273 de 2009, por la cual se establece la protección de la información y de los datos, así como los castigos estipulados para los delitos informáticos en Colombia, esto con el fin de minimizar las conductas irregulares facilitadas por el uso de las redes sociales y otras tecnologías de información.

Ley de Protección de Datos Personales o Ley 1581 de 2012

Reconoce y protege el derecho que tienen todas las personas a conocer, actualizar y rectificar las informaciones que se hayan recogido sobre ellas en bases de datos o archivos que sean susceptibles de tratamiento por entidades de naturaleza pública o privada.

Ley 1273 de 2009

Por medio de la cual se crea un nuevo bien jurídico tutelado denominado “de la protección de la información y de los datos” y se preservan integralmente los sistemas que utilicen las tecnologías de la información y las comunicaciones.

2. Leyes que Rigen a los Psicólogos y Policías

Ley 1090 de 2006

El psicólogo presta sus servicios al ser humano y a la sociedad. Por tanto, aplicará su profesión a la persona o población que lo necesite sin más limitaciones que las expresamente señaladas por la ley, rehusando la prestación de sus servicios para actos contrarios a la moral y la honestidad profesional.

Ley 1801 de 2016

Son deberes generales de las autoridades de Policía:

Promover los mecanismos alternativos de resolución de conflictos como vía de solución de desacuerdos o conflictos entre particulares, y propiciar el diálogo y los acuerdos en aras de la convivencia, cuando sea viable legalmente.

Ley 1978 de 2019

Esta ley moderniza el Sector TIC, a través de modificaciones a la Ley 1341 de 2009, estableciendo nuevos principios orientadores como la igualdad de oportunidades para acceder al uso del espectro por parte de todos los Proveedores de Redes y Servicios de Telecomunicaciones (PRST).

Marco Institucional

Misión

La fundación VMAP promueve el uso sano y responsable de la tecnología mediante programas educativos, campañas motivacionales y asesorías personalizadas que fomentan el bienestar integral, concientizando a los adolescentes, jóvenes y adultos dándoles a entender los efectos negativos que puede traer un mal y excesivo uso de la tecnología, previniendo los daños psicológicos que afectan a la población y, así, lograr un equilibrio saludable entre la tecnología y la vida cotidiana.

Visión

La fundación VMAP se proyecta en 2027 como un apoyo a nivel nacional, fomentando el uso sabio y responsable de la tecnología. Anhelando impactar positivamente en la vida de adolescentes, jóvenes y adultos. En el futuro, la fundación busca llegar a más lugares, estableciendo alianzas con instituciones educativas, empresas y el gobierno, para construir una sociedad más consciente frente a los retos del mundo digital.

Valores

Amor

Es importante tener un ambiente laboral preocupado por su prójimo y por si mismo ya sea en su proceso, crecimiento y evolución profesional.

Respeto

En el ámbito laboral el respeto crea un ambiente de seguridad y cordialidad. Aceptando a los demás como son, sin discriminarlos ni haciéndoles comentarios mal intencionados.

Responsabilidad

Es el deber de los empleados hacer todas sus labores de manera eficaz y dentro del tiempo establecido, no solo eso sino también tener iniciativa y ser productivos en el ámbito laboral.

Veracidad

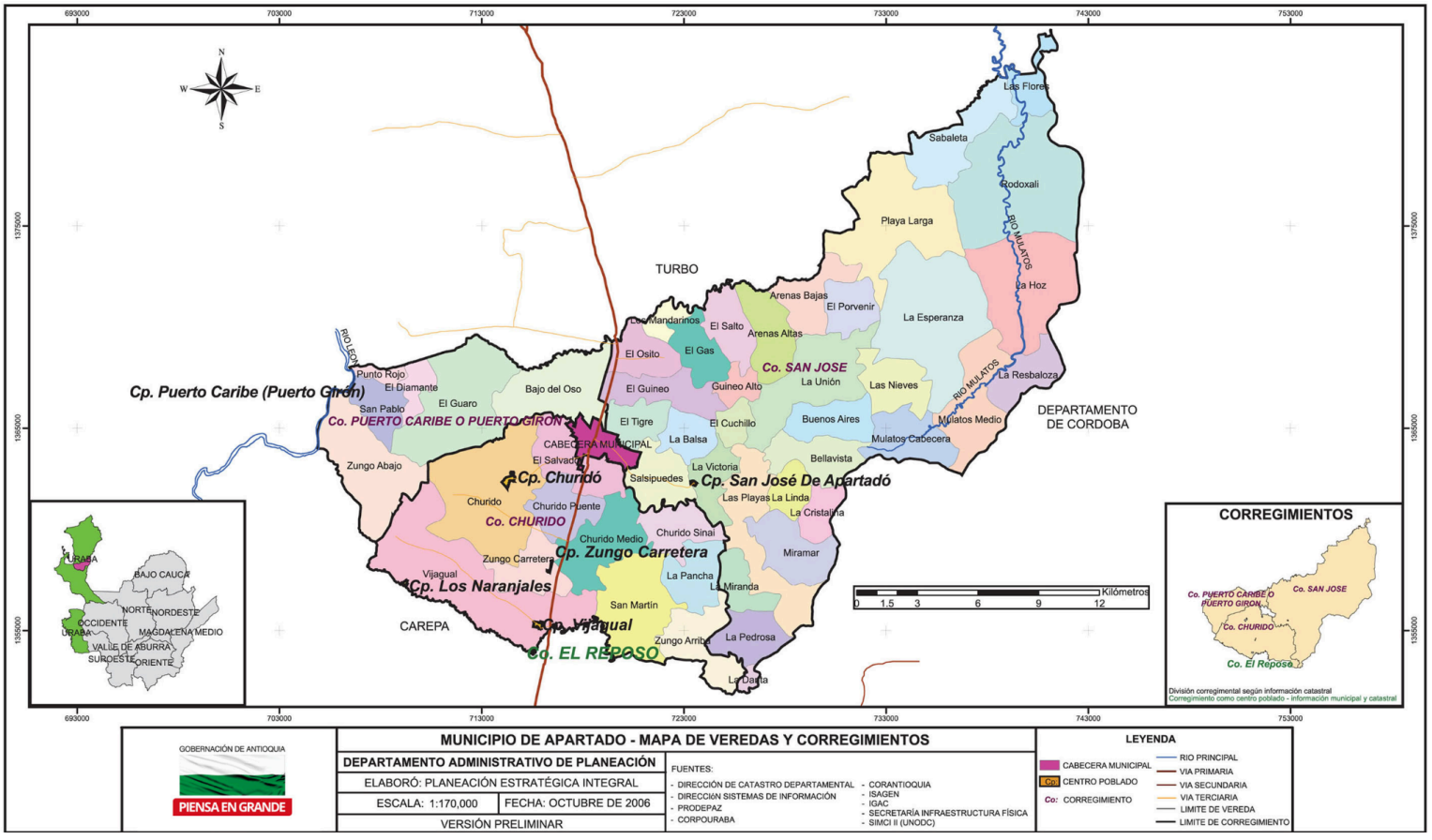
La verdad y autenticidad es lo más importante ya sea en dentro o fuera de la fundación, debido a que esto puede influir en la imagen de la empresa.

Marco Geográfico

El presente proyecto se desarrollará en el municipio de Apartadó, Antioquia, ubicado en la región de Urabá, conocido por su fauna y su fuerte actividad económica especialmente en el cultivo de banano. A pesar de ser una zona con gran potencial, también enfrenta varios retos ambientales, como la contaminación de su río, la falta de mantenimiento de vías rurales y la amenaza de inundaciones.

Apartadó tiene un clima cálido y húmedo, con temperaturas entre los 26°C y 30°C durante todo el año. Es un lugar activo, con una población de aproximadamente 170.000 habitantes. También cuenta con algunos barrios como el Obrero, Alfonso Lopez, Pueblo Nuevo, Las Brisas, Primero de Mayo, Veinte de enero, San Fernando, Manzanares, San Fernando, entre otros.

El proyecto se centrará en instituciones educativas, espacios comunitarios y entornos digitales, con el propósito de dar herramientas que permitan un uso más consciente y saludable de la tecnología y las redes sociales.



Marco Metodológico

Enfoque de la Investigación:

Cuantitativo ya que nos permite analizar las estadísticas obtenidas en las encuestas.

Tipo de investigación:

La presente investigación es de tipo descriptivo porque se va a observar, describir, y analizar las consecuencias que trae el mal uso de las redes sociales en los adolescentes, jóvenes y adultos, como la ansiedad, la baja autoestima o el ciberacoso.

Diseño Metodológico:

El diseño de investigación será documental, ya que investigaremos y analizaremos documentos confiables como artículos científicos, estadísticas previas, estudios sobre las redes sociales y salud mental que hablen del problema.

Población:

La población serán los adultos, jóvenes y adolescentes del municipio y del colegio adventista de Apartadó, 70 personas aproximadamente entre hombres y mujeres.

Variables:

Las variables serán el tiempo de uso de redes sociales por día, estado emocional como los niveles de ansiedad y estrés, relaciones sociales y las experiencias de ciberacoso.

Procedimiento:

1. Se elaborará la encuesta con base en las variables definidas.
2. Se aplicará la encuesta a adolescentes, jóvenes y adultos del municipio.
3. Se recopilarán las respuestas y se organizarán en tablas y gráficos.
4. Se analizarán los resultados para identificar y solucionar los principales problemas relacionados con el uso excesivo de las redes sociales.
5.

Redes Sociales con Responsabilidad

Objetivo

Conocer el uso que le da cada persona a las redes sociales y a la tecnología igualmente el impacto que ejerce en la vida diaria a nivel educativo, social, laboral y personal. Los resultados ayudarán a diseñar programas y actividades que promuevan un uso más consciente, seguro y productivo de las redes sociales.

Encuesta

1. ¿Género?

A. Masculino

B. Femenino

2. ¿Cuántos años tienes?

Respuesta:

3. ¿Usas alguna Red Social?

A. Si

B.No

4. ¿Qué Red Social usas con frecuencia?

A. Instagram

B. Facebook

C. Tik tok

D. X (Twitter)

E. Otro

5. ¿Cuánto tiempo pasas al día en las redes sociales?

A. 30 minutos - 1 hora

B. 1 - 2 horas

C. 3 - 4 horas

D. Más de 5 horas

6. En una escala del 1 al 5. ¿Qué tan buen uso crees que le das a las redes sociales?

A. 1 - Uso mínimo y productivo

B. 2 - Uso moderado

C. 3 - Uso frecuente

D. 4 - Uso excesivo

E. 5 - Uso adictivo y dañino

7. ¿Has sufrido ciberbullying alguna vez?

A. Si

B. No

8.¿Que hicistes y como te sentiste?

Respuesta:

9. ¿Sientes que las redes sociales influyen o influirían en tu vida de manera emocional o psicológicamente?

A. Si

B. No

10. ¿Te gustaría controlar o reducir tu uso de las redes sociales?

A. Si

B. No

11. ¿Te sientes ansioso/a o estresado/a cuando no puedes usar tus redes sociales?

A. Siempre

B. A veces

C. Casi nunca

D. Nunca

12. ¿Te comunicas más por redes sociales que en persona?

A. Si

B. No

13. ¿Has dejado de hacer actividades importantes (como estudiar, dormir o compartir con tu familia) por estar en redes sociales?

A. Si, alguna vez lo hice.

C.A veces

B. No, nunca lo he hecho.

14. ¿Las redes sociales han mejorado o afectado tus relaciones con amigos o familiares?

A. Si

B. No

15. ¿Te gustaría participar en alguna de nuestras campañas enfocadas en el uso responsable de las redes sociales y en cómo mejorar su impacto en la vida diaria?

A. Si

B. No

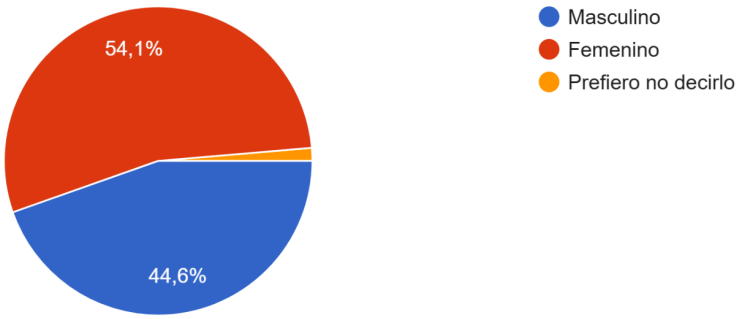
16. ¿Por qué?

Respuesta:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfgyAnwnBnUU7EJYigkew8udBuy8n8V6CBBMXaBFxKxoxQriw/viewform?usp=header

Tabulación

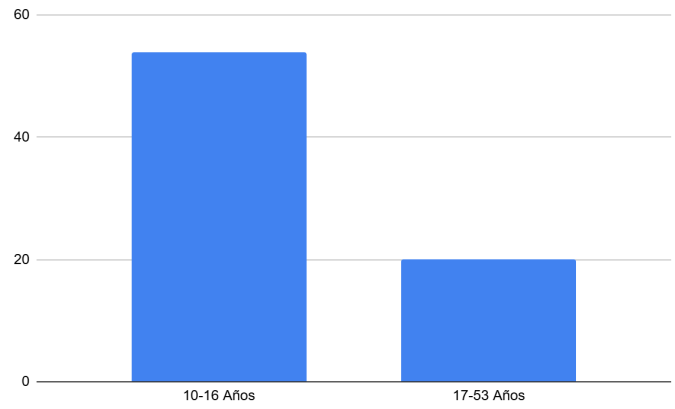
1. ¿Género?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Femenino	40	52.1 %
Masculino	34	47.9 %
TOTAL	74	100 %

El 52.1 % (40) de las personas son del género femenino más que el 47.9 % (34) son del género masculino, esto da a entender que el género femenino predominó en esta encuesta.

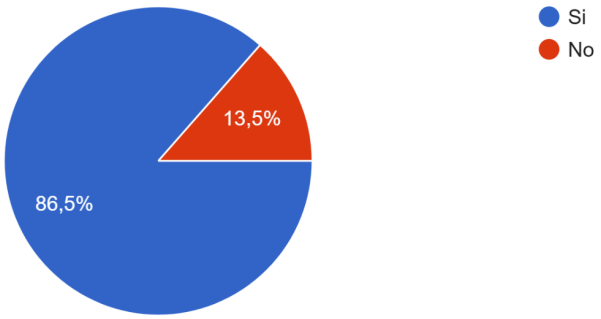
2. ¿Cuántos años tienes?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
10-16 Años	54	71.5 %
17-53 Años	20	28.5 %
TOTAL	74	100 %

El 71.5 % (54) de las personas están entre los 10 a 16 años sin embargo el 28.5 % están entre los 17 a 52 años, esto demuestra que las edades entre 10 a 16 años predominó en la encuesta.

3. ¿Usas alguna red social?

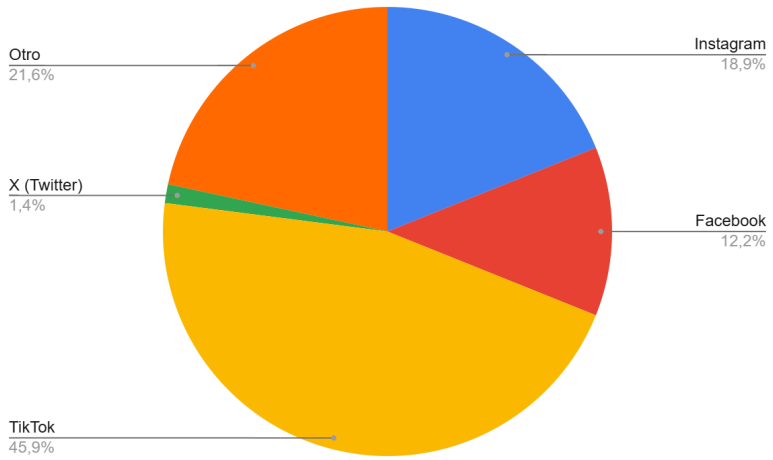


Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**

Si	64	74.9 %
No	10	14.1 %
TOTAL	74	100 %

El 74.9 % (64) de las personas respondieron que sí usan redes sociales y el 14.1 % (10) respondieron que no usan. En la actualidad aún hay una pequeña población que no usa redes sociales ya sea por no tener un dispositivo o que no le sea permitido usarlas.

4. ¿Qué red social usas con frecuencia?

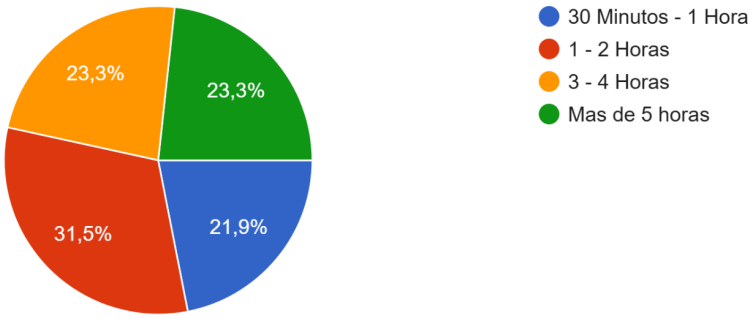


Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Instagram	14	20 %
Facebook	9	12.9 %
TikTok	34	42.9 %
X (Twitter)	1	1.4 %

Otro	16	22.8 %
TOTAL	74	100 %

El 42.9 % (34) de las personas usan Tiktok, el 22.8 % (16) usa otra red social diferente a las encuestadas, el 20 % (14) usa instagram, el 12.9 % (9) usa Facebook y el 1.4 % (1) usa X.

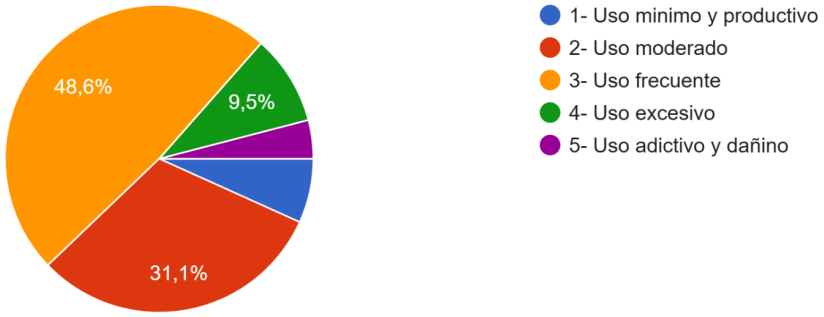
5. ¿Cuánto tiempo pasas en las redes sociales?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
30 Minutos - 1 Hora	16	21.9 %
1-2 Horas	24	31.5 %
3-4 Horas	17	23.3 %
Más de 5 horas	17	23.3 %
TOTAL	74	100 %

El 31.4 % (24) usa de 1 a 2 horas las redes sociales, 23.3 (17) usa de 3 a 4 horas, 23.3 (17) usan mas de 5 horas las redes sociales y 21.9 % (16) usa de 30 minutos a 1 hora.

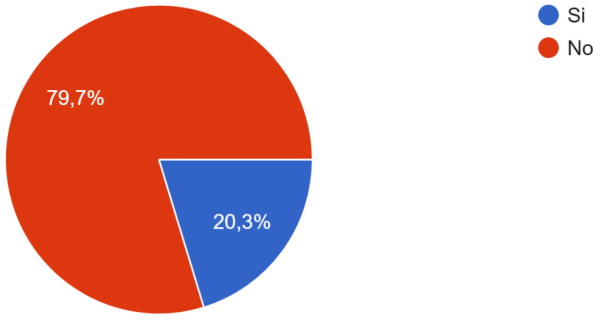
6. En una escala del 1 al 5. ¿Qué tan buen uso crees que le das a las redes sociales?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
1- Uso mínimo y productivo	6	6.8 %
2- Uso moderado	22	31.1 %
3- Uso frecuente	34	48.6 %
4- Uso excesivo	10	9.5 %
5- Uso adictivo y dañino	2	4.1 %
TOTAL	74	100 %

El 47.9 % (34) usa frecuentemente las redes sociales, 31.1 % (22) las usa moderadamente, 9.5 % (10) les da un uso mínimo y productivo, 6.8 % (6), 4.1 % (2) tiene una adicción hacia estas plataformas afectando su mentalidad o relación.

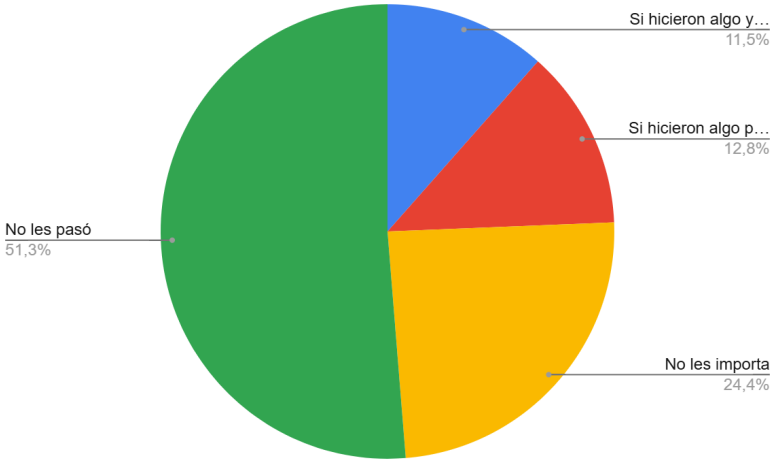
7. ¿Has sufrido ciberbullying alguna vez?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Si	15	20.3 %
No	59	79.7 %
TOTAL	74	100 %

Se puede ver que el 79.7 % (59) no ha sufrido ciberbullying sin embargo un 20.3% (15) si sufrió ciberbullying, Se nota que aunque la cantidad es pequeña igual es importante tener en cuenta estas cifras

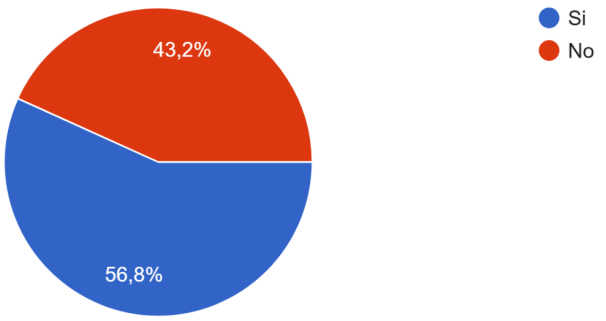
8. ¿Qué hiciste y cómo te sentiste?



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si hicieron algo y se sintieron bien	9	11.5 %
Si hicieron algo pero se sintieron mal	10	12.8 %
No les importa	19	24. 4 %
No les pasó	40	51.3 %
TOTAL	74	100 %

El 51.3 % (40) no pasarón por esta circunstancia, un 24.4 % (19) no les importaría si les pasara, 12.8 % (!0) les paso, pero se defendieron o le dijeron a un adulto responsable sin embargo el daño ya estaba hecho, 11.5 % (9) buscaron ayuda y no se vieron afectados,

9. ¿Sientes que las redes sociales influyen o influirá en tu vida de manera emocional o psicológicamente?

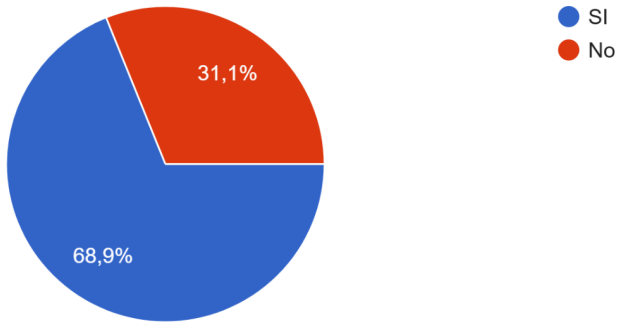


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje

Si	44	56,8 %
No	30	43,2 %
TOTAL	74	100 %

Para 56.8 % (44) las redes sociales si influirá en sus vidas de manera emocional o psicológicamente, por otro lado 43.2 % (30) no influyen en sus vidas.

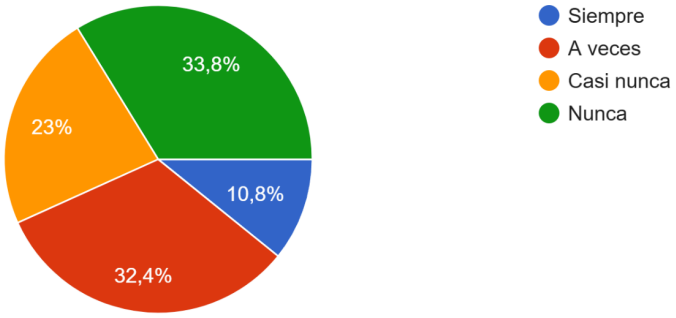
10. ¿Te gustaría controlar o reducir tu uso de las redes sociales?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Si	54	68,9 %
No	20	31,1 %
TOTAL	74	100 %

Al 68.9 % (54) le gustaría controlar y reducir el uso hacia las redes sociales y al 31.1 % (20) se sienten bien con su manera de usar estas plataformas y no necesitan ayuda para manejarlas.

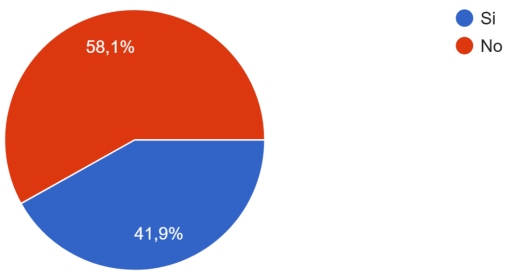
11. ¿Te sientes ansioso/a o estresado/a cuando no puedes usar tus redes sociales?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre	8	10,8 %
A veces	24	32,4 %
Casi nunca	17	23 %
Nunca	25	33,8 %
TOTAL	74	100 %

Un 33.8 % (25) de los encuestados no se siente o a sentido estresado cuándo no puede usar las redes sociales, 32.4 % (24) a veces se siente ansioso por no usarlas, 23 % (17) casi nunca se siente ansioso, 10.8 % (8) siempre se siente ansioso al no usar estas plataformas.

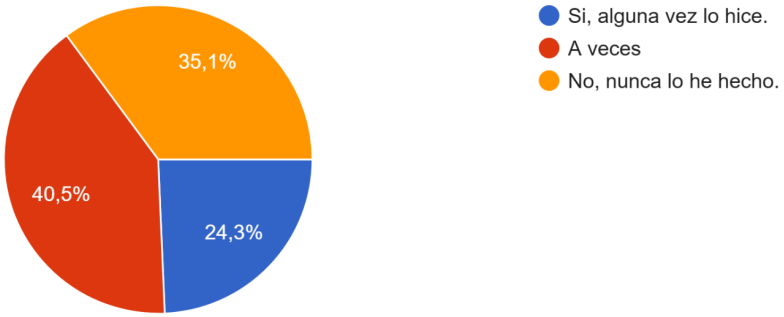
12. ¿Te comunicas más por redes sociales que en persona?



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	31	41,9 %
No	43	58,1 %
TOTAL	74	100 %

La comunicación es importante 58.1 % (43) se comunica más en persona que por las redes sociales, 41.9 % (31) se comunica más por las redes sociales que en persona, esto demuestra que si hay una cantidad importante de personas que habla por estas plataformas, aunque depende como las usen.

13. ¿Has dejado de hacer actividades importantes (como estudiar, dormir o compartir con tu familia) por estar en redes sociales?

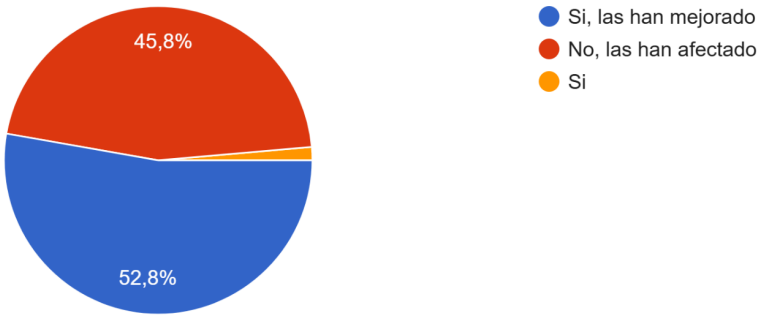


Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si, alguna vez lo hice.	18	24,3 %
A veces	30	40,5 %
No, nunca lo he hecho.	26	35,1 %

TOTAL	74	100 %

Estas cifras son muy importante por que vemos como un 40.5 % (30) a veces deja de hacer actividades muy importantes solo por estar usando las redes sociales por mucho tiempo, 35.1 % (26) no ha dejado de lado sus deberes o relaciones, 25.3 % (18) al, alguna vez ha dejado de hacer sus deberes o de relacionarse solo por ese momento de felicidad en estas plataformas tan adictivas.

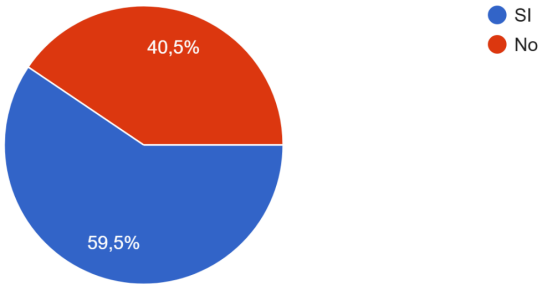
14. ¿Las redes sociales han mejorado o afectado tus relaciones con amigos o familiares?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Si, las han mejorado	39	52,8 %
No, las han afectado	35	45,8 %
TOTAL	74	100 %

Aquí depende bastante de cómo usa cada uno las redes sociales y como se puede ver un 52.8 % (39) dice que las redes sociales han ayudado en la relación con sus familiares o amigos, sin embargo el 45.8 % (35) se han visto afectados.

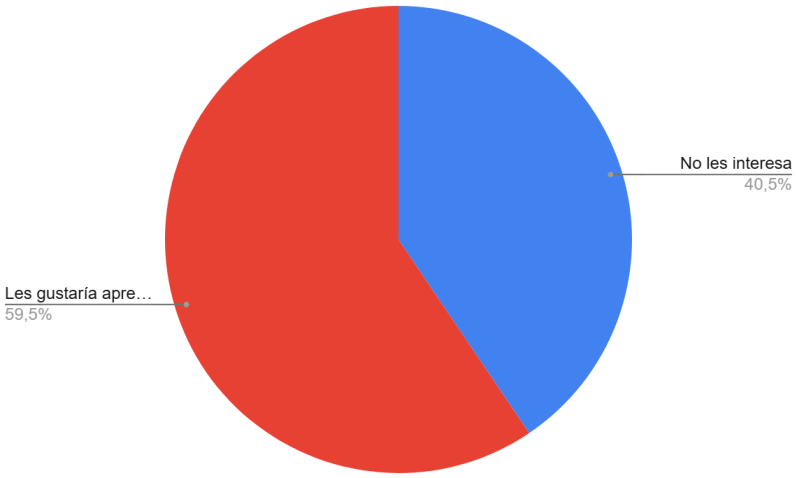
15. ¿Te gustaría participar en alguna de nuestras campañas enfocadas en el uso responsable de las redes sociales y en cómo mejorar su impacto en la vida diaria?



Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	44	59,5 %
No	30	40,5 %
TOTAL	74	100 %

Esto es muy importante para la fundación debido a que un 59.5 % (44) si desea participar de los eventos que se organicen aunque el 40.5 % (30) no desea o necesita participar de estos eventos, por ahora las cifras son bastante pequeñas pero con esfuerzo podremos disminuir ese margen de error.

16. ¿Por qué?



Respuesta	**Frecuencia**	**Porcentaje**
No les interesa	30	40,5 %
Les gustaría aprender y ayudar a los demás	44	59.5 %
TOTAL	74	100 %

Un 59.5 % (44) les gustaría aprender de las campañas o entrevistas para poder ayudar a sus seres más cercanos que tengan el mismo problema y al 40.5 % (30) no se ven interesados en los procesos hechos por la fundación.

Conclusión de la investigación

Después de analizar cada una de las respuestas y opiniones de las distintas personas encuestadas se puede concluir que la edad y el género de los encuestados varía mucho siendo desde los 10 años hasta los 53 años, se notó de igual forma que las redes sociales se ven más usadas en las mujeres que en los hombres aunque el porcentaje es bastante cercano siendo el de las mujeres de 52,1 % y el 47,9 % , esta información nos da a entender que no solo los niños y jóvenes usan las redes sociales sino también los adultos de hasta la segunda o tercera edad, en el tiempo de uso se vio que las personas dedican entre 3 y 5 horas al día a las redes sociales mostrando una alta presencia digital en la vida cotidiana.

En cuanto al uso que le dan, la mayoría de los encuestados considera que le da un uso frecuente y moderado a las redes sociales, aunque una parte significativa reconoce que pasa más tiempo conectado a estas plataformas, además una menor cantidad manifiesta que experimentaron efectos emocionales contraproducentes al no poder acceder a las redes.

Finalmente, los resultados muestran que, cada persona con toda sinceridad pudo hablar sobre el uso que le da a las redes sociales gracias a esto se puede notar que estas cumplen un papel positivo en la comunicación y entretenimiento, igualmente representan riesgos cuando no se usan de manera inteligente. Esta información servirá de base para diseñar estrategias de sensibilización y educación digital que ayudarían a promover un uso más consciente, saludable y responsable de las redes sociales

Presupuesto

Concepto	**Valor**	**Cantidad**	**Valor total**	**Descripción**	**Observaciones**
Ingresos					
1. Aporte de los integrantes	$200.000/Mes	48 (4x12 Meses)	$9.600.000	Aportes personales de los miembros de la fundación.	
2. Aporte financiero gubernamental e institucional (alcaldías, instituciones, ONG)	$70.000.000	2	$140.000.000	2 solicitudes de financiamiento.	
3. Donaciones públicas	$4.000.000	1	$4.000.000	Aporte de instituciones educativas y familias	
4. Patrocinios Institucionales	$350.000	1	$350.000	Apoyo por parte de entidades locales o	

				privadas	
5. Materiales donados	$200.000	1	$200.000	Aportes y apoyos (Equipos, transporte, refrigerios)	
Total Ingresos			$154.150.000		
Gastos					
1. Personal (psicólogo, diseñador publicitario, personal logistico, coordinador)	$9.000.000	12	$108.000.000	Nómina Mensual	
2. Alquiler de local	$2.000.000	12	$24.000.000	Costo Mensual	
3. Servicios Públicos (agua, energía, internet)	$600.000	12	$7.200.000	Factura Mensual	
2. Materiales y suministros	$300.000	1	$300.000	Papelería y material educativo	

3. Tecnología y medios	$200.000	1	$200.000	Publicidad digital, manejo de redes y diseño gráfico	
4. Transporte y logística	$250.000	1	$250.000	Traslado local de equipos y participantes	
5. Publicidad y difusión.	$150.000	1	$150.000	Publicidad en medios locales o redes sociales	
6. Mantenimiento y limpieza del local	$80.000	12	$960.000		
7. Refrigerios	$90.000	1	$90.000	Refrigerios para los participantes.	
Total Gastos			$141.150.000		
Proyecto Específico					
1. Campañas educativas	$420.000	2	$420.000	Diseño e impresión de material	Distribuidos al público en charlas y campañas.

				educativo como folletos, infografías y cartillas sobre el uso de redes sociales.	
2. Talleres y charlas en instituciones y comunidades	$800.000	1	$800.000	Actividades prácticas e informativas en lugares públicos o campañas.	
3. Encuestas, análisis y resultados.	$300.000	1	$300.000	gráficos y presentación.	
4. Publicaciones y videos educativos digitales.	$120.000	1	$120.000	Videos educativos sobre los efectos del uso de las redes sociales	
Total gastos específicos			$1.640.000		

Reserva para contingencias					
1. Fondos extra	$13.000.000	1	$13.000.000	Fondo disponible para cubrir eventualidades, daños en materiales y futuras campañas.	
Total reserva			$13.000.000		
Presupuesto detallado					
1. Presupuesto Anual Estimado	$141.150.000	1	$141.150.000	Incluye el total de gastos de los materiales, personal, transporte, tecnología, publicidad y refrigerios.	
2. Presupuesto del	$1.640.000	1	$1.640.000	Incluye las	

proyecto				campañas y actividades junto a los talleres, eventos y publicaciones .	
3. Presupuesto por campaña	$5.000.000	1	$5.000.000	Costo aproximado de la administración, áreas de logística y comunicación .	
Total presupuesto general	$147.790.000		$147.790.000		
Indicadores de seguimiento		**Resultado esperado**			
1. Uso del presupuesto		100%		Se busca utilizar todo el	

				presupuesto de la forma más eficiente, cumpliendo con todos los objetivos propuestos.	
2. Participación pública en las charlas y eventos.		80%		Se espera que la comunidad participe en las campañas.	
3. Satisfacción en la comunidad.		85%		Dar al público una experiencia satisfactoria mientras reconocen los objetivos de la Fundación.	
4. Cumplimiento de las campañas y actividades.		100%		Ser responsables y puntuales en las	

				campañas, evitando cualquier retraso y cumpliendo con las actividades propuestas en su debido tiempo.	

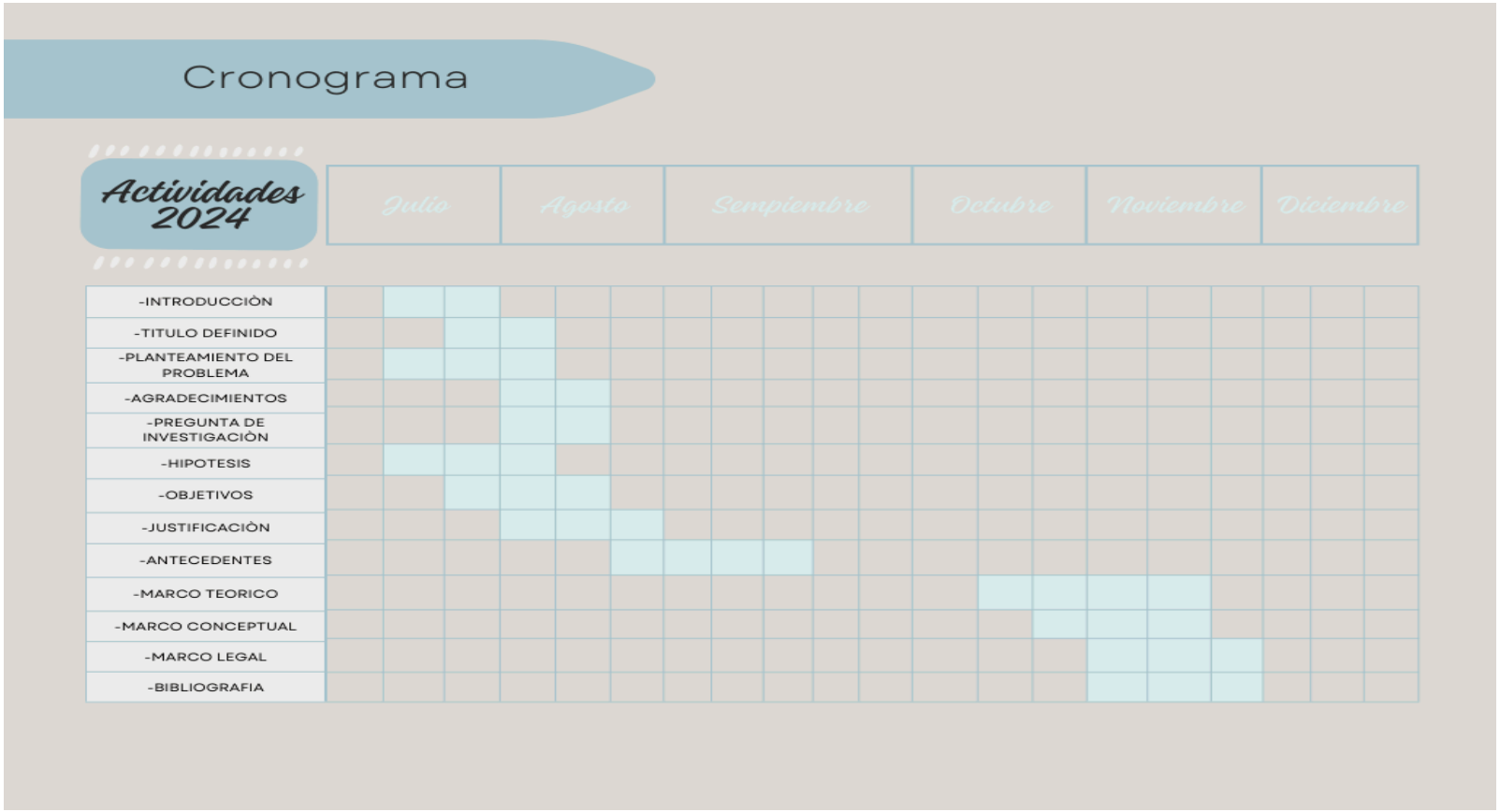
Conclusión

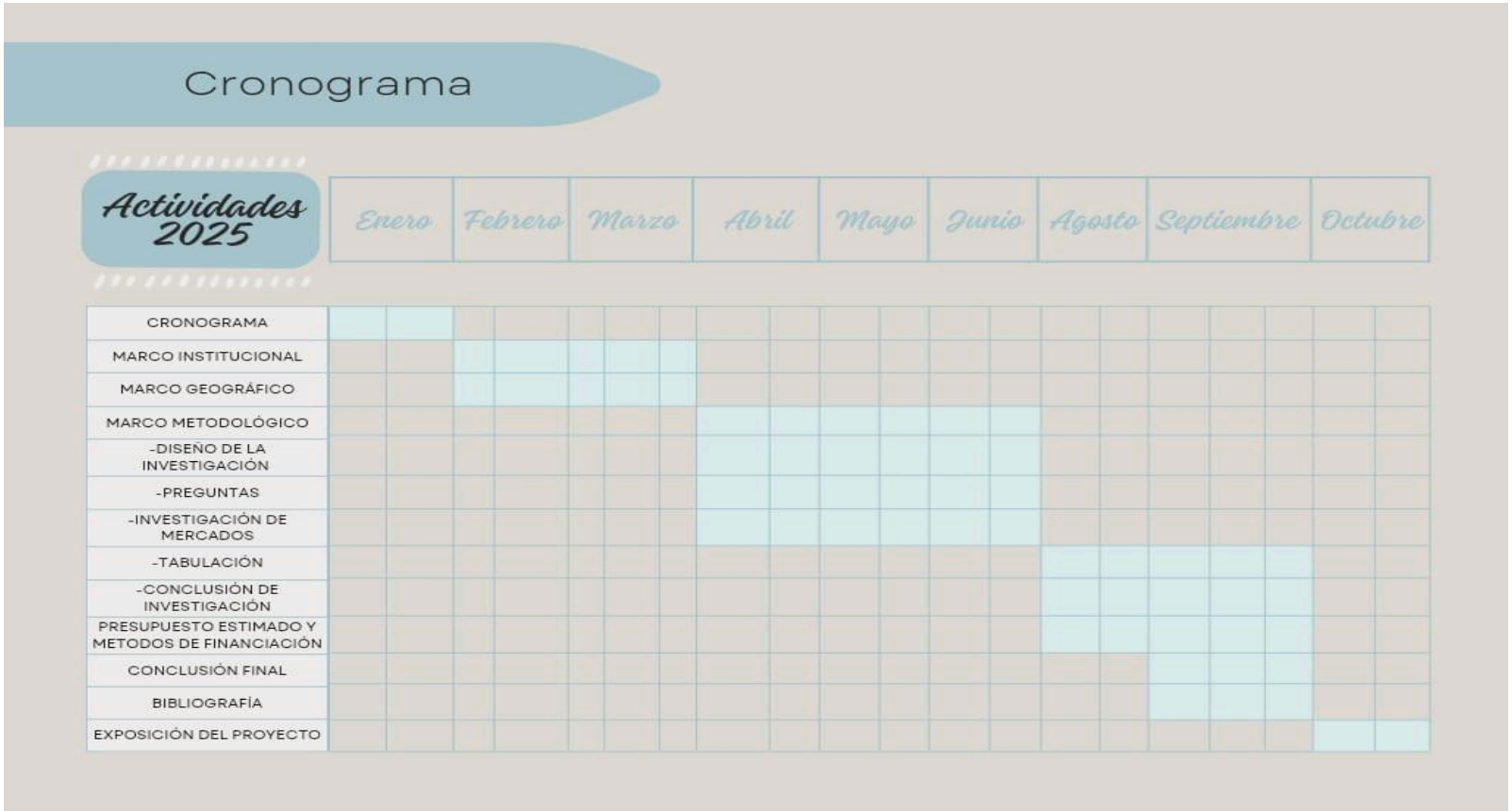
La Fundación VMAP se creó con el propósito de generar conciencia en los jóvenes y adultos sobre el uso adecuado de las redes sociales. Debido a la gran popularidad de las redes sociales, la fundación identificó la necesidad de educar tanto a jóvenes como adultos sobre la manera correcta para usar las redes sociales y no solo eso sino también enseñarles los efectos y consecuencias de un uso prolongado, entendiendo que un uso inadecuado puede generar consecuencias negativas en la salud mental y social.

Ayudando a las demás personas se podrá ver una disminución en el mal uso de las redes sociales, previniendo el cyberbullying, stalkers y robo de información, con el tiempo se espera que la comunidad reconozca en la Fundación VMAP un espacio de apoyo y confianza, que contribuya al desarrollo de una cultura digital más segura y consciente.

El trabajo de la fundación no busca solo fines monetarios sino principalmente dar seguridad, orientación y autocontrol a las personas que se ven acorraladas por las redes sociales en cada campaña, entrevista y folletos se mostrará como es el proceso que se toma en la fundación para dar seguridad y confianza a los que necesitan ayuda, solucionando poco a poco los problemas de cada uno.

Cronograma


Cronograma
Actividades 2024
Julio
Agosto
Sempiembre
Octubre
Noviembre
Diciembre
-INTRODUCCIÓN
-TITULO DEFINIDO
-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
-AGRADECIMIENTOS
-PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN
-HIPOTESIS
-OBJETIVOS
-JUSTIFICACIÓN
-ANTECEDENTES
-MARCO TEORICO
-MARCO CONCEPTUAL
-MARCO LEGAL
-BIBLIOGRAFIA


Cronograma
Actividades 2025
Enero
Febrero
Marzo
Abril
Mayo
Junio
Agosto
Septiembre
Octubre
CRONOGRAMA
MARCO INSTITUCIONAL
MARCO GEOGRÁFICO
MARCO METODOLÓGICO
-DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN
-PREGUNTAS
-INVESTIGACIÓN DE MERCADOS
-TABULACIÓN
-CONCLUSIÓN DE INVESTIGACIÓN
PRESUPUESTO ESTIMADO Y METODOS DE FINANCIACIÓN
CONCLUSIÓN FINAL
BIBLIOGRAFÍA
EXPOSICIÓN DEL PROYECTO

Bibliografía

(Mayo Clinic, 2024, abril 20. Impacto de las redes sociales en adolescentes y adultos: Estudio sobre salud mental. Rochester, Minnesota, Estados Unidos).

(Gómez Calvo, A, 2023. Estadísticas y análisis sobre ansiedad y depresión relacionadas con el uso excesivo de redes sociales. Foro internacional de salud mental, Madrid, España).

(Universidad de La Sabana, 2024. La relación entre la autoestima y el uso de redes sociales en adolescentes: Estudio sobre la dependencia emocional. Bogotá, Colombia).

(Instituto Nacional de Psicología, 2023. Efectos a largo plazo del uso intensivo de redes sociales en la salud mental de adolescentes. México.)

(Manipod, V, 2020. Los efectos de la sobreexposición a redes sociales en la salud mental. Publicado en King University).

(Mayo Clinic, s.f. Salud mental: qué es normal y qué no).

(Gómez Calvo, A, s.f. Amaya Gómez Calvo - Libella Psicología).

(PsicoActiva, 2023, octubre. El impacto de las Redes Sociales en la salud mental).

(HealthyChildren.org, s.f. Las redes sociales y la salud mental de su hijo: qué dice la investigación).

(Revista Científica Sanum, 2023, enero. El impacto de las redes).

(HelpGuide.org, 2023, agosto. Las redes sociales y la salud mental).

(Redalyc, s.f. Empatía, redes sociales e indicadores de salud mental durante las crisis sociales).

(Así Vamos en Salud, 2021, julio. ¿Qué papel juegan las redes sociales en la salud mental de las personas?).

(Mental Health America, s.f. Las Redes Sociales y la Salud Mental de los Jóvenes).

(Mayo Clinic, s.f. Telesalud: Cuando la tecnología se une al cuidado de la salud).

(Neuro-Class, 2023, octubre. Redes sociales y salud mental: Un estudio sobre su impacto).

(Revista Universitas Psychologica, 2022. Empatía, redes sociales e indicadores de salud mental durante las crisis sociales).

(PsicoActiva, s.f. Amaya Gómez Calvo - Directorio de Profesionales de la psicología).

(Mayo Clinic, s.f. Los adolescentes y el uso de los medios sociales: ¿cuál es la diferencia?).

(Consaludmental.org, 2023. Impacto del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes).

(Festinger, L, 1954. *A Theory of Social Comparison Processes*. Human Relations, 7(2), 117–140).

(Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. 1976. *A Dependency Model of Mass-Media Effects*. Communication Research, 3(1), 3–21).