



TRABAJO INTEGRADOR FINAL

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:
DRA. NÉLIDA CERVONE

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR:
JAZNI SARQUIS POBLETE

TÍTULO DEL TRABAJO:
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA GENERACION Z
Y SUS EFECTOS EN SU BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SOCIAL

SEDE:
LA RIOJA

DIRECTOR/A DE TIF:
LIC. EMANUEL GUARAGLIA

FECHA DE PRESENTACIÓN:
19/12/2024



Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamin Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364



LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE
LA SALUD

FUNDACIÓN H. A. BARCELÓ

PÁGINA DE APROBACIÓN

EVALUACIÓN DEL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

Clasificación:

DEFENSA ORAL DEL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

Clasificación:

TRIBUNAL EXAMINADOR

.....
.....

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479
informesba@barcelo.edu.ar

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090
☎ (0380) 154811437
informeslr@barcelo.edu.ar

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364
informesst@barcelo.edu.ar

Oficina Posadas
Félix de Azara y Córdoba,
local 12, galería "El Paseo"
Tel.: (0376) 4440521
posadas@barcelo.edu.ar

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecerle a mi familia, especialmente a mi mamá Aurora, por siempre entenderme y respetar mis tiempos, a mi papá y a mi hermano, José y Juan, por tener confianza en mí y en este proceso, por alegrarse por mis logros y los que vendrán.

A mi pareja, Bocha, por siempre acompañarme, escucharme, contenerme, y ser uno de los pilares más importantes en mi vida.

A mis compañeros de carrera, por su ayuda, tuve la suerte de cruzarme con un grupo muy lindo con el que compartimos muchas horas de clases, muchos finales y siempre con las mejores intenciones. Especialmente le quiero agradecer a Cami que estuvo durante toda la carrera a mi lado, y también a los que me acompañaron hasta el final, gracias Vale y Esteban. Hicieron de este camino un lugar más lindo.

Y finalmente agradecerme a mí, por tenerme paciencia, por mantenerme en este camino y poder llegar hasta el final.

Índice:

INTRODUCCIÓN	5
FUNDAMENTACIÓN	6
ESTADO DEL ARTE	8
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
OBJETIVOS	12
MARCO TEÓRICO	13
Generación Z	13
Redes sociales	14
Adicciones sin sustancia/comportamentales/no convencionales	18
Ansiedad social	21
DISEÑO METODOLÓGICO	24
Lógica de investigación	24
Tipo de investigación	24
Unidad de análisis	24
Variables	25
RESULTADOS OBTENIDOS	27
Cuestionario de variables sociodemográficas	27
Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS):	29
Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS):	32
ARTICULACION TEORICO-PRACTICA	35
Relaciones parasociales	36
Generación Z	37
Consecuencias	37
Adicción a las redes sociales	40
Trastorno de ansiedad social	41
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
APÉNDICE	49
Modelo de Cuestionario de variables sociodemográficas:	49
Entrevista semidirigida:	50
Modelo de Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS):	51
Modelo de escala de Liebowitz para la ansiedad social (LSAS):	55
Entrevistas:	58
Entrevistas Virtuales:	72

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó con el propósito de cumplir con los requisitos finales establecidos por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud “Fundación H. A. Barceló” para la adquisición del título de grado “Licenciatura en Psicología”.

En el mismo se pretendió conocer si existe una relación entre el uso excesivo de redes sociales y rasgos de ansiedad social a través de cuestionarios y escalas que fueron ejecutadas por nuestra población elegida, los estudiantes universitarios de la carrera de psicología, de la Fundación H.A Barceló, sede La Rioja.

Esta investigación se centró en la población de la denominada generación Z o centennials, que son las personas nacidas entre 1997 y 2012 aproximadamente. La mayoría de las personas pertenecientes a la generación Z nacieron en un contexto donde ya existía el internet, así es como aprendieron a manipularlo desde muy corta edad y es por eso que tienen facilidad en su uso.

El uso que los centennials le dan al internet hace que tengan el potencial de ser una generación más informada y con habilidades que pueden aprender por sí mismos, pero, por otro lado, hay una preocupación por la dependencia tecnológica y el impacto que el uso excesivo pueda tener en el desarrollo de habilidades como la autorregulación.

FUNDAMENTACIÓN

La relevancia de este estudio para el campo de la psicología radica en comprender la relación entre los estudiantes centennials y las redes sociales. Estos medios de comunicación han adquirido una importancia significativa para esta generación que creció en un contexto donde los avances tecnológicos se encontraban al alcance de la mano, a diferencia de las generaciones anteriores, y por eso, es fundamental analizar el impacto que dicha relación tiene en su bienestar psicológico y social.

En el presente trabajo se buscó brindar datos concretos sobre la población universitaria a través de instrumentos de recolección de datos los cuales se analizaron e interpretaron según la muestra escogida para llegar a una conclusión, respaldada con la información del marco teórico elegido.

Anthony Turner caracteriza a la generación Z como si tuviera un «vínculo digital con internet», y argumenta que puede ayudar a los jóvenes a escapar de las luchas emocionales y mentales a las que se enfrentan fuera del ámbito digital.

Las redes sociales (RRSS) son una herramienta con muchas funciones, en un principio se las pensaba para mantener contacto con amigos o familia que vivían lejos, pero actualmente se les asignan muchos más usos, y hay redes que son cada vez más específicas para cada función.

Cuando se habla de redes sociales no solo se hace referencia a las que la mayoría de las personas conoce, como Facebook, Twitter, Whatsapp, Instagram o Tiktok, sino que también se las considera red social a los videojuegos en línea, a las plataformas de búsqueda laboral, a los blogs, a las aplicaciones de citas en línea, etc.

Vidal, Vialart y Hernandez (2013) proponen como concepto el siguiente, *“Las redes sociales son formas de interacción social, definida como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos disímiles. Constituye un sistema abierto, en construcción permanente, que involucra a personas que se identifican con las mismas necesidades y problemáticas y cuyos principios son el de crear, compartir y colaborar.”*

Hay muchos beneficios en ser parte de estas RRSS, ya que las mismas ayudan a mejorar la comunicación, teniendo en cuenta que la información viaja en segundos a todas partes del mundo. Esto también tiene su contra, se ha normalizado el uso de RRSS a tal

punto que se prescinde cada vez más de encuentros cara a cara, no solo entre familiares y amigos, sino también, por ejemplo, en situaciones laborales.

La generación Z o los centennials utilizan los medios de comunicación social y otros sitios para fortalecer los vínculos con los amigos y para desarrollar otros nuevos al interactuar con personas que de otro modo no habrían conocido en el mundo real, convirtiéndose en una herramienta para la creación de identidad. (Generación Z 2024)

Este problema toma mayor importancia cuando hay una dependencia a las RRSS, podemos llamarle dependencias psicológicas o adicciones sin sustancias/comportamentales, definido por (uskadi.eus 2024) como actividades y comportamientos cotidianos, que convertidos en adicción, impiden llevar una vida satisfactoria.

ESTADO DEL ARTE

El objetivo en esta instancia de investigación es poner en contexto los antecedentes a través de diferentes trabajos de investigación, que fueron una guía para el desarrollo del tema a tratar en este TIF.

A Nivel provincial se encontró el TIF denominado: *Adolescentes y redes sociales: ¿su uso influye en la imagen corporal y autoestima?* Elaborado por la Lic. Daniela Agüero en el año 2021 en la provincia de La Rioja, Argentina.

Este trabajo de investigación tuvo el propósito de indagar sobre la influencia que tienen las RRSS sobre la autoestima y la imagen corporal de los adolescentes riojanos. Es interesante como se pudo reflejar que las redes elegidas por esta población son instagram y tiktok, donde mostrarse a través de la imagen es lo principal, y como esto es usado como medio de comparación y aspiración a ideales poco realistas. Gracias a esto, el autoestima se ve afectado como una montaña rusa en términos de la autora, un punto alto cuando reciben validación y un punto bajo cuando sienten envidia.

A nivel nacional, Bianca María Rodríguez, en el año 2022 llevó a cabo la investigación sobre: "Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima". En la provincia de Buenos aires, Argentina

En este estudio el objetivo de estudio era determinar si hay relación entre la adicción a las redes sociales y el autoestima en adolescentes a través de los siguientes instrumentos: Cuestionario de variables sociodemográficas, cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y escala de autoestima de Rosenberg.

Una de las conclusiones a las que se llegó con este estudio es que, a mayor nivel de autoestima, menor adicción y obsesión por las redes sociales

A nivel internacional se encontró el trabajo denominado: "Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)", de Ecurra y Salas. Lima, Perú en el año 2014.

Los autores en el estudio lograron construir y validar el cuestionario ARS. Su objetivo principal fue el de elaborar un cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) para estudiantes universitarios. Esta herramienta aporta evidencias de confiabilidad por consistencia interna.

Este cuestionario está conformado por 3 factores o dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.

Por último, se mencionará la investigación de Verónica Portillo Reyes, Janet Aideé Ávila Amaya y John Capps, quienes indagaron en: "Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios", durante el año 2021 en Texas, EEUU.

En este estudio dieron uso al cuestionario ARS de Ecurra y Salas, y a la escala de ansiedad manifiesta en adultos (AMAS-A) para evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales, el autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. Se demostró que los estudiantes con mayor adicción a las redes sociales manifiestan un mayor nivel de ansiedad.

Igualmente, este estudio es de tipo comparativo y correlacional, es decir, que se demuestra que hay relación entre estas variables, pero no se podría decir que alguna es causa o consecuencia de la otra.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas sufre trastornos de la conducta relacionados con las adicciones sin sustancia. El juego patológico, el abuso del internet y las redes sociales, la adicción a las compras, al sexo o al trabajo son las principales adicciones comportamentales.

“Las adicciones psicológicas se caracterizan porque son comportamientos repetitivos que resultan placenteros en un primer momento, pero una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que no pueden ser controlados y se asocian con altos niveles de ansiedad. Para reducir esta ansiedad las personas desarrollan el comportamiento adictivo; este se produce ya no tanto por la búsqueda de gratificación (placer), sino para reducir el nivel de ansiedad que les produce el hecho de no ejecutarlo (por evitación), en este círculo vicioso es que se desarrollan las adicciones (Madrid, 2000). Estos dos mecanismos psicológicos (placer-repetición / displacer-evitación) nos permite entender que este fenómeno puede ser definido como una adicción en toda regla. Siendo la única diferencia, del resto de adicciones, la presencia o ausencia de las sustancias. Estar presente o no en las redes se convierte ahora en una cuestión de existencia o no existencia.” (Escurra y Salas, 2014) (Escurra Mayaute & Salas Blas 2014).

“La adicción a redes genera la pérdida de control, una reducción de actividad física, privación del sueño, mentir sobre su uso, focalización atencional, imposibilidad de alternar el tiempo y ansiedad e irritación por permanecer conectado. Asimismo, genera cierta dependencia el estar conectado por más de cinco horas, lo que trae como consecuencia el alejamiento de todo y todos, sumergiéndose en lo virtual y no tomando noción del tiempo transcurrido, ya que para ellos mismos solo han pasado unos minutos (Espinoza et al., 2018).” (Rodríguez 2022)

Teniendo en cuenta esto, se definió como problema de investigación el siguiente:

¿Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la presencia de ansiedad social en estudiantes universitarios de 1er año de la carrera de psicología de la Fundación HA Barceló, durante el segundo cuatrimestre del año 2024?

A continuación, se especifican los interrogantes que guiarán la presente investigación:

- ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de redes sociales y problemas de salud mental, como ansiedad social?
- ¿La adicción a las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?
- ¿Cuál es la percepción y las actitudes de los jóvenes centennials respecto a su uso de redes sociales y su conciencia sobre la adicción?
- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como forma de evitación?

OBJETIVOS

Objetivo general

- ★ Dilucidar si existe una relación entre la adicción a las redes sociales y la presencia de ansiedad social en estudiantes de 1er año de la carrera de Psicología de la Fundación H.A Barceló.

Objetivos específicos

- ★ Determinar la relación entre los estudiantes y las redes sociales, en términos de uso, uso excesivo o adicción.
- ★ Explorar si la adicción a las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara.
- ★ Explorar la presencia de síntomas ligados a la ansiedad social en la población estudiantil.
- ★ Analizar las percepciones y las actitudes de los jóvenes centennials respecto a su uso de redes sociales y su conciencia sobre la adicción.

MARCO TEÓRICO

Generación Z

La generación Z o "Centennials", como se les llama a los nacidos entre fines de los 90 y principios de los 2010. Se aproxima la época entre los años 1997 y 2012, aunque el inicio y el final de los años de nacimiento siguen siendo un tema de debate entre académicos y analistas sociales. Para esta investigación vamos a considerar entre los años 1997 y 2012 como los años de nacimiento de la generación z.

Esta generación es la primera que nació en una era digital, crecieron en un contexto donde los avances tecnológicos tenían gran importancia en el mundo al ser algo novedoso, como el internet. Desde la creación del internet en 1969 por el Departamento de Defensa de Estados Unidos (Campbell-Kelly y Garcia-Swartz, 2013), la humanidad ha sufrido una revolución tecnológica sin precedentes históricos. (Villanueva et al 2017)

“De hecho, los zoomers son el grupo demográfico con el uso más intensivo de las redes sociales en todo el mundo. Según otras investigaciones, los zoomers también son más propensos que sus predecesores a seguir estudios superiores en algunos países.” (BBC News Mundo 2020)

Este avance tecnológico trajo varios cambios, entre ellos el cambio de paradigma educativo. Por un lado, los teléfonos inteligentes ofrecen la posibilidad de una mayor participación en el aprendizaje y una instrucción más individualizada lo que hace que esta generación sea potencialmente más educada y más completa. Por otro lado, algunos investigadores y padres están preocupados de que la prevalencia de los teléfonos inteligentes pueda causar dependencia tecnológica y una falta de autorregulación que pueda obstaculizar el desarrollo infantil (Generación Z, 2024)

Uno de los problemas que se ha incrementado en los últimos años y que podemos identificar a nivel educacional, pero especialmente a nivel universitario, es la *procrastinación académica*.

Este término consiste en “que el estudiante posterga de forma sistemática aquellas tareas que debe de realizar, las cuales son cruciales para su desempeño académico, y que son reemplazadas por otras más irrelevantes, pero más placenteras de llevar a cabo en el corto plazo.” (Nuñez-Gumán y Cisneros-Chavez 2019)

También es concebida como un comportamiento disfuncional, ya que hay excusas que justifican el aplazamiento para evitar la culpa, la demora voluntaria evita el inicio o la finalización de la tarea académica.

“Estos autores enfatizan en que la procrastinación se está convirtiendo en un serio problema que afecta la salud mental de los estudiantes, y que se manifiesta, ante todo, como una pésima gestión del tiempo, ya que el estudiante procrastinador suele, o bien sobrestimar el tiempo que le queda para realizar una tarea o trabajo académico, o bien, subestimar el tiempo necesario según sus recursos propios, para realizarla.” (Nuñez-Gumán y Cisneros-Chavez 2019)

Uno de los factores asociados a la procrastinación académica es la adición a las redes sociales.

Esto es algo que se hizo evidente durante la pandemia de COVID-19, por un lado el sistema educativo utilizó a las clases virtuales como una herramienta para no detener las actividades académicas, pero “por otro lado se hacen presentes las páginas de entretenimiento; destacando entre estas los videojuegos, las redes sociales, reproductores de películas, y diversas aplicaciones que aumentan los sentimientos de gratificación y placer, pero que pueden propiciar el comportamiento procrastinador de los estudiantes (Ramirez Gil et al 2021)

Como era de esperarse, el uso del internet fue incrementando durante el aislamiento de la pandemia, especialmente el uso de las redes sociales.

Redes sociales

Actualmente es difícil percibir o imaginar un mundo sin internet, se convirtió en parte del día a día de muchas personas, lo que incluye teléfonos celulares, tablets, computadoras, consolas, etc. Junto con estos nuevos avances tecnológicos, aparecieron nuevas y novedosas formas de comunicación, entre las que podemos encontrar las redes sociales.

Lo cual remonta a su origen, la primera red social se originó en 1995 por Randy Conrads, quien crea el sitio web classmates.com, con esta red social se pretende que la gente pueda recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, instituto, universidad, etcétera. (Red social 2024)

También se discute que la primera red social es “SixDegrees”, originada en 1997 por Andrew Weinreich. Se permitía crear perfiles, localizar a otros miembros de la red y crear listas de amigos. Esta red se basaba en la teoría de los seis grados de separación, que

afirma que es posible conectar con cualquier otra persona del mundo en tan solo 6 pasos. En su mejor momento, el sitio llegó a tener 3.5 millones de miembros, pero cerró en 2001. Para entonces, la idea ya estaba en la mesa y comenzaron a surgir otras redes sociales como *Friendster*, *MySpace*, *Orkut* y *hi5*. Se podría decir que estos fueron los sitios pioneros que impulsaron la creación de las plataformas que conocemos ahora como *Facebook*, *Instagram* y *LinkedIn*, tan populares en la actualidad. (Vega 2023)

Es incontable la cantidad de redes sociales que existen hoy en día, pero se han clasificado en las siguientes categorías:

- Redes sociales de relaciones: estas son las más conocidas, las más utilizadas y las que se centran (al menos en su concepción) específicamente en eso, relaciones. Algunos ejemplos son *Facebook*, *Instagram*, *LinkedIn*, *Twitter*, *Google+*, etc.
- Redes sociales de entretenimiento: a diferencia de las anteriores, el objetivo principal de estas es consumir contenido. *Youtube* es el más claro ejemplo de esto, ya que es la mayor plataforma de distribución de videos en el mundo. También está *Pinterest*, en donde las personas publican y consumen imágenes con contenido muy variado, que va desde recetas, diseño de interiores, motivación; hasta fotografía y moda. Y, durante la pandemia, *TikTok* ganó muchos usuarios jóvenes, convirtiéndose en la red social favorita número 6 de todos los usuarios en el mundo.
- Redes sociales profesionales: en estas los usuarios se especializan en construir relaciones profesionales, presentar currículums, habilidades y conseguir empleos. *LinkedIn* es la más conocida y utilizada, aunque hay otras como *Bebee*, *Bayt*, *Xing* y *Viadeo*. Hoy en día, las redes son tan variadas y utilizadas que prácticamente podrías encontrar trabajo en cualquiera de ellas.
- Redes sociales de nicho: este es un grupo bastante amplio y son dirigidas a públicos específicos según su interés en ciertos temas. Algunas de las más conocidas son *TripAdvisor*, *DeviantArt*, *Goodreads* o *Behance* (Vega 2023)

La vida social de los adolescentes y adultos jóvenes pertenecientes a la generación z se “extiende” hacia el ciberespacio en comparación a generaciones pasadas. Esto es un cambio significativo para las siguientes generaciones. Si quieren contactar con alguien, no lo hacen a la cara, sino que le piden su Instagram, TikTok o WhatsApp primero.

"La conexión humana es vital para la supervivencia. Estamos programados a lo largo de millones de años de evolución para conectarnos con otras personas", asegura Anna Lembke, profesora de psiquiatría y medicina de adicciones en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford (Estados Unidos). Y eso es algo que las grandes empresas que están detrás de las redes sociales conocen y por eso lo explotan. "Parte de la forma en que nuestros cerebros nos hacen hacer eso es liberando oxitocina, nuestra hormona del amor, que a su vez libera dopamina en la vía de recompensa, lo que hace que con la conexión uno se sienta bien", insiste.

Lembke explica que las redes sociales han eliminado el trabajo de cómo nos conectábamos antes con otros seres humanos, colocando ese esfuerzo en línea y agregando tres ingredientes principales: novedad, accesibilidad y cantidad, "lo que hace que sea una droga muy potente". (Aguirre Gómez Corta 2023)

La conexión resulta más fácil a través de estos medios, ofreciendo una zona de confort para interactuar y relacionarse. Esta comodidad facilita a los sujetos a desarrollar, por ejemplo, relaciones parasociales.

Las relaciones parasociales son conexiones imaginarias o ilusorias que las personas establecen con personajes ficticios o celebridades, sin que exista una interacción real o directa. Este tipo de relaciones son un fenómeno interesante que se ha desarrollado como consecuencia de la aparición de los medios de comunicación de masas, que pueden dar la ilusión de tener una relación estrecha e incluso íntima con la celebridad que aparece en pantalla. (Díaz Azorín 2023)

Estas relaciones parasociales actualmente no se dan solo con celebridades, sino que también entre otros sujetos que muestran su vida en las redes, creando una falsa ilusión de intimidad entre ellos, reemplazando poco a poco sus vínculos previos.

David Greenfield, psicólogo y fundador del Centro de Adicción a Internet y la Tecnología de West Hartford (Connecticut), afirma que los dispositivos atraen a los usuarios con algunas tácticas poderosas. Una de ellas es el "refuerzo intermitente", que crea la idea de que el usuario puede obtener una recompensa en cualquier momento. Pero cuando esta llega, la recompensa es impredecible. "Como en una máquina tragamonedas", dice. Al igual que en una tragamonedas, se atrae a los usuarios con luces y sonidos, pero, lo que es aún más poderoso, con información y recompensas adaptadas a sus intereses y gustos.

La forma que tienen las RRSS de brindar información adaptada a los intereses y gustos de sus usuarios es a través del algoritmo.

Un algoritmo de redes sociales es un conjunto de reglas y criterios que clasifican el contenido en una plataforma social. Este organiza el contenido de los feeds en función de la probabilidad de que a cada usuario individual de la red social le guste e interactúe con él. El objetivo del algoritmo de una red social es crear una buena experiencia para el usuario haciendo que sus feeds sean interesantes y atractivos. Los algoritmos son la razón por la que dos usuarios no verán exactamente el mismo contenido, aunque sigan las mismas cuentas. (Newberry 2024)

Greenfield afirma que los adultos son susceptibles, pero los jóvenes corren especial riesgo porque las regiones cerebrales que intervienen en la resistencia a la tentación y la recompensa no están tan desarrolladas en los niños y adolescentes como en los adultos. "Se basan en el impulso y no mucho en el control de ese impulso", explicó Greenfield sobre los jóvenes consumidores. (Richtel 2023)

Si las redes sociales nos atrapan tanto es porque "están diseñadas para promover la repetición de su uso", asegura Carolina Vidal, profesora asistente de psiquiatría y ciencias del comportamiento, de la Facultad de Medicina en la Universidad Johns Hopkins (Estados Unidos), al canal de televisión CNN. (Aguirre Gomez Corta 2023).

La manera en la que los contenidos de las RRSS responden a los impulsos y conexiones neurológicas hace que tengan un gran atractivo para sus consumidores, por esto es que les resulta difícil dejarlas de lado. Las redes sociales activan sustancias químicas en el cerebro y otras recompensas que hacen que se quiera más de lo que se está consumiendo. Son las mismas regiones del cerebro asociadas con la adicción a sustancias ilegales.

"Las investigaciones muestran que las redes sociales y su enfoque en los 'me gusta' cuantificados, o las notificaciones frecuentes, parecen estar asociados con la activación de áreas en el cerebro que nos hacen no solo disfrutar de estas interacciones, sino biológicamente anhelar más de ellas", añade Mitch Prinstein, director científico de la Asociación Americana de Psicología. (Aguirre Gómez Corta 2023)

Cuando se utiliza una red social, la plataforma despliega todo tipo de estrategias para mantener al usuario en ella el mayor tiempo posible. Lo hace minimizando la necesidad de que los usuarios tomen decisiones activas y eliminando las distracciones, como, por ejemplo, las reproducciones automáticas, muchas RRSS tienen la función de que sus videos comienzan sin que el usuario tenga que hacer ninguna acción, y cuando este termina vuelve al principio del mismo video o pasan al siguiente.

Adicciones sin sustancia/comportamentales/no convencionales

Las adicciones no convencionales son conductas que comienzan siendo placenteras, aparentemente inofensivas, y luego terminan por convertirse en actividades que generan dependencia. Una actividad se convierte en adicción cuando hay una pérdida de control sobre dicha actividad en función de la intensidad, frecuencia o cantidad de dinero invertida en ella, y esta se repite a pesar de sus consecuencias desfavorables en la vida cotidiana a nivel familiar, social y/o laboral. Las adicciones comportamentales más conocidas son: el juego patológico, adicción a videojuegos, adicción a compras, adicción a sexo y adicción a redes sociales.

Para Watson (2015), la **adicción a redes sociales** es un estado caracterizado por una preocupación excesiva por hacer uso de las redes sociales, la necesidad de pasar más tiempo conectada para obtener la misma satisfacción, intentos infructuosos por disminuir su uso; un sentimiento de irritabilidad cuando intenta desconectarse, permanecer conectada más tiempo de lo previsto, mentiras acerca de los propósitos de iniciar una conexión, y una disfunción como resultado de esta conducta o uso de internet como un medio de automedicación.

En cuanto a los síntomas de la **adicción a las redes sociales**, los estudios encontrados realzan seis síntomas:

1. preferencia online de interacción social con el objetivo final de regular el estado de ánimo (Leeet al., 2012);
2. pérdida de control, entendida como la incapacidad de controlar el tiempo gastado en las redes sociales;
3. síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión e irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a las redes sociales;
4. recaídas al intentar reducir el uso de las redes sociales;
5. tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión para sentirse satisfecho),
6. prioridad (en inglés salience) cognitiva o de comportamiento, la que se define como la importancia que se da a la búsqueda o el consumo de las redes sociales en el pensamiento o en las acciones del consumidor.

Terán (2019) explica que el uso excesivo o la adicción a las NTIC (Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación), como es el caso de la adicción a las redes sociales, provoca toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas, sobre todo, en el de los niños, adolescentes y jóvenes, y que estos se convierten en el centro de su actividad vital, de forma que el joven se distancia de forma progresiva de las relaciones familiares y sociales, además, de que la pérdida del control sobre el tiempo de su uso, hace que el pensamiento gire permanentemente en temas relacionados con estas tecnologías, especialmente en las redes sociales, provocando problemas en el desempeño y rendimiento académico de los estudiantes.

Se ha encontrado que la conexión a las redes sociales puede reducir el estrés; en ese tenor, a pesar de las múltiples ventajas que estas herramientas otorgan a los jóvenes, es preciso señalar que un uso desadaptativo de éstas podría representar un riesgo de adicción a las redes sociales y traer consigo una posterior dependencia psicológica (Araujo, 2016; Ecurra y Salas, 2014).

El ciclo de acciones que lleva a la adicción a las redes sociales parece entonces empezar por conectarse a las redes con el fin de reducir el estrés, lo que trae como consecuencia la dependencia psicológica, y por ende la necesidad de volverse a conectar, tal como sucede con el individuo que necesita del alcohol para "sentirse bien".

El uso excesivo de las redes sociales y, de ahí, la adicción a ellas, surge, como sucede con otras adicciones, a partir de factores individuales, socioculturales y de reforzamiento (Andreassen, 2015). En primer lugar, el individuo percibe que las redes sociales son un medio importante para disminuir el estrés, la soledad o la depresión o compensar la baja autoestima y la falta de éxito social (Caplan & High, 2011; Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014). Young (2007) ha señalado que ciertos factores situacionales, conducentes a un episodio agudo de estrés (divorcio, muerte de un ser querido, etc.) también pueden contribuir a que un individuo, si es vulnerable, desarrolle esta adicción. Sin embargo, existen casos en que el uso excesivo de las redes sociales puede esconder otro tipo de adicción como el juego compulsivo, el cual puede realizarse a través de algunas redes sociales especializadas (Griffiths, Parke & Derevensky, 2011). Por ello, es necesario distinguir claramente entre la adicción a las redes sociales y la adicción a alguna actividad que puede llevarse a cabo dentro de una red social, como participar en un juego, lo cual contaría más bien como adicción a juegos on line.

Griffiths, Kuss y Demetrovics (2014) resumen los resultados de varios estudios acerca de los factores que inciden en el uso excesivo de las redes sociales. Por ejemplo, la

frecuencia depende de la facilidad de uso percibida, menores preocupaciones respecto de la privacidad y ser más joven; en tanto que la cantidad de tiempo es predicha por factores como el uso de la red social como una manera de escape y la cantidad de experiencia previa con internet. En otros estudios se aprecia que la frecuencia y cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales se correlaciona con el sentimiento de soledad. Posibilidades como las de tener conversaciones online y hacer muchos amigos predicen la adicción a las redes sociales.

Andreassen (2015) describe cuatro tipos de consecuencias adversas que la adicción a las redes sociales acarrea: problemas emocionales, problemas en las relaciones, problemas de salud y problemas de rendimiento.

- Problemas emocionales: Como ocurre en otro tipo de adicciones, la persona que desarrolla la adicción lo hace a través del confort que le brinda la acción, en este caso las RRSS, y es a través de esta acción que escapa de sentimientos negativos como el estrés. Estas personas son incapaces de desligarse de las RRSS aun siendo conscientes de sus consecuencias negativas, porque el solo pensamiento de desconectarse les genera ansiedad. Ellos pueden describir sentimientos positivos al interactuar o participar en las RRSS, pero estos sentimientos comúnmente son confundidos por el “engagement” o implicación a las RRSS. En comparación con los eventos sociales o la vida real, estos “no se sienten tan bien” como las relaciones online, es por esto que este tipo de adicción se relaciona en muchos casos con cuadros de depresión o ansiedad.
- Problemas en las relaciones: Las personas con adicción a las RRSS le dedican más tiempo a la pantalla que a sus relaciones interpersonales, es por esto que algunos vínculos se desgastan dejando problemas a nivel personal gracias al aislamiento. El disconfort emocional está relacionado con mentir sobre su excesivo tiempo en pantalla, esto también los lleva a aislarse de círculos sociales. Pueden experimentar estrés, ansiedad, y síntomas de depresión, lo cual también puede afectar negativamente sobre sus relaciones familiares, laborales y sociales.
- Problemas de salud: el principal problema de salud relacionado con la adicción a las RRSS está relacionado con problemas con el sueño, por ejemplo, el insomnio. No solo la privación del sueño es un problema, sino que también hay una baja calidad de descanso a la hora de dormir en comparación a personas que no están afectadas por la misma condición. Al consumir gran parte de su tiempo diario, esto da como resultado muy poco ejercicio físico, poco descanso y recuperación.

- Problemas de rendimiento: Estos sujetos ocupan más tiempo y más dedicación a sus RRSS, por ende dejan sus otras actividades de lado. Estos comportamientos pueden influenciar de manera negativa en sus compañeros laborales o académicos. Estudios recientes examinaron la relación entre el éxito académico y el uso excesivo de RRSS, y mostraron un rendimiento más bajo y notas más bajas gracias a estas distracciones digitales. Se puede especular que este comportamiento influye de manera negativa a la eficiencia/rendimiento y al logro de metas.

Los problemas anteriormente mencionados son resultado de la adicción a las RRSS y también pueden afectar de manera negativa al rendimiento laboral y académico. De todas formas, desde que el uso del internet es inseparable del mundo profesional y de la vida personal para la mayoría, el mejor tipo de intervención debería enfocarse más en un uso controlado antes de erradicar todo uso de RRSS.

Ansiedad social

El trastorno de ansiedad social (TAS) o fobia social es uno de los trastornos de ansiedad más comunes, se caracteriza por un temor o ansiedad intensos a una o más situaciones sociales en las que el individuo se ve expuesto a la posible observación/evaluación por parte de los demás (Miquel Tortella-Feliu, 2014). En muchos casos, las personas con TAS evitan esta clase de situaciones, lo que hace que el trastorno suela ir acompañado de problemas en el aspecto social. Pese a su alta prevalencia, el trastorno es raramente diagnosticado, ya que los síntomas pueden llegar a confundirse con características personales.

Por esta razón, son necesarios instrumentos que puedan ayudar en su detección y diagnóstico. La Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS) es el primer instrumento psicométrico desarrollado específicamente para la evaluación de este trastorno (Liebowitz, 1987), y se convirtió rápidamente en uno de los más empleados. (Rulman Andrei Franco-Jimenez, 2020)

Como cualquier otro trastorno de ansiedad, la fobia social tiene distintas bases neurobiológicas, evolutivas, genéticas, evolucionistas, familiares, sociales, ambientales y psicológicas. Los distintos factores pueden ser agrupadas en las siguientes categorías:

- factores predisponentes (familiares, evolutivas y variables de personalidad)
- neurobiológicos (bases neurológicas y biológicas)

- aprendizaje (déficit de habilidades sociales, ansiedad condicionada e inhibición de respuesta, etc.).

Se ha propuesto que los individuos que padecen ansiedad social se muestran inquietos como resultado de los pensamientos preocupantes relativos a la activación fisiológica, a su ejecución y a la percepción que tienen las demás personas de ellos. Este hecho les lleva a experimentar altos niveles de ansiedad y bajos niveles de atención prestada a los demás, repercutiendo negativamente en su ejecución social. Según esto, los pacientes con fobia social pueden sufrir la ausencia de algunas conductas en el repertorio comportamental, considerándose éstas imprescindibles para el desenvolvimiento en las interacciones interpersonales. Del mismo modo, la fobia social puede ser el resultado de una situación traumática que se ha aprendido en el contexto de algún encuentro social. (Sierra, Zubeidat & Parra, 2006)

El trastorno de ansiedad social (TAS) parece estar relacionado especialmente con la falta de habilidades sociales, algo esperado teniendo en cuenta que dicho trastorno se caracteriza por la presencia de temor o ansiedad intensos en una o más situaciones sociales en las que el individuo se ve expuesto a la posible evaluación por parte de otras personas, siendo ejemplos de las mismas las interacciones sociales (p. ej., mantener una conversación, reunirse con personas poco conocidas o desconocidas), el ser observado (p. ej., comiendo o bebiendo) y el actuar delante de otras personas (p. ej., dar una charla). (Wagner, 2014)

En el contexto universitario, muchas situaciones exigen el empleo de determinadas habilidades sociales (HHSS), como la toma de decisiones y la solución de problemas, entre otras. El interés por el estudio de las interacciones sociales de los estudiantes universitarios se justifica porque el ingreso en la universidad conlleva cambios y transformaciones sociales a medida que este nuevo ambiente exige nuevas demandas de conocimientos, habilidades y competencias, requiriendo un proceso de adaptación para obtener éxito académico. Así, algunos autores destacan la relación entre HHSS, rendimiento académico y salud mental y, Furtado, Falcone y Clark, muestran que deficiencias en esas habilidades pueden contribuir al desarrollo del estrés y de trastornos psicológicos. (Wagner, 2014)

Muchas investigaciones concuerdan en la relevancia de la terapia cognitivo conductual (TCC) y del entrenamiento de habilidades sociales (EHS) como los tratamientos de elección para ser utilizados en pacientes con TAS. Las psicoterapias de corto plazo, la TCC, el EHS y la exposición en vivo son los tratamientos que han sido sistemáticamente estudiados y demostrado su eficacia para pacientes con un TAS. De acuerdo con esto, los programas de

prevención deberían centrarse en el desarrollo de la asertividad, de la empatía y de la solución de problemas, con el objetivo de aumentar las competencias sociales.(Wagner, 2014)

DISEÑO METODOLÓGICO

Lógica de investigación

La presente investigación será abordada desde un enfoque mixto, el cual es una metodología de investigación que consiste en ser más que la suma de los dos tipos de investigaciones (cuantitativa y cualitativa), implica su interacción y potenciación.

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (Sampieri, 2018)

Tipo de investigación

El tipo de investigación a implementar será de tipo descriptiva y explicativa. Definiendo el tipo de investigación descriptiva siendo su preocupación primordial describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos. Este tipo de investigación utiliza criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando de ese modo información sistemática y comparable con la de otras fuentes. (Sabino 1992)

Con respecto al tipo explicativo, son aquellos trabajos donde nuestra preocupación se centra en determinar los orígenes o las causas de un determinado conjunto de fenómenos. Su objetivo, por lo tanto, es conocer por qué suceden ciertos hechos, analizando las relaciones causales existentes o, al menos, las condiciones en que ellos se producen. Este es el tipo de investigación que más profundiza nuestro conocimiento de la realidad porque nos explica la razón o el por qué de las cosas, y es por lo tanto más complejo y delicado, pues el riesgo de cometer errores aumenta aquí considerablemente. (Sabino 1992)

Unidad de análisis

Estudiantes de 1er año de la carrera de Lic. En psicología de la Fundación H.A Barceló, sede La Rioja, Argentina. La muestra elegida es de 50 estudiantes.

Variables

Variables	Dimensiones	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Uso, uso excesivo o adicción a redes sociales. • Síntomas de ansiedad social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de la carrera de psicología de la Fundación H.A Barceló • Conducta en relación al uso de las redes sociales • Contexto socio-cultural • Relaciones interpersonales 	<ul style="list-style-type: none"> • Discurso de los estudiantes • Lenguaje no verbal • Resultados obtenidos en la escala ARS • Resultados obtenidos en la escala LSAS

Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos que se implementarán para mediar las variables de estudio son:

- *Cuestionario de variables sociodemográficas*: Género, edad, lugar de residencia, nivel de estudio alcanzado, si actualmente está trabajando, entre otros aspectos. Será administrado de manera online.
- *Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)*: fue desarrollado por Ecurra Mayaute y Salas Blas (2014) en Lima, Perú. Compuesta por 24 ítems, que para su valoración se aplicó el sistema Likert de calificación de 5 puntos: siempre (4); casi siempre (3); algunas veces (2); rara vez (1), nunca (0). Consta de 3 dimensiones: categoría 1 - obsesión por las redes sociales; categoría 2 – falta de control personal; categoría 3 – uso excesivo de las redes sociales. Será administrado de manera online.
- La Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social (LSAS): Es un instrumento unidimensional que mide el miedo y la evitación de interacciones sociales y de situaciones de desempeño (ejecución de conductas frente a los demás). La escala incluye 24 reactivos: cada uno presenta una situación determinada que debe ser clasificada en una escala de tipo *Likert* de cuatro grados dependiendo de la ansiedad que provoca y de la frecuencia con que se evita. Será administrado de manera presencial.
- Entrevista semidirigida administrada de manera presencial.

El modelo de dichos instrumentos se encuentra en el apéndice del presente trabajo.

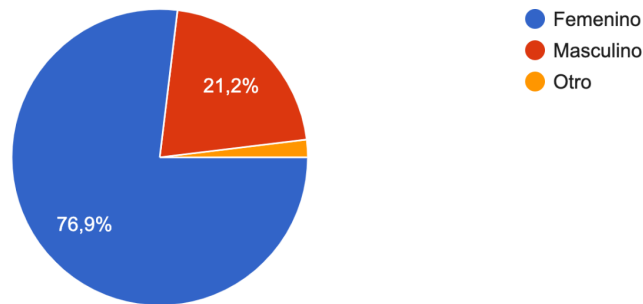
RESULTADOS OBTENIDOS

Cuestionario de variables sociodemográficas

Se realizó un cuestionario de variables sociodemográficas y el cuestionario ARS (*Cuestionario de Adicción a Redes Sociales*) de manera online a los jóvenes centennials estudiantes de primer año de la carrera de psicología en la facultad de medicina fundación Barceló. Se obtuvieron 52 respuestas a estos cuestionarios de manera online, siendo el 76,9% de los encuestados de género femenino, mientras que el género masculino fue un 21,2% y un 1,9% de otros géneros.

Genero

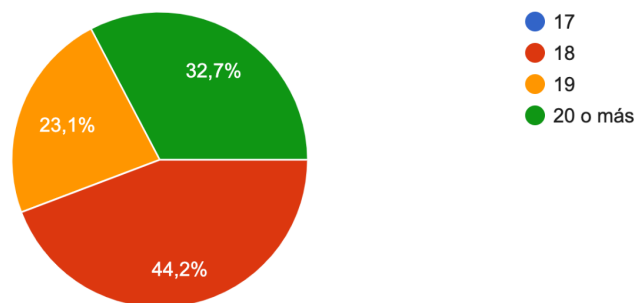
52 respuestas



Con respecto a las edades, la mayoría eran estudiantes de 18 años, con el 44,2%, seguidos por los de 20 años o más con 32,7% y finalmente los participantes de 19 años representaban un 23,1%

Edad

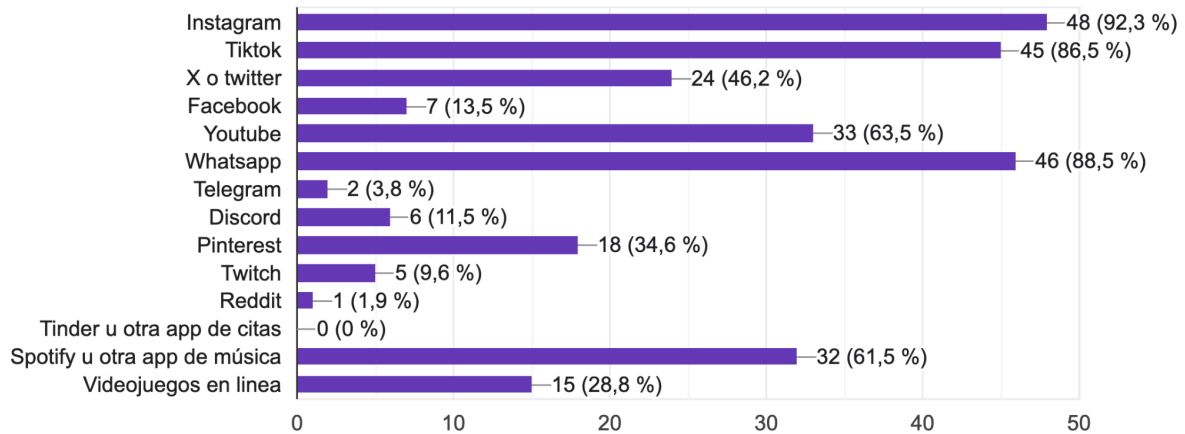
52 respuestas



El 100% de los estudiantes de la muestra refirieron tener un teléfono celular con acceso a internet y si utilizan redes sociales. Con respecto a las redes sociales más utilizadas, se encontró que Instagram y TikTok lideran por sobre las demás por los estudiantes de la muestra. A continuación, se detallan los resultados

Si la respuesta es sí, ¿cuales son las redes sociales que más utilizas?

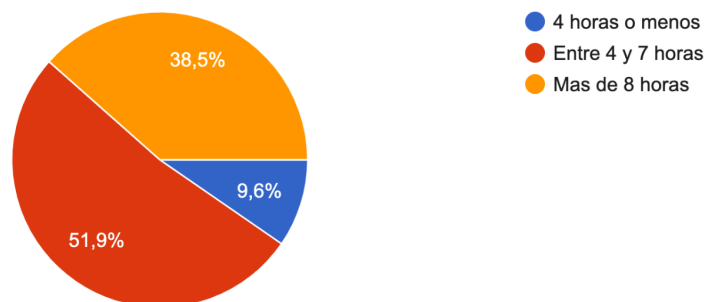
52 respuestas



En el ítem relacionado al tiempo en pantalla, la mayoría con un 51,9% respondió entre 4 y 7 horas, seguido por un 38,5 % de estudiantes que usan su teléfono móvil más de 8 horas por día en su promedio semanal. Cabe destacar que, de este grupo se han seleccionado los jóvenes para la segunda etapa de recolección de datos. Por último, con un 9,6%, se encuentran los estudiantes con un promedio de 4 horas o menos diarias. Estos datos son brindados por los mismos teléfonos celulares que semanalmente dan un promedio del tiempo en pantalla del usuario.

¿Cuál es el promedio de tiempo de uso de pantalla semanal en su teléfono móvil?

52 respuestas



Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS):

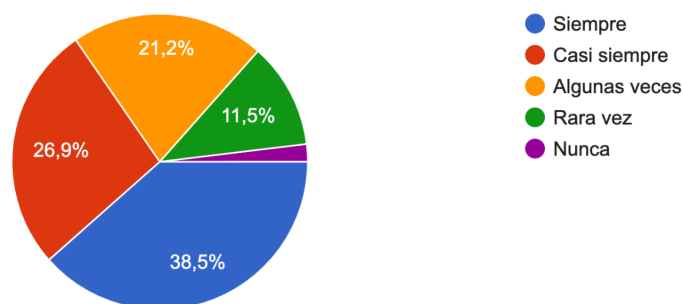
El Cuestionario ARS es una herramienta de evaluación diseñada para medir el nivel de adicción o dependencia de los individuos hacia las redes sociales. Este cuestionario consta de 24 ítems que exploran 3 subcategorías diseñadas para evaluar diferentes dimensiones de la interacción de los individuos con las redes sociales: *obsesión por las redes sociales*, *falta de control personal en el uso de las redes sociales* y *el uso excesivo de las redes sociales*.

En esta investigación se utilizó un baremo de origen peruano, el país de origen del cuestionario, debido a la falta de un baremo propio y actualizado para la población Argentina. La selección de este baremo se basó en su proximidad geográfica con la población estudiada, así como en la relevancia temporal del mismo, dado que es el más reciente disponible. Sin embargo, se reconoce que existen posibles limitaciones en cuanto a la total adecuación de estos estándares al contexto nacional, lo cual será considerado en la interpretación de los resultados.

Este cuestionario fue evaluado de manera online a 52 estudiantes, quienes responden a una serie de ítems en una escala de frecuencia (5 opciones, desde siempre hasta nunca) que permite identificar el impacto del uso de redes sociales en su vida diaria. Los siguientes resultados son algunos ejemplos de los ítems que componen este cuestionario con sus respectivas respuestas.

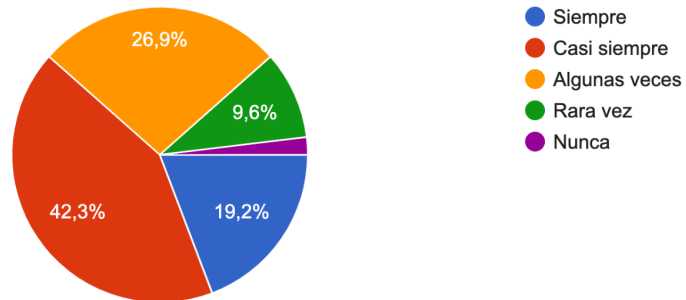
Apenas despierto ya estoy conectandome a las redes sociales

52 respuestas



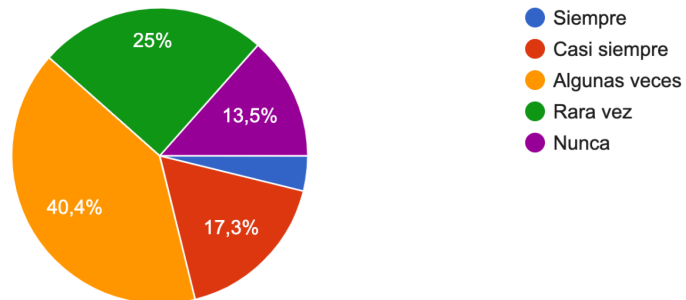
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo

52 respuestas

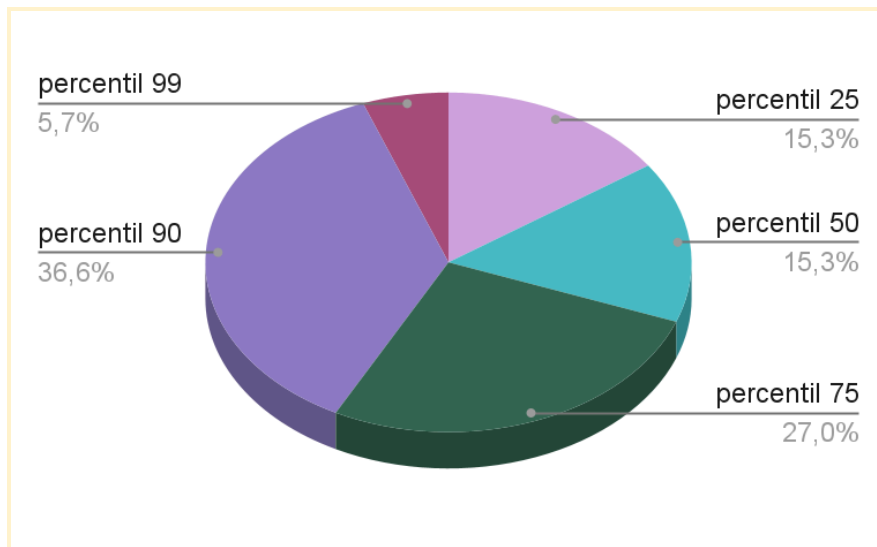


Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja

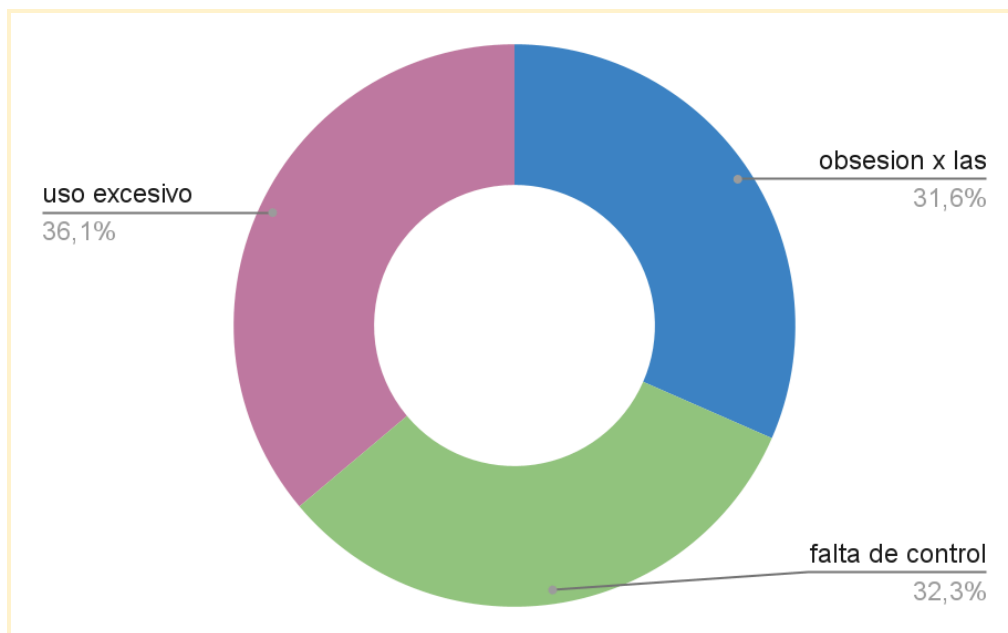
52 respuestas



- El 15,3 % de los resultados estuvo por encima del percentil 25
- El 15,3 % de los resultados estuvo por encima del percentil 50
- El 26,9% de los resultados estuvo por encima del percentil 75
- El 36,5% de los resultados estuvo por encima del percentil 90
- El 5,7% de los resultados estuvo por encima del percentil 99



Con respecto a las tres subcategorías que evalúa el cuestionario ARS, el análisis general mostró que la dimensión más predominante entre los entrevistados fue el uso excesivo de redes sociales, seguida por la falta de control en el uso de redes sociales, y, en último lugar, la obsesión por las redes sociales.



Se seleccionaron los 15 puntajes más altos para avanzar a la segunda etapa de la práctica, que sería la evaluación de la escala LSAS y la entrevista semidirigida. Estos 15 participantes se encuentran por arriba del percentil 80 según el baremo utilizado, la mayoría se encuentra por arriba del percentil 95 y los puntajes más altos de estos 15 se encuentran por encima del percentil 99.

Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS):

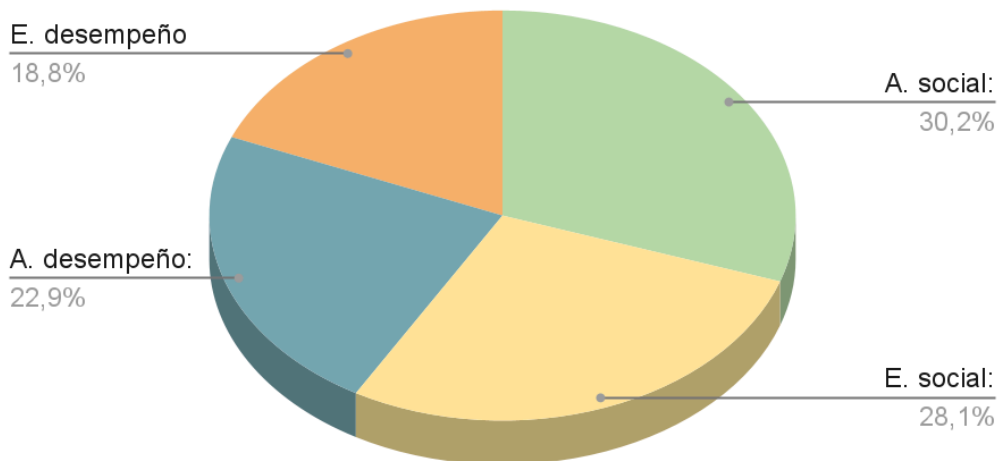
La Escala LSAS es un instrumento ampliamente utilizado para evaluar el nivel de ansiedad y evitación en situaciones sociales. LSAS contiene 24 ítems que miden tanto el temor como la tendencia a evitar diferentes interacciones y actuaciones sociales. Cada situación se califica en función de la ansiedad y la evitación experimentadas, permitiendo identificar la intensidad del trastorno de ansiedad social y su impacto en la vida del individuo. Esta escala tiene subcategorías, se divide en dos dimensiones principales, ansiedad y evitación, y a su vez, cada una de estas dimensiones evalúa tanto situaciones sociales como de desempeño. Estas subcategorías permiten entender si la persona experimenta más ansiedad y evitación en contextos de interacción personal o en situaciones donde debe demostrar un rendimiento frente a otros.

De los 52 encuestados, han sido seleccionados los 15 puntajes más altos en la encuesta ARS para poder evaluar la escala de Liebowitz para la ansiedad social, y poder analizar si hay relación o no entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad social. La intención fue evaluar esta escala de manera presencial, lo cual se logró con 9 de los estudiantes seleccionados, 6 de los seleccionados no pudieron realizarlo de manera presencial por diversas razones y prefirieron realizarlo de manera virtual.

De los 15 evaluados, la mayoría presentó puntajes más altos de ansiedad, mientras que solo 4 mostraron resultados mayores en evitación. De esos 4 evaluados, 3 eligieron realizar la escala de manera online, evitando así la situación presencial de evaluación.

Con respecto a los puntajes de ansiedad, en los 15 casos la ansiedad social obtuvo puntajes superiores que la ansiedad de desempeño.

En el caso de los puntajes de evitación, la mayoría de los evaluados presentaron puntajes más altos en la evitación social. Con la excepción de 4 participantes, la mayoría fueron evaluados de manera online, donde su puntaje más alto era evitación por desempeño.



Entrevistas:

Con respecto a las entrevistas, no todos los participantes pudieron o quisieron realizarlas de manera presencial. Establecer contacto con los participantes no fue fácil: inicialmente no se obtuvo respuesta vía mail, y solo algunos accedieron a participar luego de varios intentos de seguimiento, logrando concretar entrevistas con cinco personas en una primera instancia.

La segunda fase de entrevistas presenciales se realizó gracias a la colaboración de la oficina de Psicología, que envió un mensaje a todos los estudiantes de primer año, mencionando a los seleccionados y solicitándoles que se dirigieran a la biblioteca. Este método provocó que algunos participantes llegaran preocupados al encuentro, ya que desconocían el motivo de la convocatoria, pero esto permitió llevar a cabo entrevistas con cuatro estudiantes con los que no se había logrado entrar en contacto anteriormente.

En estas entrevistas se exploraron las perspectivas de los estudiantes sobre su uso de redes sociales, sobre cómo esto les afecta emocionalmente, y la relación de estos factores con la ansiedad. Los estudiantes de primer año manifestaron conocimiento sobre las redes sociales, sus consecuencias y formas de controlar el consumo. Entre las estrategias repetidas se destacaron: activar el modo avión, apagar o dejar sin batería el celular, alejarlo físicamente de ellos, o incluso desactivar los colores a la pantalla dejándola en blanco y negro para que sea menos atractivo al uso.

Durante las entrevistas, se observaron algunos factores llamativos o distractores. En ciertos

casos, los participantes asistieron en parejas, otros mostraron preferencia por responder de forma virtual o, en algunos momentos, evitaron responder a ciertas preguntas. Respecto al contacto visual, aunque en la mayoría de los casos fue adecuado, algunos entrevistados demostraron un contacto visual limitado o evadían la mirada dirigiendo su atención hacia la computadora de la entrevistadora para anticipar las siguientes preguntas. En estos casos, se observó también un leve temblor en la voz al responder las primeras preguntas, lo cual reflejaba ciertos indicios de incomodidad en momentos puntuales de la entrevista.

En general, casi todos los entrevistados lograron articular respuestas detalladas, aportando ejemplos y manteniendo su atención durante la entrevista, mostrando interés en la temática de la entrevista. Sin embargo, hubo algunas excepciones: un grupo de participantes experimentaron dificultades para mantener el contacto visual, preferían sentarse más alejados de la entrevistadora y respondieron de manera breve, sin desarrollar sus opiniones en profundidad. Además, en un caso particular, una de las entrevistadas mostró al inicio de la entrevista un interés limitado, prestando atención a su celular y respondiendo de manera vaga. No obstante, a medida que avanzaba la conversación, la entrevistada empezó a mostrar mayor interés en el tema, logrando articular respuestas más elaboradas.

ARTICULACION TEORICO-PRACTICA

El presente trabajo es el resultado de entrevistas, encuestas y test realizados dentro de la Fundación H.A Barceló, en la ciudad de La Rioja, a los estudiantes de primer año de la carrera de psicología durante el segundo cuatrimestre de 2024.

La conexión humana ha sido vital para la supervivencia de la especie a lo largo de la historia. Los seres humanos a lo largo de millones de años buscan y mantienen vínculos sociales, como tribus o comunidades para sobrevivir y desarrollarse. Esta necesidad de interacción social es inherente a la naturaleza humana y constituye un pilar esencial para la salud mental y el bienestar emocional.

Con la llegada de las innovaciones tecnológicas, se buscó facilitar las formas en las que las personas se relacionan entre sí. De esto se trataba la idea detrás de la creación de la primera red social, permitir a los usuarios mantener o recuperar contacto con antiguos conocidos. No es coincidencia que las redes sociales más usadas actualmente, incluso por la población evaluada, sean Instagram, que es una red social de tipo relacional y Tiktok, que es una red social de entretenimiento, esto demuestra que es lo que buscan los usuarios en estas herramientas.

“recién nos juntamos en la casa de una compañera porque después vamos a otra clase... y mientras charlaban yo estaba con el celular, y en vez de compartir tiempo me la pasaba con el celu... yo creo que es un poco insalubre ya”

Las redes sociales se integraron rápidamente a la cotidianidad, eliminaron barreras tradicionales para mantener vínculos, dando lugar a conexiones inmediatas con un mínimo esfuerzo. Sin embargo, esta nueva realidad trajo desafíos, a medida que las redes sociales facilitaron el relacionarse con otros, también empezó a transformarse la forma en la que las personas interactúan entre sí. Comenzó a disminuir el contacto físico, las interacciones cara a cara, esta transición hacia una comunicación digital generó dificultades para relacionarse de manera “tradicional”.

“es raro porque el celular es como la salida fácil de una situación incómoda, por lo general si se pone incomoda la situación con la otra persona los dos sacan el celular y se ponen a ver tiktok o cosas así para evitar hablar... y si no tuviera el celular en esas situaciones no se que haria”

Por lo tanto, si bien las redes sociales representan un avance importante en términos de conectividad, también prueban lo necesario que es equilibrar estas herramientas tecnológicas con interacciones humanas que fortalezcan los vínculos emocionales y sociales esenciales para el bienestar humano.

“Aunque a veces (las RRSS) es una manera efectiva de conectarnos, más si vivimos lejos de otra persona, si no me veo mucho con esa persona... pero no es lo mismo, no es lo mismo que hablar en persona con esa amiga o pariente lejano.”

Relaciones parasociales

La facilidad para mantener contacto que nos brindan las plataformas digitales puede darnos la ilusión de una conexión real, reduciendo la profundidad del vínculo a nivel emocional.

Antes el concepto de relaciones parasociales se relacionaba exclusivamente con figuras públicas que aparecían en la televisión por ejemplo, pero actualmente gracias a las redes sociales no solo vemos celebridades en la pantalla. El objeto de la relación parasocial actualmente pueden ser personas comunes y normales que exponen su vida online y generan un vínculo con una audiencia, una parte de su vida está expuesta, y con esa información podemos crear una ilusión de vínculo. Un ejemplo de este fenómeno surgió en las entrevistas, una de las entrevistadas comentó que utilizaba sus redes sociales para publicar contenido relacionado a cantantes que ella admiraba, y no suele publicar contenido personal. Esto no solo es ejemplo de una relación parasocial con celebridades, sino que también era un medio para conectar con otras personas que tengan el mismo interés en común. Las redes sociales refuerzan las relaciones parasociales, pero también ayudan a crear conexiones reales con otras personas.

“veo que por ahí todos postean cosas con los amigos o haciendo algunas actividades y yo estoy tirado en la cama viendo las historias que ellos hacen”

Las relaciones parasociales pueden ofrecer una ilusión de conexión en una época marcada por el aislamiento, pero también pueden reforzar expectativas irreales sobre los vínculos y una desconexión de las interacciones cara a cara. En el caso de los jóvenes de la Generación Z, quienes crecieron inmersos en un entorno digital, estas relaciones parasociales o las relaciones que derivan de las parasociales (como puede ser un grupo de admiradores o interesados en un tema en común) pueden ser una forma más de

relacionarse, y esto también es prueba de la influencia de la tecnología y específicamente de las redes sociales en esta generación.

Generación Z

Los entrevistados, pertenecientes a la generación Z, crecieron en un contexto donde la tecnología y el acceso a internet ya formaba parte de la vida cotidiana, lo cual les permitió desarrollar habilidades y hábitos digitales desde muy corta edad. En algunos de sus discursos surgieron comparaciones con la generación siguiente, la generación alfa. En esta comparación se puede notar la preocupación sobre el uso desmedido del internet en esta población y sus posibles consecuencias.

“más que todo en los niños hoy en día, que les cuesta bastante socializar por el uso del teléfono, no tienen como la misma capacidad que teníamos nosotros antes, y ahora, porque si bien nosotros no nos criamos tanto con la tecnología entonces no nos cuesta tanto”

Sin embargo, se observa un contraste con las generaciones anteriores, como la generación X , a la cual podrían pertenecer los padres de los entrevistados, quienes no utilizan la tecnología de la misma manera que sus hijos. Este contraste demuestra no sólo la evolución en el uso de la tecnología entre generaciones, sino también las diferencias en cómo cada grupo percibe y utiliza las herramientas digitales, lo que influye directamente en sus hábitos sociales, laborales y de ocio.

“yo me doy cuenta a veces que estoy con el teléfono, por ejemplo, en tiktok, y mi mamá está ahí viendo tele, pero no hablamos, estamos cada una en lo suyo, pero cuando me doy cuenta lo dejé y me pongo a charlar con ella ”

Consecuencias

Los avances tecnológicos y el uso excesivo de las redes sociales han generado una serie de consecuencias, tanto a nivel personal como académico. Una de estas, identificada tanto en la revisión teórica como en la población estudiada (compuesta por estudiantes universitarios de la generación Z), es la procrastinación académica. Este fenómeno se caracteriza por la tendencia de los estudiantes a posponer sus responsabilidades académicas, sustituyéndolas por actividades más placenteras pero de menor relevancia, como la navegación en redes sociales.

“El insomnio, o sea la mala forma de dormir, me quedo hasta las 5 o 6 de la mañana (en las RRSS) cuando al día siguiente tengo clases y voy a clases pero no le presto tanta atención como debería”

En el contexto de una adicción a redes sociales, esto puede interpretarse también como una estrategia de afrontamiento frente al estrés que genera la vida universitaria. Los estudiantes, enfrentados a las demandas académicas y expectativas sociales, tienden a buscar distracciones inmediatas que les proporcionen una sensación de alivio. De esta manera, el uso excesivo de redes sociales no solo prolonga la procrastinación, sino que también ayuda a reforzar un ciclo de dependencia digital que interfiere con el rendimiento académico y el bienestar emocional.

“Cuando estoy por rendir o algo así, es como que me enfoco, estoy muy en el teléfono, como para olvidarme que estoy por rendir”

La procrastinación académica, en este contexto, no debe ser vista únicamente como un problema de gestión del tiempo, sino también como una respuesta psicológica ante las presiones externas, lo que resalta la necesidad de comprender las dinámicas que subyacen al uso desmedido de redes sociales en poblaciones universitarias.

“Las redes sociales terminan siendo una forma de evitar sentirme como realmente debería; en vez de permitir que esos sentimientos fluyan, me distraigo y me escudo detrás de ellas. Es como si fueran una excusa para no enfrentar lo que siento porque, a veces, no sé bien cómo manejarlo.”

A partir de los resultados obtenidos en el cuestionario ARS y los discursos recogidos durante las entrevistas, se identificó que, en la población estudiada, los niveles de obsesión a las redes sociales y la falta de control en el uso de las redes sociales presentaron puntuaciones similares. Sin embargo, el uso excesivo de las redes sociales obtuvo los valores más elevados.

Esto sugiere que, aunque existe una relación problemática con el tiempo dedicado a las redes sociales, no se evidencia una dependencia que interfiera de manera severa con su funcionalidad general o bienestar psicológico, pero sí existen consecuencias por el uso desmedido que merecen atención.

Esto se relaciona con las estrategias de autocontrol que fueron brindadas por los entrevistados, durante los periodos de estudio para los exámenes es que ellos priorizan sus

responsabilidades académicas y hacen ejercicio de estas estrategias para controlar su tiempo en pantalla, se puede decir que son capaces de establecer límites cuando consideran que la situación lo requiere.

“yo tengo una relación bastante de dependencia con las redes sociales, no puedo vivir ni un segundo sin tiktok. Apenas termina una clase digo “puedo estar un ratito” y después termino estando todo el día, entonces es más que nada una relación de procrastinación y de dependencia, no es saludable.”

Entre las consecuencias identificadas en la muestra, el insomnio se destacó como un fenómeno recurrente en los entrevistados. Este problema, el uso excesivo de redes sociales durante la noche, fue mencionado en varias ocasiones como una dificultad que afecta no solo la calidad del sueño, sino también el bienestar general y el rendimiento académico de los participantes.

“Es un extremo que ya identifique y no me gusta es que (el uso de RRSS) me quita muchas horas de sueño, no me gusta irme a dormir porque irme a dormir significa estar un tiempo sin hacer nada, y eso ya no es para nada saludable.”

Muchos de ellos mencionaron que el uso de las redes sociales antes de dormir se ha convertido en una práctica habitual que, aunque reconocen como perjudicial, resulta difícil de modificar. Los efectos físicos como la alteración del ritmo circadiano, junto a la sobrecarga de información y la estimulación emocional que producen las redes sociales, refuerza el ciclo de insomnio, generando un impacto acumulativo en su salud y funcionalidad diurna.

“hace que estemos más ansiosos, queremos respuestas rápidas, y lo primero que hacemos al despertar es agarrar el celular”

Otra de las consecuencias identificadas en las entrevistas fue el impacto que genera la comparación en las redes sociales, particularmente en relación con la percepción de la imagen corporal.

“la gente en las redes sociales crea su vida perfecta por así decirlo, usan filtros, se ven de una forma que en realidad no es”

Los entrevistados mencionaron cómo la exposición constante a ideales estéticos poco realistas y a contenido cuidadosamente editado en redes sociales influye en la forma en que perciben sus propios cuerpos. Esta comparación parece intensificar sentimientos de insatisfacción corporal y puede derivar en comportamientos poco saludables.

“yo iría mas por el ámbito físico, me suelo comparar bastante pero porque estoy persiguiendo unos objetivos físicos que quiero alcanzar, y no sé hasta qué punto sea bueno o malo pero si, si lo hago”

En algunos casos, los entrevistados expresaron que este fenómeno está vinculado a la aparición de pensamientos relacionados con trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Las redes sociales, al promover estándares de belleza inalcanzables acompañado de imágenes de personas que encarnan dichos estándares, pueden actuar como un disparador para la internalización de estos ideales. Esto resulta particularmente preocupante en poblaciones jóvenes, como los centennials, quienes están en etapas críticas de desarrollo emocional y psicológico.

“cada vez que veo a alguien me siento acomplejada o cada vez que miro fotos pienso quién pudiera ser así de linda. Yo quisiera ser... tener el 5% de esa persona, yo quisiera ser eso y a veces me siento acomplejada”

Los discursos revelan una clara preocupación por el impacto que las redes sociales tienen en la construcción de su autoestima y en la forma en que interpretan su relación con su propio cuerpo.

“el conectarme a una red social me generaron más inseguridades de las que ya tenía”

Adicción a las redes sociales

Las redes sociales promueven la liberación de sustancias químicas en el cerebro, generando sensaciones de recompensa que refuerzan el deseo de continuar consumiendo contenido digital, estas mismas regiones del cerebro están asociadas con la adicción a sustancias.

La adicción a las redes sociales se clasifica como una adicción no convencional o comportamental, se caracteriza por la incapacidad de ejercer control sobre su uso, es decir, cuando esta conducta persiste a pesar de sus consecuencias desfavorables, que pueden ser a nivel social, familiar y/o laboral/académico. Esto se puede evaluar en la intensidad y frecuencia del uso de las rrss, pero también en los recursos invertidos, como el tiempo y el dinero.

En el marco teórico se distinguen 6 síntomas de esta adicción, siendo la primera la preferencia de interacción vía online con el objetivo de regular el estado de ánimo.

“y bueno también esto de que en las redes uno se tiene más confianza y está más suelto, y después cara a cara.. es más difícil hablar en persona”

Otro síntoma que se menciona es la pérdida de control, entendida como la incapacidad de controlar el tiempo gastado en las redes sociales.

“estoy mucho tiempo en tiktok y me doy cuenta yo que en mi telefono cuando estás tanto tiempo en una app te bloquea la barra donde ves la hora, entonces yo no se cuanta bateria tengo y cuanto tiempo estoy entonces ahí me doy cuenta que estoy demasiado tiempo en la app”

También nombra síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión e irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a las redes sociales y síntomas de prioridad (en inglés salience) cognitiva o de comportamiento, la que se define como la importancia que se da a la búsqueda o el consumo de las redes sociales en el pensamiento o en las acciones del consumidor.

“Si, me cuesta mucho no estar en las redes, como que estoy pensando constantemente en volver al telefono”

Recaídas al intentar reducir el uso de las redes sociales es otro síntoma que se repite bastante en las entrevistas. Aunque todos los entrevistados comentaron sobre sus estrategias para reducir su tiempo en pantalla, la mayoría admitió no tener éxito y volvieron a recaer en sus conductas habituales de uso de RRSS, esto refleja las dificultades con respecto al control del tiempo y lo complejo que es mantener cambios sostenibles relacionados al uso de redes sociales.

“es un solo botón con el que puedes hacer todo, entonces desinstalaba tiktok por ejemplo, pero ese mismo día a la noche estaba aburrido y lo volvía a instalar, y nada eso te consume, no te das cuenta el tiempo que pasas”

Trastorno de ansiedad social

El trastorno de ansiedad social (TAS) o fobia social es uno de los trastornos de ansiedad más comunes, se caracteriza por un temor o ansiedad intensa frente a situaciones sociales en las que el individuo se ve expuesto a la posible observación/evaluación por parte de los

demás. Estas características fueron observadas en el contexto de evaluación de la escala LSAS y en las entrevistas, ambas de manera presencial.

Si bien no es posible afirmar que los evaluados presentan un trastorno, ciertos comportamientos reflejaron momentos de incomodidad. Por ejemplo, algunos entrevistados mostraron dificultades para expresarse de manera natural o fluida en persona en comparación con sus interacciones a través de medios digitales como mail o whatsapp. También se observó falta de contacto visual en varios casos, así como signos de vergüenza al hablar o compartir sus opiniones.

En el ámbito universitario, donde las interacciones sociales exigen el empleo de determinadas habilidades sociales, se identificaron casos en los que los evaluados parecían verse dificultados. Por ejemplo, una entrevistada me ofreció ayuda para contactar al resto de posibles evaluados, respondió de manera positiva pero añadió que solo lo haría con compañeros que conocía, sugiriendo un nivel de ansiedad al interactuar con desconocidos. Este tipo de situaciones puede reflejar los desafíos asociados con el TAS en contextos académicos y sociales.

Pese a su alta prevalencia, el trastorno es raramente diagnosticado, ya que los síntomas pueden llegar a confundirse con características personales, algunos de los evaluados se autodenominaban tímidos, introvertidos, vergonzosos.

Este tipo de situaciones les puede llevar a experimentar altos niveles de ansiedad y bajos niveles de atención prestada a los demás, repercutiendo negativamente en su ejecución social, como por ejemplo sucedió con una estudiante que parecía más concentrada en observar la pantalla de la computadora de la evaluadora o mirar de reojo su celular, lo que evidenció poco interés en la interacción.

Este conjunto de hallazgos resalta la necesidad de abordar este tipo de problemáticas sociales en este grupo poblacional, considerando su impacto en el bienestar y la ejecución académica y social.

CONCLUSIONES

Con los resultados obtenidos se logró alcanzar el objetivo propuesto para esta investigación, que fue dilucidar si existe una relación entre la adicción a las redes sociales y la presencia de ansiedad social en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la fundación H.A. Barcelo.

Se puede afirmar que efectivamente existe una relación entre estas variables, sin embargo, no se puede concluir que sean dependientes entre sí. Los resultados muestran que los puntajes más altos de adicción a las redes sociales están acompañados de puntajes elevados en ansiedad social, aunque no son los más altos registrados. Es decir, en la escala de ansiedad social, los puntajes más altos corresponden a niveles intermedios-altos de adicción a redes sociales (por encima del percentil 80), lo cual sigue siendo relevante. Esto sugiere una relación entre ambas variables, aunque una no necesariamente implica la presencia de la otra.

Con respecto al deterioro de relaciones interpersonales o comunicación cara a cara debido al uso excesivo de redes sociales, las entrevistas revelaron que, a pesar de su dependencia a las redes sociales y del celular en sí, no descuidan a sus relaciones, principalmente las familiares o amistades cercanas. De hecho, en varias entrevistas se mencionó que los jóvenes suelen reunirse con amigos o familia para distraerse y limitar el uso de las redes sociales. Además, los participantes recomendaron actividades como salir a la naturaleza, hacer ejercicio y entablar conversaciones presenciales con seres queridos para reducir el tiempo en internet, sin embargo, estas no fueron las estrategias mencionadas como las más comunes en sus propias prácticas de autocontrol.

Por el contrario, en los ítems sobre comunicación cara a cara con desconocidos o personas poco cercanas en la escala LSAS se evidencia el impacto del uso excesivo de redes sociales, el cual parece estar vinculado a la ansiedad social. Algunos de los ítems de la escala que tratan de estos temas son: "reunirse con desconocidos", "mirar a los ojos a personas que no conoces muy bien", "expresar desacuerdo a gente que no conoces muy bien" y "rechazar a vendedores insistentes", los cuales obtuvieron algunas de las puntuaciones más altas en la evaluación.

Se observa que los jóvenes centennials son conscientes de su uso de redes sociales, así como de las consecuencias que estas implican y el impacto que tienen en su vida cotidiana, su estado de ánimo e incluso en necesidades básicas como el sueño. La mayoría de los entrevistados reconoce mantener una relación poco saludable con las redes sociales,

incluso admite utilizarlas como un mecanismo de escape en situaciones de ansiedad. Sin embargo, pocos de ellos expresan una intención genuina de modificar esta dinámica, algunos mencionaron intentos de reducir su tiempo en pantalla al notar efectos negativos, aunque pocos lograron cambios significativos en su conducta.

RECOMENDACIONES

Se espera que el análisis de los resultados obtenidos en esta investigación sirva para ampliar futuras investigaciones con temas relacionados.

Se recomienda ampliar sobre la relación entre el uso excesivo o adicción a las redes sociales y los problemas con la imagen corporal o tca, o la relación entre adicción a redes sociales y el insomnio, ya que estos temas fueron muy recurrentes en las entrevistas.

Estos hallazgos destacan la importancia de seguir explorando las intersecciones entre el uso de redes sociales, la comparación social y los problemas de salud mental, con el fin de desarrollar estrategias de intervención y educación que promuevan un uso más saludable y consciente de estas plataformas.

Otros temas relacionados pueden ser, el uso excesivo o adicción a las redes sociales o de la inteligencia artificial en las siguientes generaciones, por ejemplo la generación alfa. Una variante de la adicción a redes sociales puede ser el consumo desmedido de películas y series en servicios de streaming, llamado binge watching, y su relación con las adicciones comportamentales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre Gómez Corta M (2023) El secreto de las redes sociales para ser tan adictivas:

"Están diseñadas para repetir su uso" disponible en:

https://www.telecinco.es/noticias/ciencia-y-tecnologia/20230729/secreto-sociales-adictivas-disenadas-repetir_18_010085484.html#:~:text=%22%2C%20apunta%20Vidal.-.Con%20las%20redes%20sociales%20se%20activan%20sustancias%20qu%C3%ADmicas%20en%20el.la%20adicci%C3%B3n%20a%20sustancias%20ilegales

BBC News Mundo (2020) *Generación Z: quiénes son los zoomers y por qué le causan dolores de cabeza a Trump* disponible en:

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-53156753>

Díaz Azorín A (2023) *Qué son las relaciones parasociales, causas y ejemplos*. Disponible en:

<https://www.psicologia-online.com/que-son-las-relaciones-parasociales-causas-y-ejemplos-6705.h>

Escurre Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). *Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*. *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado en 15 de junio de 2024, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&tlng=pt.

Euskadi.eus (2024) *Adicciones comportamentales (sin sustancia)* <https://www.euskadi.eus/informacion/adicciones-comportamentales-sin-sustancia/web01-a3adicom/es/>

García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). *La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado en 29 de julio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.

Generación Z (2024) En Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Generaci%C3%B3n_Z

Generación Z (5 de junio de 2024) En *Wikipedia*. https://es.wikipedia.org/wiki/Generaci%C3%B3n_Z#

Newberry Christina (2024) *Algoritmos de las redes sociales: la guía para todas las redes en 2024*. Disponible en: <https://blog.hootsuite.com/es/algoritmos-de-las-redes-sociales/#:~:text=El%20objetivo%20del%20algoritmo%20de,aunque%20sigan%20las%20mismas%20cuentas>

Miquel Tortella-Feliu, (2014). Los Trastornos de Ansiedad en el DSM-5, MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y PSIQUIATRÍA DE ENLACE REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOSOMÁTICA.

Portillo-Reyes, V. Ávila-Amaya, J. A., 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://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>

Ramírez-Gil, E, Cuaya-Itzcoatl, I G, Guzmán-Pimentel, M, & Rojas-Solís, J L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe4), 00020. Epub 20 de septiembre de 2021. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>

Richtel M. (2023) ¿Las redes sociales son adictivas? Esto responde la ciencia. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2023/11/10/espanol/adiccion-redes-sociales.html>

Rodríguez B. M. (2022) *Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima*. [Tesis de Licenciatura en psicología] Universidad Abierta Interamericana. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/98e08c3c-0742-4ceb-881a-29b308d233f5/content>

Rulman Andrei Franco-Jimenez (2020) Propiedades psicométricas de la escala de ansiedad social de Liebowitz en estudiantes universitarios peruanos. Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica, Perú.

Sampieri (2018) METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. (s. f.). Google Books. <https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=investigacion+mixta+segun+sampieri&ots=TkUfYUXjG0&sig=YVwu2SckBcJ-MUWDMkxwwkYDgo8#v=onepage&q&f=false>

Sierra, Zubeidat & Parra (2006) Factores asociados a la ansiedad y fobia social. Revista Mal-Estar Subj. v.6 n.2 Fortaleza set. 2006. Disponible en: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482006000200010

Vega K. (2023) ¿Cómo surgieron las redes sociales? Disponible en: <https://conectate.um.edu.mx/articulo/como-surgieron-las-redes-sociales#:~:text=La%20historia%20de%20las%20redes.y%20crear%20listas%20de%20amigos>

Vidal Ledo, M., Vialart Vidal, M. N., & Hernández García, L. (2013). Social networks. *Educación Médica Superior*, 27(1), 146-157. Recuperado en 05 de junio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412013000100017&lng=es&tlng=en.

Villanueva D. N., Castel Feced S., Calvo B., Bruna I (2017) *Influencia de las redes sociales en la salud de los adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica*. Psicología y salud. Vol. 27, Núm. 2:255-267. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531/4413>

Wagner, 2014. INTERVENCIÓN SOBRE LAS DIMENSIONES DE LA ANSIEDAD SOCIAL POR MEDIO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 22, N° 3, 2014, pp. 423-440. Disponible en: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/77209002/03.Wagner_22-3oa.pdf?1640298525=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DIntervencion_sobre_las_dimensiones_de_la.pdf&Expires=1731428557&Signature=ehBJYDRqcTmwVRcBquglduaPDtPvFL56XKN~KF-Ac7s27c0C0VRllvugor6HYWaC0rkHGQ0PIWh2BPjwImLlq0FUfnRc63e72fzk-Dc6be2MUQzXRvvpGp1xpQHMJPAWHNuxanKPgqIVZ59xly04cs8k0wcX~aQUWOH3IWCicI91G6bG9SPpYYHmkzn~wkh-B842DzJdEy34dATAnAhgBrNMLwDX49bCxcQgSVkvhEXJlgtifA5fY0wD615fdvc-rioVXIZr-GdbP6LTtnlvuFHEOXfyliP1qxRiF7xhbMgFljqphCARGJiHn7urNB21W5T2HRH6LtBH2VPTcF9A__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

APÉNDICE

Modelo de Cuestionario de variables sociodemográficas:

1. Género
2. Edad
3. ¿Tiene un teléfono celular con acceso a internet?
 - Si
 - No (Si la respuesta es no, se termina el cuestionario)
4. ¿Utiliza redes sociales?
 - Si
 - No
5. Si la respuesta es sí, ¿cuáles son las que más utiliza?
 - instagram
 - tiktok
 - x o twitter
 - facebook
 - youtube
 - whatsapp
 - telegram
 - discord
 - pinterest
 - twitch
 - reddit
 - tinder u otra app de citas
 - spotify u otra app de música
 - videojuegos en línea
6. ¿Cuál es el promedio de tiempo de uso de pantalla semanal en su teléfono móvil?
 - Menos de 4 horas
 - Entre 4 y 7 horas

- Más de 8 horas

Entrevista semidirigida:

1. ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?
2. ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales?
 - a. ver contenido
 - b. interactuar con otros
 - c. publicar
 - d. otra actividad:
3. El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como:
 - Insomnio
 - Problemas para socializar
 - Ansiedad
 - Otras: (aclarar)
4. ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?
5. ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?
6. ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?
7. ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?
8. En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?
9. ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?
10. ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

Modelo de Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS):

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre S Rara vez RV
 Casi siempre CS Nunca N
 Algunas veces AV

Nº ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Desarrollo del procedimiento de evaluación del test ARS:

La calificación de los ítems:

Nunca: 0

Rara vez: 1

Algunas veces: 2

Casi siempre: 3

Siempre: 4

Con excepción del ítem 13 que se califica de manera inversa

Nunca: 4

Rara vez: 3

Algunas veces: 2

Casi siempre: 1

Siempre: 0

Los ítems se dividen en 3 dimensiones:

Obsesión por las redes sociales: ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23

Falta de control personal en el uso de las redes sociales: ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24

Uso excesivo de las redes sociales: Ítems: 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21

- **Obsesión por las redes sociales:** Esta subcategoría mide el grado de preocupación excesiva o pensamientos recurrentes sobre las redes sociales. Los ítems que pertenecen a esta dimensión evalúan cómo el individuo se encuentra absorbido por el uso de redes, lo cual puede interferir en su capacidad de concentrarse en otras actividades.
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** Esta subcategoría evalúa la capacidad del individuo para gestionar y limitar su tiempo de uso de las redes sociales. Los ítems en esta dimensión exploran comportamientos que indican dificultad para establecer límites o pausas en el uso de estas plataformas, incluso cuando es consciente de los efectos negativos.
- **Uso excesivo de las redes sociales:** Esta subcategoría se enfoca en la cantidad de tiempo y frecuencia de uso de las redes sociales. Los ítems aquí exploran la frecuencia con la que el individuo recurre a estas plataformas, en qué momentos y de qué manera este uso comienza a interferir en su vida cotidiana.

Luego utilizaremos un baremo para el puntaje. Un baremo es una tabla de referencia que establece límites para categorizar las puntuaciones en diferentes niveles (por ejemplo: bajo, moderado y alto) dentro de cada dimensión.

Composición del Cuestionario de Adicción a redes sociales - ARS

	No. De ítems	Ítems	Puntajes
Factor 1, Obsesión por las redes sociales.	10	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	0 – 40
Factor 2, Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	6	4, 11, 12, 14, 20, 24	0 – 24
Factor 3, Uso excesivo de las redes sociales.	8	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	0 – 32
Total	24		0 - 96

Luego se realiza la interpretación de los resultados según la tabla de percentiles:

Baremo Provisional del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Percentil	Factor 1, Obsesión por las redes sociales	Factor 2, Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Factor 3, Uso excesivo de las redes sociales	Total Adicción a las redes sociales	Percentil
5	1	1	2	5	5
10	3	3	3	10	10
20	4	4	4	13	20
25	5	5	4	15	25
30	5	5	5	17	30
40	7	7	6	20	40
50	9	8	8	24	50
60	11	10	9	30	60
70	13	11	10	34	70
75	14	12	11	37	75
80	15	13	12	39	80
90	19	15	15	47	90
95	23	18	18	57	95
99	30	21	25	73	99
M	10.03	8.73	8.27	27.03	M
DE	6.66	4.93	5.09	15.37	DE

N = 380

Modelo de escala de Liebowitz para la ansiedad social (LSAS):

LA ESCALA DE LIEBOWITZ PARA LA ANSIEDAD SOCIAL

La Escala de Liebowitz para la Ansiedad Social es un cuestionario cuyo objetivo es valorar el rango de interacción social y de desempeño en situaciones sociales que los individuos con ansiedad social pueden temer o evitar:

Marque para cada ítem	Miedo	Ansiedad Evitación
	0 Nulo	0 Nunca
	1 Leve	1 Ocasionalmente
	2 Moderado	2 Frecuentemente
	3 Severo	3 Usualmente

ITEMS	Miedo					Ansiedad Evitación			
	0	1	2	3		0	1	2	3
1 Telefonar en público.									
2 Participar en pequeños grupos.									
3 Comer en lugares públicos.									
4 Beber con otras personas en lugares públicos.									
5 Hablar con gente importante.									
6 Actuar o dar una charla frente a una audiencia.									
7 Ir a una fiesta.									
8 Trabajar mientras le observan.									
9 Escribir mientras le observan.									
10 Telefonar a alguien que no conoce muy bien.									
11 Hablar con gente que no conoce muy bien.									
12 Reunirse con desconocidos.									
13 Orinar en unos lavabos públicos.									
14 Entrar en una sala cuando otros ya están sentados.									
15 Ser el centro de atención									
16 Tomar la palabra en una reunión.									
17 Realizar un test.									
18 Expresar desacuerdo o desaprobación a gente que no conoce muy bien.									
19 Mirar a los ojos a gente que no conoce muy bien.									
20 Presentar un informe a un grupo.									
21 Intentar ligar con alguien.									
22 Devolver una compra a una tienda.									
23 Dar una fiesta.									
24 Resistir las presiones de un vendedor insistente									

Desarrollo del procedimiento de evaluación de la escala LSAS:

Estructura de la escala:

1. 24 ítems: Cada ítem se responde en dos dimensiones:

- Ansiedad/Miedo: El nivel de ansiedad o miedo que la persona siente en la situación social descrita.

- Evitación: El grado en que la persona evita dicha situación.

2. Puntuación:

- Cada dimensión se evalúa en una escala de 0 a 3.

- Ansiedad/Miedo:

- 0 = Nada

- 1 = Leve

- 2 = Moderado

- 3 = Grave

- Evitación:

- 0 = Nunca

- 1 = Ocasionalmente

- 2 = Frecuentemente

- 3 = Siempre

Cómo corregir la escala:

1. Suma las puntuaciones de ansiedad y evitación por separado para obtener dos totales:

- Total de Ansiedad.

- Total de Evitación.

2. Puntuación global:

- Para obtener la puntuación total de la escala, suma los dos totales (Ansiedad/Miedo + Evitación).

Interpretación de los puntajes:

- Menos de 55 puntos: Ansiedad social leve o mínima.
- Entre 55 y 65 puntos: Ansiedad social moderada.
- Entre 65 y 80 puntos: Ansiedad social significativa.
- Más de 80 puntos: Ansiedad social severa.

La LSAS se divide en dos dimensiones principales, y a su vez, cada una de estas dimensiones evalúa tanto situaciones sociales como de desempeño. Estas subcategorías permiten entender si la persona experimenta más ansiedad y evitación en contextos de interacción personal o en situaciones donde debe demostrar un rendimiento frente a otros.

1. Ansiedad Social (o Miedo): Esta dimensión mide el nivel de ansiedad o miedo que la persona experimenta en diferentes situaciones sociales. La persona evalúa cuán intensa es su ****ansiedad o miedo**** en las situaciones descritas.

Se subdivide en:

- Ansiedad en situaciones sociales: Interacciones cara a cara, encuentros casuales o grupos. Ejemplos de situaciones evaluadas: Hablar con personas desconocidas, participar en reuniones pequeñas, conocer a gente nueva.
- Ansiedad en situaciones de desempeño: Situaciones donde la persona está siendo observada o juzgada. Ejemplos: Hablar en público, comer o beber frente a otras personas, participar en eventos sociales formales.

2. Evitación Social: Evalúa el grado en que la persona tiende a ****evitar**** o retirarse de situaciones sociales. La evitación puede reflejar un mecanismo de defensa para evitar experimentar ansiedad o miedo, y es evaluada de forma paralela al nivel de ansiedad.

Se subdivide en:

- Evitación en situaciones sociales: Situaciones relacionadas con la interacción personal. Ejemplos: Evitar hacer amigos nuevos, evitar conversaciones con personas desconocidas.
- Evitación en situaciones de desempeño: Contextos donde la persona debe realizar algo frente a otros y tiende a evitarlos por miedo a ser juzgada. Ejemplos: Evitar hablar o actuar frente a un grupo, evitar participar en actividades donde se es el centro de atención.

Entrevistas:

Martina y Gianella:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

Martina: mmm, yo la describiría medio tóxica a veces, porque hubo un tiempo... ahora estoy más relajada, pero hubo un tiempo en el que en instagram, por ejemplo, yo más que todo uso esa red social, me acomplejaba mucho porque empezaba a ver chicas y no se que, veía los comentarios, "las flacas son mejores que las gordas" y cosas así, y me llevo ese año a un TCA, entonces tuve una relación bastante tóxica, la cual sigo mejorando y ahora estoy mejorando eso.

Gianella: En mi lugar yo tengo una relación bastante de dependencia con las redes sociales, no puedo vivir ni un segundo sin tiktok, la red que mas uso es tiktok, necesito si o si estar viendo o apenas termina una clase digo "puedo estar un ratito" y despues termino estando todo el dia, entonces es más que nada una relación de procrastinación y de dependencia, no es saludable.

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

G: Mas que nada me gusta ver, ver...yo no soy de subir, muy pocas veces lo hago, ahora como que poco a poco me esta dando el autoestima para hacerlo, pero prefiero mas ver, o ver videos, esas cosas me entretienen

M: a mi me gusta hacer las 3 cosas, me gusta ver, me gusta a veces subir cosas de mi, y me gusta interactuar con personas mediante las redes sociales, y siento que así como que agrando mi circulo social

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

G: Mas que nada si, insomnio, o sea la mala forma de dormir, me quedo hasta las 5 o 6 de la mañana cuando al dia siguiente tengo clases y voy a clases pero no le presto tanta atención como debería

M: Yo insomnio también a veces pero lo que dijiste de relacionarme con las personas no es como que me dificulto, sino al contrario, siento que mejore, relacionarme con las personas porque yo conocía gente de mi entorno obviamente yo soy de un pueblo, y ahí hacíamos

planes de juntarnos, conocernos en persona, entonces era como que desarrollaba más mi interacción social

G: En mi caso me llevo mejor hablando tipo así, en persona, no soy tanto de redes, siento que al hablar me limita un poco, en cambio ahora no me inhibo tanto

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

G: Si obviamente, puede también llevar a una forma de actitud asocial con la gente o al estar tan acostumbrado al chatear con otras personas te cuesta un poco salir fuera y hablar, o socializar

M: Yo creo en general también puede ser porque la gente en las redes sociales crea su vida perfecta por así decirlo, usan filtros, se ven de una forma que en realidad no es, de ahí separan cosas de ella y por ende tienen más autoestima en las redes sociales ya que tiene esa idea perfecta de ella y no quiere hablar tanto en persona debido a estas cosas de filtros, photoshop y que se yo, debido al miedo al rechazo, tipo en persona no sos esta

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

G: Si, bastante, me apaga, a veces me absorbe mucho, me deja seca en ese sentido

M: A mi a veces me desanima porque yo tengo... a veces un TCA, y esas cosas te desaniman un poco

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

M: Respondido jajaja

G: Si, siempre, cada vez que veo a alguien me siento acomplejada o cada vez que miro fotos pienso quién pudiera ser así de linda

- Esta comparación la sienten solo en lo físico? o por ejemplo en las cosas que hacen o las cosas que tienen

G: si, sobre todo eso ... yo quisiera ser... tener el 5% de esa persona, yo quisiera ser eso y a veces me siento acomplejada

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

M: No muy frecuentemente, porque yo dentro de todo en mi niñez me crié sin teléfono sin redes sociales por ende me se desenvolver en los entornos y me gusta entonces es como que no es tanta la dependencia

G: me pasa igual, yo si bien soy timida y me cuesta entablar una relación con la gente al principio, poco a poco me voy animando y voy siendo más sociable de lo que era antes, no me afecta en ese sentido

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

M: Si

G: Si, es peor en mi caso porque me vuelvo mas adicta

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

M: Yo utilizo poner el telefono en blanco y negro, porque yo vi un video y lo puse a prueba y es cierto, que lo que nos hace que estemos tanto tiempo en tiktok es los colores, entonces es esa la atraccion visual que nosotros tenemos y al ponerlo en blanco y negro es como que no vemos tanto... interacción, no se como explicarlo, dinámica, entonces el cerebro se aburre y busca otras cosas para divertirse

G: Yo he implementado lo mismo y si funciona pero soy tan ansiosa que no me sirve y lo saco, y pero también he tratado de ponerlo en modo avión y dejarlo afuera, o como soy tan ansiosa y necesito tocar algo en este caso el celular, intento usar otras herramientas como algo anti stres o escuchar musica y poner otra cosa hasta que se pase ese momento y ahí me pongo a estudiar

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

M: Que entre más a lo natural, digo yo, que trate de... no todas las personas te aíslan, muchas buscan incluir a las personas y que trate de buscar esas personas, incluirse y empezar a jugar juegos de cartas, juegos de manos, cosas asi, eso digo yo, que empiecen a tener más interacción con el entorno

G: Digo exactamente lo mismo, también pueden ir a terapia para mejorar su conducta y si también salir al aire libre, relajarse, aunque no sea necesariamente estar en movimiento siempre puede estar acostado o ver otra cosa que no sea el celular, tratar de cambiar esa ansiedad o como me pasa a mi que necesito tocar el celular todo el tiempo lo puedo reemplazar por otra cosa mas linda o al aire libre

M: tratar de buscar otra actividad, natación, paddle, y desquitar todos estos impulsos ahí

Mauro y Gabi:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

M: creería que mi relación es bastante intensa, pasó mucho tiempo en diversas rrss y creería que no es tan saludable porque ya me ocupa más espacio del que me gustaría, por ejemplo recién nos juntamos en la casa de una compañera porque después vamos a otra clase... y mientras charlaban yo estaba con el celular, y en vez de compartir tiempo me la pasaba con el celu... yo creo que es un poco insalubre ya

G: No, si, me pasa igual, consume mucho tiempo que siento que lo podría aprovechar mejor, y es un extremo que ya identifique y no me gusta es que me quita muchas horas de sueño, no me gusta irme a dormir porque irme a dormir significa estar un tiempo sin hacer nada, y eso ya no es para nada saludable.

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

M: principalmente scrolleo en tiktok, o sea, ver contenido, rara vez posteo algo pero me suelo mandar videos con mis amigos, es lo principal que hago

G: A mi me gusta hacer todo, porque también me gusta crear entonces por ahí utilizó las redes sociales para mostrar lo que hago, y me gusta interactuar con gente entonces por ahí es mas facil, entonces si pero lo que hago la mayoría del tiempo es estar en tiktok scrolleando

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

M: Creería que si, ahora tengo 4 horas de sueño justamente por lo que dijo Gabi, que posta que mi ida a la cama por una hora, o sea podría haber tenido 5 horitas que hubiera estado bien, si es bastante recurrente lo que me pasa con el insomnio, y capaz que si me da un poco de ansiedad al momento de salir y esas cosas

G: Me pasa igual, o sea lo máximo que he llegado a identificar es eso del sueño, pero creo que no mucho mas ademas de eso

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

M: Si, más allá del tiempo pasado en pantalla, yo creo que la información que dan las redes sociales puede perjudicar mucho, por la información que circula por ahí... manipulación o cosas asi que son bastante vagas pero no creo que atribuyan a un modelo de relación saludable con las demás personas, y muchas personas no saben discernir en qué contenido es potable... educativo o saludable, en una forma positiva o malo

G: También hay un tema ahí con las identidades en las redes sociales, que una persona puede no ser lo que muestra en redes y luego cara a cara se dificulta... y bueno también esto de que en las redes uno se tiene más confianza y está más suelto, y después cara a cara.. es más difícil hablar en persona

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

M: Si... si, por lo general yo siento que cuando me quedo despierto hasta tarde y me empiezan a salir muchos videos tristes y eso como que me tira para abajo... En el día es más motivación lo que me sale pero varía mucho dependiendo del horario y eso todavía no se porque... una cuestión del algoritmo no se como funcionara pero si, afecta bastante

G: Si, a mi me pasa que cuando estoy en una situación complicada, las redes sociales, por ejemplo las historias de instagram... he llegado a tener que desinstalar la aplicación o silenciar las historias porque por ahí hay cosas que no significan nada pero justamente no hay tanta explicación, cada uno puede sacar su propia interpretación de las cosas que ve y eso termina afectando en como te podes llegar a sentir, y no es nada que ver, a mi me pasa esto que en las redes uno muestra justamente todo lo bueno y si vos no ves el lado malo de las personas, te podes llegar a sentir un poco inferior a ellas

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

M: Mmm... yo iria mas por el ámbito físico, me suelo comparar bastante pero porque estoy persiguiendo unos objetivos físicos que quiero alcanzar, y no sé hasta qué punto sea bueno o malo pero si, si lo hago

G: No, yo no me suelo comparar mucho, capaz más el tema de las experiencias por ahí, veo que por ahí todos postean cosas con los amigos o haciendo algunas actividades y yo estoy tirado en la cama viendo las historias que ellos hacen, así que eso más que nada

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

M: Yo creo que depende, por lo general cuando suelo estar con mis amigos, si bien la primera acción que suelo hacer es agarrar el celular, no es como que me agarre ansiedad como tal, pero si estoy en un lugar donde no estoy tan comodo ahí si,

G: A mi no me da ansiedad el hecho de no tener el celular... o sea, es raro porque el celular es como la salida fácil de una situación incómoda, por lo general si se pone incomoda la

situación con la otra persona los dos sacan el celular y se ponen a ver tiktok o cosas así para evitar hablar... y si no tuviera el celular en esas situaciones no se que haria

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

M: Si

G: Si

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

G: Lo intente pero no me ayudo para nada, justamente porque es tan accesible todo, es un solo botón con el que puedes hacer todo, entonces desinstalaba tiktok por ejemplo, pero ese mismo día a la noche estaba aburrido y lo volvía a instalar, y nada eso te consume, no te das cuenta el tiempo que pasas

M: Yo he llegado a limitar las horas que tenía en tiktok, no me funciona porque pasaba las horas que estaba en tiktok en youtube, o en otras redes sociales, me quedaba sin horas y pasaba a hacer otra cosa, he llegado a desinstalar las aplicaciones, las volví a instalar, y es un círculo vicioso... y eso que también cambie los colores del celular para que resulte menos atractivo y no, tampoco

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

G: A mí lo que más me sirvió... es un poco de hacerlo afuera, hacerlo sin ganas, luchar contra eso es complejo, pero bueno, es atravesar la situación incómoda y que sea incómodo o como tenga que ser y en algún momento... o es la persona o bueno le encuentras la forma y tu lugar

M: A no ser que sea muy mala la experiencia la gente no se va a acordar entonces es mejor hacerlo antes que no hacerlo

Joselin:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

J: No creo que sea saludable porque porque estoy bastante pendiente... de todo, por si llega un mensaje o cosas así, me siento como con mucha ansiedad cuando no estoy viendo el teléfono, entonces no creo que sea saludable

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

J: ver contenido, no interactué mucho, más que whatsapp o cosas así

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

J: yo creo que la ansiedad y el insomnio más que todo, tengo que estar con el teléfono a tal hora porque sino no puedo dormir

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

J: sí, más que todo en los niños hoy en día, que les cuesta bastante socializar por el uso del teléfono, no tienen como la misma capacidad que teníamos nosotros antes, y ahora, porque si bien nosotros no nos criamos tanto con la tecnología entonces no nos cuesta tanto

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

J: No realmente, no

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

J: Sí, si es como decir esta persona lleva una vida mejor que la mía, pero no se si decir comparar, sino que digo puedo arreglar esto porque ellos lo están arreglando también

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

J: No tanto, o sea a tal punto de decir me siento muy mal anímicamente, pero si pienso bastante cuando no tengo el teléfono a mano, pero no me afecta tanto en sí

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

J: Sí

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

J: Si, apagar el teléfono o alejarlo cuando, por ejemplo, tengo que estudiar siempre estoy con el teléfono al lado entonces lo tengo que alejar o dejarlo en un lugar donde no lo vea, y si no, tengo que estar agarrándolo siempre

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

J: Ir dejándolo de a poco, porque si lo dejas así de una sola vez cuesta más, es como cualquier adicción, pero no creo tener otra

Vale:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

V: Y... saludable no tanto, estoy mucho tiempo en las redes sociales... gran parte del día.

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, publicar, interactuar con otros

V: Y las dos cosas (respondió antes de que diga interactuar con otros), interactúa muy poco, mas subo y veo cosas.

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

V: Si, ansiedad, mucha ansiedad.

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara en las personas?

V: Si, creo que se va perdiendo un poco también las relaciones entre personas, es que estamos muy acostumbrados a la relación por medio de las redes que es raro

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

V: Si, a veces sí

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales?

V: Si, bastante

- ¿En qué nivel te comparas?

V: En mi parte yo siempre veo paginas asi de moda, y esas cosas, entonces es como que baja un poco la autoestima y cosas asi... nada, eso

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

V: Si, me cuesta mucho no estar en las redes, como que estoy pensando constantemente en volver al telefono

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

V: Si, bastante, si...

- En qué situaciones, por ejemplo

V: Cuando estoy por rendir o algo así, es como que me enfoco, estoy muy en el teléfono, como para olvidarme que estoy por rendir

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales?

V: Si, y no me salio

- ¿Qué estrategias utilizaste?

V: y... trate salir a caminar y dejar el teléfono por ejemplo, o ponerme a escribir o dibujar.

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

V: lo que yo hago es apagar el wifi, poner en silencio el teléfono o apagarlo y muchas veces lo dejo sin bateria, como para decir "no lo tengo, no hay forma de utilizarlo"

Martina H:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

MH: Y... yo creo que tengo una relación bastante medida pero a veces siento que por día no bastante saludable el tiempo que me conecto

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

MH: Generalmente solo veo contenido, no interactuo tanto con otra gente, nada mas con mis amigos pero también por otras app de mensajes

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

MH: Más que nada creo que insomnio, y a veces esto de algunos estereotipos nuevos o como los llaman los nuevos estereotipos de belleza, como que me genera... el conectarme a una red social me generaron más inseguridades de las que ya tenía, antes no las tenía, y ahora como les ponen un nombre como un poquito más elegantes o en inglés, como que me afectó en cierta manera... otras inseguridades más que antes yo decía "esto" es una característica linda mía y ahora ya no lo es. Pero me puse a replantearme esto y me di cuenta que no le tengo que prestar tanta atención.

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

MH: Yo creo que en general si, puede afectar, aunque puede ser también positivo, pero... si creo que a veces afecta mucho, yo me doy cuenta a veces que estoy con el teléfono, por ejemplo, en tiktok, y mi mamá está ahí viendo tele, pero no hablamos, estamos cada una en lo suyo, pero cuando me doy cuenta lo dejó y me pongo a charlar con ella pero generalmente si, afecta un poco... aunque a veces es una manera efectiva de conectarnos, más si vivimos lejos de otra persona, si no me veo mucho con esa persona... pero no es lo mismo, no es lo mismo que hablar en persona con esa amiga o pariente lejano

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

MH: Yo creeria que si, a veces si me afecto mucho en mi estado de ánimo... pero es como que también depende de mi estado de ánimo intento buscar cosas que no me afecten, intento buscar cosas alegres, o si estoy muy nerviosa busco otras cosas para distraerme porque eso me puede hacer mal a mi, o intento escuchar alguna canción de esa misma

aplicación, que capaz tiene la traducción y yo diga bueno eso me hace bien, o si la entiendo, intento salir un poco de las aplicaciones y no se ponerme a jugar algun juego que me va a calmar un poco.

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

MH: Si, me solía comparar mucho, en instagram generalmente me pasaba de compararme mucho con otras chicas, actualmente un poco también pero lo deje un poco de lado la verdad desde que me desinstale instagram... no tuve instagram por un año entero, casi dos, porque no lo suelo usar mucho, y si lo uso es para subir canciones o reels pero de otras cosas, no subo fotos mias y la verdad no es como que tengo un estigma en subir, pero es como que no lo veo necesario y tampoco es como que me afecta tanto ahora subir o ver a alguien en instagram, la verdad ya no me afecta tanto.

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

MH: No, puedo charlar con mi mama, ver alguna que otra serie con ella, pero generalmente charlo con ella o intento salir con mis amigas, cuando estoy con mis amigas por ahí subo una historia, a veces... como para ponerla ahí pero me pongo a charlar ellas de distintas cosas y no estoy tan pendiente del teléfono... solo para avisarle a mi mamá a qué hora voy o a que hora vengo.

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

MH: Si, a veces si la utilizo mucho para eso, cuando estoy muy nerviosa intento no entrar tanto a whatsapp o a instagram donde puedo mandar mensajes, intento no se... escuchar música, o ver videos, tiktok, youtube, o ver una serie, generalmente lo uso para eso.

- Me comentaste que desinstalaste instagram, ¿Intentaste reducir el tiempo que pasas en redes sociales con otra estrategia?

MH: Intente medir el tiempo que paso, me estuve fijando y estoy mucho tiempo en tiktok y me doy cuenta yo que en mi telefono cuando estás tanto tiempo en una app te bloquea la barra donde ves la hora, entonces yo no se cuanta bateria tengo y cuanto tiempo estoy entonces ahí me doy cuenta que estoy demasiado tiempo en la app y busco salir o jugar un juego o ir a hacer otra cosa como ir a comprar, o a caminar.

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

MH: Capaz es un poco contradictorio pero hay canales en youtube donde te enseñan a hacer como tejer, mi mamá teje, lo hizo por cursos online, entonces ella teje muñecos ahora, ella me enseñó un poco, entonces puedo tejer de vez en cuando, o leer un libro o mangas, o busco estar jugando con mi gata, es mas que nada salir un poco al aire libre o caminar aunque sea dar la vuelta a una plaza sirve bastante, a veces perdes la nocion del tiempo en hacer una actividad cuando me concentro mucho a veces pasa el tiempo y no me doy cuenta, no siento la necesidad de entrar ahi nomas a tiktok o a youtube

Ruth:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

R: M... ¿buena? o sea, por ahí tiene sus cosas buenas y por ahí son cosas malas, y yo creo que sí es saludable dentro de todo

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

R: No, soy más de ver... ver mas que todo, interactuar por ahi si algunas veces, pero no tanto, y publicar es muy raro

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

R: No

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

R: Si, si lo considero

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

R: Si, puede ser, si...

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales?

R: Un poco si

- ¿En qué niveles? Nivel físico, nivel experiencias, de objetos...

R: Claro, puede ser a nivel físico, experiencias o no se... por ejemplo gente de la misma edad que tiene tantos logros y eso puede ser

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

R: M... no, no tanto, como que... no se como explicarlo, seria...

- No te molesta tanto digamos

R: No

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

R: Si, puede ser

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

R: Si, pongo el celular en no molestar o saco las notificaciones, o lo dejo apartado, sobre todo cuando estudio

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

R: Yo se que existen como aplicaciones que te controlan el tiempo, y por ahí y eso podría ayudar a que... en cierto horario por ahí no lo consuma, y sobre todo creo que por la noche que uno o se va a dormir y siempre ve el celular y se va a dormir con toda la carga digamos

Lucia:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

L: Creo que soy bastante dependiente, pero mal... no está copado, no creo que sea muy saludable, porque hay mucho contenido que capaz me daña.. por ejemplo, con el tema del

cuerpo y eso, a veces pega... pero siento que soy muy dependiente y eso a veces me quita tiempo de hacer otras cosas

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

L: Suelo ver... ver cosas, videos, mucho tiktok

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

L: Capaz insomnio, los otros capaz no tanto, pero si insomnio, como estoy ahí ya me cuesta salir para irme a dormir

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

L: Si, yo creo que si, es re comun ahora cuando nos juntamos estamos todos asi (lleva el teléfono a su cara) si, se pierde un poco la interacción con el otro

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

L: Mm... si, puede ser, o sea, si.

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

L: Si...

- Te comparas por ejemplo, con el aspecto físico o también en otros niveles?

L: Más que nada en el aspecto físico pero también en la personalidad, como que la gente suele ser muy extrovertida y cosas así, y a veces digo "porque no sere asi" y yo siento que soy bastante introvertida

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

L: Mmm... no... masomenos...

- Por ejemplo, si se te apaga el teléfono o no tienes internet y no puedes usar tus redes y estas con personas

L: No, si estoy con personas no

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

L: Si.. mmm... no se que tanto las redes sociales, uso mas spotify no se si eso cuenta.. Soy mucho de eso, necesito la música todo el tiempo, pero en redes sociales no tanto.

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

L: Más que nada cuando quiero estudiar, lo que yo hago es apagar el teléfono, dejarlo en otra pieza y como que ahí intento concentrarme, sino no puedo, si tengo el teléfono acá al lado lo agarro, lo necesito ver

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

L: Bueno eso, no tenerlo tan presente al celular, capaz salir, hacer ejercicio sin el celular, buscar interactuar con otras personas así cara a cara... creo que no mucho más

Entrevistas Virtuales:

Ignacio:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

I: Soy una persona que pasa mucho tiempo con el celular, no lo considero saludable, de hecho me trajo problemas de visión

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

I: ver contenido, interactuar con otros, publicar

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

I: ansiedad

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

I: En mi caso no me pasa, pero si considero que a mucha gente le afecta en ese sentido.

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

I: Si, al no utilizarlas aumenta mi ansiedad, y al mismo tiempo viendo noticias o etc. Cambian mis estados de ánimo.

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

I: Soy de compararme en varios aspectos, afecta mucho a mi autoestima y confianza.

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

I: Al estar con otras personas puedo no usar el celular, si estoy solo me resulta casi imposible.

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

I: Si

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

I: Si, ponía el celular en modo avión mientras realizaba otras actividades

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

I: Yo creo que la actividad física y el deporte ayudan mucho y funcionan como factores de autorregulación.

Valentín:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

V: Me parece que es beneficiosa y perjudicial a la vez, sirve para muchas cosas pero también puedes perder mucho la noción del tiempo. Es saludable si le das un buen uso

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

V: ver contenido, interactuar con otros

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

V: problemas para socializar

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

V: Si

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

V: En mi caso las redes sociales no suelen afectar a mi estado de ánimo

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

V: No me comparo con los demás

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

V: Ocasionalmente

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

V: Si

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

V: En varias aplicaciones se puede limitar horas de uso en la aplicación, hago eso.

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

V: Leer libros o hacer otras cosas que te gusten al aire libre.

Victoria:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

V: Le dedico cierto tiempo a las redes sociales. Creo que te ayuda en muchas cuestiones y facilita, Pero el uso excesivo no es saludable, como todo exceso.

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

V: En redes sociales, me gusta ver y publicar contenido, e interactuar con otros.

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

V: muchas horas en la conexión

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

V: Claro que sí, doy fé que el estar en una era tecnológica hace que estemos más desconectados (en el sentido que ya poco hablan personalmente)

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

V: Claro, hace que estemos más ansiosos, queremos respuestas rápidas, y lo primero que hacemos al despertar es agarrar el celular.

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

V: No suelo compararme, pero si veo contenido de otras personas anhelando más seguidores, o alguna vestimenta, o accesorio.

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

V: Sí me genera algo de ansiedad por estar conectada cuando hay lugares o situaciones en las que no tengo conexión. Necesito muchas veces desconectarme del teléfono a través de la naturaleza.

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

V: No recurro a RRSS.

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

V: Si intenté reducir el tiempo en redes sociales cuando me doy cuenta que estuve mucho tiempo o suena un alarma en mi teléfono por exceso de horas. Como estrategia solo dejar el celu y conectar más con la familia o cosas del hogar.

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

V: En el caso de menores de edad colocar controladores para que se desconecten de internet y puedan hacer actividades más recreativas y de interacción con otros niños. En caso de los adultos intentar caminar, hacer trabajos de respiración, deporte, natación, etc.

Lu:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

L: bastante bien, pero mucho tiempo conectada, no creo que sea saludable

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

L: ver contenido

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

L: Insomnio, ansiedad y falta de estudio

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

L: Si

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

L: si, a la hora de la comparación.

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

L: Si, mal, todo esto llevó a que no quiera salir y demás

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

L: en algunas ocasiones

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

L: No

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

L: utilizo apagarlo o ver otra cosa por ej: escuchar música en la tele y dejarlo

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

L: Todavía voy aprendiendo. Pero muchas veces el escuchar música ayuda bastante

Lisette: 3

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

L: Paso demasiado tiempo en redes sociales y, honestamente, no creo que sea saludable. Las uso como una excusa para evitar hacer cosas pendientes o responsabilidades, y al final termino enganchada en ellas en lugar de enfocarme en lo que debería estar haciendo.

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

L: ver contenido

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

L: problemas para socializar

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

L: Considero que el uso excesivo de las redes sociales influye bastante en las relaciones interpersonales, sobre todo por el tipo de contenido que consumimos allí. Mucho de lo que vemos termina filtrándose en nuestro lenguaje y actitudes, afectando cómo nos expresamos y cómo percibimos ciertas situaciones o personas.

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

L: Sí, me afecta. Las redes sociales terminan siendo una forma de evitar sentirme como realmente debería; en vez de permitir que esos sentimientos fluyan, me distraigo y me escudo detrás de ellas. Es como si fueran una excusa para no enfrentar lo que siento porque, a veces, no sé bien cómo manejarlo.

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

L: Creo que sí me comparo, pero más desde una perspectiva crítica, evaluando cómo actuaría yo en una situación similar. Sin embargo, no siento que eso afecte mi bienestar emocional... o al menos eso es lo que pienso.

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

L: Si, bastante

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

L: Si, suelo usarlas como distractores

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

L: Sí, he intentado reducir el tiempo en redes, especialmente cuando necesito estudiar o hacer algo pendiente. A veces apago el celular, o lo dejo prendido pero lejos de donde estoy, para no tenerlo tan a mano. También suelo silenciarlo para evitar distracciones.

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

L: No sé exactamente qué estrategias podrían funcionar, pero creo que ayudaría dejar el dispositivo fuera de alcance y, en su lugar, salir o enfocarse en actividades que no lo involucren. Poco a poco, esto podría ayudar a desarrollar habilidades que a menudo se evitan, especialmente aquellas que provocan ansiedad. Al hacerlas regularmente, el impacto de esos estímulos disminuiría, como una forma de acostumbrarse a ellos.

Luisana:

- ¿Cómo describirías tu relación con las redes sociales? ¿Crees que es saludable?

L: Siento que mi relación con la redes sociales es adictiva si así se podría decir, no lo considero saludable ya que me considero muy dependiente de ellas

- ¿Qué tipo de actividades realizas en las redes sociales? por ejemplo, ver contenido, interactuar con otros o publicar

L: ver contenido, interactuar con otros

- El uso de redes sociales te ha traído alguna consecuencia como: insomnio, problemas para socializar, ansiedad

L: insomnio

- ¿Considera que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara?

L: en mi caso creo que ni afecto, pero en general creo que sí puede afectar

- ¿Sentís que el uso de redes sociales afecta tu estado de ánimo o tus niveles de ansiedad? ¿De qué manera?

L: No, a veces me ayudan a relajarme

- ¿Te comparas frecuentemente con los demás en redes sociales? ¿Cómo afecta esto a tu bienestar emocional?

L: Creo que a veces se me hace imposible no compararme con lo demás, afectan mucho en mi autoestima

- ¿Experimentas ansiedad social en situaciones en las que no tienes acceso a redes sociales?

L: mmm si entro intranquilidad

- En situaciones ansiógenas ¿recurren a las RRSS como escape?

L: Si

- ¿Has intentado reducir el tiempo que pasas en redes sociales? Si es así, ¿qué estrategias has utilizado?

L: No

- ¿Qué recursos o estrategias crees que podrían ayudar a gestionar la adicción a redes sociales y la ansiedad social?

L: (sin respuesta)



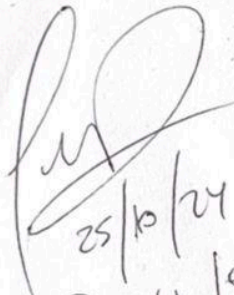
La Rioja, 11 de septiembre de 2024

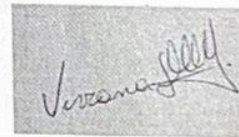
**SECRETARIA ACADÉMICA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUNDACIÓN BARCELO
SU DESPACHO**

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, a los efectos de solicitar la autorización para que la alumna Jazni Sarquis Poblete, DNI, 41.808.789 realice su Práctica Intensiva Supervisada en la institución que usted dirige. La carga horaria estipulada es de 252 horas, distribuidas semanalmente de acuerdo a las posibilidades de la Institución, en el lapso de tres meses.

El tema de investigación: "Adicciones a Redes sociales en Jóvenes Estudiantes de la Generación Z y sus Efectos en su Bienestar Psicológico y Social". Trabajo asesorado por el Lic. Emanuel Guaraglia

Sin otro motivo en particular, saludo a Ud. atentamente


25/9/24
Poblete / Sarquis



Lic. Viviana Stirnemann
Vice Directora Carrera Lic. en Psicología
Benjamin Matienzo 3177 La Rioja - Argentina
Tel.: +54 380 4422090 Int 214
www.barcelo.edu.ar

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479
informesba@barcelo.edu.ar

Sede La Rioja
Benjamin Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090
☎ (0380) 154811437
informeslr@barcelo.edu.ar

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364
informesst@barcelo.edu.ar

Oficina Posadas
Félix de Azara y Córdoba,
local 12, galería "El Paseo"
Tel.: (0376) 4440521
posadas@barcelo.edu.ar

www.barcelo.edu.ar

f fundacionbarcelo

🐦 Fundbarcelo

📷 fundbarcelo

COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo Jazni Sarquis Poblete, identificado con DNI No. 41808789;
Teléfono: 3804406977; E-mail: Jazspoblete@gmail.com autor del trabajo de
grado/posgrado titulado Adicción a las redes sociales en jóvenes estudiantes de la generación Z y sus efectos en
presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar al título de Lic. en Psicología
; autorizo a la **Biblioteca Central del Instituto Universitario**
de Ciencias de la Salud – Fundación Barceló la publicación de mi trabajo con fines académicos
en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la
visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado/posgrado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la consulta y la reproducción a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis La Rioja

2. Identificación de la tesis:

TITULO del TRABAJO: Adicción a las redes sociales en jóvenes estudiantes de la
generación Z y sus efectos en su bienestar psicológico y social

Director/Tutor: Emanuel Guaraglia

Fecha de defensa 20 / 12 / 2024

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) **Texto completo** a partir de su aprobación Si

b) **NO AUTORIZO** su publicación

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en **TEXTO COMPLETO** serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (catalogo.barcelo.edu.ar) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.



Firma del Autor



Firma del Director/Tutor

Lugar La Rioja _____

Fecha 20 / 11 / 2014