

Valeria Verdugo Monardes

Ramo: Métodos Cuantitativos l

Profesor: Sebastián Muñoz

Universidad Alberto Hurtado.

17 de octubre de 2024.

**Ficha 1.**

1. **Nombre del autor.**

Jorge Franco Armaza Deza

1. **Título de la obra o publicación**

El riesgo del uso exclusivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica.

1. **Editorial, país, numero de edición, de página y año de publicación**

Facultad de Derecho, Escuela de Derecho, Universidad Continental, Perú.

1. **Conceptos principales y forma de operacionalización**

Los conceptos principales que encontramos y que nos servirán para la investigación son:

* **Uso excesivo de redes sociales:** Como infiere Armaza Deza (2022) “el uso excesivo de redes sociales está motivado por actividades de estudio y relaciones, donde los estudiantes realizan sus actividades manteniendo abiertas ventanas de redes sociales”. Con ello podemos inferir de la frecuencia con la que los estudiantes utilizan las plataformas sociales, donde este comportamiento puede llevar a una mayor distracción y pérdida de tiempo, afectando otras áreas de su vida personal y académica.
* **Estrés percibido**: Se refiere al atado psicológico y emocional que surge cuando un individuo percibe que las demandas del entorno exceden su capacidad para afrontarlas. Acorde con el texto, el uso desmedido de redes sociales puede llevar un aumento de estrés, derivado de la constante necesidad de conectarse y estar actualizado en las redes sociales.
* **Aislamiento social: Podemos describir el distanciamiento de los individuos al preferir las interacciones digitales y no las integraciones sociales/personales, lo que puede ser consecuencia directa del uso excesivo de las redes.** El aislamiento social puede llevar a una disminución en las habilidades de socialización en la vida real. Una de las formas que nos menciona Armaza Deza (2022) “la dificultad para entablar relaciones personales físicas crece por encontrarse en una constante zona de confort detrás de una pantalla” (p. 10). Claramente al encontrar esta zona de confort al actor se le dificultará mucho más el relacionarse físicamente.

**Operacionalización:**

**Tiempo dedicado a actividades de ocio:** Lo podemos operacionalizar midiendo el número de horas diarias o semanales en que los estudiantes dedican a redes sociales o actividades recreativas en línea, basándonos en la cantidad de tiempo en línea y su relación con actividades no académicas.

**Nivel de estrés percibido: Lo operacionalizamos mediante encuestas o escalas estandarizadas de estrés percibido, como la Escala de Estrés Percibido, PSS, donde los participantes valoran su nivel de estrés emocional y psicológico en situaciones cotidianas, especialmente relacionadas con el uso de redes sociales.**

**Aislamiento social:** Se podría medir a través de cuestionarios que evalúan la frecuencia de interacciones sociales en personas versus las interacciones en línea, así como el grado de satisfacción con estas interacciones y la tendencia de evitar situaciones sociales físicas.

1. **Recuento de la metodología**

El recurso se constituye por una revisión bibliográfica centrada en estudios realizados durante los últimos 10 años acerca el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de Latinoamérica. En donde se seleccionaron 15 estudios elegibles que abordan los riesgos asociados con el uso excesivo de redes sociales y si efecto en la salud mental y el comportamiento de los estudiantes.

También se incluye un análisis de estudios empíricos que observan la relación que se tiene entre el uso de las redes sociales y variables como el rendimiento académico, el estrés, la ansiedad y el aislamiento social.

1. **Informe general o síntesis de lo más destacado del artículo.**

El estudio cuenta con la revisión de consecuencias del uso excesivo de redes sociales en estudiantes universitario de Latinoamérica, donde resalta el impacto psicológico, en este caso, el estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima, también las conductas adictivas asociadas, y las afectaciones en el rendimiento académico y la socialización. Entre los hallazgos más relevantes que se puede encontrar es en el abuso de las redes sociales, ya que se puede convertir en una fuente de estrés emocional, derivado de la necesidad de conectarse constantemente y estar presente en las plataformas digitales, ya que esto afecta negativamente al bienestar mental de los usuarios.

También podemos encontrar el aislamiento social, donde se señala en el artículo que los usuarios prefieren las interacciones virtuales sobre las físicas, donde se puede observar una disminución en las habilidades sociales de los usuarios.

**Ficha 2.**

1. **Nombre del autor.**

Jonathan Martínez-Líbano, Nicolasa González Campuzano y Javiera Ignacia Pereira Castillo.

1. **Título de la obra o publicación.**

Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitario: Una Revisión Sistemática.

1. **Editorial, país, número de edición, de página y año de publicación.**

Martinez-Libano, J, González Campusano, N y Pereira Castillo, JI (2022). Las Redes Sociales y su  
Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. REIDOCREA,  
11(4), 44-57.

1. **Conceptos principales y formas de operacionalización.**

Los conceptos principales de este artículo y que nos ayudara a comprender mejor son los siguientes:

-**Estrés percibido:** Esla percepción que tiñe un individuo sobre la cantidad de estrés que experimenta en su vida diaria. Es crucial para entender cómo las actividades de ocio pueden moderar o agravar el estrés en adultos jóvenes. Según el artículo “se pudo reafirmar que, en la literatura actual, aun esa temática es muy controversial y no existen estudios que demuestran una relación positiva entre los factores salud mental y las redes sociales” (p. 52). Esto implica que el estrés percibido puede estar influenciado por el uso de redes sociales, lo que resalta la necesidad de investigar más sobre la relación.

-**Actividades de ocio:** Se refiere a las actividades que las personas realizan en su tiempo libre, que pueden incluir deportes, hobbies, y el uso de redes sociales. Estas actividades son importantes para el bienestar emocional y pueden influir en el nivel de estrés. Como se menciona en el texto, “los problemas de salud mental y su relación con las redes sociales son fenómenos relevantes de estudiar dada su alta incidencia y utilización entre los estudiantes universitarios” (p.52). Esto sugiere que el tiempo dedicado a actividades recreativas, incluidas las redes sociales, puede tener un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes.

**Operacionalización.**

**-Estrés percibido**: Se puede evaluar mediante cuestionarios estandarizados que midan la percepción del estrés, como la Escala de Estrés Percibido (PSS).

-**Tiempo dedicado a actividades de ocio:** Estas se pueden medir en horas por semana dedicadas a actividades recreativas, incluyendo deportes, lecturas, y uso de redes sociales.

1. **Recuento de la metodología.**

La metodología empleada fueron estudios con un diseño transversal, lo que significa que recolectaron datos en un solo punto en el tiempo para evaluar las variables de interés. Los estudios variaron entre 68 y 1.600 participantes. En ello, se utilizaron cuestionarios como el PSS para poder medir el estrés percibido y cuestionarios para medir la cantidad de tiempo invertido en actividades de ocio.

1. **Informe general o síntesis de lo más destacado del artículo.**

Los estudios revisados nos logran mostrar que existe una gran elución significativa entre la cantidad de tiempo que los adultos jóvenes dedican a actividades de ocio y sus niveles de estrés percibido. Se logra percibir que el mayor parte de tiempo está dedicado a actividades que promueven un bienestar físico o social, está relacionado con menores niveles de estrés. Sin embargo, el uso problemático de redes sociales y la falta de actividades recreativas activas tienden a correlacionarse con mayores niveles de estrés y otros problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.

Este análisis también nos permite observar que un adecuado balance en el tiempo dedicado al ocio puede actuar como un factor protector frente al estrés, mientras que el uso inadecuado de medios digitales o la falta de actividades activas puede incrementar el estrés percibido en los adultos jóvenes.