

**Facultad de Ciencias Sociales**

**Carrera de Antropología**

**Métodos Cuantitativos I**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**El impacto del uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la carrera de antropología de la Universidad Alberto Hurtado**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Grupo:**  **Secreto en la montaña (deluxe)**

**Docente: Sebastián Muñoz**

**Ayudante: Francesca Rocco**

**Alumnxs: Llacolén Huineo,**

**Antonia Leiva, Ricardo Salazar y**

**Valeria Verdugo**

**Fecha de entrega: Martes 10 Diciembre**

**Índice**

[**I. Introducción 3**](#_czcdhk79hh5h)

[**II. Formulación 4**](#_99a2t556clh)

[**III. Objetivos. 5**](#_hsui0hivacxl)

[**IV. Relevancia 5**](#_r0lhlnydsx0h)

[**V. Antecedentes 6**](#_o1sm07v0y2zs)

[**VII. Hipótesis Central. 8**](#_pfvomr50kkrz)

[**VIII. Metodología 9**](#_w5rghpqgra43)

[**IX. Operacionalización 9**](#_ec1h4df2whn6)

[**X. Tabla de indicadores a preguntas. 10**](#_xr5no2xt7p9h)

[**XI. Conceptos principales 11**](#_fwnrq220z5ni)

[**XII. Dimensiones. 11**](#_dd62z3e472e3)

[**XIII. Cuestionario. 12**](#_c0h5blh2cxlz)

[**XIV. Índice 18**](#_niur9ca7dsve)

[**XIV. Referencias Bibliográficas 20**](#_t61umqhn0m3z)

[**XV. Anexos 21**](#_fdcj46kbxf9p)

# **Introducción**

El presente informe, se centrará en abordar de qué forma el uso de redes sociales podría afectar la salud mental de estudiantes universitarios de la carrera de Antropología en la Universidad Alberto Hurtado. Esto guiado por una pregunta investigativa que pretende identificar ¿De qué manera el uso de redes sociales, se relaciona con el desarrollo de problemas de salud mental en estudiantes de Antropología de la Universidad Alberto Hurtado?. Así bien, el objetivo general de esta investigación es examinar de qué forma el uso de redes sociales se relaciona con el desarrollo de problemas relativos a la salud mental en dichos estudiantes, como la aparición de síntomas de ansiedad, estrés y/o aislamiento.

En la última década, podemos ver que el uso de redes sociales en la sociedad se ha expandido notoriamente, transformándose en una herramienta de uso principal en temas de comunicación, entretenimiento y de fuentes de información, especialmente utilizados por adultos jóvenes. Este fenómeno se intensificó por el confinamiento en la época de pandemia (2020), reconfigurando la dinámica social existente, transformando la manera en la que las personas interactuaban en su cotidianidad y así también sus formas de gestionar el tiempo.   
Se considera que la incorporación de las redes sociales trajo consigo un importante beneficio como herramienta tecnológica, sin embargo, diversos estudios realizados pre-pandemia, y durante esta, mostraron que el uso de redes sociales podría estar vinculado a efectos adversos en la salud mental como: aislamiento, trastornos depresivos, o ansiedad.

Este estudio se fundamenta en bases teóricas que consideran que el uso de redes sociales puede generar un tipo de conducta desadaptativa, que genera pérdida de control, generando en consecuencia conductas obsesivas, o un efecto de abstinencia cuando no se puede acceder a estas plataformas. Para abordar la problemática, se optó por una metodología cuantitativa, ya que es aquella pertinente para procesar grandes volúmenes de información, de manera estructurada. Se pretende reunir la información por medio de una encuesta estandarizada que busca medir los indicadores propuestos en la tabla de operacionalización detallada en apartado IX, esto con el objetivo de poder identificar patrones que sean relevantes para el desarrollo del estudio.

La importancia de esta investigación, radica en la emergente necesidad de comprender cómo las redes sociales podrían incidir en cuanto a la salud mental de los adultos jóvenes, un grupo que está en plena formación de hábitos de conducta. Además, al ofrecer una mirada más detallada sobre la adicción de las redes sociales, se pretende sensibilizar a la comunidad académica sobre los riesgos que podría implicar la hiperconectividad, promoviendo así, un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas. Los hallazgos obtenidos de la investigación en cuestión, podrían orientar a la creación de estrategias que apoyen el uso saludable de las redes sociales, generando un equilibrio entre la conectividad digital con el bienestar emocional y social de estudiantes universitarios.

# **Formulación**

En los últimos años, el uso de las redes sociales ha incrementado significativamente en toda la población y particularmente en la población adulto jóven, para quienes estas plataformas se han convertido en una herramienta de comunicación, trabajo, entretenimiento e información, de uso cotidiano. En nuestro contexto, se considera que la pandemia resignificó el uso de las diferentes redes sociales debido que, mediante ellas nos pudimos mantener comunicados y realizando remotamente las actividades que configuraban parte de la cotidianidad presencial. En este sentido, es pertinente creer que el desarrollo de la tecnología y particularmente el de las redes sociales han contribuido al bienestar de la sociedad contemporánea.

Sin embargo y si bien, las redes sociales son herramientas útiles, también han sido asociadas a diversos efectos negativos en la salud mental. Los hallazgos de investigaciones recientes documentan consecuencias negativas cuando se utilizan de manera adictiva, siendo asociado a el aumento de los niveles de aislamiento social, incremento en la depresión, conflictos familiares, fracaso académico y comportamiento obsesivo (Young, 2005).

En este sentido, es importante considerar que el uso de las redes sociales es considerada un tipo de conducta desadaptativa que específicamente es señalada por Griffiths (1997) como “adicciones tecnológicas”, las cuales se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción ser humano-máquina, y que pueden ser pasivas o activas, como la televisión, o los juegos online respectivamente (Ortiz y Muñoz, 2005).

Esto es particularmente significativo si analizamos el contexto social en el que nos encontramos, en donde las primeras generaciones de la era de la digitalización están pasando a la adultez. De este modo, se busca comprender ¿De qué manera el uso de redes sociales, se relaciona con el desarrollo de problemas de salud mental en estudiantes de Antropología de la Universidad Alberto Hurtado?.

Así bien, se pretende llevar a cabo un proceso investigativo que permita identificar el impacto de este fenómeno en la salud mental de este grupo específico. Esto, ya que surge la necesidad de investigar cómo, y en qué medida el uso de redes sociales podrían o no, incidir en el desarrollo de problemas de salud mental. Se busca estudiar los efectos del uso de redes sociales considerando indicadores específicos tales como: horas de uso, cuál es la principal actividad que realiza en las mismas, etc. Esto, para poder examinar si aquellos indicadores derivan en síntomas que se relacionen con el bienestar y la salud mental, tales como la ansiedad, trastornos obsesivos, depresivos, adictivos o aislamiento.

De este modo, la adicción a las redes sociales se entiende como la dependencia y/o pérdida de control respecto a estar conectado, como un tipo de adicción, llegando a experimentar incluso síntomas de abstinencia. Según exponen Peña, G. (et al. 2019), el uso de tecnologías puede generar rápida adicción y al estar conectado por horas indefinidas (por elección o necesidad), pasa rápidamente de ser un fenómeno social, a algo patológico, poniéndo en riesgo la vida en la familia, el trabajo, o lo académico; Porque la persona pone como prioridad conectarse a redes sociales y deja de lado responsabilidades y otras actividades (Berrospi, 2020).

# **Objetivos.**

**Objetivo general:**

Examinar la forma en la que el uso de redes sociales se relaciona con el desarrollo de problemas relativos a la salud mental en estudiantes de Antropología de la Universidad Alberto Hurtado.

**Objetivos específicos:**

1. Evaluar el estado de salud mental de estudiantes de Antropología de la UAH, enfocándose en la aparición de síntomas de ansiedad, estrés y aislamiento.
2. Identificar el efecto del contenido consumido en redes sociales de los estudiantes de Antropología de la UAH.
3. Analizar el efecto del tiempo dedicado a redes sociales en la formación de relaciones interpersonales y su repercusión en el bienestar emocional.

# **IV. Relevancia**

La importancia del presente estudio radica en que a nivel teórico y metodológico gran parte de los estudios sobre uso de redes sociales en adultos jóvenes se han hecho en Centroamérica y Europa, por lo que generar datos a nivel local resulta de suma utilidad para futuros estudios de distinto tipo. La muestra con la que se busca trabajar son alumnos universitarios, los cuales representan una comunidad que se encuentra en una fase importante de formación de hábitos y costumbres, ya sean saludables o perjudiciales para ellos, que pueden tener consecuencias a largo plazo. Comprender la relación de los universitarios con las redes sociales y cómo estas pueden afectar su salud mental no solo ayudaría a dar una solución a diferentes problemas, como la ansiedad y el bajo rendimiento académico, sino que también ayudaría a evitar efectos a largo plazo que podrían impactar el camino laboral y el bienestar emocional de estos jóvenes.

Hacer un estudio de esta relación es importante, sobre todo porque se ubica en un contexto donde las redes sociales y la tecnología se encuentran presentes en el día a día de las personas. Actualmente, la hiperconectividad ha establecido los métodos de interacciones sociales de los individuos, también incidiendo en sus conductas y percepciones, es por eso que si estos hábitos no se gestionan de manera correcta, la forma problemática en que se utilizan las redes sociales podría intensificar problemas como la depresión y el estrés, esto podría provocar una crisis de salud mental en la población juvenil. Bajo este contexto, este estudio puede contribuir a un uso saludable de estas tecnologías, fomentando un uso más consciente y balanceado de las plataformas digitales y pudiendo servir de insumo para generar políticas públicas o talleres enfocados en el buen manejo del tiempo, organización personal y manejo de estrés y ansiedad. Además de entregar datos relevantes para concientizar acerca de los efectos del uso de redes sociales en jóvenes universitarios.

Comprender estas dinámicas es crucial para abordar las consecuencias del uso de las redes sociales y el estrés académico entre los estudiantes universitarios. La importancia de investigar esta relación radica en la necesidad de desarrollar estrategias para promover un uso más saludable de la tecnología que equilibre la conectividad digital con el bienestar emocional y social.

Por otro lado, se utilizará una herramienta de fácil acceso, tal como lo son los formularios de Google, los cuales presentan una interfaz sencilla y cercana para los jóvenes. Esto permitirá que el acceso a la encuesta sea simple, pudiendo llegar a más personas y obteniendo respuestas de una mayor muestra de estudiantes universitarios.

En un mundo donde las redes sociales son omnipresentes, es esencial brindar apoyo y recursos que permitan a los jóvenes administrar mejor su tiempo y sus prioridades, y así reducir los impactos negativos en su salud mental y sus relaciones interpersonales.

# **V. Antecedentes**

Desde 1969 -con la creación de internet- hasta la actualidad, se ha desarrollado una revolución tecnológica; “que ha promovido el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos tecnológicos, como computadores personales, teléfonos inteligentes y tabletas, generando un intercambio global y expedito que plantea una modificación de los paradigmas de la comunicación” (Ruiz *et. al.*, 2023). Así mismo, la inmediatez es lo que ha caracterizado a las generaciones que nacen con acceso a internet y aparatos inteligentes; esto ha provocado un cambio radical en su forma de comprender el mundo, y, además, el uso de redes sociales se ha transformado en una fuente de ansiedad y tensión constante, afectando al autoestima y satisfacción (Ruiz *et al.*, 2023).

Numerosos estudios que se han hecho acerca de las redes sociales, han demostrado que hay una correlación preocupante en el surgimiento de los problemas de salud mental en alumnos universitarios debido al uso desmedido de plataformas digitales. Las diversas recompensas y respuestas inmediatas que se obtienen del uso de redes sociales pueden generar efectos nocivos en la salud mental de las personas. “De manera que el uso elevado del Internet se convierte en un escape ante situaciones desagradables para los usuarios” (Portillo *et al.*, 2021, p. 140).

Escandon (2022) menciona que diferentes autores afirman que el uso continuo de estas plataformas ha provocado un uso desmedido de ellas, en el que numerosas personas enfrentan dificultades para gestionar su tiempo y no consiguen manejar adecuadamente sus obligaciones escolares y diversas responsabilidades de gran relevancia. Para muchos alumnos, el tiempo dedicado a las redes sociales interfiere en su habilidad para enfocarse y estudiar de manera correcta, incrementando de esta manera su estrés. Este ciclo no solo afecta a las personas en su vida diaria, sino que también en su vida académica, generando así un entorno estresante y de presión constante.

El efecto de las redes sociales, más allá del contexto académico, también ha progresado hasta entrar en las relaciones personales y el bienestar social de los jóvenes. Vergara y Carranza (2016) confirman que estas tecnologías se han infiltrado en el día a día de las personas de forma tan desmedida que hasta empiezan a deteriorar las relaciones familiares, sociales y laborales de forma gradual. El desmoronamiento de estas relaciones emocionales y sociales es un efecto secundario que sufren los jóvenes debido a la inmersión en las plataformas digitales que sustituyen las interacciones cara a cara, lo que complica la construcción de relaciones sólidas y saludables. Así, los alumnos no sólo enfrentan problemas asociados a su rendimiento académico, sino que también experimentan una gradual sensación de aislamiento y desapego respecto a su entorno.

Estos efectos nocivos se pueden ver reflejados en aspectos psicológicos, tales como: baja autoestima, frustración, aislamiento, depresión, falta de habilidades sociales, impulsividad, entre otros. Labrague (2014) exploró los efectos del uso de Facebook en los estados emocionales de depresión, estrés y ansiedad de los jóvenes, para lo cual utilizó una muestra de 76 estudiantes universitarios. Dentro de los resultados, se vio que a medida que aumentan las horas de uso de Facebook, aumentan también las puntuaciones del estrés y la ansiedad. “Además, quienes utilizan más plataformas de redes sociales tienen mayor probabilidad de sufrir más depresión y más síntomas de ansiedad, a diferencia de quienes solamente utilizan un máximo de dos plataformas de Internet” (Portillo *et al.*, 2021, p. 141).

En conclusión, el desarrollo de las tecnologías digitales y la expansión del uso de redes sociales han transformado profundamente los paradigmas de comunicación y las dinámicas sociales. Aunque estas herramientas han facilitado el acceso a la información y el intercambio global, su uso ha generado efectos adversos significativos, especialmente en la salud mental de los jóvenes. Problemas como el estrés, la ansiedad, la depresión y el aislamiento social se han asociado directamente con el uso constante de estas plataformas, afectando tanto el rendimiento académico como las relaciones interpersonales.

**VI. Definición de conceptos**

A partir de la revisión bibliográfica definimos los siguientes conceptos centrales:

**Salud mental:** Estado de bienestar emocional, psicológico y social. No solo implica la ausencia de trastornos, sino también la capacidad de mantener equilibrio emocional frente a las presiones y comparaciones constantes en las plataformas digitales.

**Estrés:** Es una respuesta fisiológica y emocional que surge cuando un individuo percibe que las demandas del entorno exceden su capacidad para afrontarlas. Esta se da ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes y que se manifiestan en síntomas físicos y psicológicos.

**Redes sociales:** Plataformas digitales que permiten a las personas interactuar, expresarse libremente y formar vínculos sociales en línea. A través de ellas, los usuarios comunican sus ideas, configuran su identidad pública y exploran diversas realidades, ideologías y culturas, ampliando su comprensión de la sociedad.

# **VII. Hipótesis Central.**

Podemos plantear como hipótesis que existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales con el desarrollo de problemas de salud mental en estudiantes universitarios de la carrera antropología de la Universidad Alberto Hurtado. Específicamente, planteamos que los estudiantes que dedican un mayor tiempo a estas plataformas presentan niveles más altos de estrés, ansiedad y aislamiento social, además de experimentar una disminución en la calidad de sus relaciones interpersonales y su rendimiento académico. Este impacto es más pronunciado en aquellos que muestran comportamientos de dependencia hacia las redes sociales, caracterizados por la necesidad constante de interacción digital, síntomas de abstinencia ante la desconexión y dificultades para equilibrar su vida digital con sus responsabilidades cotidianas.

Estudios previos citados en el documento establecen que la hiperconectividad genera comparaciones constantes y expectativas irreales que afectan la autoestima y promueven síntomas de ansiedad y depresión. El aislamiento social también puede surgir debido a la sustitución de interacciones cara a cara por interacciones virtuales.El uso excesivo de redes sociales puede interferir en la capacidad de concentración y gestión del tiempo, incrementando los niveles de estrés académico. Esto se ve exacerbado por la necesidad compulsiva de revisar notificaciones, lo que interrumpe las actividades académicas.

Según Griffiths y otros autores mencionados, explican que las "adicciones tecnológicas" se manifiestan como una pérdida de control y una dependencia hacia las plataformas digitales, lo cual contribuye a la aparición de conductas desadaptativas, como el descuido de actividades esenciales para el bienestar emocional y social.También podemos inferir que los efectos adversos pueden variar según factores como el género, la frecuencia de uso y las plataformas preferidas, siendo algunos grupos más vulnerables a experimentar estos problemas.

# **VIII. Metodología**

La metodología de este trabajo, será cuantitativa, lo cual es adecuado para medir y analizar relaciones entre variables de manera estructurada y sistemática. Esta estrategia permite recolectar datos numéricos a través de encuestas estandarizadas y analizarlos estadísticamente para identificar patrones y correlaciones específicas. Y aplicaremos una encuesta en formato Google Forms*,* que será realizada en las próximas semanas, a los estudiantes de Antropología de la Universidad Alberto Hurtado.

El estudio es de tipo correlacional-descriptivo, ya que busca explorar la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental (incluyendo estrés, ansiedad y aislamiento) de estudiantes universitarios. Aunque no establece causalidad, describe las características de estas variables y analiza cómo se asocian entre sí.Esta se trata de una investigación de corte transversal, dado que la recolección de datos se realizará en un solo momento específico. Esto permite observar y analizar la situación en un punto en el tiempo sin realizar un seguimiento longitudinal.La investigación es no experimental, ya que no manipula deliberadamente las variables de estudio ni las condiciones del entorno. En su lugar, se limita a observar y analizar las relaciones existentes entre el uso de redes sociales y los indicadores de salud mental dentro del grupo estudiado.

# **IX. Operacionalización**

| Concepto | Dimensión | Indicadores |
| --- | --- | --- |
| Salud mental | Estado emocional    Bienestar social  Atención y control personal | * Nivel de estrés percibido. * Frecuencia de síntomas de ansiedad. * Nivel de depresión percibido. * Sentimiento de aislamiento. * Autoevaluación de bienestar psicológico * Frecuencia de episodios de irritabilidad. * Dificultad para relajarse o concentrarse en tareas cotidianas. * Capacidad de concentración y atención. |
| Uso de redes sociales | Frecuencia y tipo de uso  Impacto en actividades  cotidianas  Gestión de tiempo y  atención | * Tipo de redes sociales ocupadas. * Tiempo diario dedicado al uso de redes sociales (Facebook, Instagram, etc.) * Número de veces que se interrumpen una actividad para revisar redes sociales. * Percepción de interferencia en trabajo, estudios o relaciones interpersonales. * Número de veces que se dedica a la revisión de notificaciones durante otras actividades. * Percepción de pérdida de tiempo asociada al uso de redes sociales. |

# **X. Tabla de indicadores a preguntas.**

| **Indicador** | **Pregunta** |
| --- | --- |
| Nivel de estrés percibido | ¿Qué tan a menudo experimentas síntomas físicos asociados al estrés, como dolores de cabeza, tensión muscular o problemas de sueño? |
| Frecuencia de síntomas de ansiedad | ¿Alguna vez has sentido ansiedad o estrés al no poder usar tus redes sociales? |
| Nivel de depresión percibido | En las últimas dos semanas ¿con qué frecuencia has experimentado los siguientes 3 síntomas? |
| Capacidad de concentración y atención. | ¿Con qué frecuencia revisas tus redes sociales mientras estás realizando una tarea que requiere total concentración? |
| Sentimiento de aislamiento | ¿Sientes que las redes sociales afectan en tus relaciones interpersonales en la vida real? |
| Autoevaluación de bienestar psicológico | ¿Qué tan frecuentemente desinstalas aplicaciones por tu bienestar emocional? |
| Dificultad para relajarse o concentrarse en tareas cotidianas. | ¿Le parece útil desconectarse de las redes sociales para mejorar su bienestar emocional? |
| Tipo de redes sociales ocupadas. | ¿Cuál es la red social en la que pasa más tiempo? |
| Tiempo diario dedicado al uso de redes sociales (Facebook, Instagram, etc.) | ¿Con qué frecuencia usas las redes sociales en actividades no laborales o académicas? |
| Número de veces que se interrumpen una actividad para revisar redes sociales. | ¿Con qué frecuencia revisas tus redes sociales mientras estás realizando una tarea que requiere total concentración? |
| Percepción de interferencia en trabajo, estudios o relaciones interpersonales. | ¿Consideras que el uso de las redes sociales te distrae de otras actividades de tu vida cotidiana? |

## **XI. Conceptos principales**

**Salud mental:** Estado de bienestar emocional, psicológico y social. No solo implica la ausencia de trastornos, sino también la capacidad de mantener equilibrio emocional frente a las presiones y comparaciones constantes en las plataformas digitales.

**Redes Sociales:** Son plataformas digitales que permiten a las personas interactuar, expresarse libremente y formar vínculos sociales en línea. A través de ellas, los usuarios comunican sus ideas, configuran su identidad pública y exploran diversas realidades, ideologías y culturas, ampliando su comprensión de la sociedad.

### **XII. Dimensiones.**

**Dimensiones de Salud Mental**

**Estado Emocional:** Se enfoca en cómo las emociones son afectadas por el uso de redes sociales. Puede incluir manifestaciones como ansiedad, estrés, tristeza, o depresión.

**Bienestar Social:** Relaciona la capacidad de los individuos para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, y cómo estas pueden ser impactadas por el uso excesivo o problemático de redes sociales.

**Atención y Control Personal:** Analiza la capacidad de los usuarios para enfocarse y manejar su tiempo de forma efectiva, especialmente frente a distracciones frecuentes provocadas por el uso de redes.

**Dimensiones del Uso de Redes Sociales**

**Frecuencia y Tipo de Uso:** Mide cuántas horas y con qué intensidad se utilizan las redes sociales, además de las plataformas preferidas.

**Impacto en Actividades Cotidianas:** Evalúa cómo el uso de redes afecta actividades como estudio, trabajo o relaciones interpersonales, ya sea interrumpiéndolas o disminuyendo su calidad.

**Gestión de Tiempo y Atención:** Observa la habilidad para administrar el tiempo frente a las redes sociales y el nivel de atención requerido para otras actividades.

# **XIII. Cuestionario.**

1. **¿Con qué género te identificas? No se le asigna puntaje**
2. Masculino
3. Femenino
4. No binario
5. Fluído
6. Prefiero no decirlo
7. Otro(s)

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Nominal múltiple

**2. ¿Qué edad tienes? No se le asigna puntaje**

Respuesta abierta: \_\_\_\_ años

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Abierta

**Categoría de respuesta:** Nominal

**3. ¿Qué año estás cursando en la universidad? No se le asigna puntaje**

1. 1er año
2. 2do año
3. 3er año
4. 4to año
5. 5to año

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**4. ¿En qué comuna vives? No se le asigna puntaje**

1. Colina
2. Lampa
3. Til Til
4. Pirque
5. Puente Alto
6. San José de Maipo
7. Buin
8. Calera de Tango
9. Paine
10. San Bernardo
11. Alhué
12. Curacaví
13. María Pinto
14. Melipilla
15. San Pedro
16. Cerrillos
17. Cerro Navia
18. Conchalí
19. El Bosque
20. Estación Central
21. Huechuraba
22. Independencia
23. La Cisterna
24. La Granja
25. La Florida
26. La Pintana
27. La Reina
28. Las Condes
29. Lo Barnechea
30. Lo Espejo
31. Lo Prado
32. Macul
33. Maipú
34. Ñuñoa
35. Pedro Aguirre Cerda
36. Peñalolén
37. Providencia
38. Pudahuel
39. Quilicura
40. Quinta Normal
41. Recoleta
42. Renca
43. San Miguel
44. San Joaquín
45. San Ramón
46. Santiago
47. Vitacura
48. El Monte
49. Isla de Maipo
50. Padre Hurtado
51. Peñaflor
52. Talagante
53. Otro (indicar)

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Nominal múltiple

**5. ¿Con qué frecuencia usas las redes sociales en actividades no laborales o académicas? (Donde “menos de 1 hora” equivale 1 punto, “1-2 horas” equivale 2 puntos, “3-4 horas” equivale 3 puntos, “5-6 horas” equivale 4 puntos y “más de 7 horas” equivale 5 puntos)**

1. menos de 1 hora
2. 1-2 horas
3. 3-4 horas
4. 5-6 horas
5. más de 7 horas

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**6. ¿Consideras que el uso de las redes sociales te distrae de otras actividades de tu vida cotidiana? (Donde “muy de acuerdo” equivale 5 puntos, “de acuerdo” equivale 4 puntos, “me es indiferente” equivale 3 puntos, “desacuerdo” equivale 2 puntos y “muy en desacuerdo” equivale 1 punto)**

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. Me es indiferente
4. Desacuerdo
5. Muy en desacuerdo

**Contenido:** Actitud/opinión

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**7. ¿Cuál es la red social en la que pasa más tiempo? No se le asigna puntaje**

1. Instagram
2. Tiktok
3. X (twitter)
4. Facebook
5. Youtube
6. WhatsApp
7. Pinterest
8. Telegram
9. Otro(s)

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada múltiple

**Categoría de respuesta:** Nominal múltiple

**8. ¿Alguna vez has sentido ansiedad o estrés al no poder usar tus redes sociales? (Donde “Siempre” equivale 5 puntos, “Frecuentemente” equivale 4 puntos, “Ocasionalmente” equivale 3 puntos, “Rara vez” equivale 2 puntos y “Nunca” equivale 1 punto)**

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Rara vez
5. Nunca

**Contenido:** Actitud/opinión

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**9. ¿Qué tan a menudo experimentas síntomas físicos asociados al estrés, como dolores de cabeza, tensión muscular o problemas de sueño? (Donde “Siempre” equivale 5 puntos, “Frecuentemente” equivale 4 puntos, “Ocasionalmente” equivale 3 puntos, “Casi nunca” equivale 2 puntos y “Nunca” equivale 1 punto)**

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Casi nunca
5. Nunca

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**10. ¿Sientes que las redes sociales afectan en tus relaciones interpersonales en la vida real? (Donde “Muy negativamente” equivale 5 puntos, “Negativamente” equivale 4 puntos, “No afecta” equivale 3 puntos, “Positivamente” equivale 2 puntos y “Muy positivamente” equivale 1 punto)**

1. Muy negativamente
2. Negativamente
3. No afecta
4. Positivamente
5. Muy positivamente

**Contenido:** Actitud/opinión

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**11. ¿Le parece útil desconectarse de las redes sociales para mejorar su bienestar emocional? No se le asigna puntaje**

1. Sí
2. No
3. Me es indiferente

**Contenido:** Actitud/opinión

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Nominal múltiple

**12. ¿Qué tan frecuentemente desinstalas aplicaciones por tu bienestar emocional? (Donde “Lo hago todo el tiempo” equivale 5 puntos, “Lo he hecho pero por poco tiempo” equivale 4 puntos, “Lo he hecho alguna vez” equivale 3 puntos, “Me es indiferente” equivale 2 puntos y “Nunca lo he hecho” equivale 1 punto)**

1. Lo hago todo el tiempo
2. Lo he hecho pero por poco tiempo
3. Lo he hecho alguna vez
4. Me es indiferente
5. Nunca lo he hecho

**Contenido:** Actitud/opinión

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**13. ¿Con qué frecuencia revisas tus redes sociales mientras estás realizando una tarea que requiere total concentración? (Donde “Siempre” equivale 5 puntos, “Frecuentemente” equivale 4 puntos, “Ocasionalmente” equivale 3 puntos, “Casi nunca” equivale 2 puntos y “Nunca” equivale 1 punto)**

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Casi nunca
5. Nunca

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**14. ¿Has experimentado problemáticas en tu vida personal debido al uso de redes sociales? (Donde “Siempre” equivale 5 puntos, “Frecuentemente” equivale 4 puntos, “Ocasionalmente” equivale 3 puntos, “Casi nunca” equivale 2 puntos y “Nunca” equivale 1 punto)**

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Casi nunca
5. Nunca

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada simple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**15. En las últimas dos semanas ¿con qué frecuencia has experimentado los siguientes 3 síntomas? (Donde “Siempre” equivale 5 puntos, “Frecuentemente” equivale 4 puntos, “Ocasionalmente” equivale 3 puntos, “Casi nunca” equivale 2 puntos y “Nunca” equivale 1 punto)**

-Tristeza

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Casi nunca
5. Nunca

-Ansiedad

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Casi nunca
5. Nunca

-Estrés

1. Siempre
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Casi nunca
5. Nunca

**Contenido:** Hecho

**Tipo de respuesta:** Cerrada múltiple

**Categoría de respuesta:** Ordinal

**Link formulario de Google:** [**https://forms.gle/8p4FeofKVC9sz99K8**](https://forms.gle/8p4FeofKVC9sz99K8)

# **XIV. Índice**

**Índice 1: Uso de redes sociales**

Este índice es autoponderado, debido a que todas las preguntas tienen un valor de 1 a 5, donde “más de 7 horas” (pregunta 5), “muy de acuerdo” (pregunta 6) y “Siempre” (pregunta 13) representan el valor mayor (5 puntos), por lo que 15 puntos representa el valor máximo a obtener.

**Índice 2: Salud mental**

Este índice es autoponderado, debido a que todas las preguntas tienen un valor de 1 a 5, donde “siempre” (pregunta 8, 9, 14 y 15), “muy negativamente” (pregunta 10), “Lo hago todo el tiempo” (pregunta 12) representan los valores mayores (5 puntos), por lo que la sumatoria nos da un total de 30 puntos en estas preguntas como valor máximo a obtener.

Si juntamos ambos índices obtenemos un total de 45 puntos como máximo. A continuación se detalla el rango de valores que representa la sumatoria de puntos obtenidos:

**0 a 15 puntos:** Te encuentras dentro del rango común de uso de redes sociales ¡No tienes de qué preocuparte!

**15 a 30 puntos:** Te aconsejamos buscar herramientas para gestionar mejor tu tiempo y salud mental y así poder usar de una forma positiva tus redes sociales ¡No te desanimes!

**30 a 45 puntos:** Sería ideal que tengas mayor conciencia del uso que le das a tus redes sociales y cómo afecta en tu vida cotidiana. Préstale más atención a tu entorno y busca redes de apoyo para mejorar tu salud mental.

# **XIV. Referencias Bibliográficas**

*Alfageme Pozo, S. A. (2022). Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020.*

*Arizala, J. F. C., & Tuco, C. M. C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. Apuntes universitarios, 12(3), 17-37.*

Berrospi, L. C. (2020). *Adicción a las redes sociales y su impacto en jóvenes universitarios entre los años 2010 -2019: una revisión sistemática de la literatura científica* (Trabajo de investigación). Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

Escandon Garcia, C. R. (2022). Adicción a las redes sociales y estrés académico, en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada, Lima 2021. Recuperado de: [enlace](https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30628)

Griffiths, M. (2000). *Does Internet and computer "addic-tion" exist? Some case study evidence. Cyberpsychol-ogy & Behavior,* 3, 211-218.

Labrague, L. (2014). *Uso de Facebook y estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés en adolescentes.* Revista de Ciencias de la Salud 8(1):80 - 89.

Ortiz, M., Muñoz, A. (2005) “*El uso desadaptativo de internet en la adolescencia/juventud”* International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 1, 2005, pp. 429-442. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Badajoz, España.

Peña, G. et al. (2019) Predominio de las TIC y adicción a la redes sociales en estudiantes universitarios del área de la salud. RITI Journal, Vol. 7, 13, pp. 83-91. Recuperado de: [enlace](http://www.riti.es/ojs2018/inicio/index.php/riti/article/view/157/pdf)

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.

Ruiz, V., Onishi de Armoa, F., Armoa, A. (2023). *El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial.* Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Paraguay, Volumen IV, Número 2, Página 1198-1206, Mayo.

Young, K. (2005). *Clasificación de los subtipos, consecuencias y causas de la adicción a internet.* Psicología Conductual, Vol. 13, n°3, 2005, pp. 463-480. Recuperado de: [enlace](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young_13-2oa-1.pdf)

Vergara, J. A. D., & Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, *4*(2), 5. Recuperado de: [enlace](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693203)

*Canales Cerón, M. (2006). Medir la realidad social: El sentido de la metodología cuantitativa. En Metodologías de investigación social (pp. 31-57). Santiago, Chile: LOM Ediciones.*

*Marradi, A., Archenti, N., & Piovani, J. I. (2007). Metodología de las ciencias sociales. Buenos Aires: Emecé Editores.*

### **XV. Anexos**

Nombre: Catalina Constanza Allende Álvarez

Ramo: Métodos Cuantitativos I.

Profesor: Sebastián Muñoz.

Universidad: Universidad Alberto Hurtado

Fecha: Viernes 18 de octubre.

Ficha bibliográfica 1

Nombre del autor:

Viviana Vanessa Ruiz Diaz de Salvioni, Francisca Matsumi Onishi de Armoa, Alcides Armoa

Título de la obra o publicación:

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este

Editorial, país, número de edición, página y año de publicación:

LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, Paraguay, Volumen IV, Número 2, Página 1198-1206, Mayo, 2023

Pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre el tiempo dedicado a actividades de ocio y el nivel de estrés percibido en adultos jóvenes?

Definición de conceptos principales:

Redes sociales: en el texto, define a las redes sociales como “un software que permite a un conjunto de personas en internet compartir una relación común de cualquier tipo, creando relaciones e interacciones sociales, configurando nuestra propia identidad, y, además, sirven también para expresarse de manera libre y conocer la sociedad que nos rodea” (Ruiz Díaz de Salvioni, Onishi de Armoa, & Armoa, 2023, p. 1200). Esto se refiere a que las redes sociales son plataformas digitales que facilitan la interacción y expresión personal, permitiéndole a los usuarios formar vínculos sociales y comunidades en línea. A través de estas herramientas, las personas no solo comunican sus ideas y sentimientos, sino que también configuran su identidad mediante la forma en que se presentan públicamente. Además, las redes sociales amplían el conocimiento sobre la sociedad, al ofrecer un espacio para explorar y comprender distintas realidades, ideologías y culturas.

Uso de redes sociales; En el texto, la autora se refiere al uso de redes sociales como “herramienta de conexión pero también fuente de ansiedad y tensión. La vida perfecta, una cruel comparación, que afecta la autoestima y la satisfacción.” (Ruiz Díaz de Salvioni, Onishi de Armoa, & Armoa, 2023, p. 1200). Esta idea se refiere a una mezcla del impacto que tienen el uso de las redes sociales, porque por un lado, funcionan como una herramienta de conexión que facilita el comunicarse con otro, también esto genera conflictos emocionales, ya que los jóvenes se exponen a constantes comparaciones con las vidas idealizadas que se le dan a otras personas que se muestran en línea. Esto puede afectar negativamente a la salud mental de las personas, al crear sentimientos de insuficiencia al no cumplir con estándares sociales.

Salud mental;

Se entiende como el estado de bienestar emocional, psicológico y social que puede verse afectado por diversos factores, entre ellos el uso excesivo de redes sociales. La autora destaca que “no sólo ha provocado un cambio sustancial en la forma de entender el mundo, sino que ha introducido nuevas pautas de relación para el adolescente, tanto con su grupo de pares, como con su familia y con ellos mismos". (Ruiz Díaz de Salvioni, Onishi de Armoa, & Armoa, 2023, p. 1200). Esto se refiere a que este uso puede impactar negativamente, desencadenando síntomas de depresión, ansiedad y baja autoestima, así como afectar la calidad de las interacciones sociales. La salud mental, en este contexto, no solo implica la ausencia de trastornos, sino también la capacidad de mantener un equilibrio emocional frente a las presiones sociales y comparaciones constantes que surgen en las plataformas digitales.

Metodología:

El estudio que se desarrolla en el texto tiene un enfoque cuantitativo, en el cual se realizan encuestas en un periodo determinado de tres meses. Se utilizó además una muestra aleatoria de 100 alumnos de la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

El objetivo fue describir y analizar cómo el uso de las redes sociales impacta la salud mental. Los datos se recopilaron mediante cuestionarios con preguntas relacionadas con el impacto de las redes sociales en la salud mental, utilizando indicadores como ansiedad, autoestima y adicción a las redes sociales.

Informe general o síntesis de lo más destacado del documento:

Este estudio analiza cómo el uso intensivo de redes sociales afecta la salud mental de los adolescentes universitarios. Los resultados muestran una correlación significativa entre el tiempo excesivo en redes sociales y síntomas de depresión y ansiedad. Además, se identifican efectos mixtos en la autoestima: mientras algunas interacciones en línea fortalecen la autoestima, la comparación constante puede debilitarla. También se observa que la adicción a las redes sociales reduce la interacción cara a cara, afectando negativamente las habilidades sociales y el bienestar general. Los autores recomiendan promover un uso saludable de las redes y diseñar programas preventivos para mejorar la salud mental de los jóvenes.

Ficha bibliográfica 2

Nombre del autor: Roser Fernández Peña

Título de la obra o publicación: "Redes sociales, apoyo social y salud"

Editorial, país, número de edición, página y año de publicación: Revista Perifèria, Número 3, diciembre 2005.

Conceptos principales:

Redes sociales:

En el texto, se refiere a los grupos o conexiones que una persona mantiene con otras. Estas pueden incluir relaciones familiares, amistosas, laborales o comunitarias. Desde una perspectiva estructural, las redes sociales se componen de una serie de vínculos que pueden ser estudiados por su tamaño (número de personas involucradas), densidad (grado de interconexión entre los miembros), reciprocidad (equilibrio en las interacciones) y homogeneidad (semejanza en actitudes o valores). Estas redes ofrecen apoyo emocional, informativo o instrumental, lo cual tiene un impacto directo en la salud y el bienestar de las personas.

Apoyo social:

El texto se refiere al conjunto de recursos emocionales, materiales o informativos que una persona obtiene de su red de relaciones. Desde el enfoque funcional, el apoyo social se enfoca en los aspectos cualitativos de estas interacciones, centrándose en las funciones y recursos que se obtienen de las relaciones sociales. Según Shumaker y Brownell (citado en Peña, 2005, p. 11) sustenta que existe una clasificación de estas, las cuales serían de Funciones del apoyo social sustentadoras de la salud; Estas funciones están dirigidas a promover la salud y el bienestar en contextos donde no hay presencia de estrés. En estos casos, el apoyo social refuerza la autoidentidad, la autoestima y la satisfacción de las necesidades afectivas o afiliativas de las personas. Funciones del apoyo social reductoras del estrés; Estas funciones se activan en situaciones estresantes, como la presencia de una enfermedad. En primer lugar, el apoyo social puede modificar la percepción del estrés, ayudando a reinterpretar la situación de manera menos amenazante. En segundo lugar, puede proporcionar información y recursos prácticos para enfrentar y controlar la amenaza. Según Peña (2005) afirma que “el apoyo social se ha considerado como una función relacionada con el funcionamiento psicológico de los individuos, que es vehiculizada en el interior del marco estructural de la red.”

Comportamientos en salud:

Los comportamientos en salud son las acciones o hábitos que una persona adopta y que influyen en su estado de salud. Estos comportamientos están determinados por varios factores, como las actitudes hacia la salud, las normas sociales (influencia del entorno social) y el control percibido (creencia de tener los recursos necesarios para llevar a cabo un comportamiento). Según la Theory of Planned Behaviour mencionada en el texto, “Las actitudes hacia el comportamiento, determinadas por la creencia que un comportamiento específico puede tener unas consecuencias concretas así como la valoración o evaluación de dichas consecuencias.” (Peña, 2005, p. 11) es decir que, en este aspecto los comportamientos de salud están influidos por las redes sociales, ya que las personas adoptan o mantienen ciertos hábitos saludables en función de la interacción con su entorno y el apoyo que reciben de él.

Metodología:

La metodología utilizada en el texto se basa en una revisión bibliográfica que se encarga de integrar tanto las perspectivas teóricas como empíricas sobre las redes y el apoyo social desde la antropología y la salud pública. El autor analiza estudios previos, teorías fundamentales y hallazgos empíricos en relación con el impacto de las redes sociales en la salud, con gran enfoque en la revisión de literatura, ya que en esta se recopilan y analizan investigaciones anteriores sobre la relación entre el apoyo social y la salud, prestando atención a las definiciones y clasificaciones del apoyo social. Se mencionan contribuciones significativas de autores como Émile Durkheim y Johan Bowlby, quienes han explorado la interconexión entre la estructura social y el bienestar individual.

Informe general o síntesis de lo más destacado del documento:

El documento aborda la relación entre las redes sociales y la salud, enfatizando cómo el entorno social afecta los procesos de salud y enfermedad. Se explica que las redes sociales, los sistemas de apoyo comunitario y los recursos del entorno juegan un papel clave en el bienestar, ya sea amortiguando el estrés o incrementándose en ciertos contextos. Este análisis se enmarca en una perspectiva tanto antropológica como sanitaria, reflejando un creciente interés por los vínculos sociales como determinantes de la salud.

El apoyo social es un tema central en el documento y se examina desde tres perspectivas: estructural, funcional y contextual. Desde el enfoque estructural, se destacan dimensiones como el tamaño de las redes sociales y la reciprocidad en las relaciones. En el ámbito funcional, el apoyo se clasifica en emocional, instrumental o de valoración, enfatizando cómo los distintos tipos de apoyo social pueden impactar en la salud. La perspectiva contextual, por su parte, se enfoca en las situaciones en que el apoyo es percibido o movilizado, considerando también la duración de este en casos de enfermedades crónicas o estrés prolongado.

Bibliografía:

• Ruiz Díaz de Salvioni, V. V., Onishi de Armoa, F. M., & Armoa, A. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(2), 1198–1206

• Fernández Peña, R. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. Perifèria, Revista de Recerca i Investigació en Antropologia, (3)

**Fichas Ricardo Salazar Bravo**

Ficha de lectura: Texto I

Nombre de los autores: Alfageme Pozo, Sebastián Alonso.

Cita de autores (formato APA): Alfageme Pozo, S. A. (2022). Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020. Universidad Ricardo Palma.

Título de la obra: Adicción a las redes sociales como factor asociado a estrés, ansiedad o depresión en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el año 2020.

Editorial, país, número de edición, página y año de publicación: Universidad Ricardo Palma, Perú, Sustentación de Tesis, 2022, p. 1-61.

Principales conceptos:

- Estrés

- Adicción a redes sociales

- Depresión

- Ansiedad

Definición de conceptos principales (aplicables a nuestro trabajo):

Estrés: Respuesta emocional y fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Este concepto se puede aplicar en la medición del impacto que tiene el uso de dispositivos en el nivel de estrés percibido por los jóvenes.

Adicción a redes sociales: Impulso por estar constantemente conectado a redes sociales. Este concepto puede relacionarse con el tiempo que los jóvenes dedican a dispositivos y redes sociales en su tiempo de ocio.

Metodología:

El estudio se basó en un diseño transversal analítico, recolectando datos mediante encuestas virtuales aplicadas a 689 estudiantes. Utilizó escalas validadas como el DASS-21 para medir depresión, ansiedad y estrés, y el cuestionario ARS para evaluar la adicción a redes sociales, el análisis incluyó la razón de prevalencia para evaluar la asociación entre variables.

Informe general: El estudio da a conocer que, una amplia mayoría de los estudiantes (79.2%) muestra algún tipo de nivel de adicción a las redes sociales, siendo más notorio en aquellos estudiantes con adicción severa, quienes también presentan síntomas de depresión, ansiedad y estrés. La investigación enfatiza también, que las mujeres son más propensas a desarrollar una adicción severa y experimentar problemas psicológicos asociados. Estos hallazgos destacan una conexión importante entre el uso excesivo de redes sociales y la salud mental de los estudiantes, recomendando la necesidad de estrategias preventivas para reducir el impacto negativo de estas plataformas.

Texto II

Nombre de los autores: Jenrry Fredy Chávez Arizala y Carlos Mediver Coaquira Tuco

Título de la obra: "Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico"

Cita de autores (Formato APA): Chávez Arizala, J. F., & Coaquira Tuco, C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. Revista de Investigación Apuntes Universitarios, 12(2), 17-37.

Editorial, país, número de edición, página y año de publicación: Revista de Investigación Apuntes Universitarios, Perú, Vol. 12, Nº 2, páginas 17-37, 2022

Conceptos principales y definición (aplicables a nuestro trabajo):

- Adicción a redes sociales: Se mide a través del Cuestionario de adicción a redes referido al uso excesivo, obsesivo y fuera de control de redes sociales, que puede afectar diversas áreas de la vida, incluida la académica. Esto se asocia con el concepto de dependencia tecnológica. Sociales (ARS), el cual examina la obsesión, falta de control y uso excesivo.

- Estrés académico: Evaluado con el inventario SISCO SV-21, que analiza estresores, síntomas/reacciones y estrategias de afrontamiento. Definido como la respuesta emocional, física o cognitiva que experimentan los estudiantes ante demandas académicas que perciben como excesivas o incontrolables.

Metodología

La investigación, de enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, se llevó a cabo con un diseño no experimental y de corte transversal, recolectan datos en un único momento. La muestra estuvo conformada por 500 estudiantes, con edades entre 17 y 44 años, seleccionados

de manera no probabilística. El análisis estadístico fue realizado mediante el software SPSS, utilizando correlaciones no paramétricas para evaluar la relación entre la adicción a redes sociales y el estrés académico.

Informe general

El estudio tiene como objetivo investigar la relación entre la adicción a redes sociales y los niveles de estrés académico en estudiantes de áreas tecnológicas. Se encontró una relación baja pero significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la presencia de síntomas de estrés académico. Además, se observó que aquellos con mayor adicción a las redes sociales presentaban una menor capacidad para afrontar el estrés de manera efectiva. Aunque no se identificó una correlación directa alta entre la adicción a redes y el estrés en su totalidad, el estudio reveló que el uso intensivo de redes puede agravar ciertos aspectos emocionales y cognitivos relacionados con el estrés académico, especialmente en la forma en que los estudiantes reaccionan y enfrentan situaciones estresantes.

Estos resultados recomiendan que, aunque el impacto general de la adicción a redes sociales sobre el estrés académico no es contundente, la exposición prolongada a estas plataformas puede tener un efecto perjudicial en el rendimiento académico y en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para manejar el estrés. Por tanto, la investigación resalta la importancia de monitorear el uso de redes sociales y promover hábitos más saludables que favorezcan un mejor rendimiento académico y bienestar emocional.

Texto III

Referencia APA: Baños-Chaparro, J. (2020). \*Uso de redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios\*. Asunción (Paraguay), 17(2), 101–116.

Conceptos principales:

* Uso de redes sociales: Comportamiento que incluye obsesión, falta de control personal y uso excesivo de plataformas digitales para socializar o consumir contenido.
* Sintomatología depresiva: Conjunto de síntomas emocionales y cognitivos asociados a la depresión que no cumplen los criterios para un trastorno depresivo completo según el DSM-V.

Metodología:

* Tipo de estudio: Cuantitativo, descriptivo, correlacional y comparativo, con un diseño no experimental y transversal.
* Muestra: 219 estudiantes de una universidad privada en Lima, Perú, con edades entre 17 y 49 años. Predominó el sexo femenino (70%).
* Análisis estadístico: Uso de pruebas no paramétricas (Rho de Spearman, U de Mann-Whitney, H de Kruskal-Wallis).

Síntesis:

El estudio analiza la relación entre el uso de redes sociales y la sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. Los resultados muestran que el 12% de los participantes presenta un uso moderado de redes sociales, mientras que el 6% tiene sintomatología depresiva alta. Se identificó una correlación positiva significativa entre ambas variables, especialmente en dimensiones específicas como obsesión y falta de control personal. No se encontraron diferencias significativas en función del sexo, pero sí según la edad, siendo los estudiantes de 17 a 21 años quienes mostraron mayores niveles en ambas variables.

Este texto pone énfasis en la importancia de abordar el uso problemático de las redes sociales como un tema emergente en salud mental y sugiere implementar estrategias preventivas en el ámbito académico.

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

**2.** **Título de la obra o publicación:** El riesgo del uso exclusivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica.

**3. Editorial, país, numero de edición, de página y año de publicación:** Facultad de Derecho, Escuela de Derecho, Universidad Continental, Perú.

**4.** **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:** En el estudio se puede medir el tiempo dedicado a las redes sociales o actividades recreativas en línea mediante el número de horas diarias o semanales que los estudiantes destinan a estas actividades. Esto se basaría en el tiempo en línea y su relación con actividades no académicas.

**Nivel de estrés percibido:** El estrés percibido en el estudio se mide mediante encuestas estandarizadas como la *Escala de Estrés Percibido (PSS)*. Los participantes valoran su nivel de estrés emocional y psicológico en situaciones cotidianas, especialmente relacionadas con el uso de redes sociales.

**Aislamiento social:** El aislamiento social se puede medir mediante cuestionarios que evalúan la frecuencia de interacciones sociales presenciales versus interacciones en línea, así como el grado de satisfacción con estas interacciones. Además, se podría medir la tendencia de los estudiantes a evitar situaciones sociales físicas, evaluando el comportamiento social a través de entrevistas o cuestionarios estructurados.

**5.** **Recuento de la metodología**

La metodología empleada en este trabajo fue una revisión bibliográfica centrada en estudios realizados en los últimos 10 años sobre el uso excesivo de redes sociales en estudiantes de Latinoamérica. Se seleccionaron 15 estudios que abordan los riesgos asociados al uso excesivo de redes sociales y su efecto en la salud mental y el comportamiento de los estudiantes.

Además, el estudio incluyó un análisis de estudios empíricos previos, que observan la relación entre el uso de las redes sociales y variables como el rendimiento académico, el estrés, la ansiedad y el aislamiento social.

**6.** **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.

**2.** **Título de la obra o publicación:** Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitario: Una Revisión Sistemática.

**3.** **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.

**4.** **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**: El estrés percibido se puede evaluar mediante cuestionarios estandarizados como la *Escala de Estrés Percibido (PSS)*, que mide la intensidad con la que un individuo percibe estrés en su vida cotidiana. En el estudio, este cuestionario se empleó como medida para evaluar el nivel de estrés percibido entre los participantes.

-**Tiempo dedicado a actividades de ocio:** El tiempo invertido en actividades de ocio puede medirse en horas por semana dedicadas a actividades recreativas, que incluyen deportes, lectura y el uso de redes sociales. En el estudio se utilizó un cuestionario que permitía a los participantes registrar el tiempo que dedicaban a estas actividades semanalmente.

**5.** **Recuento de la metodología.**

La metodología empleada en los estudios fue de tipo transversal, lo que implica que los datos fueron recolectados en un solo punto en el tiempo para evaluar las variables de interés. En la revisión se incluyeron mas de un estudio, ya que se abarcó una serie de investigaciones relacionadas con el tema. Los estudios fueron cuantitativos, ya que se basaron en la recolección de datos numéricos para medir el estrés percibido y las horas dedicadas a actividades recreativas. Los estudios incluidos variaron en tamaño de muestra, con participantes que iban desde 68 hasta 1.600 personas. Se utilizaron cuestionarios como la *Escala de Estrés Percibido (PSS)* para medir el estrés percibido y otros cuestionarios para cuantificar la cantidad de tiempo invertido en actividades de ocio.

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

Los estudios revisados nos logran mostrar que existe una gran evolución 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.

**Ficha 3.**

1. **Nombre del autor:** Alvaro Aguirre-Castaño, Pablo Alvarez, Monica Patiño-Ospina
2. **Titulo de la obra o publicación: “***Redes sociales y la salud mental: un analisis bibliométrico”*
3. **Editorial, país, número de edición, de página y año de publicación:** Revista de Ingenierías Interfaces, Colombia, volumen 5, numero 1, paginas 1-30, enero-junio 2022.
4. **Conceptos principales y formas de operacionalización:**

* **Redes sociales virtuales (RSV):** Estructuras complejas que facilitan la interacción de los usuarios, con impactos positivos como mejora de comunicación y relaciones, e impactos negativos como ansiedad, insomnio, etc.
* **Salud mental (SM):** Correlación entre el uso de RSV y la SM, que incluye efectos positivos como mayor autoestima y negativos como depresión y angustia.
* **Impacto en adolescentes:** Enfoque en los riegos asociados al uso excesivo de las RSV, como ciberacoso y alteración del sueño.
* **COVID-19 y RSV:** Influencia del confinamiento en el incremento del uso de RSV y su impacto en la salud mental.

**Operacionalización.**

El uso de redes sociales es nuestro principal concepto, a partir de ello se analiza en dos dimensiones claves, la frecuencia de uso y el propósito de uso.

La dimensión “frecuencia de uso” evalua el tiempo que los usuarios dedican diariamente a las redes sociales, un indicador crucial para identificar patrones de comportamiento digital. La subdimensión “tiempo dedicado” se mide a través del promedio de horas que los usuarios invierten en estas plataformas. Este dato permite observar si existe una relación entre la cantidad de tiempo en redes sociales y posibles efectos en la salud mental. La siguiente dimensión es “propósito de uso” que se refiere a como los usuarios interactuan con las plataformas, distinguiendo entre uso activo, que incluye interacciones como publicar contenido, comentar o chatear, y uso pasivo, caracterizado por la visualización de contenido sin participación directa. La subdimensión “interacción” se evalua mediante el numero de interacciones activas, realizadas frente al consumo pasivo. Este indicador resulta relevante para comprender el impacto diferencial de cada tipo de uso en aspectos como la autoestima y la calidad de vida.

El siguiente concepto es la salud mental, de ahí se divide en dos dimensiones, estado emocional y calidad de vida.

En la dimensión de estado emocional se considera los efectos psicológicos negativos, como la ansiedad y la depresión, asociados al uso prolongado de redes sociales. La subdimensión “ansiedad y depresión” se mide mediante el porcentaje de usuarios que reportan síntomas relacionados con estos trastornos. Este indicador es esencial para determinar como las redes sociales pueden actuar como desencadenantes de malestar emocional, especialmente en contextos de comparacion social o ciberacoso. La siguiente dimensión es la calidad de vida, que en ella se evalua a través de la percepción subjetiva del bienestar. La subdimensión “bienestar percibido” se analiza mediante encuestas que miden la satisfaccion general y el impacto del uso de redes sociales en áreas como la relaciones sociales, la autoestima y el equilibrio emocional. Esto nos ayuda entender si las redes sociales estan contribuyendo a un bienestar percibido positivo o por el contrario, afectando negativamente la percepción de calidad de vida.

1. **Recuento de la metodología:** El estudio empleo una metodología bibliométrica, en donde lo dividieron en dos fases principales. En la primera fase realizaron un analisis bibliométrico basado en mapeo cientifico mediante la base de datos Scopus, cubriendo publicaciones entre el 2000 y 2022. El analisis incluyo herramientas como R Studios y Bibliometirx para clasificar los estudios en función de indicadores como indegree para citas recibidas, betweenness para centralidad y outdegree para citas realizadas.

En la segunda fase, organizaron los resultados utilizando la metáfora del árbol, en donde las “raices” representan estudios clínicos con alta relevancia teórica, el “tronco” incluye investigaciones que conectan lo clásico con lo contemporaneo, y las “hojas” abordan tendencias emergentes en la relación entre RSV y SM. Este enfoque le permitió identificar autores, países y revistas con mayor impacto en el área, asi como clasificar las investigaciones mas relevantes en términos de su contribución teórica y practica.

1. **Informe general o síntesis de lo más destacado del artículo:** El articulo ofrece una revisión integral sobre como las RSV influyen en la salud mental desde perspectivas positivas y negativas. Entre los hallazgos principales, destaca que las RSV pueden mejorar el autoestima y satisfaccion personal cuando se utilizan moderadamente y con fines constructivos. Sin embargo, un uso excesivo esta asociado con problemas como ansiedad, depresión y trastorno del sueño, especialmente entre adolescentes.

Se resalta que las RVS tambien actúan como espacios de riesgo, promoviendo conductas como el ciberacoso, que afecta gravemente a los estudiantes en contextos escolares y universitarios. Durante el confinamiento por COVID-19, el uso de las estas plataformas se intensifico, ofreciendo beneficios como la posibilidad de mantener conexiones sociales, pero tambien incrementando riesgos como adicción y efectos adversos en la salud mental.

El analisis bibliométrico permitió identificar tres perspectivas claves en la investigacion actual: el impacto de las RSV en la salud mental de los jóvenes, el ciberacoso en entornos educativos y la pandemia como mediador en la relación entre RSV y SM. Estas áreas subrayan la necesidad de un enfoque critico hacia el uso de las RSV, promoviendo practicas responsables y educativas para minimizar los riesgos asociados.

El articulo sugiere que las instituciones educativas, las familias y los responsables de políticas publicas deben tomar medidas para garantizar un uso saludable de las RSV, con especial atención a los adolescentes. Tambien se enfatiza la importancia de continuar investigando los efectos longitudinales de estas plataformas y desarrollando estrategias de mitigación para los efectos negativos, aprovechando sus beneficios potenciales para la salud mental.

Nombre: Belén Huincache.

Ramo: Métodos Cuantitativos I.

Profesor: Sebastián Muñoz.

Universidad: Universidad Alberto Hurtado

Fecha: jueves 17 de octubre.

**Ficha bibliográfica 1**

**Nombre del autor:** Daniel Martin Centella-Centeno, José André Vidal Arias, Elvis Joel Arcata Maquera y Vicky Libia Huamani Huallpa.

**Título de la obra o publicación:** Detrás de la pantalla: Investigando la Adicción a Redes Sociales y el Estrés como factores explicativos de la Distracción por Teléfonos Inteligentes en jóvenes y adultos.

Editorial, país, numero de edición, página y año de publicación: Revista Psiquemag, Perú, Vol. 13(1), pp. 22-30, 2024.

**Pregunta de investigación:** ¿Cuál es la relación entre el tiempo dedicado a actividades de ocio y el nivel de estrés percibido en adultos jóvenes?

**Definición de conceptos principales:**

o Distracción por teléfonos inteligentes: Según la definición dada por el autor: “Implica la absorción total de la atención del individuo en la pantalla del dispositivo, ya sea a través de la navegación en redes sociales, el consumo de contenido multimedia o la participación en aplicaciones interactivas” (Centella-Centeno et al., 2024, p. 23) Esta idea se está refiriendo a la pérdida de concentración que tienen las personas cuando usan su teléfono inteligente. Una constante interacción con la pantalla, como estar en las redes sociales, ver videos y jugar con aplicaciones, ocasiona que haya un desvió de la atención hacia las tareas principales o las interacciones sociales que requieren atención. Esto es un punto importante para la investigación que se pretende realizar, ya que el tiempo que se invierte en el uso de teléfonos inteligentes podría estar siendo un reemplazo para las actividades más relajantes o restaurativas.

o Adicción a redes sociales: En el artículo, se entiende este concepto como: “Un patrón de dependencia excesiva y compulsiva hacia el uso de plataformas de redes sociales” (Centella-Centeno et al., 2024, p. 23) Bajo este contexto, la adicción a las redes sociales se caracterizaría como un uso compulsivo y excesivo de sitios como Instagram, Facebook, TikTok, etc. En este caso, las personas que llegan a experimentar esta adicción sienten una constante necesidad de estar conectados, lo que logra es que haya una interferencia en sus actividades diarias y afecte su bienestar emocional. Como existe un ciclo donde hay una recompensa inmediata al usar las redes sociales y una presión por mantenerse conectado, se da que las actividades de ocio relacionadas con las redes sociales ocasionan más estrés en vez de reducirlo.

o Estrés: “El estrés se manifiesta como una carga psicológica y fisiológica en respuesta a las demandas del entorno” (Centella-Centeno et al., 2024, p. 23) Siguiendo el punto de esta cita, el estrés es una respuesta del cuerpo a las presiones externas, y esto puede ser tanto físico como psicológico. En este estudio, el estrés es un factor clave, debido a que puede estar conectado con un uso excesivo de teléfonos inteligentes y a una adicción a las redes sociales. Es fundamental comprender cómo el tiempo que se le dedica a ciertas actividades recreativas, particularmente las que ocasiona una necesidad constante de estar conectado, puede aumentar la percepción de estrés en adultos jóvenes.

**Forma de operacionalización:**

El articulo utiliza varias escalas que permiten medir los conceptos de distracción, adicción a redes sociales y el estrés:

o Escala de distracción por teléfonos inteligentes: Esta medida a través de una escala de distracciones, que analizan el comportamiento del usuario con el teléfono en cuatro dimensiones: atención impulsiva, vigilancia en línea, regulación de emociones y multitarea. Los participantes deben calificar su comportamiento en una escala Likert de 1 a 5.

o Adicción a redes sociales (BMAS): Evaluada mediante un instrumento que mide la frecuencia y la intensidad del uso de redes sociales, lo que puede influir en el tiempo dedicado a actividades de ocio. Mide el nivel de adicción a las redes sociales, utilizando seis ítems y una escala Likert de 1 a 5.

o Estrés (PSS): Se puede medir utilizando escalas de auto-reporte que evalúan el nivel de estrés percibido en diferentes contextos, incluyendo el tiempo de ocio. Está compuesto por diez preguntas que avalúan la manera que los participantes perciben el nivel de estrés en sus vidas durante el mes pasado, los ítems se califican de 0 a 4 y se invierten algunos ítems positivos para obtener la puntuación final.

**Recuento de la metodología:**

En este artículo se utilizó un diseño no experimental y un muestreo no probabilístico de 100 participantes de la ciudad de Tacna (59% hombres y 41% mujeres), con un rango de edad entre 15 a 63 años. Los participantes completaron instrumentos autoadministrados a través de un enlace virtual de Google Forms para recopilar datos. Para poder comprender como el tiempo dedicado a actividades recreativas se relacionan con estrés percibido, el estudio utilizó el modelado de ecuaciones estructurales (SEM).

**Informe general o síntesis de lo más destacado del documento:**

Este artículo tiene como objetivo investigar la relación entre el uso excesivo de teléfonos inteligentes, la adicción a redes sociales y el estrés en jóvenes y adultos. Esto se llevó a cabo en la ciudad de Tacna, Perú, en 2024. Entre los hallazgos más significativos del estudio se muestra una sólida correlación entre la adicción a las redes sociales y la distracción por teléfonos inteligentes, indicando que las personas que tiene una adicción compulsiva a las redes sociales tienen una mayor probabilidad de distraerse con sus teléfonos. Sin embargo, la relación entre el estrés y la distracción por teléfonos inteligentes es menos significativa. Este descubrimiento indica que el estrés tiene un efecto menor en el uso de teléfonos en comparación con la adicción a las redes sociales.

En su versión inicial, este estudio propuso un modelo explicativo que no alcanzó los índices de ajuste adecuados, esto ocasionó que los investigadores tuvieran que modificar el modelo eliminando algunas dimensiones de estrés y modificando la covariación de las dimensiones de distracción. Esto dio como resultado a que los índices de ajuste del modelo revisado mejoraran significativamente. En conclusión, este estudio destaca que el estrés tiene un efecto secundario, pero la adicción a las redes sociales es un factor clave en la distracción de los jóvenes y adultos por el uso de teléfonos. En el análisis de los autores, el tiempo dedicado a actividades recreativas, como por ejemplo el uso de redes sociales, puede afectar el bienestar psicológico y el nivel de estrés percibido en los jóvenes.

**Ficha bibliográfica 2**

**Nombre del autor:** Walter Steven Angulo Verdugo, Carlos David Ordóñez Ojeda.

**Título de la obra o publicación:** Asociación entre estrés y adicción a redes sociales en tiempos de posconfinamiento en el Azuay.

**Editorial, país, número de edición, página y año de publicación:** Universidad Católica de Cuenca, Ecuador, 2024.

**Conceptos principales:**

o Estrés: Según por los autores Angulo y Ordóñez (2024) se entenderá el estrés en base a la definición de Sierra y Virgilio (2003): “enfrentarse a niveles constantes de presión y frustración, donde mantener el control propio se vuelve complicado, especialmente en situaciones consideradas desagradables como conflictos familiares o matrimoniales” (p. 13) Esta definición destaca como el estrés afecta la capacidad de una persona para lograr controlar sus emociones y acciones, especialmente en situaciones que llegan a causar mucho malestar, lo que puede provocar respuestas emocionales intensas y un deterioro en la salud mental. El estudio se enfoca en el estrés percibido porque muchas personas experimentan altos niveles de ansiedad y tensión durante el confinamiento y después de él, esto afectando su comportamiento y mecanismo de afrontamiento.

o Adicción a redes sociales: Se va a entender como: “El estrés percibido durante el encierro prolongado estuvo relacionado con un uso problemático de las redes sociales” (Angulo & Ordóñez, 2024, p. 8) Este concepto es crucial porque muchas personas encuentran en las redes sociales un momento de alivio temporal del estrés. Sin embargo, el uso excesivo de este comportamiento puede llegar a convertirse en una adicción, lo que afecta negativamente la vida diaria, generando un ciclo donde el uso de redes sociales y el estrés se retroalimenta.

o Posconfinamiento: “El estrés en posconfinamiento ha impulsado a las personas a recurrir en exceso a las redes sociales como mecanismo de afrontamiento” (Angulo & Ordóñez, 2024, p. 8) Este concepto es esencial para comprender cómo los cambios en la vida cotidiana, las restricciones de movimiento y el distanciamiento social cambian la conducta de las personas, esto ha llevado a que las personas utilicen las redes sociales como una herramienta para sobrellevar las nuevas situaciones. En este momento, el uso excesivo de estas plataformas puede haber sido una forma rápida da aliviar el estrés, pero también se pudo haber convertido en una dependencia.

o Mecanismo de afrontamiento: “Las redes sociales pueden ser tanto una causa de estrés como un recurso para reducirlo, así como una estrategia de afrontamiento” (Wolfers y Utz, 2022 en Angulo & Ordóñez, 2024, p.13) Este concepto se refiere a las diversas formas en que las personas abordan situaciones difíciles o estresantes, para algunos las redes sociales pueden ayudar a gestionar la ansiedad y desconectarse temporalmente de los problemas cotidianos, ya que ofrece una distracción rápida y accesible para todos. Pero cuando se utiliza demasiado, puede aumentar el estrés y convertirse en una forma poco saludable de escapar, lo que a su vez puede fomentar comportamientos adictivos.

**Forma de operacionalización:**

o Estrés percibido: Se utiliza la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) para evaluar los síntomas relacionado con el estrés en los participantes. La escala Likert que va desde 0 a 3 se utiliza para evaluar los ítems en esta escala, donde 0 significa “nunca” y 3 significa “casi siempre”. Los resultados permiten clasificar a las personas en cinco niveles diferentes de estrés: ausente, leve, moderado, severo y extremadamente severo. Esto hace que se facilite la medición objetiva del estrés que sienten las personas.

o Adicción a redes sociales: La escala que se utiliza para medir es la escala de adicción a redes sociales de Bergen (BSMAS), que mide el comportamiento adictivo en seis dimensiones: prominencia, tolerancia, alteración del estado de ánimo, abstinencia, recaída y conflicto. Además, se utiliza una escala Likert que va de “muy rara vez” a “muy a menudo”. En este contexto, los puntajes altos indicarían una mayor adicción a las redes sociales, lo que permite vincular este comportamiento con el estrés percibido.

**Metodología:**

El estudio tiene un diseño transversal, no experimental y cuantitativo. Por conveniencia se utilizó un muestreo no probabilístico con 206 participantes de 19 a 64 años. Se utilizó la correlación de Spearman para analizar las variables del estudio: el estrés percibido y la adicción a las redes sociales. El software SPSS se utilizó para analizar las encuestas, que se aplicarían a través de Google Forms.

**Informe general o síntesis de lo más destacado del documento:**

En el contexto del posconfinamiento por COVID-19 en la provincia de Azuay, este estudio examina la relación entre el estrés percibido y la adicción a las redes sociales. Según los hallazgos, el 53.4% de los participantes no tenían niveles significativos de estrés, mientras que por otro lado el 32% tenía una dependencia leve a las redes sociales. Los autores encontraron una correlación débil entre el estrés y la adicción, lo que indica que el estrés puede provocar un uso más frecuente de las redes sociales. Sin embargo, la correlación no es fuerte. Según el estudio, las redes sociales puede ser una forma de aliviar el estrés, pero su uso excesivo puede causar dependencia, afectando la salud mental de las personas, especialmente las mujeres.

Bibliografía:

Angulo Verdugo, W., & Ordóñez Ojeda, C. (2024). Asociación entre estrés y adicción a redes sociales en tiempos de posconfinamiento en el Azuay.

<https://dspace.ucacue.edu.ec/items/66e8db20-fb00-4a13-950b-46872924b60b>

Centella-Centeno, D., Vidal, J., Arcata, E. & Huamani, V. (2024). Detrás de la pantalla: Investigando la Adicción a Redes Sociales y el Estrés como factores explicativos de la Distracción por Teléfonos Inteligentes en jóvenes y adultos. Psiquemag 13(1), 22-30.

<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2789>

Fichas Métodos Cuantitativos / 17-10-2024 /

**Grupo:** Secreto en la montaña deluxe / Llacolén Huineo

**1.- Título:** *“Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios”*

**Año de publicación y editorial:** 01 de enero de 2021 / Artículo de investigación, Revista Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol.3. Núm1.

**Autores:** Janeth Aideé Ávila Amaya, Jhon W. Capps y Verónica Portillo Reyes

**Conceptos principales que podrían aportar:**

- **Adicción a las redes sociales:** De acuerdo con la información del artículo, esta se define como una especie de patrón de uso problemático que se caracteriza principalmente por la preocupación excesiva por el uso de internet, síntomas de abstinencia, impulsividad y dificultad en la toma de decisiones. De este modo, puede llegar a afectar a una persona deteriorando sus relaciones interpersonales, o elevando sus niveles de ansiedad y estrés. No obstante, de acuerdo al texto no existe un consenso claro sobre esta definición en particular, entonces proponen utilizar el término “uso problemático” en su lugar.

- **Estrés:** Se define como una respuesta fisiológica y emocional a situaciones que son percibidas como amenazantes o desafiantes. Esta respuesta puede manifestarse tanto en síntomas físicos, como psicológicos y este estado se puede exacerbar por factores como la adicción a las redes sociales, donde su uso excesivo puede contribuir a un aumento en los niveles de ansiedad y malestar emocional.

- **Ansiedad:** Es entendida en el texto como una respuesta emocional que se caracteriza por sentimientos como preocupación y tensión, además de un comportamiento inquieto, que puede manifestarse física y somáticamente. Esta se subdivide en 3 dimensiones: Inquietud/hipersensibilidad, ansiedad fisiológica y preocupaciones sociales/estrés, o reflejando tanto la internalización de la ansiedad como las manifestaciones físicas y sociales.

- **Autoestima:** Es entendida en el artículo como la percepción y valoración que una persona tiene de sí misma, que al mismo tiempo incluye sentimientos de respeto y aceptación personal, esta se mide a través de la Escala de Autoestima de Rosenberg, que evalúa aspectos negativos de la autoevaluación y es considerada como un factor protector ante conductas de riesgo y adicciones.

**Operacionalización:**

Los conceptos operacionalizados son principalmente los Niveles de ansiedad y autoestima. El primero de estos, utiliza escalas para medir los diferentes tipos de ansiedad (como inquietud/hipersensibilidad, ansiedad fisiológica, preocupaciones sociales), con coeficientes de confiabilidad como el alfa de Cronbach que se menciona en el texto, que corresponde a un coeficiente que mide la consistencia interna de un instrumento de evaluación, indicando qué tan bien se correlacionan los ítems dentro de una escala.

El segundo, se mide con la Escala de Autoestima de Rosenberg que se mencionó anteriormente, el cual mide el autoestima a través de 10 ítems que evalúan sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo.

**Metodología:**

La metodología del estudio utilizó un diseño comparativo y correlacional en donde se agruparon participantes de acuerdo con los niveles de autoestima y ansiedad. Se aplicaron cuestionarios de adicción a las redes sociales y se realizaron diferentes tipos de análisis estadísticos utilizando correlaciones de Pearson y el software SPSS 25 para evaluar las relaciones entre las variables. Los participantes tenían características particulares, en este caso fueron mayores de edad de la Universidad Autónoma de la Ciudad de Juárez, y se siguieron criterios éticos y de consentimiento para la realización de la investigación.

**Síntesis del texto:**

El artículo presenta una investigación que aborda la relación entre autoestima, ansiedad y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la UACJ. De acuerdo con esto, el autoestima influye en la adicción a las redes sociales, donde una autoestima baja se asocia con una mayor obsesión y ansiedad relacionada con las plataformas sociales, al mismo tiempo se identifican diferentes dimensiones de la ansiedad. Para el desarrollo de la mísma, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosemberg para medir el autoestima, esta examina a los participantes a través de un cuestionario de 10 ítems en una escala de 4 puntos y se determina su consistencia interna con un alfa de Cronbach. La metodología del estudio incluye un diseño comparativo y correlacional aplicando cuestionario y análisis estadístico de datos para evaluar la interacción entre las variables en términos generales. El estudio principalmente destaca la importancia de la percepción externa y el sentido de pertenencia en la autoestima, esto es relevante dado que puede llevar a comportamientos como el aislamiento en individuos con baja autoestima. Se encontró una relación negativa entre autoestima y adicción a las redes sociales en adolescentes, indicando que a mayor adicción, menor autoestima. Esto es particularmente significativo porque coincide con estudios que sugieren que la baja autoestima es una factor de riesgo para la adicción de redes sociales, sin embargo también algunos estudios no encontraron una relación significativa, lo que sugiere más investigación en este tema en particular.

**2.- Título:** *“Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad privada de Lima del Sur”*

**Año de publicación y editorial:** Septiembre de 2023 / Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud Escuela Profesional de Psicología

**Autores:** Haydee Flores Navarro.

**Conceptos principales que podrían aportar:**

- **Estrés académico:** En el desarrollo de esta tesis, se define este como el estrés provocado por la exigencia del entorno educativo, lo que puede incidir directamente en el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

- **Adicción a las redes sociales:** Esto incluye diferentes dimensiones como la obsesión, la falta de control personal y uso excesivo, estos factores pueden contribuir significativamente a problemas en la gestión del tiempo y las diferentes formas de interacción social.

- **Relación entre estrés y adicción:** Este si bien no es un concepto en sí mismo, es un factor significativo que puede evidenciar una correlación importante y directa entre las dimensiones de estrés académico y adicción a las redes sociales. De este modo se sugiere que el estrés puede ser un factor que agrava o aumenta la dependencia a estas plataformas.

**Operacionalización:**

En el desarrollo de esta tésis, se operacionaliza el concepto de estrés académico a través de el “Inventario de Estrés Académico SISCO de Barraza”, el que incluye dimensiones específicas, además de una escala de medición con categorías que abarcan tanto altos, como bajos niveles de estrés. Cabe señalar igualmente, que se definen determinados ítems y estresores que permiten evaluar y cuantificar el estrés en los estudiantes.

**Metodología:**

La metodología utilizada en el desarrollo de este estudio fue no experimental y correlacional, con un diseño transversal. En primera instancia se realizó un muestreo no probabilístico intencional, que se enfocó principalmente en estudiantes de psicología de la Universidad privada de Lima del Sur y se emplearon instrumentos adaptados para medir el estrés académico y la adicción a las redes sociales.

**Síntesis del texto:**

El proyecto de tesis investiga la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad privada de Lima del Sur. Así bien, se plantea como objetivo general determinar esta relación, mientras que los objetivos específicos son describir los niveles de estrés y adicción, así como también establecer la conexión entre sus dimensiones. La metodología que fue mencionada anteriormente, adoptó instrumentos adaptados para la recolección de datos y se espera que los resultados contribuyan a entender cómo el estrés académico puede influir en la adicción a las redes sociales. En el estudio Azabache (2022), se encontró una correlación directa y significativa entre estrés académico y adicción a las redes sociales, indicando que a mayor estrés académico, hay una mayor probabilidad de adicción a las redes sociales en la población estudiada, que en este caso corresponde a estudiantes de psicología de la Universidad privada de Lima del Sur.

**3.- Título: *“¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental”***

**Año de publicación y editorial:** Enero 2020 / SMAD, Revista Electrónica Saúde Mental Álcool Drog.

**Autores:** María Barboza Zanetti, Lucas Borges Pereira, Leonardo Leira Pereira y Samir Rodrigues Abjaude.

**Conceptos principales que podrían aportar:**

* **Aislamiento Social Perceptivo:** Se menciona en el artículo que el uso de redes sociales puede estar relacionado con una sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales.
* **Ciberacoso**: Se destaca a su vez, el impacto negativo del ciberacoso que se ha multiplicado en las redes sociales y cómo el anonimato y la falta de privacidad pueden dificultar o agravar la salud mental de las personas que se ven afectadas por estas situaciones.
* **Consumo y prevención:** En el artículo igualmente se discuten iniciativas de plataformas como Facebook e Instagram para mitigar los efectos negativos en la salud mental, como la eliminación de la vista previa de la cantidad de “me gusta” y la provisión de recursos de apoyo emocional.
* **Consumo y producción de contenido:** Se enfatiza la importancia de que tanto el consumo como la producción de contenido en redes sociales se realicen de manera consciente, dando prioridad a información que aporte valor y no desencadene caos o sentimientos dañinos, de odio o violencia.

**Operacionalización:** En el desarrollo de este artículo se operacionaliza el concepto de Uso de Redes Sociales, en las variables tiempo dedicado, medida (en horas promedio, en cada aplicación); también el concepto de Salud Mental, en las variables de presencia de síntomas o trastornos mentales como ansiedad o depresión (con cuestionarios estandarizados para evaluar la presencia de los síntomas y su relación con la presencia de trastornos mentales).

**Metodología:** El estudio presenta una metodología mixta de los enfoques cualitativos y cuantitativos. Cualitativos en el sentido de la revisión de bibliografía en relación al tema de investigación del estudio y, cuantitativo en cuanto a la aplicación de cuestionarios estandarizados para poder examinar el estado de las personas en cuanto a el uso de redes sociales y el desarrollo de sintomatología, o de trastornos relativos a la salud mental.

**Síntesis del texto:** El artículo académico aborda el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de adultos jóvenes, destacando que el uso intensivo de plataformas como Instagram, Facebook, Twitter y Youtube, es un fenómeno relativamente reciente.   
Se señala que el aumento en el tiempo dedicado a estas redes se asocia con una sensación de aislamiento social, lo que podría contribuir al desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Se presentan estudios estadísticos relevantes, como por ejemplo el hecho de que el 70% de la población brasileña tiene acceso a Internet y que así bien, Brasil es uno de los países en donde las personas pasan mayor tiempo en línea, con un promedio de 9 horas y 29 minutos al día, de las cuales 3 horas y 34 minutos son dedicadas exclusivamente al uso de redes sociales.   
Este contexto en particular resalta la importancia de entender cómo el contenido consumido y publicado en estas plataformas puede afectar la salud mental de las personas que lo consumen. El texto también menciona el fenómeno del ciberacoso y cómo este ha incrementado, además de incorporar la idea de cómo el anonimato y la falta de privacidad pueden agravar la situación de las víctimas, afectando directamente su bienestar emocional.  
Finalmente se destaca la importancia de la difusión de información científica a través de redes sociales, el artículo concluye que tanto el consumo como la producción de contenido en redes sociales deben realizarse con precaución para mitigar los efectos adversos en la salud mental de los usuarios.

**Fichas bibliográficas Antonia Leiva**

Nombre: Antonia Leiva

Ramo: Métodos Cuantitativos I

Profesor: Sebastián Muñoz

Universidad Alberto Hurtado

21 de octubre de 2024

**1. Nombre del autor.** Ana Viñals Blanco

**2. Título de la obra o publicación:** El Ocio Conectado, móvil, transmedia y multisoporte de los jóvenes en la Era Digital

**3. Editorial, país, número de edición, de página y año de publicación:** Ediciones Universidad de Salamanca, España, número 13, pp. 99-113, año 2016.

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

**Ocio digital:** es tanto el ocio tradicional que ha notado la influencia de la tecnología, y también el ocio que se practica en red y necesita de conexión para su disfrute, denominado aquí como ocio conectado, e-ocio u ocio en línea. Ha adoptado unos rasgos basados en el cambio constante, la aceleración, el disfrute breve de las cosas, la transitoriedad, la fragilidad de los vínculos humanos y la incertidumbre constante. Un ocio asentado en una sociedad en red en perpetuo movimiento, donde lo que realmente importa es estar conectado, en permanente conexión con los demás. El ocio actual se entremezcla entre los bloques productivos (de trabajo), los tiempos de espera (dentista, supermercado, etc.) o los desplazamientos (metro, tren, coche, etc.).

**Ocio tradicional digitalizado**: la tradicional actividad de ocio que en la Era Digital es posible practicar en red o la transformación de la lectura del formato papel, a los libros electrónicos.

**Nuevos ocios:** todo el conjunto de actividades de ocio en línea (redes sociales virtuales, blogs, wikis, foros, comunidades virtuales, etc.) centradas en el uso de Internet y en la proliferación de los catalogados como medios sociales. Prácticas de ocio conectadas que surgen del uso de todo un conjunto de servicios y aplicaciones en línea que facilitan la edición, la publicación y el intercambio de información entre los propios usuarios.

**4. 1. Operacionalización**

| Concepto | Dimensión | | Subdimensión | | Indicadores |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| La experiencia de ocio en jóvenes | Tipos de ocio | | Ocio móvil | | Frecuencia de uso del smartphone para actividades de ocio. Redes sociales, videojuegos, streaming, Tiempo diario dedicado a actividades de ocio en el smartphone. |
| Ocio transmedia | | Número de plataformas utilizadas para acceder al mismo contenido (ver una serie en TV, discutirla en redes sociales, etc.). |
|  |  | Ocio multisoporte | | Uso simultáneo de dispositivos (ver TV y usar el móvil al mismo tiempo). | |
|  |  |  |  |  |  |

**5. Metodología**

Estudio cualitativo donde los datos fueron recolectados mediante grupos de discusión y entrevistas en profundidad, focalizando la atención en la descripción de lo individual, lo distintivo y lo particular del hecho estudiado. Su finalidad es comprender el papel que ocupa Internet en el ocio de los jóvenes, a través del análisis de su discurso y la interpretación de sus percepciones, opiniones, valoraciones, etc.

**6. Informe general o síntesis de lo más destacado del documento**

Este estudio analiza las experiencias de ocio conectado de los jóvenes, basadas en 500 páginas de transcripciones de sus discursos, codificadas y categorizadas con el software Atlas.ti. Los jóvenes describen su uso de Internet como superficial, principalmente para informarse, comunicarse y pasar el tiempo, pero lo consideran beneficioso y positivo porque ven la tecnología como útil y enriquecedora para su ocio tradicional. El teléfono móvil ha transformado significativamente estas experiencias, siendo el dispositivo dominante para conectarse a Internet. De los 88 jóvenes encuestados, el 94,3% utiliza el smartphone como su principal medio de acceso.

Este análisis destaca cómo los jóvenes han adoptado el smartphone como su dispositivo principal de acceso a Internet, consolidando su papel en el ocio conectado. Aunque no es representativo de todos los jóvenes vascos, este dato se alinea con otros estudios que demuestran la creciente penetración de smartphones en Europa. España lidera esta tendencia, con un alto porcentaje de jóvenes conectados constantemente.

Los jóvenes usan sus smartphones principalmente para ocio, comunicación y redes sociales, motivados por razones como el aburrimiento, la desconexión, el hábito y la influencia social. El ocio digital de los jóvenes es predominantemente móvil, y el smartphone ha transformado su manera de interactuar, facilitando una interconexión constante y multitarea. Los dispositivos móviles han evolucionado de simples herramientas de comunicación a dispositivos versátiles para el entretenimiento, lo que ha cambiado significativamente sus hábitos de ocio y relación.

Los jóvenes destacan que Internet les proporciona entretenimiento, libertad, creatividad, información actualizada y oportunidades para conocer gente nueva y ahorrar dinero. En este contexto, el dispositivo de acceso a Internet, especialmente el smartphone, es clave en su experiencia de ocio conectado, que ha crecido gracias a la Banda Ancha Móvil.

El tercer resultado revela que el ocio juvenil es transmedia y multisoplataforma, utilizando simultáneamente diversas tecnologías (smartphones, tablets, etc.). Esta tendencia ha modificado los hábitos de ocio, como ver televisión, que ahora se combina con el uso de otros dispositivos. Además, los jóvenes no solo consumen contenido, sino que también lo producen, convirtiéndose en "prosumidores" que amplían mundos narrativos a través de distintos medios. Este cambio refleja una nueva forma de experimentar el ocio en la era digital.

El análisis revela que la telefonía móvil ha transformado el ocio juvenil en experiencias de "ocio conectado". Este nuevo tipo de ocio, practicado principalmente desde smartphones, se caracteriza por ser móvil, transmedia (usando múltiples medios) y multisoporte (disfrutado simultáneamente en diferentes dispositivos).

Los jóvenes se conectan para informarse, comunicarse, entretenerse y pasar el tiempo, lo que define su ocio como casual: superficial, pasivo y accesible sin necesidad de formación previa. En resumen, el ocio conectado de los jóvenes es móvil, casual, y enfocado en el uso de la tecnología para la interacción y el entretenimiento.

**Ficha 2**

**1. Nombre del autor:** Mª Esther del Moral Pérez, Alba Patricia Guzmán Duque y Mª Carmen Bellver Moreno

**2. Título de la obra o publicación:** Consumo y ocio de la generación Z en la esfera digital

**3. Editorial, país, número de edición, de página y año de publicación:** Revista Prisma Social, España, número 34, pp. 88-105, año 2021.

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

**Plataformas digitales:** Instagram, Facebook, Youtube, blogs, WhatsApp, Twitter (o X) Spotify y plataformas para escuchar música, Netflix y plataformas para ver películas y series.

**Ocio digital:** Organizar y diseñar viajes; Valorar eventos y/o espectáculos. Visionar series (Netflix, HBO, etc.). Seguir youtubers. Publicar como youtubers. Escuchar música (Spotify u otras). Asistir a eventos online (conciertos, estrenos de cine, etc.). Crear eventos propios.

**Generación Z:** integrada por verdaderos nativos digitales, caracterizada por su competencia digital, su gran movilidad, curiosidad por conocer otras culturas y naciones. Se relacionan con personas de lugares muy distantes, y en otras lenguas, utilizan las redes y MMSS como vehículos para socializarse, y han volcado la mayor parte de su consumo, ocio y actividades lúdicas a la esfera digital.

**Consumo online:** Comparar precios de productos para comprar (E-bay, Amazon, Mercadolibre, etc.). Comprar entradas de espectáculos. Reservar habitación en hoteles y/o billetes de avión, tren, etc. Solicitar transporte de personas y objetos; Solicitar comida preparada. Pagos bancarios. Comprar y vender productos personales. Valorar servicios (restauración, hoteles, etc.).

**Roles adoptados en plataformas lúdicas:** Gamer online individual. Gamer multijugador (e-sport) en red; Espectador/a de gamers online. Participante en comunidades de videojuegos. Observador/a en comunidades de videojuegos. Integrante de e-scape. Testeador/a de juegos online. Realizador/a de apuestas online.

**4. 1. Operacionalización**

| Concepto | Dimensión | Subdimensión | Indicadores |
| --- | --- | --- | --- |
| Uso de RRSS Y MMS en jóvenes universitarios | Tipos de uso | Consumo online | Compara precios para comprar (Ebay, Amazon, Mercadolibre, etc.).  Compra entradas de espectáculos, Reserva hotel, billetes avión o tren  Solicita transporte de personas  Solicita comida  Gestiona pagos bancarios Compra/ vende productos personales  Valora servicios (restaurantes, hoteles…) |
| Ocio digital | Organiza y diseña viajes, Valora eventos y espectáculos, Visiona series, Sigue a youtubers, Publica como youtubers, Escucha música (Spotify, etc.), Asiste a eventos online (conciertos, películas, etc.), Crea eventos o actividades |
| Roles adoptados en plataformas lúdicas: | Gamer online individual, Gamer multijugador (e-sport), Espectador/a gamers online, Participa en comunidades de videojugadores, Observa en comunidades de videojugadores, Integrante de e-escape, Testea juegos online, Realiza apuestas online |

**5. Metodología**

Estudio empírico no experimental de tipo descriptivo, con carácter exploratorio y analítico dirigido a identificar los usos que los universitarios hacen de app, redes o MMSS y plataformas lúdicas asociados al consumo electrónico, ocio digital y juego online

**6. Informe general o síntesis de lo más destacado del documento**

Este texto presenta los resultados de un estudio realizado a 500 estudiantes universitarios/as de Colombia y España (53.9% son de Colombia, de las Unidades Tecnológicas de Santander y el 46.1% de España: de la Universidad de Valencia (28.9%) y de la Universidad de Oviedo (17.1%), procedentes de Grado y Másteres en Educación con mayor matrícula femenina), utilizando el cuestionario UN-DIGECO (University Digital Ecosystem) validado a través del análisis factorial confirmatorio. Esta investigación evidencia las tendencias del uso de los medios digitales a partir del análisis de datos, concretamente mediante el análisis factorial para conocer hacia dónde se dirige el consumo y ocio digital de los/as jóvenes. Posteriormente, se examina el efecto de las variables género, edad y nacionalidad mediante la técnica de la T-Student.

Los hombres representan el 21.9% y las mujeres el 78.1%. El 17.8% tiene entre 18-19 años, el 23.6% tiene entre 20-21 años, el 19.4% tiene entre 22-23 años, el 16.1% tienen entre 24-25 años y el 23.1% es mayor de 25 años.

Las fases de la investigación fueron:

1. Estudio de investigaciones recientes similares sobre el uso de redes sociales y aplicaciones digitales y universitarios/as.

2. Identificación de las dimensiones de uso: aprendizaje, interacción social, creación de contenidos, consumo online, ocio digital, juego online.

3. Diseño de un cuestionario general con 44 ítems que recoge indicadores para cada dimensión, con su posterior validación.

4. Consulta a 500 sujetos procedentes de las tres universidades mencionadas mediante cuestionario electrónico en mayo-junio 2020.

5. Selección de los datos relativos a los 24 indicadores asociados a las dimensiones consumo online, ocio digital, juego online, objeto de estudio del presente artículo.

6. Análisis estadísticos adecuados al diseño descriptivo y comparativo utilizando contrastes no paramétricos para determinar la existencia de diferencias significativas atendiendo a las variables género, edad y nacionalidad.

7. Análisis factorial para establecer las tendencias en los hábitos de consumo y ocio digital de la muestra, donde se han eliminado los ítems con pesos inferiores a 0.4 y comunalidades inferiores a 0.5, teniendo presente la carga de factores por encima del 0.7 y comunalidades por encima de 0.750.

8. Se presentan los resultados relativos a las actividades de consumo online, ocio digital y roles desempeñados en plataformas lúdicas por la muestra encuestada, así como las tendencias de sus hábitos.

Este estudio destaca cómo el consumo online entre jóvenes, tanto hombres como mujeres, se ha incrementado, especialmente en Colombia, debido al uso de aplicaciones que facilitan la movilidad, la compra de billetes y reservas de hoteles. Mientras que, en España, el ocio presencial comenzó a retomarse tras la flexibilización del confinamiento, con un mayor enfoque en la organización de viajes de verano.

El estudio también revela diferencias de género: los hombres son más activos en actividades como apuestas y videojuegos, mientras que las mujeres adoptan roles más observadores en comunidades de videojuegos. Además, los hombres utilizan más aplicaciones para operaciones bancarias, mientras que las mujeres priorizan servicios de transporte compartido.

Se identifican diferencias culturales entre jóvenes colombianos y españoles en cuanto al consumo online: los colombianos prefieren entradas para espectáculos, mientras que los españoles se enfocan en viajes y turismo de bajo costo. El auge de influencers y el uso de aplicaciones personalizadas han influido en el aumento de los viajes entre los jóvenes.

El ocio digital, como el seguimiento de youtubers, los videojuegos online y los e-sports, ha crecido, con la mayoría de los jóvenes participando activamente en estas comunidades. Se concluye que esta migración al consumo digital plantea desafíos económicos y sociales, con un posible impacto en el comercio tradicional y en la interacción social real.

**Ficha bibliográfica 3**

Nombre: Antonia Leiva

**1. Nombre del autor.** Jesús Carolina Espinoza Arroyo y Harumi Gabriela Kunimoto Melgarejo

**2. Título de la obra o publicación:**  Estrés y el uso de las redes sociales de los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana.

**3. Editorial, país, número de edición, página y año de publicación:** Universidad privada del Norte, Perú, año 2020.

**4. Conceptos principales**

**Uso de redes sociales:** Las redes sociales son diferentes webs que hacen posible que las personas puedan interactuar y comunicarse entre sí. Esto a través de formas didácticas que atraen a los jóvenes como intercambio de fotos, videos, videollamadas. Las redes son solo utilizadas por los jóvenes por ocio y esto causa preocupación en los padres de familia porque crea incertidumbre con qué personas están intercambiando información personal. También son utilizadas por los gobiernos, ONG y diferentes organizaciones con la finalidad de atraer el interés de las demás personas para obtener producciones internas.

**Estrés Académico:** el estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general. La población estudiantil constituye un grupo sometido a actividades iguales, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes. Actualmente, los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica lo que puede llevar a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque solo sea por ciertos momentos.

**4. 1. Operacionalización**

**Estrés académico**: se puede definir como aquel que se produce en el ámbito educativo, implica la consideración de variables interrelacionadas como: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés y efectos del estrés. Estos, aparecen dentro de un mismo entorno: la universidad.

**Dimensiones**: Estímulos estresores, Síntomas, Afrontamiento

**Adicción a redes sociales:** Las redes sociales están vinculadas a la tradición psicológica de los estudios de apoyo social y el análisis de las estructuras sociales, ya que fomenta el estudio de las relaciones personales. las personas interactúan en base a la homofilia que es la igualdad de género,idioma, origen étnico, clase social, valores o nacionalidad.

**Dimensiones**: Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal en el uso de las redes sociales, Uso excesivo de las redes sociales

**5. Metodología**

Cuantitativa no experimental. El diseño es transversal correlacional.

**6. Informe general o síntesis de lo más destacado del documento**

La pregunta que la investigación responde es: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el uso de las redes sociales en los estudiantes de las carreras para adultos que trabajan de una universidad de Lima Metropolitana?

Para la evaluación de la adicción a redes sociales se tuvo que, los estudiantes presentaron un rango de adicción de media (en límite con alta), con una media del valor total de 70.05. Para el caso del análisis de factores, se tuvo que, el factor 1 (obsesión por las redes sociales), presentó una media de 29.79, el factor 2 (falta de control personal), presentó una media de 16.79 y el factor 3 (uso excesivo de las redes sociales) presentó una media de 23.47. Todos los resultados ubican a la población total en un nivel de adicción media a alta. El análisis por sexos, identificó que existe una predominancia de nivel de adicción alta para varones y mujeres.

Para la evaluación del estrés académico se tuvo que, según el baremo de interpretación general, el total de estudiantes se encontró entre los niveles de estrés moderado a profundo, con una media de 77.5. Para el caso de análisis de dimensiones, se tuvo que, la dimensión 1 (estresores académicos), presentó una media de 67.15, indicando que se presentó un nivel de estrés profundo, la dimensión 2 (síntomas), presentó una media de 67.52, indicando que se presentó un nivel de reacciones físicas altas con respecto al estrés, y la dimensión 3 (estrategias de afrontamiento) presentó una media de 68.29, lo que indicó que se tiene un nivel de afrontamiento alto. El análisis por sexos identificó que con respecto a la dimensión 1, los varones presentaron un estrés moderado, a diferencia de las mujeres quienes presentaron un nivel de estrés profundo. Asimismo, la dimensión 2 y 3 presentaron niveles profundos para ambos sexos.

El análisis de la dimensión 1 (estresores académicos) del inventario SISCO, reveló que las áreas que más preocupa a los estudiantes son la sobrecarga de tareas y trabajos (46.0%) y la competencia de los compañeros (44.8%); mientras que lo que menos le preocupa es la personalidad y carácter del profesor (39.7%)