| **Número del grupo:** | Secreto en la montaña (deluxe) |
| --- | --- |
| **Integrantes del grupo:** | Catalina Allende  Belén Huincache  Llacolén Huineo  Antonia Leiva  Ricardo Salazar  Valeria Verdugo |
| **Título Proyecto:** | El impacto del uso excesivo de redes sociales en estudiantes universitarios de la carrera de antropología de la Universidad Alberto Hurtado |
| **Equipo docente:** | Sebastián Muñoz  Francesca Rocco |

**Índice**

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

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

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

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

[**V. Antecedentes. 7**](#_o1sm07v0y2zs)

[**VI.Definición de conceptos. 8**](#_q7xfqwyps7kh)

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

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

[**IX. Operacionalización. 10**](#_ec1h4df2whn6)

[**X. Concepto principal. 12**](#_fwnrq220z5ni)

[XI. Dimensiones. 12](#_dd62z3e472e3)

[**XII. Cuestionario. 13**](#_c0h5blh2cxlz)

[**XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 19**](#_mygrj0rttirf)

[XIV. Anexos 21](#_fdcj46kbxf9p)

# **Introducción.**

En el presente informe, se centrará en abordar en cómo el uso de redes sociales afecta significativamente la salud mental de estudiantes universitarios, esto guiado por una pregunta investigativa que nos permitirá centrarnos en; ¿De qué manera el uso excesivo de redes sociales, se relaciona con el desarrollo de problemas de salud mental en estudiantes universitarios?” El objetivo de esto es identificar y analizar aquellos efectos negativos que tiene el uso excesivo de las redes sociales actualmente, y como esto tiene relación con el bienestar emocional de los estudiantes, analizando como se mencionó anteriormente, la aparición de síntomas de ansiedad, estrés y aislamiento.

En la última década, podemos ver que el uso de redes sociales en la sociedad se ha expandido notoriamente, transformándose así, en una herramienta de uso principal en temas de comunicación, entretenimiento y de fuentes de información, especialmente utilizados por adultos jóvenes. Este fenómeno, se vio intensificado por el confinamiento en la época de la pandemia en 2020, reconfigurando así, y de manera muy apresurada, la dinámica social ya existente, transformando además la manera en la que las personas interactuaban entre sí y en la medida de su propia gestión de tiempos. Podemos decir que si bien esto, trajo consigo un beneficio significativo, diversos estudios realizados pre-pandemia, y durante esta, mostraron que un uso excesivo podría estar vinculado a efectos adversos en la salud mental, tales como el aislamiento social, generar trastornos depresivos y conflictos interpersonales.

Este estudio se fundamenta en bases de otras teorías que consideran que el uso excesivo de redes sociales genera un tipo de conducta desadaptativa, que genera pérdida de control llevando consigo a conductas obsesivas, en algunos casos, funcionar como un efecto de abstinencia cuando no se puede acceder a estas plataformas. Estos aspectos son importantes para guiarnos en la comprensión de cómo afectan el uso incontrolado de redes sociales hacia la salud mental.

Para abordar la problemática inicial, se optó por utilizar una metodología cuantitativa, permitiendo así analizar de manera más estructurada la relación entre el uso de las redes sociales y de la salud mental de los estudiantes. a través de una encuestas estandarizada, que buscará medir los indicadores propuestos en la tabla de operacionalización detallada más adelante, esto con el objetivo de poder identificar patrones que sean relevantes y pertinentes para nuestra investigación.

La importancia de esta investigación, se basa en la necesidad de comprender cómo las redes sociales afectan el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, 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 implica la hiperconectividad, promoviendo un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas. Los hallazgos obtenidos de la investigación en cuestión, podrán orientar a una intervención y generación de estrategias que apoyen el uso saludable de las tecnologías, 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, pero 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 podría considerar que la pandemia resignificó el uso de las diferentes plataformas digitales, debido que, mediante ellas nos pudimos mantener comunicados y realizando remotamente las actividades que configuraban parte de la cotidianidad presencial.

Si bien, internet y las plataformas digitales son herramientas útiles, el uso excesivo de las mismas y particularmente de redes sociales también ha sido asociado 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 excesivo del internet y 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, el presente trabajo investigativo busca comprender ¿De qué manera el uso excesivo de redes sociales, se relaciona con el desarrollo de problemas de salud mental en estudiantes universitarios?.

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 excesivo de redes sociales podría contribuir al desarrollo de problemas psicológicos o relacionados a la salud mental. Se busca estudiar los efectos del uso problemático o adictivo de las redes sociales, considerando indicadores específicos relacionados al uso de plataformas digitales, el uso específicamente de redes sociales, la frecuencia de acceso a las mismas y de qué manera esto se podría correlacionar con síntomas de estrés, o problemas de salud mental.

De este modo, se puede considerar que la adicción a las redes sociales es la dependencia y/o pérdida de control respecto a estar conectado, en otras palabras, como un subtipo de adicción a internet, pudiendo llegar a experimentar incluso síntomas de abstinencia. Según exponen Peña, G. et al. (2019), el uso de las tecnologías puede generar una rápida adicción y al conectado por horas indefinidas y sin control (por elección o por necesidad), más que un fenómeno social, se puede considerar algo patológico, lo que pone en riesgo diferentes contextos de la vida como la familia, lo laboral, 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 excesivo de redes sociales, se relaciona con el desarrollo de problemas relativos a la salud mental en estudiantes universitarios.

**Objetivos específicos:**

1. Identificar los efectos del uso excesivo de redes sociales en la aparición de ansiedad o estrés en estudiantes universitarios.
2. Evaluar el efecto del contenido consumido en redes sociales sobre el estado emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios.
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.**

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. Munayco (2023) aborda este tema en su estudio, en donde la adicción a las redes sociales y el estrés académico se han convertido en desafíos importantes para los alumnos, especialmente en un mundo que se ha vuelto sobreconectado, donde las redes sociales toman el protagonismo y se vuelven la principal forma de comunicación. Su estudio revelaría que el 57.3% de los alumnos encuestados sufren un leve grado de adicción a las redes sociales y que habría una correlación significativa con el estrés académico de estos estudiantes. Es de esta manera, que se sugiere que la hiperconectividad no solo perjudicaría el bienestar mental de los estudiantes, sino que también sería un gran obstáculo en sus deberes académicos, ya que sería un distractor al momento de estudiar.

Debido al fácil acceso y la popularidad de las redes sociales, que se han analizado en diversas investigaciones, se han creado conductas adictivas difíciles de manejar. 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 de adicción a la tecnología 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.

La importancia de este estudio radica en el hecho de que los alumnos universitarios representan una comunidad que se encuentran 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. Hoy en día 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 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.

Comprender estas dinámicas es crucial para abordar las consecuencias de la adicción a 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. 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” (Arab, 2014; 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).

Basándonos en diversos trabajos y estudios dedicados al uso de RRSS y su impacto en la salud mental de jóvenes, creemos que existe una relación directa entre estos dos factores. Las diversas recompensas y respuestas inmediatas que se obtienen del uso de redes sociales pueden generar un alto nivel de adicción y dependencia, abandonando de a poco actividades cotidianas. “De manera que el uso elevado del Internet se convierte en un escape ante situaciones desagradables para los usuarios” (Hernández *et al.*, 2019; Portillo *et al.*, 2021, p. 140).

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” (Primack et al., 2017; Portillo *et al.*, 2021, p. 141).

## **VI.Definición de conceptos.**

**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.

**Adicción a Redes sociales:** Patrón de dependencia excesiva y compulsiva hacia redes sociales. Las personas que la experimentan sienten una necesidad constante de estar conectadas, lo que interfiere en sus actividades diarias y afecta a su bienestar emocional.

Este comportamiento se refuerza por la recompensa inmediata que ofrecen las redes sociales y la presión por mantenerse conectado, lo que puede aumentar el estrés en lugar de reducirlos.

**Ocio digital:** Se divide en ocio tradicional y ocio en línea, caracterizado por la conexión constante. Este tipo de ocio se basa en el cambio rápido, la transitoriedad, la brevedad del disfrute y la fragilidad de los vínculos humanos. Las actividades de ocio conectadas incluyen ver series, seguir y crear contenidos en plataformas como Youtube, escuchar música, streaming, organizar eventos online o participar en ellos.

# **VII. Hipótesis Central.**

Con lo visto anteriormente, podemos decir que existe una relación de uso excesivo de redes sociales y el desarrollo de problemas de salud mental en estudiantes universitarios. Específicamente, estos de estos estudios vistos anteriormente se espera que los estudiantes que le dedican un mayor tiempo a estas plataformas presentan niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión, así como dificultades en sus relaciones interpersonales y en su rendimiento académico. Estos efectos mencionados son más pronunciados en aquellos que utilizan múltiples plataformas o que muestran claros signos de dependencia, esto nos sugiere que sì existe una adicción hacia las redes sociales, de la cual se intensifica a tales niveles que puede generar malestares psicológicos afectando consigo negativamente el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Esta hipótesis se basa en la evidencia de estudios previos que han documentado cómo el uso problemático de redes sociales puede actuar como un agente disruptivo en la salud mental, exacerbando síntomas psicológicos negativos y dificultando el desarrollo de relaciones sociales saludables en un contexto de hiperconectividad constante​

# **VIII. Metodología**

La metodología de este trabajo, será cuantitativa 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. También, a partir de una estrategia cuantitativa, se realizará una encuesta en donde se levantarán datos, los cuales se concentrarán en preguntas que se pueden mediar a través de respuestas nominales y escalares.

Para abordar nuestra pregunta guía ¿De qué manera el uso excesivo de redes sociales se relaciona con el desarrollo de problemas de salud mental en estudiantes universitarios? Se ha optado por una metodología cuantitativa, en base a Marradi, Archenti y Piovani (2007) Este enfoque cuantitativo permite analizar de manera estructurada la relación entre dos variables medibles, en este caso específico, el uso de redes sociales y la salud mental. Facilitando así, la identificación de patrones sin intervención subjetiva directa. La cuantificación de variables es especialmente útil en este contexto, pues permite medir y comparar los datos obtenidos a partir de un conjunto de respuestas homogéneo y representativo.

Canales (2006) señala que la metodología cuantitativa permite crear representaciones de la realidad a través de la variabilización, un proceso que convierte fenómenos complejos en variables medibles, facilitando el análisis sistemático de relaciones entre ellas. En este caso, se busca relacionar el uso de redes sociales (una variable operativa que puede medirse en términos de horas de uso, tipos de plataformas, etc.) con problemas de salud mental (medibles mediante escalas de ansiedad, depresión u otros indicadores). Esta capacidad de transformar aspectos de la experiencia humana en datos comparables facilita entender tendencias y patrones dentro de un colectivo tan amplio como el estudiantado universitario, proporcionando una visión estructurada de posibles correlaciones. La metodología cuantitativa permite trabajar con muestras amplias, representativas de la población, lo cual es relevante para un estudio de este tipo en la Universidad Alberto Hurtado. Al encuestar a un número considerable de estudiantes, el método garantiza que los resultados obtenidos puedan generalizarse dentro del contexto universitario. Según Canales (2006) las muestras en este enfoque permite representar estadísticamente a un conjunto social a través de distribuciones de respuestas​, un factor clave para extraer inferencias válidas en temas de salud pública.

Marradi, Archenti y Piovani (2007) proponen el uso del “método de la asociación” para identificar correlaciones entre variables. Este método resulta eficiente para nuestro trabajo, ya que permite explorar de manera empírica y sistemática posibles asociaciones entre el uso excesivo de redes y el desarrollo de problemas de salud mental. La estructura de la encuesta, que incluye preguntas cerradas y opciones de respuesta predefinidas, responde a la necesidad de generar datos estandarizados, comparables y estadísticamente analizables, lo cual minimiza los sesgos interpretativos.

Siguiendo esta línea, se ponen en práctica, técnicas para transformar en datos numéricos las variables de interés, como el tiempo de uso de redes, la frecuencia de interacción en línea y los indicadores de salud mental, tales como niveles de estrés o ansiedad. La matriz de datos que emerge de la encuesta permite la aplicación de análisis estadísticos adecuados que, sin establecer causalidad directa, permiten observar patrones significativos en las respuestas. Este enfoque estructurado facilita, además, una comparación efectiva entre individuos, lo que resulta esencial para examinar tendencias en un grupo tan específico como el de estudiantes universitarios.

# **IX. Operacionalización.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Concepto | Dimensión | Indicadores |
| Salud mental en adultos jovenes | Uso de plataformas digitales | * Horas dedicadas al uso de dispositivos electrónicos (teléfono, computadora, televisión, tablet) * Frecuencia de uso de dispositivos electrónicos en actividades no laborales o académicas. * Dificultad para relajarse o concentrarse en tareas cotidianas. * Frecuencia de episodios de ansiedad o irritabilidad. * Propósito del uso de dispositivos electrónicos en la rutina diaria. |
|  | Uso de RRSS | * 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. |
|  | Actividades de ocio | * Tiempo dedicado a actividades de ocio sin aparatos electrónicos (deportes, hobbies, lectura) * Percepción de satisfacción con las actividades de ocio. * Tipos de actividades de ocio realizadas (individuales o grupales). * Frecuencia de prácticas de hobbies recreativas (online y offline). |
|  | Salud mental | * Nivel de estrés percibido. * Frecuencia de síntomas de ansiedad. * Nivel de depresión percibido. * Capacidad de concentración y atención. * Sentimiento de aislamiento. * Autoevaluación de bienestar psicológico. |

## **X. Concepto principal.**

**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.

### **XI. Dimensiones.**

**Plataformas digitales:** Software que permite a un conjunto de personas en internet compartir una relación común de cualquier tipo, creando relaciones e interacciones sociales. Mediante esto las personas comunican sus ideas, sentimientos y crean su identidad en las que se presentan públicamente.

**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.

**Actividades de ocio:** Actividades que realizan las personas 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.

# **XII. Cuestionario.**

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

**2. ¿Qué edad tienes?**

1. 17
2. 18
3. 19
4. 20
5. 21
6. 22
7. 23
8. 24
9. 25
10. 26
11. 27
12. Otro (Indicar)

**3. ¿Qué año estás cursando en la universidad?**

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

**4. ¿En qué comuna vives?**

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)

**5. ¿Cuál es el dispositivo que usas con mayor frecuencia?**

1. Celular
2. Computador
3. Tablet
4. Televisor
5. Playstation
6. Otro(s)

**6. ¿Con qué frecuencia usas estos dispositivos en actividades no laborales o académicas?**

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

**7. ¿Con qué propósito usas estos dispositivos mayormente?**

1. Laboral
2. Académico
3. Entretenimiento
4. Ocio
5. Otro

**8. ¿Consideras que el uso de estos dispositivos, o plataformas digitales te distrae de otras actividades de tu vida cotidiana?**

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

**9. ¿El uso de estos dispositivos te dificulta a la hora de dormir?**

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

**10. ¿Cuál es la red social en que pasa más tiempo?**

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

**11. Del 1 al 10 (siendo 1 muy poco y 10 mucho) ¿qué tan constante revisas las notificaciones de tus dispositivos mientras realizas alguna actividad laboral y/o académica?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5
6. 6
7. 7
8. 8
9. 9
10. 10

**12. En una escala del 1 al 5 (siendo 1 “nada satisfecho” y 5 “muy satisfecho”) ¿Qué tan satisfecho te sientes con las actividades de ocio que realizas?**

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5

**13. ¿Qué tanto tiempo le dedica a actividades de ocio que no involucren aparatos electrónicos o plataformas digitales?**

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

**14. ¿Crees que le dedicas suficiente tiempo a las actividades de ocio que disfrutas?**

1. Dedico suficiente tiempo
2. Le dedico tiempo
3. Me es indiferente
4. Le dedico poco tiempo
5. No le dedico nada de tiempo

**15. ¿Alguna vez has sentido ansiedad o estrés al no poder usar tus redes sociales?**

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

**16. ¿Qué tan a menudo experimentas síntomas físicos asociados al estrés, como dolores de cabeza, tensión muscular o problemas de sueño?**

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

**17. ¿Has intentado limitar tu uso de redes sociales para reducir el estrés o mejorar tu concentración?**

1. Sí, lo hago todo el tiempo
2. Sí, pero por poco tiempo
3. Me es indiferente
4. No, nunca lo he intentado

**18. ¿Sientes que las redes sociales afectan en tus relaciones interpersonales en la vida real?**

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

**19. ¿Le parece útil desconectarse de las redes sociales para mejorar su bienestar emocional?**

1. Sí
2. No
3. Me es indiferente

**20. ¿Qué tan frecuentemente desinstalas aplicaciones por tu bienestar emocional?**

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

**21. ¿Consideras que conoces más personas nuevas en la vida real, o por redes sociales?**

1. En la vida real
2. Redes Sociales
3. Ambas

**22. ¿Con qué frecuencia revisas tus dispositivos electrónicos mientras estás realizando una tarea que requiere total concentración?**

1. Muy frecuentemente
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Nunca
5. Casi nunca

**23. Cuando te reúnes con amistades para realizar alguna actividad recreativa, o de ocio ¿Lo hacen en persona, o mediante algún dispositivo electrónico o plataforma digital?**

1. En persona
2. Online

**24. ¿Has experimentado problemáticas en tu vida personal debido al uso de redes sociales?**

1. Muy frecuentemente
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Nunca
5. Casi nunca

**25. En las últimas dos semanas ¿con qué frecuencia has experimentado los siguientes 3 síntomas?**

-Tristeza

1. Muy frecuentemente
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Nunca
5. Casi nunca

-Ansiedad

1. Muy frecuentemente
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Nunca
5. Casi nunca

-Estrés

1. Muy frecuentemente
2. Frecuentemente
3. Ocasionalmente
4. Nunca
5. Casi nunca

# **XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Aideé, J., Portillo, V., Capps Jhon. (2021). *“Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios”*

*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.*

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)

Munayco Saravia, P. I. (2023). Adicción a las redes sociales y estrés académico en estudiantes de una institución educativa primaria, Ayacucho-2023. Recuperado de: [enlace](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134053/Munayco_SPI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

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)

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.*

### **XIV. 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 representan 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 generan 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 ademas 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:

En 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 sociales 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 incrementándolo 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)

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.

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

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

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

**5.** **Recuento de la metodología**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**1.- *“Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios” -* (2021) Aideé, J., Portillo, V., Capps Jhon.**

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.- *“Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad privada de Lima del Sur” -* Flores, H. (2023)**

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.

**Ficha bibliográfica**

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.

**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.