



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

CAMPUS MARÍA ZAMBRANO (SEGOVIA)

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

TRABAJO FIN DE MÁSTER

IMPACTO DEL USO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES

Máster en Investigación e Innovación Educativa

Curso: 2022/2023

UVa

SE~
GO
VIA

Autor: Ammar El Dabete Arribas

Tutoras académicas: María Cristina Gil
Puente y Vanessa Ortega Quevedo

Agradecimientos

Antes de comenzar con el desarrollo del Trabajo Fin de Máster, considero muy importante hacer una mención especial a todas aquellas personas que han contribuido a la elaboración del presente documento.

En primer lugar, a mi tutora del Trabajo de Fin de Máster Cristina Gil Puente, profesora de la Facultad de Educación del Campus María Zambrano de Segovia de la Universidad de Valladolid, por la atención y la ayuda prestada a lo largo de todo el desarrollo del trabajo, así como la cercanía en el trato recibido. De igual manera, agradecer a Vanessa Ortega Quevedo toda la ayuda prestada en cuanto a los aspectos formales del documento y la fundamentación del mismo.

En segundo lugar, agradecer la participación voluntaria de todos aquellos adolescentes que han sido partícipes de la investigación, así como a los profesores y directores de los centros por apoyar el estudio y contribuir a difundir la encuesta empleada.

En tercer lugar, cabe destacar que este trabajo se enmarca en el Proyecto «INTERNÉTICA»: «Verdad y ética en las redes sociales. Percepciones e influencias educativas en jóvenes usuarios de Twitter, Instagram y YouTube», Proyecto I+D+i subvencionado por el MCINN (PID 2019-104689RB-I00).

Por último, agradecer a una persona en especial el apoyo, el ánimo y la ayuda incondicional recibida a lo largo del proceso de elaboración del documento.

Gracias por haber hecho posible lo que en el presente documento se expone, es decir, mi Trabajo Fin de Máster.

*“El arte supremo del maestro es despertar el placer
de la expresión creativa y el conocimiento”*

Albert Einstein

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este trabajo se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidos por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

Índice

| | |
|---|----|
| Capítulo I. Planteamiento del estudio..... | 1 |
| 1. Introducción | 1 |
| 2. Justificación | 5 |
| 3. Estado de la cuestión..... | 7 |
| Capítulo II. Marco teórico | 10 |
| 1. Salud, hábitos saludables | 10 |
| 1.1. Salud..... | 10 |
| 1.2. Hábitos saludables..... | 11 |
| 1.3. Sedentarismo | 13 |
| 1.4. Obesidad infantil | 14 |
| 2. Internet y Redes Sociales | 15 |
| 2.1. Internet | 15 |
| 2.2. Redes Sociales..... | 17 |
| 2.3. Redes Sociales en adolescentes..... | 19 |
| 2.4. Cambios derivados del uso de Internet y las RRSS en adolescentes | 22 |
| 2.5. Contagio emocional a través de Internet..... | 22 |
| Capítulo III. Metodología de la investigación | 24 |
| 1. Paradigma | 24 |
| 2. Diseño | 26 |

| | |
|--|----|
| 3. Muestra | 27 |
| 4. Técnicas e instrumentos de recogida de datos | 27 |
| 5. Análisis de datos | 33 |
| 6. Cuestiones ético-metodológicas | 33 |
| 7. Criterios éticos | 33 |
| 8. Criterios de rigor metodológico | 35 |
| Capítulo IV. Resultados, análisis y discusión | 40 |
| 1. Tipo de uso que hacen los adolescentes de las RRSS e Internet | 40 |
| 2. Hábitos saludables desde la perspectiva de los adolescentes..... | 45 |
| 3. Posibles cambios de hábitos y/o conductas derivadas del uso de Internet y las RRSS..... | 49 |
| 4. Impacto del uso de Internet y las RRSS desde la autopercepción de los adolescentes | 60 |
| 5. Privacidad y seguridad dentro de Internet y las RRSS | 66 |
| Capítulo V. Conclusiones, limitaciones del estudio y perspectivas de futuro | 72 |
| 1. Conclusiones | 72 |
| 2. Limitaciones del estudio | 73 |
| 3. Perspectivas de futuro..... | 74 |
| Referencias bibliográficas | 76 |
| Anexos | 82 |
| Anexo A. <i>Instrucciones para la validación del cuestionario</i> | 82 |

| | |
|--|----|
| Anexo B. <i>Estructura detallada de la encuesta de opinión</i> | 86 |
| Anexo C. <i>Encuesta de opinión en Microsoft Forms</i> | 94 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Proceso de búsqueda para la elaboración del marco teórico | 7 |
| Tabla 2. Proceso de búsqueda para la elaboración de la metodología de investigación .. | 8 |
| Tabla 3. Características de los paradigmas bajo los que se cimienta la investigación ... | 25 |
| Tabla 4. Modificación de los ítems de la encuesta de opinión tras la validación por expertos..... | 30 |
| Tabla 5. Estructura de la encuesta utilizada en la investigación | 31 |
| Tabla 6. Evaluación de la consistencia interna. Alfa de Cronbach | 38 |
| Tabla 7. Tabla comparativa de criterios de credibilidad | 39 |
| Tabla 8. ¿A qué edad comenzaste a utilizar las RRSS? | 41 |
| Tabla 9. ¿Cuánto tiempo empleas al día en las RRSS?..... | 42 |
| Tabla 10. ¿Cuánto tiempo al día utilizas Internet? | 42 |
| Tabla 11. Valor promedio: ¿te consideras una persona saludable?..... | 47 |
| Tabla 12. Valor promedio: ¿crees que en Internet y las RRSS se promueven hábitos saludables?..... | 48 |
| Tabla 13. Valor promedio: ¿el uso que haces de Internet y RRSS te incita a realizar prácticas saludables?..... | 49 |
| Tabla 14. ¿Crees que deberías utilizar menos Internet y las RRSS?..... | 51 |
| Tabla 15. Valor promedio: ¿ha empeorado tu estado de forma física desde que utilizas Internet y RRSS? | 53 |
| Tabla 16. Valor promedio: ¿afecta a tus horas de sueño el uso que haces de Internet y las RRSS?..... | 53 |

| | |
|---|----|
| Tabla 17. Valor promedio: ¿consideras que tu rendimiento académico ha disminuido desde que utilizas Internet y las RRSS? | 55 |
| Tabla 18. Valor promedio: ¿desde que utilizas Internet y las RRSS ha cambiado tu forma de relacionarte con los demás? | 57 |
| Tabla 19. Si no puedes utilizar Internet o RRSS por el motivo que sea, ¿supone un problema para ti? ¿Te agobias, enfadas, estresas...?..... | 58 |
| Tabla 20. Valor promedio: ¿crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu vida cotidiana? | 61 |
| Tabla 21. Valor promedio: ¿crees que se puede aprender con las RRSS? | 65 |
| Tabla 22. ¿Cómo es tu perfil, público o privado? | 66 |
| Tabla 23. Tabla de frecuencias: ¿sueles agregar a tus contactos o lista de amigos a personas que no conoces?..... | 67 |
| Tabla 24. Tabla de frecuencias: ¿supervisa algún adulto el uso que haces de Internet? 68 | |
| Tabla 25. ¿Crees que conoces los riesgos del uso de Internet? | 70 |
| Tabla 26. Instrucciones para la validación del instrumento | 82 |
| Tabla 27. Estructura detallada de la encuesta de opinión..... | 86 |

Índice de figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1. ¿Cuál es la red social más utilizada?..... | 43 |
| Figura 2. ¿Cuál es la acción más realizada dentro de las RRSS?..... | 44 |
| Figura 3. ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar las siguientes actividades? | 45 |
| Figura 4. ¿Qué entiendes por hábitos saludables?..... | 46 |
| Figura 5. ¿Qué hábitos saludables tienes?..... | 46 |
| Figura 6. ¿Te consideras una persona saludable?..... | 47 |
| Figura 7. ¿Crees que en Internet y las RRSS se promueven hábitos saludables? | 48 |
| Figura 8. ¿El uso que haces de Internet y RRSS te incita a realizar prácticas saludables? | 49 |
| Figura 9. ¿Utilizas en exceso Internet y las RRSS? | 50 |
| Figura 10. ¿Qué importancia le das a Internet y las RRSS en tu vida?..... | 51 |
| Figura 11. ¿Ha empeorado tu estado de forma física desde que utilizas Internet y RRSS? | 52 |
| Figura 12. ¿Afecta a tus horas de sueño el uso que haces de Internet y las RRSS?..... | 53 |
| Figura 13. ¿Consideras que tu rendimiento académico ha disminuido desde que utilizas Internet y las RRSS?..... | 54 |
| Figura 14. ¿Desde que utilizas Internet y RRSS te relacionas más de forma virtual que presencial? | 55 |
| Figura 15. ¿Desde que utilizas Internet y las RRSS ha cambiado tu forma de relacionarte con los demás?..... | 56 |
| Figura 16. ¿Ha cambiado tu actitud o forma de comportarte desde que utilizas las Redes Sociales?..... | 57 |

| | |
|--|----|
| Figura 17. Si disminuyeses el tiempo que dedicas a Internet y RRSS por tu propia decisión, ¿qué actividades realizarías durante ese tiempo?..... | 59 |
| Figura 18. Si te obligaran a reducir el tiempo que dedicas a Internet y RRSS, ¿qué actividades realizarías durante ese tiempo?..... | 59 |
| Figura 19. ¿Crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu vida cotidiana?..... | 60 |
| Figura 20. ¿Crees que el uso de Internet y las RRSS afecta a tu salud?..... | 62 |
| Figura 21. ¿Crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu rendimiento académico? . | 63 |
| Figura 22. ¿Crees que se puede aprender con las RRSS? | 65 |
| Figura 23. ¿Sueles agregar a tus contactos o lista de amigos a personas que no conoces? | 66 |
| Figura 24. ¿Supervisa algún adulto el uso que haces de Internet? | 68 |
| Figura 25. ¿Dónde has aprendido a usar Internet? | 69 |
| Figura 26. ¿Dónde has aprendido los riesgos del uso de Internet? | 70 |
| Figura 27. ¿Contrastas la información que extraes de Internet y RRSS con otras fuentes? | 71 |

Resumen

En la sociedad en la que estamos inmersos hoy en día, el paso del tiempo es sinónimo de avances tecnológicos que suponen una mayor digitalización en cualquiera de los ámbitos, lo que se traduce en un mayor número de oportunidades y de riesgos para las personas. Esto se magnifica si nos centramos en la adolescencia, pues es una etapa que presenta una mayor vulnerabilidad ante los cambios y sucesos que acontecen. De este modo, el objetivo de este estudio es conocer y comprender el tipo de uso que hacen los adolescentes de las Redes Sociales (RRSS) e Internet, así como el impacto que tienen estas sobre la vida cotidiana a partir de su autopercepción. Para ello, teniendo en cuenta la complejidad de la investigación educativa, se ha empleado la metodología mixta a partir de un diseño convergente paralelo por medio de una encuesta de opinión online. Como resultado, se observa que los adolescentes comienzan a usar las RRSS antes de la edad mínima legal permitida, haciendo un uso diario durante varias horas de estas plataformas digitales. Además, este uso se fundamenta, en términos generales, en el ocio y entretenimiento, consumiendo y compartiendo contenido en dichas plataformas. Finalmente, se puede concluir que, a pesar de la estrecha relación que tienen los adolescentes con Internet y las RRSS, estos son conscientes de que el uso que hacen de ellas tiene un impacto notorio sobre diferentes dimensiones de su vida cotidiana, como la salud, el rendimiento académico y el ámbito social debido a que les supone una distracción e, incluso, puede llegar a generar dependencia.

Abstract

In our today's society, the passage of time is related to technological advances which involve greater digitalization in every area, which translates into a greater number of both, opportunities and risks for people. If we focus on adolescence, this is magnified, due to the fact that it is a more vulnerable stage to different changes. Thus, the aim of this study is to know and understand the kind of usage that adolescents make of Social Networks (RRSS) and the Internet, as well as the impact that these have on their daily lives based on their self-perception. To this end, taking into account the complexity of educational research, a mixed methodology has been used, based on a parallel convergent design through an online opinion survey. As a result, it is observed that adolescents begin to use social media before the minimum legal age, using these digital platforms daily and for several hours. Moreover, this use is generally based on leisure

and entertainment, consuming and sharing content on these platforms. Finally, it can be concluded that, despite the close relationship that adolescents have with the Internet and social media, they are aware that its usage has a notorious impact on different dimensions of their daily lives, such as health, academic performance and the social sphere, as it is a distraction and can even lead to dependence.

Palabras clave

Adolescentes, Internet y Redes Sociales, Investigación Educativa, Metodología Mixta.

Keywords

Educational Research, Internet and Social Networks, Mixed Methodology, Teenage

Capítulo I. Planteamiento del estudio

1. Introducción

Dadas las demandas sociales y la evolución claramente observable de la realidad social en torno al uso de las nuevas tecnologías, muchos cambios se precisan en multitud de escenarios, entre los que se encuentra el educativo. Asimismo, las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) han traído consigo un cambio inamovible en la forma de relacionarlos, en la forma en la que se tejen las redes sociales.

Por otro lado, la total digitalización que se está produciendo en la vida de los seres humanos supone una oportunidad y un avance eminentemente positivo, pero, a su vez, trae consigo prácticas que suponen una amenaza para la salud de las personas. Además, si tenemos en cuenta el ritmo de vida impuesto por la globalización y la sociedad de trabajo en la que nos encontramos sumergidos, la instrumentalidad es el hilo conductor, es decir, se busca la eficacia bajo el marco de la rapidez. En otras palabras, el ritmo vertiginoso en los estilos de vida de las personas supone la búsqueda de fines alcanzables de la forma más rápida posible.

A su vez, el desarrollo de las TIC ha traído consigo la aparición, sin precedentes, de las RRSS de una forma completamente diferente a como eran concebidas en la sociedad hace décadas. Se trata de RRSS virtuales que permiten comunicarse y relacionarse con cualquier persona del mundo en cuestión de segundos, independientemente de la distancia a la que se encuentre siempre y cuando tenga conexión a Internet. Además, las RRSS han ido evolucionando de forma que no son únicamente herramientas de relación social, sino que en ellas se puede compartir y consumir contenido de todo tipo e informarse. Al mismo tiempo, en los últimos años se están introduciendo en el ámbito de la educación debido a que los niños de hoy en día nacen en la era digital, por lo que desde sus primeros años de vida ya están rodeados de dispositivos tecnológicos. Es por ello por lo que, enseñar en cómo y para qué utilizar Internet y las RRSS desde etapas tempranas del desarrollo supondrá un gran beneficio en el desarrollo y la mejora de la sociedad. Esto es así debido a que un uso correcto de estas plataformas potencia los beneficios de las mismas en detrimento de las contraindicaciones que traen consigo, las cuales pueden ser prevenidas gracias a ser conocedor de las mismas y de los riesgos que implican.

Por el contrario, no todo lo que traen consigo las RRSS es positivo. Como se expondrá en el estado de la cuestión de forma fundamentada, existen multitud de desventajas asociadas al uso de las RRSS, las cuales se multiplican si se hace un mal uso de estas. Son múltiples las patologías que han ido apareciendo derivadas de un mal uso de las RRSS. Algunas de las contraindicaciones más destacables es el frecuente sobreuso, comportamientos negativos debido a que las relaciones se dan de forma virtual y/o posibles trastornos mentales. Además, puede producirse adicción al uso de Internet y las RRSS, lo cual supone una amenaza física, mental, social, cultural, ambiental e incluso sexual a nivel individual y de la sociedad.

Por todo lo anterior, las TIC y las RRSS suponen un reto y una oportunidad, pues todo lo positivo que albergan está contrapuesto a esos aspectos negativos como los hábitos insalubres, los trastornos, las adicciones y el cambio en las relaciones sociales, los cuales pueden estar relacionados. Esta posible relación reposa sobre la teoría de que, si las relaciones sociales se dan a través de la red, el contacto físico y las actividades “presenciales” disminuyen, traduciéndose así en un mayor sedentarismo por parte de las personas y, por consiguiente, una tendencia al sobrepeso y la obesidad. Además, un uso indebido de las RRSS puede producir graves trastornos mentales y crear adicción.

Todo lo anterior se vuelve aún más alarmante si lo trasladamos a la etapa de la adolescencia, la cual se caracteriza por ser crucial debido a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen. De este modo, un mal aprendizaje en cuanto al uso de estas herramientas por parte de un adolescente puede convertirse en un “cóctel” muy peligroso tanto para el propio adolescente como para la sociedad en general.

Por lo tanto, se vuelve imprescindible la apertura de líneas de investigación relacionadas con el conocimiento del uso que hacen los adolescentes de Internet y las RRSS en aras de reflexionar y actuar para convertir estas plataformas en oportunidades de aprendizaje. A pesar de la existencia de estudios relacionados con esto, cabe destacar que estos son predominantemente de corte cuantitativo y se limitan a cuantificar en base a variables muy generales. Es por ello por lo que la presente investigación pretende ir un paso más allá en la exploración y el estudio de esas líneas de investigación. De esta forma, se pretende establecer una relación entre el mencionado uso de Internet y RRSS por parte de adolescentes y las posibles malas prácticas o cambios de hábitos relacionados con el ámbito académico, de la salud y social o de las relaciones personales. Además, este estudio responde al interés de conocer en profundidad la

perspectiva de los adolescentes, luego se aborda desde una metodología mixta. De este modo, la investigación se enmarcará en un pragmatismo alimentado por el interés de conocer una realidad en profundidad en aras de transformarla buscando una mejoría.

Por último, teniendo en cuenta todo lo anterior, esta investigación se apoya sobre unos objetivos firmes, de los cuales algunos de ellos son emergentes por el propio desarrollo del proceso de investigación. De este modo, el presente estudio se desarrolla en base a los siguientes objetivos:

- Conocer el uso que hacen de Internet y las RRSS los adolescentes.
- Identificar posibles cambios de hábitos o conductas derivados del uso de Internet y RRSS.
- Servir como fuente de información en aras de diseñar propuestas educativas a través de Internet y las RRSS que fomenten prácticas que contribuyan al bienestar.
- Identificar y comprender el impacto que tiene el uso de Internet y las RRSS desde el punto de vista de los adolescentes
- Fomentar la autocrítica y la reflexión en base a la autopercepción relacionada con el uso de Internet y las RRSS en los adolescentes.

Finalmente, con el objetivo de dar sentido a la investigación, se ha realizado el presente informe siguiendo la estructura formal académica propuesta. De este modo, se ha realizado una introducción junto con los objetivos (presentes en este apartado) y, posteriormente, se expondrán los siguientes apartados:

Una justificación en la que se hace alusión a la relevancia del problema, ateniendo a tres criterios: el personal, el profesional y el académico. Tras ello, el estado de la cuestión en el que se refleja cómo se ha desarrollado el proceso de búsqueda bibliográfica para fundamentar el marco teórico mediante los conceptos abordados y las dimensiones de interés tratadas a partir del apoyo de diferentes autores e investigaciones. Después, se especifican los aspectos metodológicos sobre los que se estructura la investigación, enmarcando esta en su correspondiente paradigma de investigación, al diseño y la muestra escogidas, a las técnicas e instrumentos de recogida de datos, así como su análisis y a las cuestiones ético-metodológicas tenidas en cuenta a lo largo de todo el proceso de investigación. Seguidamente, se muestran los resultados de la investigación en formato gráfico apoyado de texto y la posterior discusión y

análisis de dichos resultados. Además, tras el análisis se exponen las conclusiones extraídas tras el estudio, las limitaciones de este y las perspectivas de futuro.

Por último, se recoge el listado de referencias bibliográficas empleadas para fundamentar el estudio, así como un apartado de anexos en el cual se encontrará material complementario a lo expuesto a lo largo del informe de investigación.

2. Justificación

La realización del presente trabajo se justifica atendiendo a tres cuestiones principales que tienen que ver con lo académico, lo profesional y lo personal.

En primer lugar, en lo que respecta al ámbito académico, el Máster Universitario en Investigación e Innovación Educativa de la Universidad de Valladolid lleva consigo una doble finalidad tal y como se describe en la presentación de este. Esta doble finalidad se resume en “la formación de profesionales comprometidos con la innovación educativa y con los procesos de renovación pedagógica y también la formación de profesionales cuya dedicación futura pudiera encaminarse hacia la investigación educativa. Estarán dotados de las herramientas conceptuales y procedimentales necesarias para utilizar los fundamentos, métodos y técnicas de la investigación educativa como estrategia de mejora y de transformación de la docencia en las instituciones educativas” (párr. 2).

Teniendo en cuenta esta doble finalidad, este trabajo responde a ambas perspectivas, pues, por un lado, este trabajo contribuye a continuar con el estudio sobre la línea de investigación que se inició en el año 2021 acerca de la salud y los hábitos saludables a través de las TIC, por lo que se está realizando un proceso de adquisición y consolidación de las competencias referidas a la investigación en el ámbito de la educación. Por otro lado, este trabajo se enmarca en el compromiso de la innovación educativa y en cuestiones de renovación pedagógica, pues pretende ampliar conocimientos y perspectivas sobre la temática abordada en aras de contribuir a la producción de un proyecto innovador que contribuya a educar en y para la salud de los estudiantes a partir del uso de las TIC y las RRSS.

En segundo lugar, atendiendo al ámbito profesional, este trabajo da respuesta a cuestiones de necesidad educativa como es el conocimiento del impacto que tienen las TIC y las RRSS en el día a día de los estudiantes, de cara a la formación del profesorado en el uso de herramientas y recursos educativos que exploten estas plataformas para educar y enseñar al alumnado. En concreto, este proyecto contribuye al ámbito de la educación en conceptos relacionados con la salud, pero a través de metodologías, técnicas y recursos educativos innovadores.

Por último, en lo que a los intereses, motivaciones e inquietudes personales respecta, cabe destacar el estrecho vínculo que existe entre el investigador y la educación en y para la salud de las personas. Es por ello por lo que surge la necesidad de conocer cómo afecta a la salud de

los estudiantes el uso de las TIC y las RRSS de cara a poder proporcionar futuros recursos educativos. Estos recursos estarían dirigidos a la comunidad educativa, a las familias y a los propios alumnos y tendrían como objetivo fomentar buenas prácticas para la salud y la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida. Por lo tanto, este trabajo ha permitido acercarse a la realidad de los estudiantes y conocer así su relación con las TIC y las RRSS y cómo estas afectan a cuestiones de su propia salud.

En definitiva, atendiendo a las tres cuestiones abordadas (académicas, profesionales y personales), este trabajo adquiere relevancia por ampliar conocimiento acerca de la relación entre las TIC y las RRSS y la salud y por abrir líneas de investigación referentes al uso de estas plataformas para prevenir prácticas insalubres y mejorar la salud de los estudiantes y de la sociedad en general.

3. Estado de la cuestión

En primer lugar, consideramos importante detallar cuál ha sido la finalidad de la búsqueda bibliográfica. Esta se ha centrado en la conceptualización de los diferentes términos que se pretendían abordar y conocer en profundidad para el estudio, así como poder descubrir otros aspectos subyacentes de las aportaciones de otros autores e investigaciones que pertenecen a la misma temática de esta investigación. Asimismo, esta búsqueda ha tenido como objetivo contribuir a fundamentar el apartado en el que se tratan todas las cuestiones metodológicas de la investigación. Así pues, a continuación, se exponen los conceptos de búsqueda empleados en la búsqueda bibliográfica, los resultados obtenidos en las diferentes bases de datos y, por último, los criterios de búsqueda seguidos para seleccionar los documentos y las publicaciones empleadas.

Para ello, y con el objetivo de afinar las búsquedas y encontrar resultados más afines a los que se buscaba, se redactaron unos conceptos de búsqueda o palabras clave de búsqueda que sirviesen para especificar el tipo de publicaciones que interesaban dentro de las diferentes bases de datos. Estos conceptos de búsqueda se presentan en las tablas 1 y 2 y fueron los siguientes:

Para completar el marco teórico de esta investigación se han utilizado los siguientes conceptos de búsqueda, sobre los cuales se han obtenido estos resultados:

Tabla 1

Proceso de búsqueda para la elaboración del marco teórico

| Base de datos | Concepto | Resultados totales | Resultados seleccionados |
|-----------------------------------|------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Salud y hábitos saludables | | | |
| <i>Dialnet</i> | "Salud y hábitos saludables" | 9.277 | 5 |
| <i>Google Scholar</i> | | 248.000 | 9 |
| Sedentarismo y obesidad | | | |
| <i>Dialnet</i> | "Sedentarismo y obesidad" | 887 | 2 |
| <i>Google Scholar</i> | | 74.200 | 3 |

| | | | |
|---------------------------|-----------------------------|---------|---|
| <i>Teseo</i> | | 2 | 1 |
| Internet | | | |
| <i>Dialnet</i> | “La evolución de | 2.690 | 1 |
| <i>Google Scholar</i> | Internet” | 409.000 | 4 |
| <i>SCOPUS</i> | “Internet history” | 14.277 | 2 |
| Redes sociales | | | |
| <i>Dialnet</i> | “Redes Sociales y | 1.562 | 3 |
| <i>Google Scholar</i> | adolescentes” | 291.000 | 5 |
| <i>WOS</i> | “Social Media teenagers” | 1.102 | 2 |
| <i>UvaDoc</i> | “Redes Sociales” | 548 | 1 |
| Contagio emocional | | | |
| <i>Dialnet</i> | “Contagio | 7 | 1 |
| <i>Google Scholar</i> | emocional digital” | 34.500 | 1 |

Nota. Elaboración propia.

Por otro lado, para el apartado de la metodología de la investigación se han empleado los siguientes conceptos de búsqueda:

Tabla 2

Proceso de búsqueda para la elaboración de la metodología de la investigación

| Base de datos | Concepto | Resultados totales | Resultados seleccionados |
|---|--------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Paradigma cualitativo interpretativo | | | |
| <i>Dialnet</i> | “Paradigma | 1.163 | 6 |
| <i>Google Scholar</i> | cualitativo interpretativo” | 77.900 | 5 |
| Paradigma postpositivista | | | |
| <i>Dialnet</i> | | 18 | 1 |

| | | | |
|--|--|---------|---|
| <i>Google Scholar</i> | “Postpositivismo en investigación educativa” | 3.470 | 2 |
| Diseño convergente paralelo | | | |
| <i>Dialnet</i> | “Diseño convergente paralelo” | 119 | 1 |
| <i>Google Scholar</i> | | 25.000 | 1 |
| Criterios éticos | | | |
| <i>Dialnet</i> | “Criterios éticos en investigación educativa” | 218 | 2 |
| <i>Google Scholar</i> | | 288.000 | 3 |
| Criterios de rigor metodológico | | | |
| <i>Dialnet</i> | “Criterios de rigor metodológico en investigación educativa” | 38 | 3 |
| <i>Google Scholar</i> | | 67.000 | 3 |

Nota. Elaboración propia.

Por último, nos gustaría destacar que, para seleccionar los documentos que finalmente se han empleado para fundamentar el informe de la investigación, se han seguido unos criterios que han permitido especificar más las búsquedas a partir de los conceptos de búsqueda expuestos en la tabla anterior. Los criterios utilizados han sido los siguientes:

- Filtrar por año de publicación con un máximo de 10 años de antigüedad exceptuando autores o publicaciones de referencia.
- Filtrar por publicaciones libres y abiertas al público para que sean accesibles a las personas que quieran consultarlas.
- Filtrar por publicaciones en español o en inglés.
- Ordenar las publicaciones por relevancia.
- Atender al número de citaciones.
- Priorizar autores o investigaciones de referencia en la temática de búsqueda.

Capítulo II. Marco teórico

1. Salud, hábitos saludables

1.1. Salud

La definición de salud más aceptada a nivel global, a pesar de las críticas recibidas, es la establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1948, la cual extraemos de su última actualización en el año 2009: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (WHO, 2009, p. 1). Teniendo en cuenta esta definición, salta a la vista el grave error que se está cometiendo con la misma, pues se emplea la palabra “completo” refiriéndose al estado de bienestar, lo cual es un concepto abstracto. Atendiendo a la realidad social actual a nivel global, ese estado es algo, francamente, imposible. Sin embargo, esta idea se puede sustentar en esa búsqueda del equilibrio físico, mental y social de forma que una persona se aproxime al estado completo de bienestar, dentro de sus condiciones, aptitudes y debilidades.

A raíz de la crítica reflexiva sobre la definición de la OMS, surgen diversidad de definiciones que se aproximan más a la realidad y que se conceptualizan desde la comprensión y la crítica reflexiva. Una de las definiciones más actualizadas y que emergen de la realidad social actual afirma que la salud responde a cuestiones naturales, sociales, históricas y culturales. De esta forma, el concepto de salud puede ser abordado desde infinidad de disciplinas y atiende a un carácter predominantemente subjetivo, pues la objetividad no tiene cabida en conceptos eminentemente abstractos (Tirado, 2021, pp. 56-59).

En definitiva, ante la abstracción implícita y explícita del concepto de salud y la subjetividad que se le atribuye, la concepción de este término varía no solo de unas comunidades o sociedades culturales a otras, sino que varía dentro de una misma comunidad e, incluso, de unas personas a otras. Es por ello por lo que se han alejado las posturas objetivas que defienden la estandarización del concepto de salud y ha cobrado importancia el cómo concibe cada persona lo que es salud. Dicho de otra forma, el concepto de salud se concibe en función de los intereses y circunstancias personales. No obstante, el presente estudio se desarrolla concibiendo la salud, según se propuso en el proyecto de Ley de Salud y del Sistema Público Nacional de Salud, aprobado en primera discusión por la Asamblea Nacional el 14 de diciembre de 2004, como:

la condición individual y colectiva de calidad de vida y bienestar, es el resultado de condiciones biológicas, materiales, psicológicas, sociales, ambientales, culturales y de la organización y funcionamiento del sistema de salud; producto de las determinantes sociales, ambientales, biológicas y del sistema de salud. Su realización define la condición de estar y permanecer sano, ejerciendo cada cual a plenitud sus capacidades potenciales a lo largo de cada etapa de la vida.

A partir de esta definición, en este estudio se busca concretar más para ahondar en el ámbito de la salud física, psicológica y social, prescindiendo, por ahora, de cuestiones materiales, ambientales y culturales.

1.2. Hábitos saludables

Primeramente, conviene entender qué entendemos por hábito para poder determinar cómo concibe el concepto de hábitos saludables. Gardner (2015, p.277), expone que un hábito es un “proceso mediante el cual un estímulo genera un impulso para actuar como resultado de una asociación aprendida estímulo-respuesta. Los impulsos generados por el hábito pueden competir o combinarse con impulsos e inhibiciones que surgen de otras fuentes, incluida la toma de decisiones conscientes, para influir en las respuestas y no es necesario que generen comportamientos”. De esta forma, un hábito es aquel comportamiento o acción que se adquiere por repetición en base a un estímulo, a un impulso que lleva a realizar dicha acción. Si relacionamos este concepto con la salud, nos da como resultado los hábitos o comportamientos saludables –conocidos así dentro de la literatura científica– y que podemos definir como aquellas prácticas que, mantenidas en el tiempo, inciden positivamente en nuestra salud física, psicológica y social.

Por otro lado, cabe destacar que los hábitos saludables son de vital importancia en el desarrollo de los seres humanos y de la sociedad y constituyen uno de los factores de calidad de vida más importantes. Los hábitos saludables van mucho más allá de simples prácticas beneficiosas para la salud ya que estos son sinónimo de calidad de vida, de mayor esperanza de vida y de una ancianidad mucho más llevadera, activa y saludable. Tanto es así, que el desarrollo de hábitos de vida saludables a lo largo del transcurso de los años hasta la vejez, contribuirán directamente en aminorar daños producidos en la salud por el paso de los años (Forrellat, 2012, párr. 23-24).

De esta forma, en la edad anciana se podrá ser más independiente y mantener una actividad adecuada en la vida cotidiana.

Un error muy común es pensar que los hábitos saludables se resumen a hacer “ejercicio” y alimentarse bien, pero eso es solo una pequeña parte de la cantidad de prácticas beneficiosas para la salud que existen. Entre estas, encontramos las siguientes:

- Llevar un plan alimenticio saludable controlado.
- Practicar actividad física regularmente.
- Evitar la consumición de drogas (blandas o duras) y alcohol.
- Higiene dental.
- Higiene postural.
- Higiene del sueño.
- Higiene mental.

No obstante, además de los enumerados, existen infinidad de prácticas que si se convierten en hábitos pueden contribuir directamente a mejorar la calidad de vida. Algunos ejemplos de este tipo de prácticas son la organización y los horarios, el orden, ser positivo, leer, etc. Como se puede observar, estas prácticas tienen una característica común y es que todas ellas están encaminadas a reducir el estrés, lo cual es uno de los factores más influyentes en el grado de calidad de vida de las personas. Es por ello por lo que evitar situaciones estresantes que puedan afectar a la salud mental de las personas pueden evitar graves trastornos como la ansiedad, la depresión, baja autoestima y autoconcepto, etc.

Por consiguiente, en busca de una mejora de la sociedad, así como de la esperanza de vida, se vuelve imprescindible la educación en y para la salud para promover hábitos de vida saludables. Asimismo, la etapa de la infancia y la adolescencia es crucial para promover la adquisición de hábitos saludables y estilos de vida activos en aras de que estos perduren a lo largo de la vida. Incidiendo en etapas del desarrollo tempranas, se tiene la oportunidad de educar no solo a la mente, sino también al cuerpo de los niños que pronto serán adultos.

1.3. Sedentarismo

La Revolución Industrial supuso un avance categórico fundamental en el desarrollo de la humanidad y de las relaciones de esta con el mundo. Sin embargo, los avances científico-tecnológicos, principalmente a partir de mediados del siglo XIX, trajeron consigo una nueva forma de administración de energía para los seres humanos. Esto fue debido a la considerable reducción de esfuerzos físicos que debían hacer las personas durante su vida cotidiana derivado del proceso de industrialización. Esta situación apenas era el punto de partida, pues con el paso del tiempo y la inminente digitalización, ha empeorado considerablemente debido a que se puede hacer prácticamente todo a través de Internet.

En la actualidad nos encontramos en una situación en la que la Actividad Física es una práctica que se realiza únicamente por *hobbie*. Hasta las actividades más cotidianas que requerían esfuerzos físicos como ir a la compra se están perdiendo. Hoy en día se puede comprar cualquier cosa, se puede teletrabajar, se puede “quedar” con los amigos... todo a través de Internet, sin mover un solo dedo. Además, si se presenta la necesidad de tener que desplazarse por cualquier motivo, existe todo tipo de transporte público o privado que lo facilita, lo hace más cómodo y, lo que es peor en términos de salud, realiza el esfuerzo por las personas.

Todo lo anterior se ve aún más reflejado en los países desarrollados en los que se calcula que más de un 70% de la población no realiza suficiente Actividad Física. Más concretamente, este dato en España se acerca al 80%, lo cual es alarmante. Sin embargo, más allá de existir proyecciones de futuro positivas, la era de las nuevas tecnologías conciben el movimiento como ineficacia y buscan reducirlo en términos de tiempo como clave para aumentar la productividad (Márquez et al., 2006, pp. 12-13).

En consecuencia, se está produciendo un impacto cada vez más dañino en edades tempranas, en las cuales existe una mayor vulnerabilidad y existe un mayor riesgo de desarrollar prácticas insalubres como el sedentarismo. De esta forma, los niños de hoy en día pasan su tiempo libre frente a las pantallas en detrimento de realizar Actividad Física de cualquier tipo, ya sea mediante actividades extraescolares deportivas o el simple hecho de salir a jugar al parque. Sin embargo, la perspectiva crítica sobre este problema se encuentra muy alejada en estos momentos, luego la situación tiene una tendencia claramente negativa. Por consiguiente, aprovechando el potencial de adquisición de conocimientos e información que se tiene en etapas

del desarrollo tempranas, se torna imprescindible concienciar a los estudiantes sobre la importancia de realizar Actividad Física con asiduidad.

En definitiva, el sedentarismo se ha convertido, junto con la obesidad (que es una de las posibles consecuencias del sedentarismo), en la enfermedad del siglo XXI, en la enfermedad de la era de las nuevas tecnologías. Es por ello por lo que fomentar la práctica de Actividad Física cobra vital importancia para combatir las principales enfermedades causantes de muertes en la sociedad. Del mismo modo, se ha de ser consciente de la oportunidad que se tiene a través de la educación para incidir desde la infancia en la importancia del desarrollo y mantenimiento físico del cuerpo humano.

1.4. Obesidad infantil

Relacionado con el sedentarismo surge el concepto de obesidad y, para concretar más en base al hilo conductor de este estudio se va a poner el foco en la población joven, de ahí que se hable de obesidad infantil.

La obesidad es una enfermedad que consiste en la acumulación en exceso de tejido graso en el cuerpo debido a factores propios de hábitos insalubres como la mala alimentación o la inactividad física (Anderson et. al, 2019, pp. 618-619). Esta enfermedad es especialmente relevante pues, aumenta exponencialmente las probabilidades de sufrir otro tipo de enfermedades. Entre las enfermedades que pueden estar íntimamente relacionadas con padecer obesidad, encontramos diversas que atentan gravemente contra la salud, llegando incluso a tener la posibilidad de causar la muerte. La obesidad no solo afecta a nivel físico incrementando el riesgo de sufrir paros cardiacos, derrames cerebrales, cánceres, hipertensión, diabetes, problemas respiratorios, alteración del sueño... sino que, además, tiene un fuerte impacto a nivel mental pues puede producir ansiedad, depresión y otros trastornos. Todas estas enfermedades que pueden subyacer de la obesidad producen, a su vez, una gran degeneración o deterioro de la calidad de vida.

Si todo lo anterior lo trasladamos a la población joven o infantil, las consecuencias pueden ser aún mayores e, incluso, llegar a ser irreversibles. Esto es debido a que, por lo general, es una etapa complicada plagada de cambios y en la que todavía no se ha adquirido una personalidad

lo suficientemente crítica y reflexiva. Además, los jóvenes no han desarrollado una autonomía y una toma de decisiones firme en la que sean conscientes de las consecuencias de sus actos. De esta forma, esta etapa es crucial para evitar malas prácticas y hábitos que puedan conllevar el hecho de contraer enfermedades. Sin embargo, es indudable que la incidencia debería recaer en la prevención, promoviendo así la adquisición de hábitos saludables o, por lo menos, evitando la adquisición de los que no lo son.

A pesar de las graves consecuencias que acarrea la obesidad y de la importancia que tiene en etapas tempranas del desarrollo, los datos, principalmente en los países desarrollados, no son nada esperanzadores, sino todo lo contrario. Los últimos estudios que se han hecho en relación con la obesidad infantil nos dejan datos escalofriantes. En Europa, gracias al estudio realizado por *Childhood Obesity Surveillance Initiative* (COSI) para la OMS entre los años 2015 y 2017, se sabe que 1 de cada 10 niños padece obesidad y cerca de 1 de cada 3 tiene sobrepeso. Asimismo, si nos ceñimos al territorio español, el estudio ALADINO realizado con escolares de entre 6 y 9 años en el año 2019 determinó que el 40,6% estaban por encima de su peso ideal y que el 17,3% padecía obesidad.

Como conclusión, y teniendo en cuenta los anteriores apartados mencionados en el estado de la cuestión, es evidente la enorme necesidad que existe a nivel europeo y mundial de fomentar la realización de prácticas saludables en aras de prevenir enfermedades como la obesidad y/o derivadas. Al mismo tiempo, cabe destacar que los países desarrollados requieren aún más del lanzamiento de campañas que fomenten hábitos y prácticas saludables debido a su situación aún más delicada.

2. Internet y Redes Sociales

2.1. Internet

El nacimiento de Internet en 1969 supuso uno de los grandes avances en la historia de la humanidad. Es por ello por lo que, a pesar de que en los primeros años de su surgimiento lograba tener una enorme acogida por parte de los usuarios que tenían acceso a él, en la actualidad sigue incrementando el número de usuarios de manera exponencial.

La creación de Internet surge debido a la necesidad de complementar y mejorar otro de los grandes inventos como fue el ordenador. Ante la necesidad de establecer canales de comunicación entre los ordenadores (Chicharro, 2009, p. 4), Internet aparece como el conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que permite la formación de una red lógica única global (Gamón, 2017, pp. 81-82). Aunque en sus inicios pasaba más desapercibido, este hallazgo iba a suponer un antes y un después en la forma en la que se iba a desarrollar el proceso de comunicación entre las personas. De esta manera, el paso de los años llevaba consigo el enorme incremento de comunicaciones a través de la red, en detrimento de cartas, postales e, incluso, comunicación oral presencial. En apenas 24 años desde su aparición, Internet contaba con 14 millones de usuarios, cifra que se empezaba a disparar a partir de 1993 hasta alcanzar la inimaginable cifra de 2900 millones en el año 2014 (Carlini, 2016, p.3).

Como podemos extraer del informe Digital 2022 de *We Are Social*, la agencia líder mundial en gestión de RRSS, en los últimos años, la cifra de usuarios de Internet ha seguido incrementando exponencialmente hasta llegar a rozar los 5000 millones de usuarios en enero de 2022, lo cual supone cerca de un 65% de la población mundial. Al mismo tiempo, se sabe que el promedio de uso diario de Internet es de 6 horas y 54 minutos. Además, las acciones más realizadas son buscar información (61%) y comunicarse (55,2%) (Galeano, 2022). Del mismo modo, si trasladamos la información y los datos al contexto de España, encontramos datos también inverosímiles: casi 44 millones de personas son usuarios de Internet, lo que supone un 94% de la población. Sin embargo, la media de uso diario es de 6 horas y 4 minutos, lo cual supone 50 minutos diarios menos que la media global.

En definitiva, y tras todo lo expuesto anteriormente, queda claro que la aparición de Internet es la antesala de un mundo digitalizado en el que todo tipo de comunicación -y prácticamente cualquier acción- se puede hacer *online*. Asimismo, es evidente la cantidad innumerable de beneficios que ha reportado en todos los ámbitos, transformando y mejorando infinidad de servicios en favor del desarrollo. No obstante, como se tratará en posteriores apartados, también trae consigo desventajas y, sobre todo, graves problemas que atentan directamente contra la integridad de las personas.

2.2. Redes Sociales

Si bien es cierto que la aparición de Internet y su posterior globalización significó uno de los mayores cambios en la historia de la humanidad, las RRSS tal y como las conocemos en la actualidad han supuesto un cambio sin precedentes en la manera en la que nos relacionamos con los demás. Ahora bien, para concretar y atender a la evolución y la historia de las RRSS, conviene definir el concepto bajo una concepción histórica y otra actual para tener en cuenta ambas perspectivas.

Por un lado, el ser humano ha sido considerado históricamente como un ser social que presenta la necesidad de relacionarse con el mundo que le rodea y con el resto de los seres humanos. Tanto es así, que desde hace millones de años, siguiendo con la evolución de la humanidad, ya se desarrollaban las primeras relaciones interpersonales, es decir, las primeras redes sociales. De esta forma, las redes sociales han sido concebidas históricamente como estructuras sociales compuestas por diversos nodos (participantes o autores) que se conectan entre sí a través de relaciones de diversa índole, ya sea laboral, económica, social, etc. (Aguirre, 2011, p. 14-19).

Por otro lado, hoy en día el término de red social se concibe de forma diferente por estar en la era digital, aunque, en esencia, es prácticamente la misma definición. Alfred Radcliffe-Brown y John Barnes definieron de forma sencilla y clara lo que son las redes sociales en la actualidad, y como se puede observar, únicamente se da un cambio generacional en el concepto de forma que se ha actualizado. Así pues, una red social es una estructura social formada por personas o entidades conectadas entre sí a través de la red que se da debido a las relaciones que se producen entre ellas por diferentes motivos, inquietudes y/o intereses (citado por IAB Spain, 2019, p. 14). Asimismo, Sáez (2016) continúa con las definiciones más tradicionales y justifica el fenómeno de la aparición y expansión de las redes sociales digitales debido a la necesidad humana de relacionarse con sus iguales. Dentro de esta concepción de la red social digital, podemos establecer dos tipos de RRSS atendiendo a la clasificación de (De Haro, 2010, pp. 203-210):

- Redes sociales estrictas: son aquellas que se limitan a favorecer, esencialmente, las relaciones interpersonales.
 - Redes sociales estrictas horizontales: son aquellas redes en las que ya hay infinidad de usuarios y en las que se puede crear un perfil público o semiprivado. Este último término surge de la imposibilidad de garantizar la privacidad del

usuario, pues en este tipo de redes se puede establecer contacto con todos los usuarios y se puede acceder, aunque sea de forma más superficial.

- Redes sociales estrictas verticales: son redes en las que el propio usuario crea su espacio privado en el que puede meter a cualquier contacto y controlar el contenido al que se puede exponer. Este tipo de redes pueden aislarse del exterior, luego ofrecen una mayor privacidad. Además, suelen crearse debido a intereses grupales en los que el tema o hilo conductor sea común a todos los participantes.
- Servicios digitales que ofrecen características propias de las RRSS: son aquellos que, sin dirigir su función a fomentar las relaciones personales, tienen como objetivo compartir contenido e información de todo tipo que funciona, a su vez, como un gran componente comunicativo.

En cuanto a las RRSS digitales, *SixDegrees* es considerada como uno de los proyectos pioneros en el inicio de las redes sociales digitales, sirviendo como base para proyectos posteriores como *Tuenti* o *Facebook*. Algunos de aquellos que surgieron a partir de los pioneros alcanzaron un grado de popularización y globalización histórico que se mantiene en la actualidad como es el caso de *Facebook*. De igual manera, plataformas tan exitosas como las mencionadas ayudaron a pluralizar las RRSS, incitando a la creación de plataformas sociales de todo tipo. Desde servicios de mensajería instantánea como *WhatsApp* que permite comunicarse con cualquier persona o personas en cualquier parte del mundo, hasta plataformas puramente auditivas, visuales o audiovisuales en las que consumir o compartir contenido como *Spotify*, *YouTube*, *Tik Tok*, etc.

El crecimiento de las RRSS digitales desde su aparición ha sido claramente exponencial. Así, en la actualidad, el Informe Digital 2022 de *We Are Social* determinó que en el mes de julio de 2022 había un 59% de la población mundial formando parte de la base de datos de usuarios de RRSS. Al mismo tiempo, un 87,1% de toda la población española es usuaria de RRSS y, si especificamos a la población mayor de 13 años, un 98,7% las utiliza. Además, las RRSS más utilizadas son *WhatsApp* (91%), *Facebook* (73,3%) e *Instagram* (71,7%).

En definitiva, las RRSS se han convertido en las plataformas líderes en Internet, siendo frecuentadas diariamente por gran parte de la población. Es por ello por lo que conviene estudiar minuciosamente el uso que se hace de las RRSS de cara a favorecer no solo su uso como

entretenimiento, sino también como medio a través del cual aprender. Asimismo, con este estudio se podrá identificar aquellas prácticas negativas relacionadas con el uso de las RRSS de cara a prevenirlas y/o vetarlas en caso de existir. De esta forma, las comunidades sociales que se forman dentro de estas redes se cimentarán sobre el valor del respeto entre otros.

2.3. Redes Sociales en adolescentes

Como bien es sabido, la etapa de la adolescencia corresponde a un periodo caracterizado por la gran cantidad de cambios biológicos, psicológicos y sociales que se dan en las personas. De estos cambios surgen dilemas como la construcción de la identidad personal, la cual será determinante en el uso que hacen los adolescentes de Internet y, sobre todo, de las RRSS (Morduchowicz et. al, 2012). Al mismo tiempo, en la adolescencia se construye la personalidad y se desarrollan conductas y comportamientos sociales que determinarán la forma en la que se relacionan las personas (Barrio-Fernández y Ruiz-Fernández, 2014, p. 572). De este modo, esta etapa es crucial para educar a los “adolescentes del hoy, adultos del mañana” para que desarrollen buenas prácticas a la hora de establecer relaciones interpersonales ya sea virtual o presencialmente.

En la actualidad, las RRSS se han convertido en un arma de doble filo para aquellas personas que las utilizan y, más aún, para los adolescentes que no solo corren el peligro de hacer un uso indebido de estas, sino también de volverse adictos. En un artículo de FAROS Sant Joan de Déu (2020) sobre los riesgos sobre la salud mental derivado del uso de las RRSS en adolescentes, se afirma que “la mayor incidencia del uso de las redes sociales se da entre los jóvenes de 16 a 24 años, un periodo crucial para el desarrollo emocional y psicosocial de las personas”. De este modo, en este periodo se vuelve imprescindible evitar conductas indebidas en el uso de las RRSS para prevenir posibles trastornos físicos, mentales y sociales. Asimismo, como vemos en numerosas investigaciones sobre el uso de Internet y RRSS en jóvenes como la de López Berlanga y Sánchez Romero (2019), la edad a la que estos se inician con dispositivos con acceso a Internet está entre los 9 y los 10 años. Este prematuro inicio supone un gran problema para los jóvenes que a esa edad no son lo suficientemente críticos como para hacer un uso correcto de las plataformas digitales. Además, hemos de tener en cuenta que la edad mínima para poder acceder a las RRSS es de 14 años.

Aunque las RRSS tienen cierto potencial formativo, es una realidad que el uso que hacen de estas los adolescentes es eminentemente lúdico, lo cual trae consigo multitud de contraindicaciones. Esto se ve fundamentado en investigaciones como la mencionada anteriormente de *We Are Social* y en otras como la de Martín-Rosell (2015) en la que se constata que el 96,7% de los participantes usan las RRSS para relacionarse con otras personas y el 90% afirma que las usan por entretenimiento. El impacto de un uso indebido de las RRSS se produce en todos los ámbitos de la salud, desde la física, psicológica y social hasta la cultural, la ambiental, la sexual, etc. De este modo, múltiples autores señalan las desventajas implícitas y explícitas en el uso de las RRSS.

En primer lugar, Chóliz y Marco (2012) afirman que el uso de Internet (entendiendo también el uso de las RRSS) provoca dependencia y/o adicción e incompatibiliza la práctica de otras actividades más saludables. Además, los contenidos no siempre son fiables e, incluso, pueden ser ilegales o inmorales. Al mismo tiempo, Gallardo-Rosales (2016) enumera multitud de desventajas asociadas al uso de las RRSS:

- Vulneran el derecho a la privacidad.
- *Cyberbullying*.
- Riesgo de malos comportamientos o comportamientos extremos.
- Riesgo de adicción.
- Consumen el tiempo de las personas.
- Pérdida de privacidad.
- Ciberacoso.
- Engaños, amenazas, robos de identidad, pornografía, etc.
- Pérdida de tiempo y productividad.

Estas desventajas, entre muchas otras, hacen de las RRSS unas herramientas muy peligrosas si no se saben utilizar con moderación y de forma coherente. Por ello, de nuevo es necesario insistir en la importancia de enseñar correctamente a los niños y adolescentes a utilizar correctamente las RRSS, siendo conocedores de sus riesgos y peligros.

Por otro lado, las RRSS traen consigo infinidad de beneficios que hacen que se equilibre la balanza en cuanto a la utilidad y al beneficio que suponen estas herramientas para la humanidad

y el desarrollo mundial. Así pues, Raffino (2020) menciona algunas de las ventajas de las RRSS:

- Las RRSS funcionan de forma inmediata, es decir, en cualquier parte del mundo puedes recibir cualquier tipo de información de forma instantánea siempre y cuando tengas conexión a Internet.
- Están masificadas.
- Son un medio de entretenimiento y lúdico.
- Las RRSS acortan distancias gracias a que permiten relacionarse y comunicarse con cualquier persona independientemente de la distancia a la que se encuentre.
- Permiten compartir información y contenido.
- Aumentan las oportunidades laborales y dan visibilidad tanto a las marcas personales como a las empresas.
- Pueden funcionar como un medio a través del cual obtener aprendizajes e informarse.

Al mismo tiempo, en relación con la última ventaja mencionada por Raffino, las RRSS también tienen cabida dentro del ámbito de la educación gracias a los beneficios que estas reportan. Las RRSS favorecen la publicación de contenido e información, el aprendizaje autónomo, el trabajo en equipo, la comunicación, la realimentación, el acceso a otras redes afines y el contacto con otros expertos, entre otros elementos. Además, estos beneficios afectan directamente tanto a los alumnos como a los docentes, de forma que se puede producir un aprendizaje significativo, constructivista y colaborativo si entre el binomio alumno-profesor se saca partido de estas herramientas (Valenzuela-Argüelles, 2013, p. 9).

Como conclusión, tras exponer algunas de las ventajas y de las desventajas del uso de las RRSS y sabiendo que el principal uso que hacen los adolescentes de las RRSS es esencialmente lúdico y social, se remarca la necesidad de formar a estudiantes socialmente comprometidos y que tengan una educación en valores claramente definida. De esta forma, se estará previniendo la creación de comunidades tóxicas a través de las RRSS que fomenten malas prácticas y comportamientos, usos indebidos y posibles adicciones. De igual manera, se vuelve imprescindible la formación de estudiantes críticos y reflexivos que sean conocedores de los riesgos de herramientas como las RRSS para que, de forma autónoma, sean capaces de discernir entre el contenido y la información rigurosa y fiable de la que no lo es. Es por ello por lo que las RRSS suponen un reto y una oportunidad para los niños y adolescentes que se inician en

ellas. De ellos y de sus familias y profesores dependerá la forma en la que utilicen estas herramientas, ya sea para actuar de forma que aporten a la sociedad o, por el contrario, que supongan una amenaza para esta.

2.4. Cambios derivados del uso de Internet y las RRSS en adolescentes

Indudablemente, la introducción de cambios tan significativos que alteren la forma de vida de las personas trae consigo multitud de ventajas y, por supuesto, de inconvenientes. Las ventajas son conocidas por todos, pues es de lo que se alardea cuando aparece algo nuevo, pero ¿se tiene un conocimiento significativo de las contraindicaciones? Probablemente, con el paso del tiempo, se está intentando dar más visibilidad a los problemas asociados al uso de Internet y RRSS. Sin embargo, algunos de esos problemas y, lo que es peor, aquellos que son los más graves, están creciendo cada vez más. La situación no se ciñe a problemas de conducta o de comportamiento en la adolescencia, sino que amenaza gravemente a la salud tanto física, como psicológica y social. Este hecho supone un claro gasto económico al cual se suele aludir, pero esto es completamente irrelevante si atendemos a que los problemas de los que hablamos pueden derivar en muertes o, incluso, suicidios.

Por todo lo anterior, desde la autoría del presente Trabajo Fin de Máster se reivindica la necesidad de implementar una formación básica específica en el uso responsable de las plataformas digitales y en la seguridad y privacidad dentro de estas.

2.5. Contagio emocional a través de Internet

Si bien es cierto que el término de contagio emocional aparece desde finales del siglo XIX, existe un vacío referente al conocimiento que este concepto alberga. No obstante, este término puede ser concebido como un comportamiento de relación básico por el que un ser realiza adaptaciones fisiológicas y de actitud que propician una conexión emocional de carácter empático o altruista con otro ser (Hatfield et al, 1993, p. 96-99; Sturm et al, 2013, p. 9944-9949).

Al mismo tiempo, en los últimos años se ha relacionado este término con las RRSS y se han realizado diversas investigaciones como la de (Goldenberg & Gross, 2020), aunque previamente se habían hecho otras. Sin embargo, no se extrae información relevante más allá de que las emociones pueden contagiarse también a través de medios digitales. Es por ello por lo que se precisa ampliar el conocimiento relacionado con el concepto de contagio emocional y su incidencia en el ámbito de las RRSS.

Capítulo III. Metodología de la investigación

En el presente apartado, se exponen todas aquellas decisiones tomadas durante el proceso de investigación para acercarse a la realidad objeto de estudio y poder así conocerla, y comprender la complejidad de esta en profundidad. De esta forma, en este apartado se recoge el paradigma bajo el cual se ha construido esta investigación, el diseño, la muestra, las técnicas y herramientas de recogida de datos y las técnicas de análisis de datos.

1. Paradigma

Antes de enmarcar la presente investigación en un paradigma o paradigmas concretos, conviene aclarar qué es lo que se entiende por este concepto. El filósofo norteamericano Kuhn, en 1962, definió paradigma como aquello “que los miembros de una comunidad científica comparten” (Kuhn, 1962, p. 33). Décadas más tarde, Marín (2007) estableció una definición más completa en la que especificaba que un paradigma eran los valores y saberes que se compartían dentro de una comunidad de forma colectiva, ya sea explícita o implícitamente. Bajo esta concepción de paradigma, el presente proyecto se ha cimentado sobre el paradigma postpositivista, un paradigma nuevo que aborda las teorías y los planteamientos desde una perspectiva más social. Enmarcados en esta perspectiva, cobra protagonismo el realismo crítico donde la realidad solo puede ser comprendida de manera imperfecta y probable, desprendiéndose así de la total objetividad del positivismo en el que la realidad es comprensible y los descubrimientos son totalmente reales (Guba y Lincoln, 2002; Ulloa y Mardones, 2017). De este modo, el postpositivismo tiene en cuenta la forma en la que se comprenden las teorías y los postulados a partir de aspectos eminentemente sociales como son las percepciones y actitudes humanas. Por ello, como consecuencia de esa visión subjetiva, se entiende que no existen verdades y respuestas absolutas o inamovibles, sino que estas pueden cambiar debido al dinamismo y constante cambio de la realidad. (Martínez, 1998; Valero, 2018).

Por otro lado, este proyecto se ha enmarcado también dentro del paradigma cualitativo interpretativo, puesto que se ha estudiado desde el punto de vista de las personas para comprender de forma profunda los significados que estas asignan a los diferentes elementos a partir de la interpretación (Krause, 1995, pp. 6-7).

Por lo tanto, teniendo en cuenta lo anterior, podemos hablar de un enfoque mixto de la investigación basado en el pragmatismo, entendiendo este como la solución de problemas prácticos a través de la investigación utilizando los métodos que más se adecuen a la realidad o contexto que se pretende estudiar (Otero-Ortega, 2018, p. 21).

A continuación, en la tabla 3 se señala con negrita aquellas características que ha tenido presentes esta investigación en base en los paradigmas mencionados:

Tabla 3

Características de los paradigmas bajo los que se cimienta la investigación

| Paradigma positivista | Paradigma interpretativo |
|--|---|
| Positivismo lógico | Fenomenologismo hermenéutico |
| Busca la medición penetrante y controlada | Observación de carácter naturalista y no controlada |
| Carácter objetivo | Carácter subjetivo |
| Perspectiva particularista | Perspectiva holística |
| Es generalizable | No busca la generalización |
| Solo existe una realidad de estudio y esta es estable | Diversas realidades de estudio que son dinámicas |
| Trabaja con datos sólidos y repetibles | Busca datos que reflejen la realidad de forma profunda |
| Se orienta al resultado | Cobra importancia el proceso por encima del resultado |
| Es hipotético-deductivo, comprobatorio y confirmatorio | Es descriptivo, exploratorio e inductivo |
| El investigador se sitúa al margen de los datos | El investigador se sitúa cerca de los datos, lo más próximo a la realidad |

Nota. Adaptado de *Atributos de los paradigmas cualitativo y cuantitativo* (p. 120), por V. M. López, 1999, *Prácticas de evaluación en Educación Física: estudio de casos en primaria, secundaria y formación de profesorado.*

2. Diseño

El diseño de la investigación va a ser de carácter mixto pues, de esta forma, la información que se extrae a partir de los datos y los resultados es más completa y, por consiguiente, contribuye en mayor medida a la comprensión profunda de la complejidad del objeto de estudio.

Dado que la investigación se fundamenta bajo un paradigma investigativo de metodología mixta, el diseño empleado combina ambas metodologías para contribuir a la comprensión profunda y holística del objeto de estudio. Así pues, se ha empleado el diseño convergente paralelo, el cual surge de una combinación de un modelo no experimental descriptivo propio de la investigación cuantitativa y de un modelo fenomenológico cualitativo característico de la investigación cualitativa.

El diseño convergente paralelo es uno de los más afines a los métodos mixtos de investigación, puesto que, con el objetivo de dar respuesta a unas preguntas u objetivos de investigación, emplea métodos cuantitativos y cualitativos en aras de que las respuestas encontradas tengan mayor solidez. Esto se debe a que ambos métodos se combinan y complementan, aunque no por ello los datos recogidos con ambos métodos sean dependientes el uno del otro, sino que son completamente independientes. Al mismo tiempo, cabe destacar que el proceso de recogida de datos con ambos métodos se da de forma simultánea, de modo que no cabe la posibilidad de condicionar los resultados dependiendo de qué método se emplee antes o después. Además, esto último tiene un sentido metodológico centrado en defender la rigurosidad de la investigación mediante la exposición de los datos recogidos con ambos métodos a un proceso de triangulación (Creswell y Clark, 2011). De esta forma, los datos recogidos de ambos métodos se comparan y relacionan para posteriormente interpretarlos. Por lo tanto, este diseño busca la máxima aproximación al problema de investigación, intentando buscar una comprensión holística del fenómeno por medio de la combinación de los aspectos más oportunos propios de cada metodología de investigación.

Por todo lo explicado anteriormente, el diseño escogido para realizar este estudio ha sido el convergente paralelo pues, como se ha argumentado anteriormente, la finalidad de este estudio era comprender de forma profunda el fenómeno social o problema de investigación planteado. Para ello, consideramos que la clave reside en la combinación de ambas metodologías de

investigación, haciendo uso de las potencialidades de cada una para los resultados y las conclusiones extraídas representen la realidad de forma fidedigna. Por tanto, el diseño convergente paralelo es el diseño que ha emergido de las necesidades, la finalidad y la exigencia de esta investigación para poder dar respuesta a los objetivos planteados.

3. Muestra

La muestra empleada está compuesta por 46 participantes de diferentes centros educativos de enseñanza secundaria de la provincia de Segovia. La selección de la muestra ha sido de forma aleatoria, pero, para hacer una selección de la población más específica para participar en esta investigación, se han tenido en cuenta varios criterios.

El primer criterio ha venido determinado por la edad, pues la investigación ha tenido como foco los jóvenes que tengan una edad superior a 14 años, pues esta es la edad mínima legal para poder crear usuarios en RRSS.

El segundo criterio se corresponde con la etapa educativa, pues la investigación se ha centrado en los jóvenes que se encuentran en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para poder acercarse, a su vez, al ámbito académico de los alumnos y relacionarlo con el uso que estos hacen de Internet y las RRSS.

Finalmente, la muestra ha estado formada por 32 mujeres y 14 hombres comprendidos entre los 13 y 17 años de edad que están cursando desde 1º de la ESO hasta 2º de Bachillerato. No obstante, un 80% de los participantes cursaban 4º de la ESO o 1º de Bachillerato. Además, cabe destacar que la muestra se caracteriza por tener un nivel socioeconómico familiar medio-alto, en su mayoría, y medio-bajo; todos ellos escolarizados en centros educativos de la provincia, ya sean urbanos o rurales.

4. Técnicas e instrumentos de recogida de datos

Las técnicas e instrumentos de recogida de datos que se han empleado han sido de índole, tanto cuantitativa como cualitativa con el objetivo de recabar información de calidad, completa y

profunda en aras de extraer unos resultados y conclusiones que aporten información relevante a la comunidad científica y al sector de la educación.

En primer lugar, el principal instrumento de recogida de datos es la encuesta. Se ha elegido este instrumento debido a que permite obtener información de unos participantes determinados y en función a unas variables previamente definidas de forma sistemática y ordenada. Gracias a la encuesta no solo se recoge la opinión de los participantes, sino que, además, se obtiene otro tipo de información como pensamientos, actitudes, deseos, intereses, motivaciones, comportamientos, etc. (Visauta, 1989, p. 259). A su vez, Sierra Bravo (1994) define la encuesta como un método de obtención de datos de gran interés sociológico. Este interés surge debido a la comprensión de un fenómeno o realidad social a través de la perspectiva, tanto objetiva como subjetiva, de un miembro de esa misma realidad.

Así pues, una vez conocida la función y la utilidad de la encuesta, se define el tipo de encuesta que se ha empleado en base a cinco cuestiones: los fines científicos, el contenido, el procedimiento de administración, el tiempo y la finalidad (Visauta, 1989, pp. 262-264). De esta forma, se puede concretar que la encuesta empleada es de carácter descriptivo debido que su objetivo ha sido comprender un fenómeno social a partir de la caracterización realizada por una muestra determinada. De este modo, la intencionalidad ha ido dirigida a ampliar el conocimiento sobre el fenómeno social.

Por otro lado, se puede categorizar como una encuesta de opinión según el contenido que albergaba esta, pues la información extraída de las preguntas emanaba de la opinión de los participantes.

Respecto al procedimiento de administración, no se puede establecer una categoría dentro de los tipos de encuesta propuestos por Visauta (1989), pues este no concebía una administración en red. De esta forma, el proceso de administración ha sido eminentemente *online*, pues tanto la realización como la administración de la encuesta ha sido a través de Internet. En concreto, se ha realizado a través de la herramienta *Forms* de *Microsoft 365*, la cual permite una fácil y rápida respuesta por parte de los participantes. Además, las respuestas de cada uno de los participantes se guardan automáticamente en formato base de datos, lo cual ha facilitado enormemente el proceso de tabulación de datos para su posterior análisis. Al mismo tiempo, como consecuencia de emplear la licencia de las herramientas de *Microsoft 365*, se asegura la

protección de datos debido a que terceras personas u otras entidades no pueden acceder a la base de datos.

En cuarto lugar, atendiendo a la dimensión temporal, la encuesta ha sido de carácter transversal, pues los datos se han obtenido en un corto periodo de tiempo a través de una única encuesta. Esta encuesta fue administrada de forma que los participantes pudiesen cumplimentarla cuando desearan, pero ha sido transversal debido a que solo ha habido una durante todo el periodo de recolección de datos. Además, esta encuesta no ha recibido modificaciones ni antes ni después de ser administrada.

Por último, la finalidad de la encuesta ha sido esencialmente social, aunque, dentro de este fin específico, emergía un interés y una preocupación por cuestiones de salud. De esta forma, a través de la encuesta se ha podido conocer la opinión de una amplia muestra de adolescentes que arrojan información relevante en cuestiones sociosanitarias.

Por otra parte, cabe destacar que todo lo fundamentado anteriormente en relación con la encuesta cobra sentido gracias al proceso de validación de instrumento de recogida de datos que se llevó a cabo previamente. Este consistió en una validación por expertos, en concreto tres, que evaluaron la encuesta en base a los siguientes criterios:

- Claridad: el ítem se entiende fácilmente, esto es, su semántica y sintaxis son adecuados.
- Pertinencia: el ítem está relacionado con el constructo de medida.
- Relevancia: el ítem es esencial o importante, esto es, debe ser considerado para medir el constructo.
- Suficiencia: la cantidad de ítems propuestos para medir las diferentes dimensiones de interés es suficiente.

Todos ellos fueron evaluados del 1 al 4 en función del nivel de cumplimentación del criterio (siendo 1: no cumple el criterio, 2: nivel bajo, 3: nivel moderado y 4: nivel alto), exceptuando el criterio de suficiencia que se valoraba de forma nominal. Además, cabe destacar que los criterios de claridad, pertinencia y relevancia se valoraban ítem a ítem, mientras que el criterio de suficiencia se valoraba a partir de todos los ítems en conjunto. Las instrucciones de validación por expertos del instrumento se encuentran adjuntas en el Anexo A. *Instrucciones para la validación del instrumento de recogida de datos*. En base a la validación realizada por

los expertos, se realizaron los siguientes cambios en algunos de los ítems de la encuesta de opinión:

A continuación, se muestra la tabla 4, donde se expone la izquierda el enunciado inicial del ítem y a la derecha el ítem modificado a partir de las recomendaciones de los expertos:

Tabla 4

Modificación de los ítems de la encuesta de opinión tras la validación por expertos

| Ítem inicial | Ítem final |
|--|---|
| ¿Qué RRSS utilizas? Marca todas aquellas que utilices. | ¿Qué RRSS utilizas? Ordénalas siendo la primera la que más utilizas y la última la que menos. |
| ¿Conoces los riesgos del uso de Internet? | ¿Crees que conoces los riesgos del uso de Internet? |
| ¿Crees que se puede aprender con las RRSS? ¿El qué? | <p>¿Crees que se puede aprender con las RRSS?</p> <p>Si crees que has aprendido con las RRSS, especifica el qué.</p> <p>En este caso, se ha dividido la pregunta inicial en dos preguntas con la misma intención.</p> |
| <p>¿Qué actividades realizas cuando accedes a Internet? Marca tantas opciones como actividades realices.</p> <p>¿Qué actividad realizas más a menudo cuando utilizas Internet?</p> <p>¿Qué actividad realizas durante más tiempo cuando utilizas Internet?</p> | <p>¿Cuánto tiempo dedicas a hacer las siguientes actividades?</p> <p>En este caso, se han fusionado las tres preguntas en una sola que da respuesta a todas, pues aparecen diferentes tipos de actividades a las cuales los participantes deben asignarles el tiempo que le dedican en su día a día.</p> |

Nota. Elaboración propia.

Finalmente, la encuesta resultante ha contado con un total de cuatro dimensiones de interés o secciones y un total de 53 ítems, siendo uno de estos el consentimiento informado. A continuación, se muestra la tabla 5, un resumen que refleja, grosso modo, la estructura de la encuesta:

Tabla 5

Estructura de la encuesta utilizada en la investigación

| Sección | Descripción |
|---|--|
| Sección 1. Hábitos saludables e impacto del uso de Internet y Redes Sociales en el ámbito académico, personal, de la salud y social. | En esta sección, la cual es la principal de la investigación, hay preguntas cerradas dicotómicas (sí o no) y preguntas abiertas que derivan de las preguntas cerradas. Es la sección que más tiempo requiere para su cumplimentación, por lo que se considera apropiado colocarla en primer lugar para obtener respuestas que no se vean influenciadas por variables extrañas como el cansancio, aburrimiento u otros factores que puedan aparecer a lo largo del proceso de realización de la encuesta. |
| | Esta sección tiene como objetivo conocer cuándo comenzaron a usar las RRSS, si tienen un perfil público o privado, qué RRSS utilizan, para qué las utilizan, cuánto las utilizan y cuestiones de |

| | |
|--|---|
| <p>Sección 2. Preguntas personales sobre el uso de Redes Sociales.</p> | <p>seguridad y privacidad personal dentro de las RRSS. Son todo preguntas cerradas exceptuando una pregunta abierta.</p> |
| <p>Sección 3. Impacto del uso de Internet y Redes Sociales en el ámbito académico, personal, de la salud y social.</p> | <p>Esta sección está destinada a que los adolescentes valoren en una escala del 1 al 10 el grado de impacto que consideran que tiene el uso de Internet y Redes Sociales en los ámbitos mencionados anteriormente.</p> |
| <p>Sección 4. Preguntas generales: género, edad, nivel académico, nivel socioeconómico y preguntas relacionadas con Internet.</p> | <p>Esta última sección recoge las variables sociodemográficas. Una serie de preguntas de respuesta fácil y rápida que se sitúan al final del cuestionario con el fin de compensar la fatiga que pueda haber surgido con las secciones anteriores.</p> |

Nota. Elaboración propia.

Además de esta estructura, en el Anexo B. *Estructura detallada de la encuesta de opinión*, se encuentra detallada la encuesta dividida en secciones, así como las preguntas y el tipo de respuesta asignado a cada una de ellas. Asimismo, en el Anexo C. *Encuesta de opinión en Microsoft Forms*, se encuentra un código QR junto con su correspondiente enlace que lleva al *Forms* en el que se ha realizado la encuesta.

5. Análisis de datos

En cuanto al tratamiento de los datos, se ha empleado el programa informático de análisis de datos Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 26.0.0, dentro del cual se definieron las variables traducidas a partir de la encuesta online y se tabularon los datos para poder realizar el análisis. Dentro de este se ha hecho un análisis estadístico descriptivo de los datos con el fin de exponer los resultados más relevantes en aras de extraer conclusiones que puedan ser generalizables y lograr así un análisis inferencial para este estudio.

6. Cuestiones ético-metodológicas

Atendiendo a Wood & Smith (2018), las consideraciones éticas se encuentran presentes a lo largo de todo el proceso de investigación por lo que, aunque tienden a pasar desapercibidas, han de ser tenidas en cuenta para que el estudio aporte beneficios a toda la comunidad y no solo a los autores del mismo. De igual manera, ubicando el proceso de investigación en el ámbito educativo, las consideraciones éticas cobran aún más importancia debido a que los participantes en la investigación serán personas humanas (docentes, alumnos, familiares, etc.). De esta forma, durante el desarrollo del presente estudio se han tenido en cuenta tanto criterios éticos como criterios metodológicos con el fin de garantizar la realización de una investigación rigurosa, fidedigna y estructurada sobre unos principios éticos claramente definidos.

Por otro lado, cabe destacar que previo a realizar el estudio, este fue sometido a un juicio crítico por parte del Comité Ético de la Universidad de Valladolid, así como de la Consejería de la Junta de Castilla y León, resultando este positivo y permitiendo la realización del estudio en diferentes centros de educativos de la provincia de Segovia.

7. Criterios éticos

En cuanto a los criterios éticos que se han tenido en cuenta, cabe destacar que se han recogido bajo la premisa de que el investigador es el principal responsable de las consecuencias que subyazcan del estudio, ya sean positivas o negativas (Moscoso y Díaz, 2018). Así pues, se han

tenido en consideración los siguientes criterios éticos que deberían estar presentes en cualquier investigación:

- **Invitación y voluntariedad:** se ha invitado a los diferentes centros educativos de Educación Secundaria a participar en la investigación, así como a todos los que han sido contactados para participar en el estudio. Además, se ha recalado la voluntariedad de participar y la posibilidad de abandonar en cualquier momento el proceso de investigación.
- **Beneficencia y maleficencia:** entendida como el riesgo-beneficio que subyazca como consecuencia de la investigación, siendo favorable el beneficio de la misma pues los beneficios extraídos son meramente informativos y de conocimiento teórico-práctico para la comunidad científica y educativa. De esta forma, la investigación ha tenido como finalidad obtener beneficios en aras de mejorar la práctica educativa y la sociedad en general.
- **Justicia y equidad:** referido a la búsqueda de un beneficio globalizado a partir del estudio realizado. Dicho de otra manera, el estudio busca la posibilidad y/o oportunidad de que se produzca un beneficio general y no únicamente dirigido a la muestra o a una parte de ella.
- **Autonomía:** entendida como la capacidad de que los participantes tomen sus propias decisiones a la hora de participar en el estudio.
 - **Consentimiento informado:** de cara a “asegurar que los individuos participen en la investigación propuesta sólo cuando ésta sea compatible con sus valores, intereses y preferencias; y que lo hacen por propia voluntad con el conocimiento suficiente para decidir con responsabilidad sobre sí mismos” (González-Ávila, 2002, p. 101). Asimismo, en el consentimiento informado se detalla minuciosamente el contexto de la investigación, los intereses que la alimentan, la finalidad que tiene, la garantía del cumplimiento de criterios éticos; así como de la garantía de compartir los resultados con los participantes del estudio.

- **Confidencialidad y privacidad:** todo el proceso de investigación se ha hecho bajo un marco de garantía de confidencialidad y privacidad de los datos de los participantes. Además, estos eran conocedores de que tanto la obtención de los datos como el análisis de los mismos y la posterior elaboración de conclusiones, se ha hecho de forma absolutamente confidencial.
- **Comunicación y difusión:** como ya se ha mencionado anteriormente, se garantiza la difusión y la comunicación de lo acontecido a lo largo del proceso de investigación tanto con la comunidad científica y educativa como con los participantes.

8. Criterios de rigor metodológico

Respecto a los criterios de rigor metodológico sobre los que se cimienta la investigación cualitativa, Guba y Lincoln (1981) remarcan cuatro aspectos clave necesarios para poder considerar que un estudio es científico, riguroso y válido. Estos aspectos clave se corresponden con: el valor de la verdad, la aplicabilidad, la consistencia y la neutralidad, los cuales se relacionan con los siguientes criterios de rigor que se han tenido en cuenta en la presente investigación:

- **Credibilidad:** la revisión y recogida de documentación propia del contexto de estudio, la triangulación de datos, las técnicas de recogida y análisis de datos, así como su intensidad y duración en el proceso de estudio; y el diseño o modelo de investigación empleado para el correspondiente estudio son factores que determinan la credibilidad del estudio (Valles-Martínez, 2005). Así pues, se ha realizado una revisión bibliográfica de diferentes experiencias transferibles al contexto propio de este estudio utilizando las técnicas de recogida y análisis de datos y el diseño más apropiado para poder comprender la realidad social que se pretende.
- **Transferibilidad:** también conocida como aplicabilidad, hacer referencia a la capacidad de transferir los resultados y las conclusiones del estudio a otros contextos. Para ello, teniendo en cuenta la dificultad de lograr una transferencia de una realidad social concreta a otra, un requisito indispensable será la minuciosa descripción del contexto

estudiado. De esta forma, la muestra estará claramente definida y descrita para que pueda ser tenida en cuenta en aras de buscar dicha transferibilidad. (Noreña et. al, 2012, párr. 15-16). Por todo ello, la realidad social que se estudia es descrita en el apartado de muestra y, con ella, se pretende obtener información y extraer conclusiones que puedan ser transferidas a otros contextos educativos de otros territorios de España.

- Dependencia: respecta a la estabilidad de los datos del estudio, es decir, a la capacidad de que se pueda repetir el estudio y se obtengan datos similares. También se conoce como replicabilidad. Sin embargo, su ejecución no puede garantizarse debido a que el estudio profundo de una realidad social específica bajo el paradigma cualitativo está sujeto a infinidad de variables que pueden alterar drásticamente los resultados de una investigación a otra (Noreña et. al, 2012, párr. 17). A pesar de eso, consideramos que los datos obtenidos en el presente estudio no sufrirían grandes variaciones, pues la recogida de datos ha atravesado dos momentos muy diferentes entre sí dentro del curso escolar sin dar lugar a diferencias significativas.
- Confirmabilidad: hace referencia a la capacidad de que uno o más investigadores ajenos al estudio puedan llegar a extraer conclusiones, derivadas de los datos y la información extraída de la investigación, que sean iguales o similares a las del investigador autor de la investigación. No obstante, cabe destacar que la perspectiva que tenga el autor y el investigador ajeno deben ser similares para que se pueda valorar el cumplimiento del criterio de confirmabilidad (Castillo y Vásquez, 2003, p. 165). Dentro de la confirmabilidad se encuentra el proceso de triangulación, la cual consiste en someter los datos a diferentes perspectivas, métodos, enfoques, fuentes... de cara a confirmar los datos extraídos de la investigación principal mediante la obtención de resultados similares. De esta forma, centrándonos en este estudio, los resultados arrojan información muy clara sobre el problema de estudio debido a que surge de la autopercepción de los propios participantes y, como consecuencia, consideramos que las conclusiones extraídas son fidedignas y no desentonarían de las que pudiese extraer otro investigador. Además, cabe destacar que los resultados de la investigación y las conclusiones han surgido del consenso de los tres autores de la misma.

Por otro lado, enmarcándose en la investigación cuantitativa, son múltiples los autores que resumen los criterios a un análisis crítico que trata de verificar si el estudio está midiendo lo que realmente se quiere medir y si lo hace de forma correcta (Martínez-Miguélez, 2006, párr. 17). De este modo, durante el proceso de investigación se han tenido en cuenta los siguientes criterios de rigor metodológico correspondientes a la investigación cuantitativa:

- Validez interna: se centra en la identificación de las amenazas propias del estudio, así como del contexto que ha rodeado a todo el proceso de investigación tales como el contexto social actual, las condiciones sociodemográficas de los participantes, etc. Es la capacidad de que un estudio obtenga resultados confiables (Hernández-Sampieri, 2020). Por todo ello, esta investigación posee validez interna por diferentes razones: En primer lugar, cabe destacar la validez del constructo dado el análisis realizado por diferentes expertos ajenos a la investigación, como el grupo de expertos que ha validado el instrumento de recolección de datos y el comité ético de la Universidad de Valladolid. Por otro lado, se ha optado por difundir la encuesta de modo que los participantes puedan realizarla con total privacidad, además del anonimato y la voluntariedad, eliminando posibles factores que supusiesen una amenaza para el proceso de recogida de datos. Por último, se ha tenido en cuenta durante todo el proceso de la investigación el contexto social actual en relación a las RRSS y los adolescentes, empleándolo como hilo conductor para conocer su autopercepción sobre el uso que hacen de las mismas y el impacto que supone sobre su propia vida (abordando las dimensiones concretas ya mencionadas previamente en numerosas ocasiones).
- Validez externa: referente a la capacidad de generalización de los resultados obtenidos en el proceso de investigación. No obstante, en esta investigación los resultados obtenidos no son extrapolables o generalizables a otros contextos educativos, lo cual es debido al pequeño tamaño de la muestra respecto a la población, hecho que es reflejado en las limitaciones del estudio.
- Confiabilidad: referido a la capacidad de que la aplicación de un instrumento de medida recoja los mismos resultados si se repite su uso con los mismos participantes u objetos (Hernández et al. 2011, p. 277; Hidalgo, 2016). Cabe destacar que para favorecer el

criterio de confiabilidad de la investigación se ha utilizado el coeficiente Alfa de Cronbach, a través del cual se ha evaluado la consistencia interna de la encuesta empleada como instrumento de recogida de datos. Al mismo tiempo, el instrumento de recolección de datos ha sido diseñado íntegramente a partir de los aspectos metodológicos llevados a cabo. Así pues, el instrumento parte de la combinación de los métodos mixtos de investigación a partir del diseño convergente paralelo, conteniendo así ítems que dan respuesta a ambos métodos y que se complementan entre sí para lograr acercarse a la comprensión profunda del problema de investigación. A continuación, se muestra la tabla 6 con la prueba realizada del Alfa de Cronbach para evaluar la confiabilidad del instrumento de recogida de datos empleado en este estudio:

Tabla 6

Evaluación de la consistencia interna. Alfa de Cronbach

| Alfa de Cronbach | Número de ítems |
|------------------|-----------------|
| 0,769 | 40 |

Nota. Elaboración propia.

- **Objetividad:** referida a la realización de una investigación objetiva tanto en la obtención como en el análisis de los datos. En este caso, dado que los resultados se han obtenido a partir de las respuestas íntegras de los propios participantes, se garantiza la objetividad de los datos extraídos, los cuales se encuentran a disposición de otros investigadores y de los centros educativos y adolescentes participantes. Asimismo, en la obtención de datos se garantiza la objetividad dado que la participación en la encuesta de opinión era totalmente voluntaria y anónima.

A continuación, a través de la tabla 7 se establece una relación comparativa del término asignado tanto para la investigación cualitativa como para la cuantitativa de cada uno de los criterios de rigor metodológico que deben cumplir las investigaciones según Guba (1989).

Tabla 7

Tabla comparativa de criterios de credibilidad

| Definición | Investigación Cuantitativa | Criterio | Investigación Cualitativa |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Resultados confiables | Validez interna | Valor de la verdad | Credibilidad |
| Resultados generalizables | Validez externa | Aplicabilidad | Transferibilidad |
| Resultados repetibles | Confiabilidad | Consistencia | Dependencia |
| Similitud en los hallazgos | Objetividad | Neutralidad | Confirmabilidad |

Nota. Adaptado de *Criterios de credibilidad en la investigación naturalista* (p. 153), por E. G. Guba, 1989.

Capítulo IV. Resultados, análisis y discusión

En el presente apartado se exponen los resultados extraídos a partir de la encuesta de opinión utilizada como único instrumento de recolección de datos, a partir de la cual subyacen las siguientes respuestas y resultados. Además, cabe aclarar que en las preguntas de opinión en las que se pregunta por el grado de acuerdo de los participantes en las preguntas pertinentes, la escala va de 1 a 10 puntos, siendo 1 el nivel mínimo de acuerdo y 10 el nivel máximo de acuerdo. Así pues, se exponen los resultados clasificados según la temática o dimensión que abordan dentro del uso de las RRSS e Internet con la que están más relacionados, destacando las diferencias en función de las variables sociodemográficas siempre que las haya.

1. Tipo de uso que hacen los adolescentes de las RRSS e Internet

En primer lugar, cabe destacar que, por término medio, la edad a la que los adolescentes comenzaron a utilizar las RRSS es entre los 12 y los 13 años, siendo esto un dato especialmente alarmante pues la edad mínima legal para poder acceder a estas plataformas es de 14 años. Tanto si nos centramos en los hombres como si lo hacemos en las mujeres, observamos que prácticamente la totalidad de los participantes comenzaron a utilizar las RRSS a los 14 años o antes. Asimismo, es entre los 12 y los 13 años cuando la mayoría de los adolescentes afirman haber tenido su primer dispositivo propio, siendo este, prácticamente en la totalidad de los casos, un teléfono móvil, el cual, a su vez, es el dispositivo que más utilizan para acceder a Internet.

Como hemos tratado en uno de los apartados del marco teórico, la edad media en la que los jóvenes se inician en el uso de dispositivos con acceso a Internet es entre los 9 y 10 años (López-Berlanga y Sánchez-Romero, 2019), como podemos comprobar a través de la tabla 8, lo cual puede ser causante de que el inicio en las RRSS también se adelante. Es evidente el problema que supone que la edad en la que se inician se adelante, más aún teniendo en cuenta la ilegalidad que supone acceder a RRSS antes de los 14 años, y más aún crearse un perfil propio como todos afirman tener como veremos más adelante.

Tabla 8

¿A qué edad comenzaste a utilizar las RRSS?

| Género | | Frecuencia | Porcentaje | |
|---------------|----------------|------------|------------|-----------|
| | | | Porcentaje | acumulado |
| Hombre | 8 | 1 | 7,1 | 7,1 |
| | 10 | 1 | 7,1 | 14,3 |
| | 11 | 1 | 7,1 | 21,4 |
| | 12 | 3 | 21,4 | 42,9 |
| | 13 | 4 | 28,6 | 71,4 |
| | 14 | 3 | 21,4 | 92,9 |
| | 15 | 1 | 7,1 | 100,0 |
| | Total | 14 | 100,0 | |
| Mujer | 9 | 1 | 3,1 | 3,1 |
| | 10 | 1 | 3,1 | 6,3 |
| | 11 | 3 | 9,4 | 15,6 |
| | 12 | 9 | 28,1 | 43,8 |
| | 13 | 10 | 31,3 | 75,0 |
| | 14 | 6 | 18,8 | 93,8 |
| | 15 | 2 | 6,3 | 100,0 |
| | Total | 32 | 100,0 | |
| Hombre | N | 14 | | |
| | Media | 12,43 | | |
| | Mediana | 13,00 | | |
| Mujer | N | 32 | | |
| | Media | 12,63 | | |
| | Mediana | 13,00 | | |

Nota. Elaboración propia.

Por otro lado, partiendo de que todos los adolescentes afirman utilizar Internet y las RRSS todos los días de la semana, el tiempo que emplean estos en acceder a Internet las RRSS resulta llamativo, pues se obtiene un promedio de algo menos de 4 horas diarias de uso de las RRSS,

en concreto, 3 horas y 53 minutos. Sin embargo, si nos referimos al uso de Internet (el cual engloba el uso de las RRSS), el tiempo medio de uso asciende a 4 horas y 50 minutos, lo cual supone casi una hora más diaria. Este dato contrasta con los datos obtenidos en la investigación de *We Are Social*, en la cual se obtuvo una media de 6 horas y 4 minutos en la población española tal y como se ha expuesto en el marco teórico de este informe de investigación. Asimismo, si realizamos un análisis en función del género de los adolescentes, podemos observar cómo la media de tiempo de uso de las RRSS de las mujeres es muy superior al de los hombres, llegando incluso a superarlo en más de una hora diaria. De igual manera, el tiempo que dedican a diario en utilizar las Internet las mujeres es superior al de los hombres; en concreto, prácticamente una hora, lo cual es también muy superior si hablamos de tiempo diario, pudiendo contemplar todo ello en las tablas 9 y 10.

Tabla 9

¿Cuánto tiempo empleas al día en las RRSS?

| | | |
|---------------|----------------|------|
| Hombre | N | 14 |
| | Media | 3,04 |
| | Mediana | 2,50 |
| Mujer | N | 32 |
| | Media | 4,25 |
| | Mediana | 4,00 |

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10

¿Cuánto tiempo al día utilizas Internet?

| | | |
|---------------|----------------|------|
| Hombre | N | 14 |
| | Media | 4,46 |
| | Mediana | 4,00 |

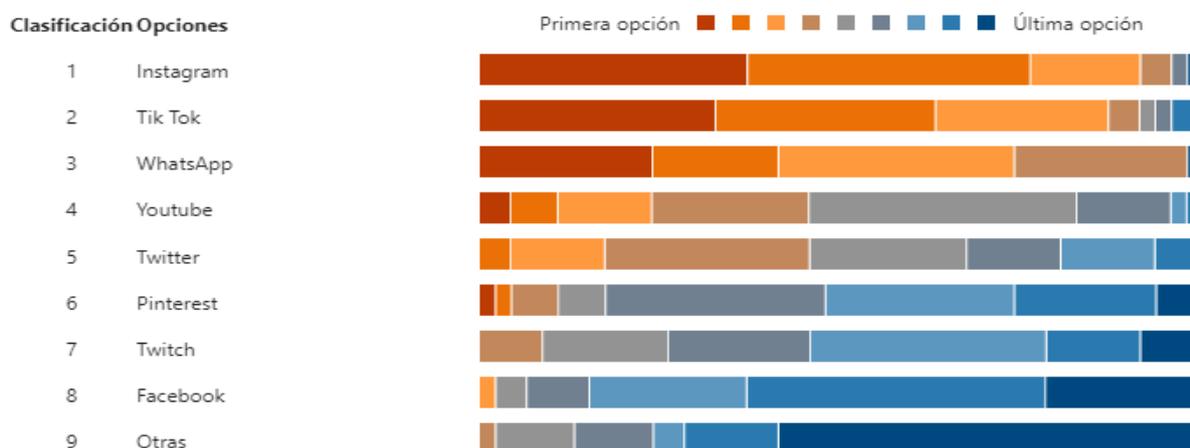
| | | |
|--------------|----------------|------|
| Mujer | N | 32 |
| | Media | 4,98 |
| | Mediana | 4,00 |

Nota. Elaboración propia.

Por último, en cuanto a las RRSS más utilizadas por los adolescentes, destacamos *Instagram* como la más utilizada, seguida de *TikTok* y *Whatsapp* como podemos ver en la figura 1; datos curiosos si tenemos en cuenta que esta última es la plataforma líder de mensajería instantánea y que, como veremos a continuación en la figura 2, la acción más realizada dentro de las RRSS es chatear. Además, en importantes y recientes estudios a nivel mundial y estatal como el de *We Are Social* es *WhatsApp* la plataforma más utilizada por encima de *Instagram* y de *TikTok*. Estas diferencias pueden deberse a la gran evolución que están teniendo las plataformas dedicadas al entretenimiento que, a su vez, ofrecen servicio de mensajería instantánea como el de *WhatsApp*. Como venimos diciendo, si nos centramos en el tipo de uso que los adolescentes hacen dentro de las RRSS, vemos a través de la figura 3 cómo la acción más repetida es chatear, seguida de compartir contenido y consumir contenido, entendiendo todas estas como acciones puramente de entretenimiento. Todo ello coincide con resultados como los del estudio de Martín-Rosell (2015), donde también se obtiene que los jóvenes utilizan las RRSS con fines de ocio y entretenimiento en detrimento de cuestiones académicas, priorizando así las relaciones interpersonales a través de la red.

Figura 1

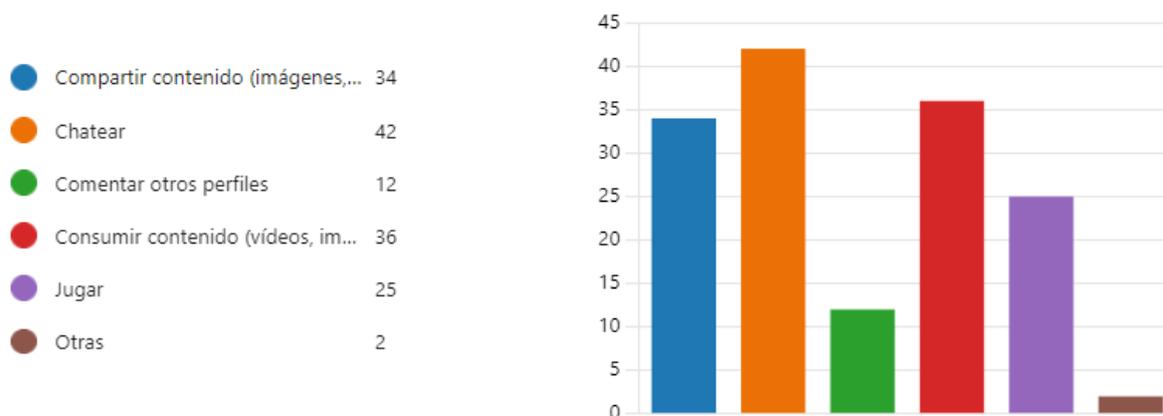
¿Cuál es la red social más utilizada?



Nota. Elaboración propia.

Figura 2

¿Cuál es la acción más realizada dentro de las RRSS?

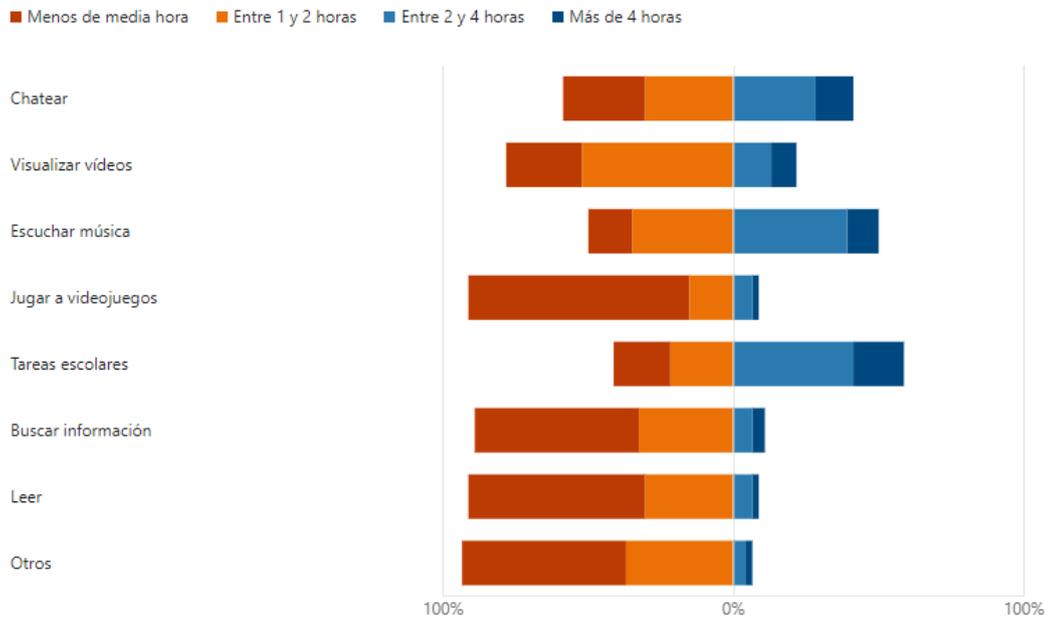


Nota. Elaboración propia.

Además, en la gráfica que se expone a continuación, podemos observar cómo se reparte el tiempo que invierten los adolescentes en función de las diferentes acciones que realicen dentro de Internet y las RRSS. En esta podemos comprobar cómo las acciones que más se realizan durante periodos de tiempo más largos son chatear, escuchar música y realizar tareas escolares; siendo esta última la que más adolescentes han manifestado realizar durante al menos dos horas. Por el contrario, jugar a videojuegos, leer, otros y buscar información son las acciones que los adolescentes realizan durante menos tiempo.

Figura 3

¿Cuánto tiempo dedicas a realizar las siguientes actividades?



Nota. Elaboración propia.

2. Hábitos saludables desde la perspectiva de los adolescentes

En primer lugar, los adolescentes parecen tener un punto de vista claro acerca de lo que son los hábitos saludables bajo su propia concepción, atribuyendo a estos, en términos generales, acciones como hacer deporte y comer de forma saludable, siendo estas las que más se repiten como podemos observar en la figura 4. Asimismo, prácticamente la totalidad de los adolescentes (96%), consideran tener hábitos de vida saludable durante su vida cotidiana frente a un 4% que considera que no los tiene, como se puede observar en la tabla 10. Esto se ve respaldado si atendemos a lo que responden los adolescentes a la pregunta de qué hábitos saludables desarrollan en su vida cotidiana. A esta pregunta la mayoría de las respuestas apuntan, según la figura 5, al ejercicio físico o la práctica de deporte y la alimentación saludable, a lo que se suma la higiene corporal. A su vez, cabe destacar que el 85% de los adolescentes se sitúan por encima de 7 puntos sobre 10 en el grado de acuerdo en el que se encuentran acerca

de si se consideran personas saludables como podemos observar en la figura 6, obteniendo así un valor promedio de 7,98 puntos sobre 10 en este ítem, como podemos contemplar en las tablas 11, 12 y 13.

Figura 4

¿Qué entiendes por hábitos saludables?



Nota. Elaboración propia.

Figura 5

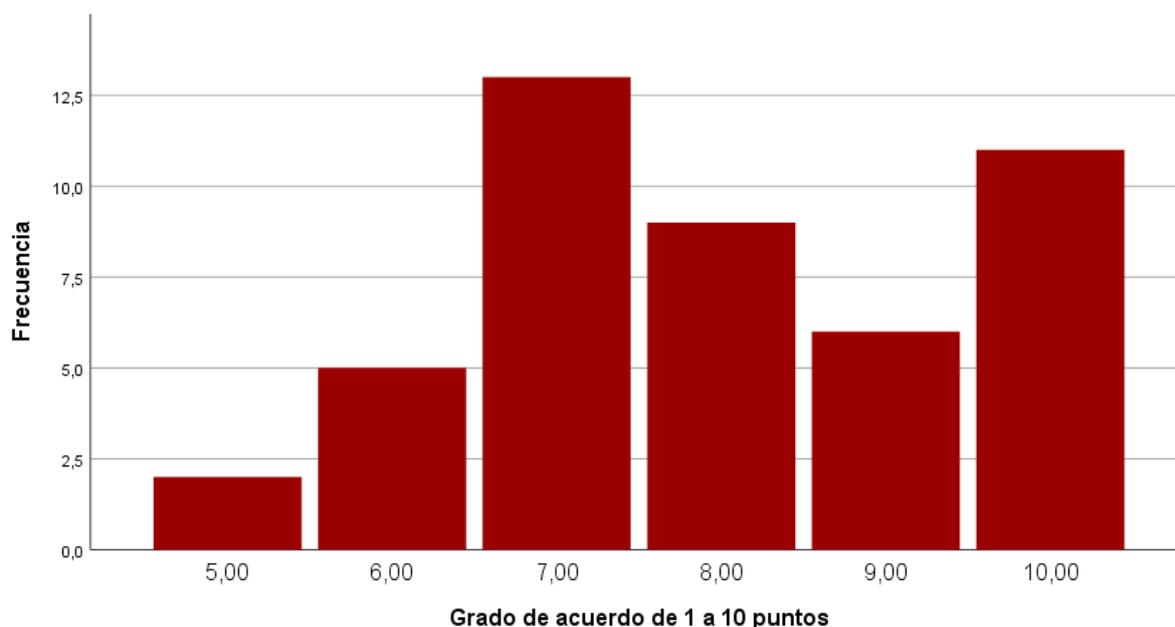
¿Qué hábitos saludables tienes?



Nota. Elaboración propia.

Figura 6

¿Te consideras una persona saludable?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 11

Valor promedio: ¿te consideras una persona saludable?

| | |
|--------------|--------|
| N | 46 |
| Media | 7,9783 |

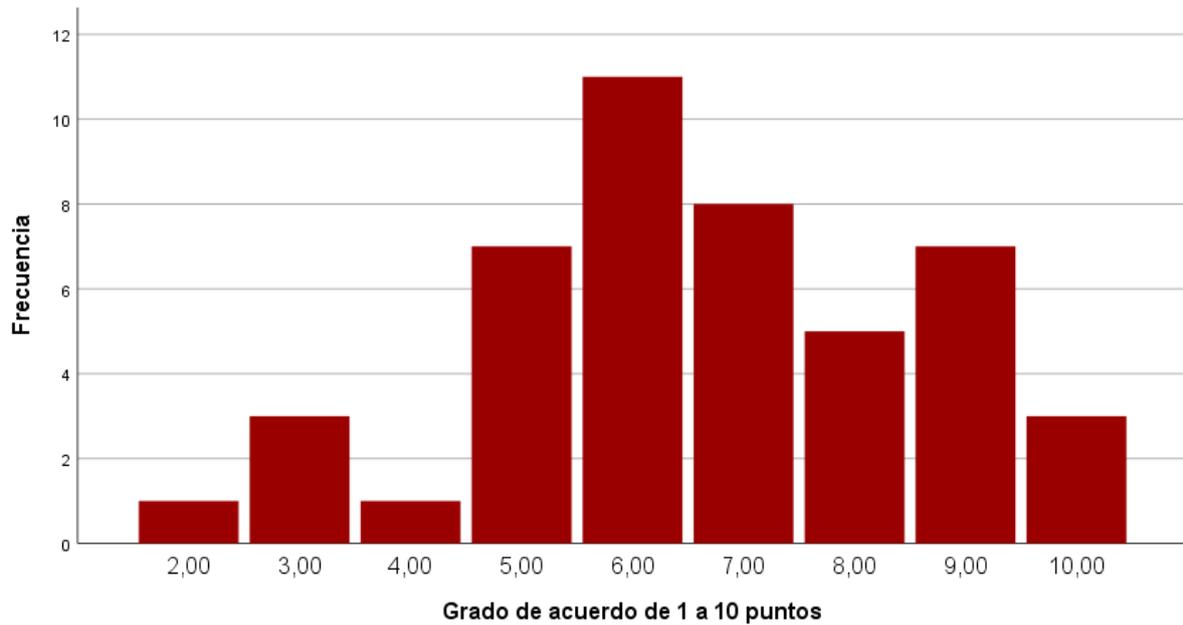
Nota. Elaboración propia.

Por otro lado, en cuanto a si los adolescentes creen que en Internet y las RRSS se promueven hábitos saludables, se han obtenido 6,63 puntos sobre 10 en el grado de acuerdo que estos manifiestan como vemos en la figura 7. Este valor promedio aumenta a 6,96 puntos sobre 10

cuando les preguntamos si piensan que el uso que hacen de Internet y las RRSS les incita a realizar prácticas saludables, reflejado en la figura 8.

Figura 7

¿Crees que en Internet y las RRSS se promueven hábitos saludables?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 12

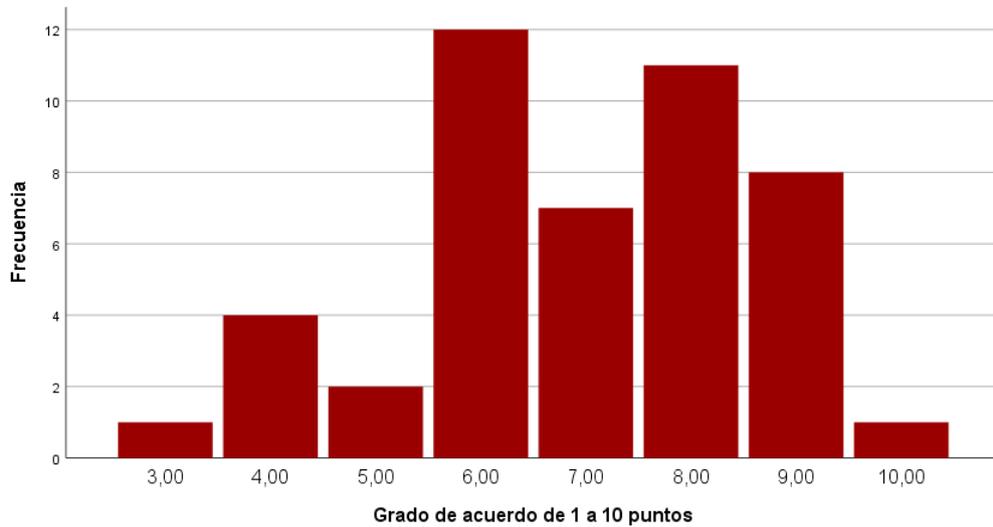
Valor promedio: ¿crees que en Internet y las RRSS se promueven hábitos saludables?

| | |
|--------------|--------|
| N | 46 |
| Media | 6,6304 |

Nota. Elaboración propia.

Figura 8

¿El uso que haces de Internet y RRSS te incita a realizar prácticas saludables?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 13

Valor promedio: ¿el uso que haces de Internet y RRSS te incita a realizar prácticas saludables?

| | |
|--------------|--------|
| N | 46 |
| Media | 6,9565 |

Nota. Elaboración propia.

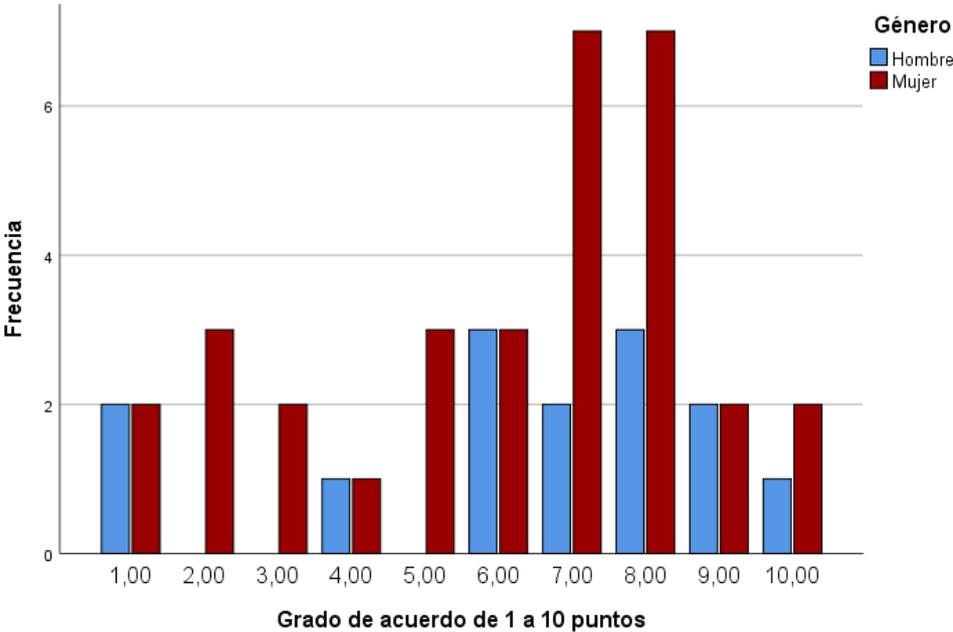
3. Posibles cambios de hábitos y/o conductas derivadas del uso de Internet y las RRSS

En este caso, aunque es cierto que los datos que se presentan a continuación surgen de la propia percepción de los participantes, no son definitivos para poder identificar si se producen cambios significativos. No obstante, como se puede observar en la figura 9, los adolescentes consideran,

por término medio, que están en un grado de acuerdo de 6,17 sobre 10 puntos respondiendo a si utilizan en exceso Internet y las RRSS. Además, esta opinión se ve reforzada por la pregunta “¿crees que deberías utilizar menos Internet y las RRSS?”, a la cual, hallando la mediana de las respuestas debido al gran impacto que tienen los valores extremos sobre la media en este caso, responden que están un 7 de 10 puntos de acuerdo con la pregunta. Ahora bien, las mujeres parecen estar más concienciadas que los hombres acerca de que deben utilizar menos las plataformas digitales. Asimismo, podemos relacionar ambas respuestas con la importancia que le dan los adolescentes a Internet y las RRSS en su vida resultando, como vemos en la figura 10, un valor promedio de 6,61 puntos sobre 10, lo cual puede explicar que estos opinen que deben usar menos estas plataformas, reduciendo así su importancia en su vida cotidiana. Además, cabe aclarar que las mujeres manifiestan mayor división de opiniones sobre la importancia que le dan, habiendo varias que le otorgan bastante importancia mientras que otras apenas se lo dan. Sin embargo, los hombres, en términos generales, no consideran tan importante las RRSS e Internet en sus vidas como podemos observar en la tabla 14.

Figura 9

¿Utilizas en exceso Internet y las RRSS?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 14

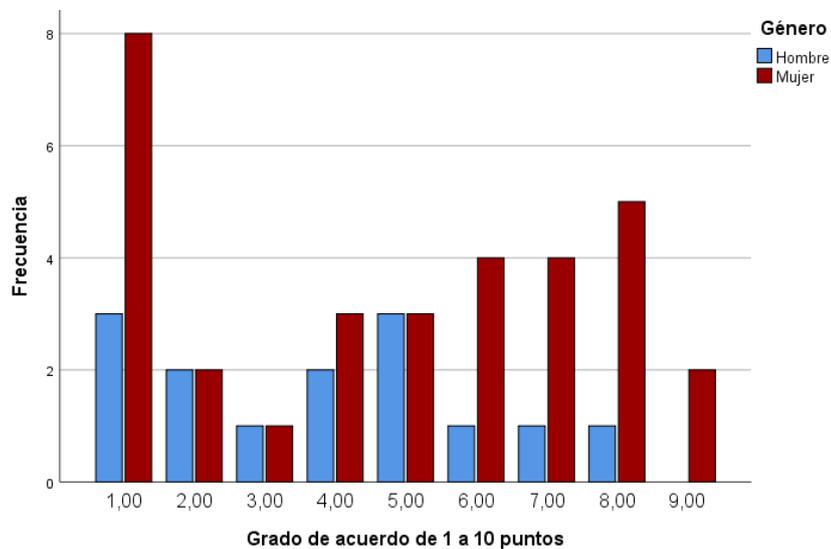
¿Crees que deberías utilizar menos Internet y las RRSS?

| | Género | | |
|--|--------|-------|-------|
| | Hombre | Mujer | Total |
| Grado de acuerdo de 1 a 10 puntos | | | |
| 1,00 | 1 | 3 | 4 |
| 3,00 | 1 | 2 | 3 |
| 4,00 | 1 | 2 | 3 |
| 5,00 | 1 | 2 | 3 |
| 6,00 | 2 | 6 | 8 |
| 7,00 | 4 | 5 | 9 |
| 8,00 | 1 | 7 | 8 |
| 9,00 | 1 | 1 | 2 |
| 10,00 | 2 | 4 | 6 |
| Total | 14 | 32 | 46 |

Nota. Elaboración propia.

Figura 10

¿Qué importancia le das a Internet y las RRSS en tu vida?



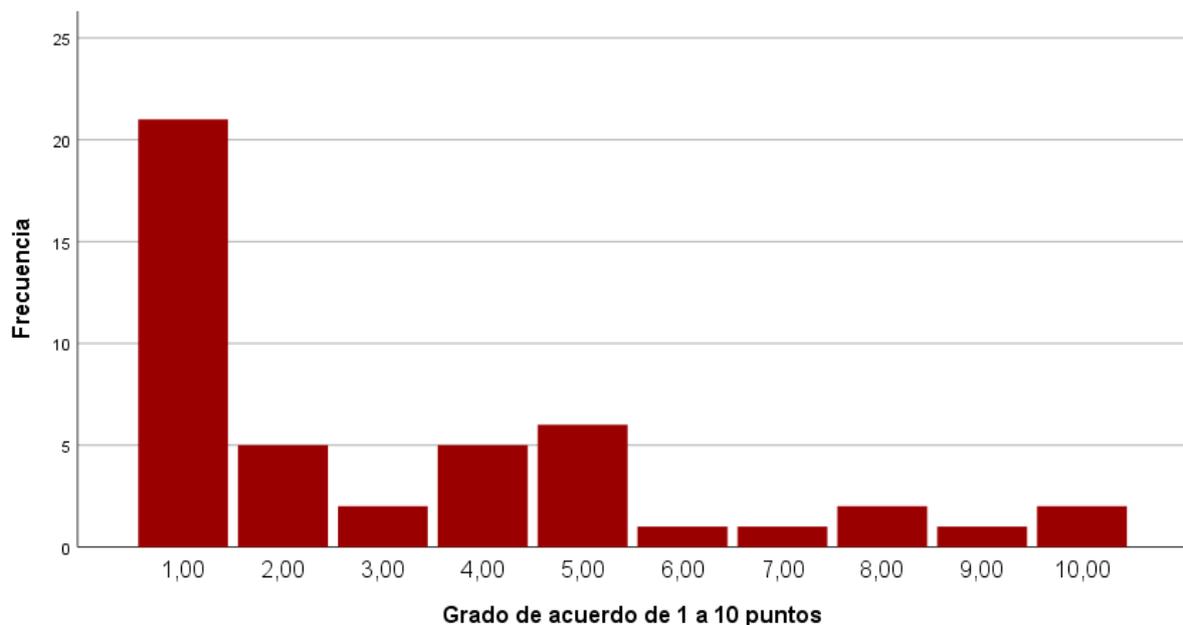
Nota. Elaboración propia.

Por otra parte, si nos centramos en cómo perciben los propios adolescentes el impacto que supone el uso de Internet y las RRSS en su vida cotidiana sobre las diferentes dimensiones abordadas en este estudio, destacamos los siguientes resultados:

Sobre la dimensión de la salud física, los adolescentes se posicionan bastante en desacuerdo con que su estado de forma física haya empeorado por utilizar Internet y las RRSS; en concreto, podemos observar a través de la figura 11 que el grado de acuerdo es de 3,15 puntos de media sobre 10 puntos como se muestra en la tabla 15. Sin embargo, el grado de acuerdo aumenta hasta 5,74 puntos sobre 10, por término medio, sobre si el uso que hacen de Internet y las RRSS afecta a sus horas de sueño como podemos ver en la figura 12 y de acuerdo a la tabla 16.

Figura 11

¿Ha empeorado tu estado de forma física desde que utilizas Internet y RRSS?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 15

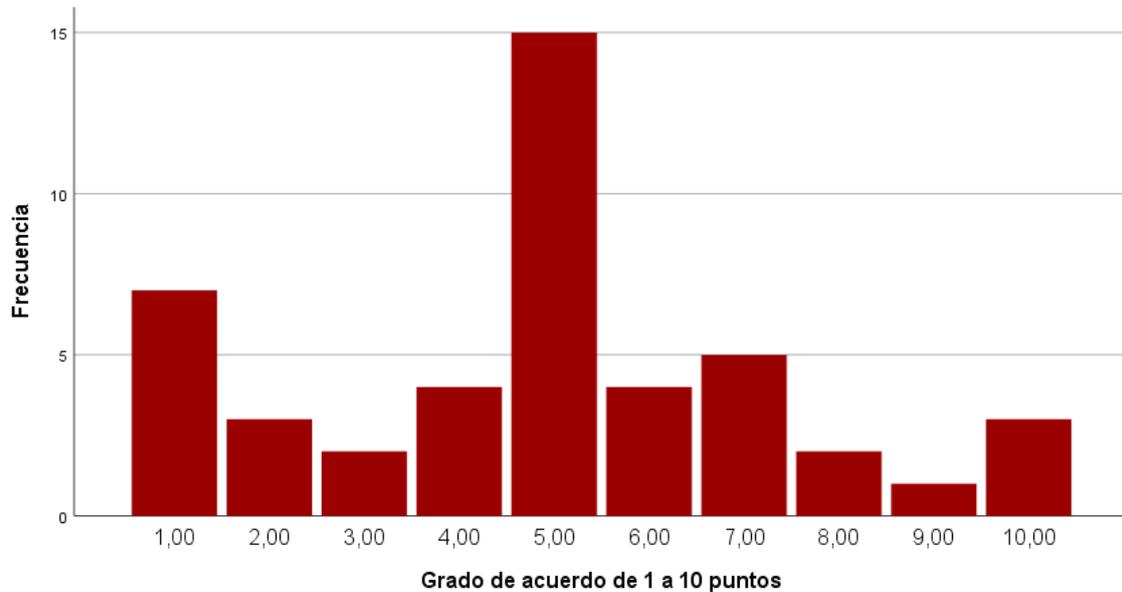
Valor promedio: ¿ha empeorado tu estado de forma física desde que utilizas Internet y RRSS?

| | |
|--------------|--------|
| N | 46 |
| Media | 3,1522 |

Nota. Elaboración propia.

Figura 12

¿Afecta a tus horas de sueño el uso que haces de Internet y las RRSS?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 16

Valor promedio: ¿afecta a tus horas de sueño el uso que haces de Internet y las RRSS?

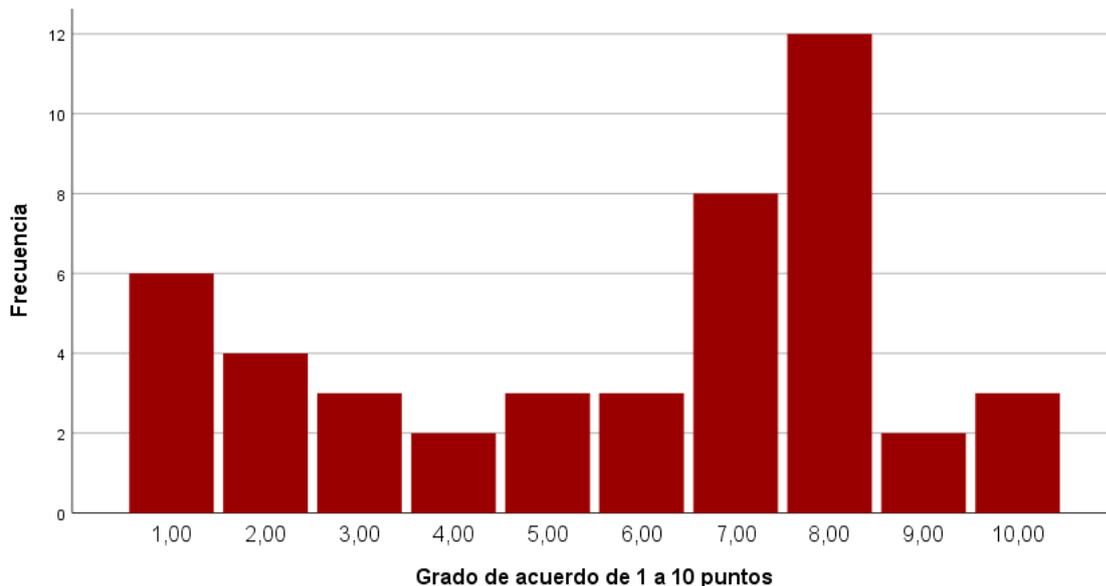
| | |
|--------------|--------|
| N | 46 |
| Media | 4,8696 |

Nota. Elaboración propia.

Respecto a la dimensión relacionada con el ámbito académico, la media de las respuestas de los adolescentes se sitúa, según la figura 13, en 5,74 puntos de 10 en cuanto al grado de acuerdo que presentan acerca de si consideran que su rendimiento académico ha disminuido desde que utilizan Internet y las RRSS. De esta forma, a través de la figura 13 y de la tabla 17, observamos cómo los propios adolescentes son conscientes del impacto que tiene el uso que hacen de las plataformas digitales sobre su rendimiento académico. Precisamente esto remarcábamos como una de las desventajas del tipo y la cantidad de uso que hacen los jóvenes de las RRSS e Internet, perdiendo así la noción del tiempo debido a la distracción que les supone, y, por consiguiente, disminuyendo su rendimiento.

Figura 13

¿Consideras que tu rendimiento académico ha disminuido desde que utilizas Internet y las RRSS?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 17

Valor promedio: ¿consideras que tu rendimiento académico ha disminuido desde que utilizas Internet y las RRSS?

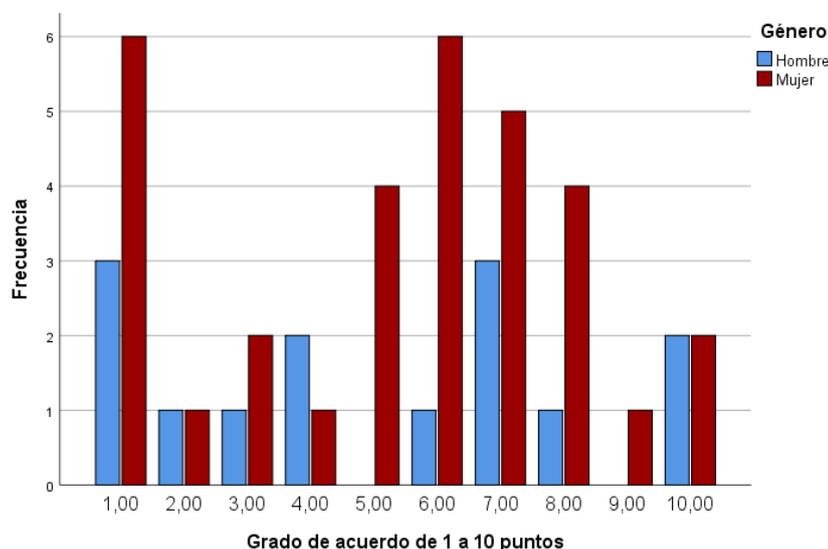
| | |
|--------------|--------|
| N | 46 |
| Media | 5,7391 |

Nota. Elaboración propia.

En lo que concierne a un posible cambio de la dimensión social de los adolescentes, en concreto, un posible cambio en la forma de relacionarse con las demás personas (virtual o presencial), los adolescentes se encuentran en un término medio de acuerdo; es decir, no se encuentran ni de acuerdo ni en desacuerdo. La puntuación promedio es, acorde con la figura 14, de 4,87 sobre 10, lo que puede expresar que los adolescentes no se relacionan más de forma virtual que presencial, sino que lo hacen por igual. Esto se puede explicar debido a que en el horario lectivo las relaciones que se producen son presenciales, mientras que fuera de este, aumentan las relaciones virtuales. No obstante, observamos cómo las mujeres están más de acuerdo que los hombres con que se relacionan más de forma virtual que presencial.

Figura 14

¿Desde que utilizas Internet y RRSS te relacionas más de forma virtual que presencial?

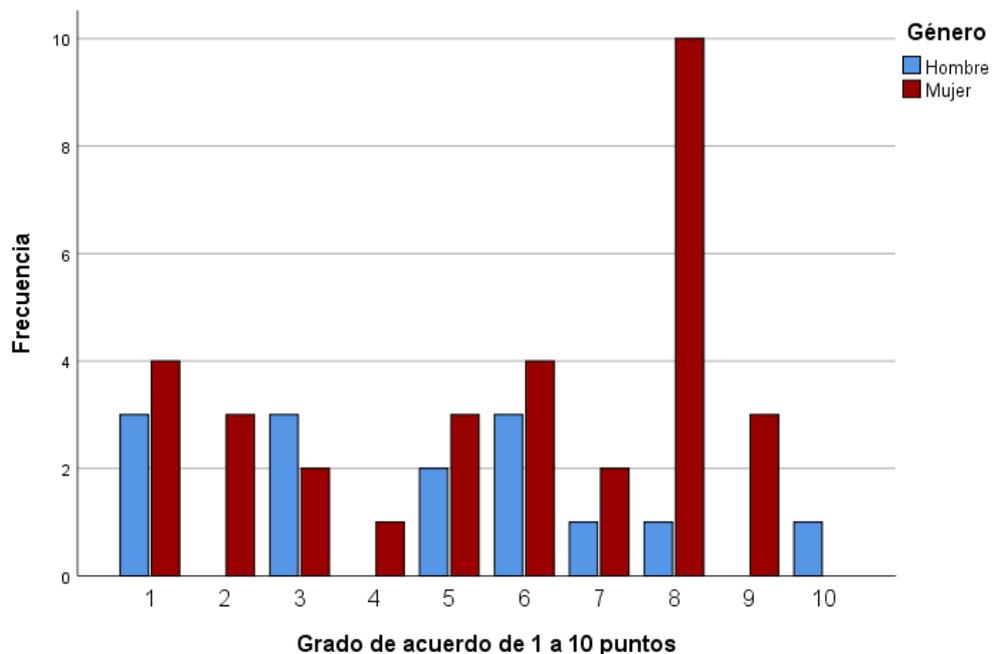


Nota. Elaboración propia.

Continuando acerca del impacto sobre la dimensión social, a la pregunta sobre si ha cambiado su forma de relacionarse con los demás desde que utilizan Internet y las RRSS, resulta como valor promedio 5,33 puntos sobre 10 en el grado de acuerdo en el que se encuentran, encontrando muchos participantes que se sitúan en el bastante de acuerdo y muchos otros en muy poco de acuerdo, todo ello reflejado en la figura 15. Sin embargo, si distinguimos por la variable sociodemográfica “género”, podemos observar cómo la media de las mujeres se sitúa en una posición que expresa un mayor acuerdo que la de los hombres, por lo que se puede entrever que parte de las mujeres piensan que utilizar RRSS e Internet ha hecho que cambien, en mayor o menor medida, algún aspecto de su forma de relacionarse con otras personas, como también podemos ver a través de la tabla 18.

Figura 15

¿Desde que utilizas Internet y las RRSS ha cambiado tu forma de relacionarte con los demás?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 18

Valor promedio: ¿desde que utilizas Internet y las RRSS ha cambiado tu forma de relacionarte con los demás?

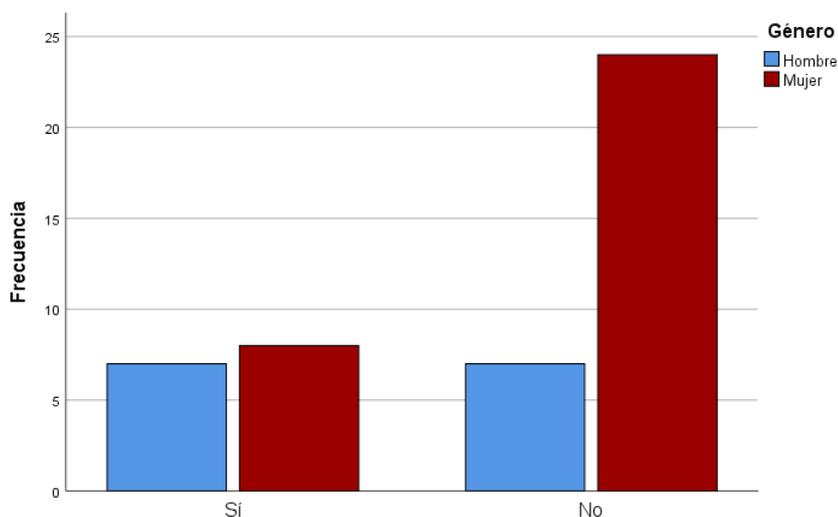
| | | |
|---------------|--------------|------|
| Hombre | N | 14 |
| | Media | 4,64 |
| Mujer | N | 32 |
| | Media | 5,63 |

Nota. Elaboración propia.

En relación con lo anterior, encontramos según la figura 16 cómo un 67% de los encuestados niegan que haya cambiado su actitud o forma de comportarse desde que utilizan Internet y las RRSS, mientras que el 33% restante afirma que sí ha experimentado cambios en su actitud y/o comportamiento. No obstante, si atendemos a la diferencia de género, encontramos notables disparidades pues los hombres se posicionan prácticamente por igual en el sí o en el no, mientras que la cuarta parte de las mujeres piensan que sí ha cambiado su actitud o forma de comportarse respecto a tres cuartas partes que declaran que no lo ha hecho.

Figura 16

¿Ha cambiado tu actitud o forma de comportarte desde que utilizas las Redes Sociales?



Nota. Elaboración propia.

Por último, haciendo hincapié en una situación hipotética como es que los adolescentes no pudiesen utilizar Internet y las RRSS, obtenemos estos resultados:

Si los adolescentes no pueden acceder a estas plataformas por el motivo que sea, se encuentran algo en desacuerdo con un promedio de 4,48 puntos sobre 10 en relación con si se enfadan, agobian, estresan o supone un problema para ellos esta situación, como también podemos comprobar a través de la tabla 19. Por lo tanto, para los adolescentes no es imprescindible que tengan una situación favorable para acceder a las plataformas digitales. No obstante, atendiendo a las diferencias de género, observamos que las mujeres se encuentran menos en desacuerdo que los hombres en respuesta a dicha pregunta, entendiendo así que se frustran más si no pueden utilizar Internet o RRSS por esa posible dependencia de la que ya hemos hablado anteriormente.

Tabla 19

Si no puedes utilizar Internet o RRSS por el motivo que sea, ¿supone un problema para ti? ¿Te agobias, enfadas, estresas...?

| | | |
|---------------|--------------|--------|
| Hombre | N | 14 |
| | Media | 3,5714 |
| Mujer | N | 32 |
| | Media | 4,8750 |

Nota. Elaboración propia.

Relacionado con esto, los estudiantes respondieron de forma similar a dos preguntas hipotéticas que iban dirigidas a conocer qué harían los adolescentes si no utilizasen tanto Internet y las RRSS, ya sea por voluntad propia o por obligación. Así pues, las respuestas a ambas preguntas -como podemos observar en las figuras 17 y 18- coincidían en que, si redujesen el tiempo de uso de estas plataformas digitales por el motivo que sea, priorizarían o invertirían ese tiempo en deporte, amigos y familia respectivamente. Por lo tanto, se puede interpretar que los adolescentes sustituirían parte del tiempo que invierten en el uso de Internet y las RRSS en planes de ocio y entretenimiento ya sea mediante la práctica de Actividad Física y deporte, o

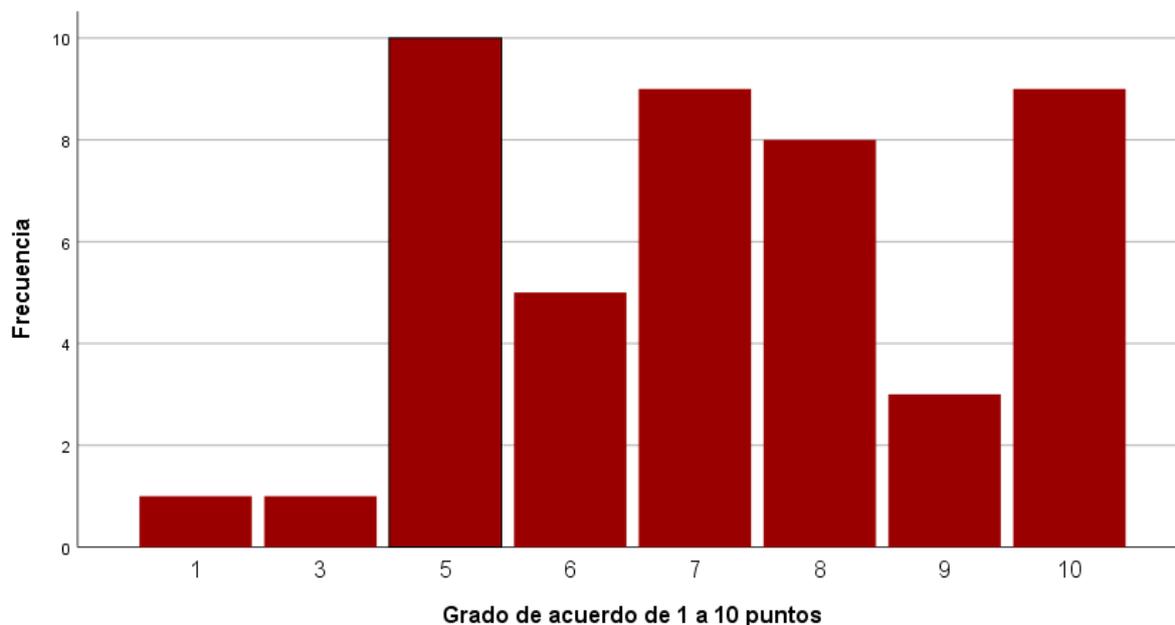
Nota. Elaboración propia.

4. Impacto del uso de Internet y las RRSS desde la autopercepción de los adolescentes

En primer lugar, los adolescentes manifiestan encontrarse bastante de acuerdo en que el uso de las RRSS e Internet afecta a su vida cotidiana, como podemos observar tanto en la figura 19, donde se muestran los más de 7 puntos sobre 10 de promedio en cuanto al grado de acuerdo que presentan sobre la anterior afirmación, como en la tabla 20.

Figura 19

¿Crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu vida cotidiana?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 20

Valor promedio: ¿crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu vida cotidiana?

| | |
|--------------|------|
| N | 46 |
| Media | 7,13 |

Nota. Elaboración propia.

Asimismo, los adolescentes comparten su opinión acerca de en qué les afecta el uso de dichas plataformas digitales. De todas las opiniones, destacamos las siguientes debido a que se repiten o están relacionadas, así como aquellas que más nos han llamado la atención:

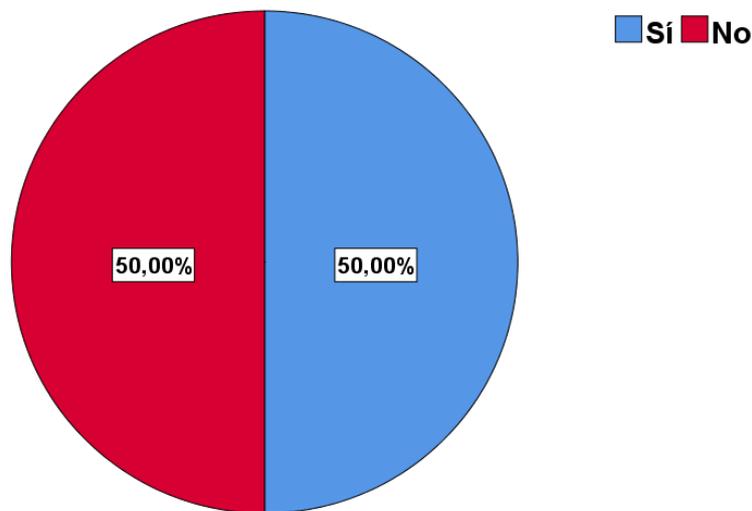
Muchos adolescentes recalcan, de manera positiva, que estas plataformas les afectan en la comunicación y en la relación con los demás: “para relacionarse con los demás”, “comunicación”, “en mi vida social, ya que me comunico con gente por Internet”, “hace que sea más fácil comunicarme con mis amigos”, “a la hora de conocer gente”, “socialización”, etc. A su vez, señalan que es un medio de diversión y entretenimiento: “entretenerme en mi tiempo libre”, “diversión”, “entretenimiento”.

En contraposición, muchos otros e, incluso, los mismos, coinciden en que Internet y las RRSS irrumpen en su vida cotidiana como un elemento distractorio que les quita tiempo para realizar otras acciones en su día a día. Esto nos permite entrever que los adolescentes son conscientes de que se exceden en el tiempo que dedican a utilizar las plataformas, llegando incluso a poder crear cierta dependencia como veremos a lo largo de la exposición de resultados. En relación con esto, destacamos: “me hace ser dependiente de él”, “a veces puedo estar demasiado atento a ver si me contestan o no”, “estoy todo el día con el móvil”, “no dejo el móvil”, “quitándome tiempo”, “me distrae mucho, me hace estar desenfocada”, “se come mi tiempo”, “me distraigo”, “me distrae de mis obligaciones”, etc. Además, encontramos alguna respuesta que nos llama especialmente la atención por ser tan explícita: “afecta a mis gustos musicales, mis conocimientos, mi manera de vestir...”, “en todo”, “empeorando mi ansiedad, estrés o capacidad de concentración”. Como vemos, uno de los términos que surgen es la dependencia hacia Internet y las RRSS, lo cual es uno de los factores más importantes y más peligrosos ligados al uso de las nuevas tecnologías tal y como advierten Chóliz y Marco (2012).

Por otro lado, atendiendo al ámbito de la salud, destacamos que los adolescentes manifiestan división de opiniones, pues como se refleja en la figura 20, un 50% opina que el uso de Internet y las RRSS afecta a su salud, mientras que el 50% restante lo niega.

Figura 20

¿Crees que el uso de Internet y las RRSS afecta a tu salud?



Nota. Elaboración propia.

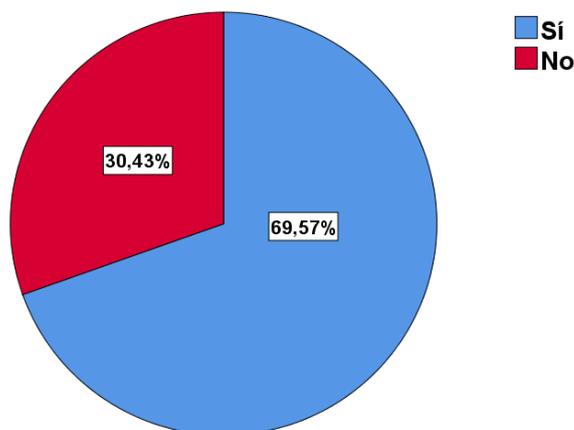
Al mismo tiempo, aquellos que opinan que sí existe impacto sobre su salud, recalcan exhaustivamente varios aspectos; la falta o reducción de la práctica de Actividad Física, la vista, el descanso y la salud mental. Así pues, encontramos opiniones como estas: “afecta a nuestra vista, a nuestro sueño, manera de vivir...”, “menos actividad física”, “el sedentarismo por pasar más horas al ordenador o al móvil de lo normal”, “al usar el móvil todo el día me da dolor de cabeza y afecta mi vista”, “mentalmente, mi rendimiento”, “empeora mi salud mental”, etc. Como vemos, los propios adolescentes reconocen una de las principales desventajas del uso de las RRSS e Internet, la cual puede provocar serios problemas de salud. Esta es el exceso de uso debido a que puede desembocar en el sedentarismo y, por consiguiente, en grandes problemas de salud física y mental como la obesidad o algunos trastornos psicológicos (Gallardo-Rosales, 2016). Todo ello, como hemos mencionado en varias ocasiones durante la fundamentación de este estudio, conlleva a un gran empeoramiento de la salud y del bienestar de las personas, disminuyendo la calidad de vida y afectando así a la esperanza de vida.

Otro aspecto importante que se relaciona con el impacto psicológico que puede presentar el uso de Internet y las RRSS, queremos destacar la opinión de uno de los adolescentes que guarda relación con una de las cuestiones abordadas a lo largo del marco teórico de este estudio; el contagio emocional. De este modo, resaltamos la opinión de este o esta participante por la relevancia que tiene para nuestro estudio por ser uno de los grandes problemas que existen dentro de las plataformas digitales en las que millones de usuarios comparten contenido mostrando su día a día. Así pues, el o la adolescente expresa lo siguiente: el uso de Internet y RRSS afecta a mi salud por las “comparaciones con la vida o el físico de otras personas”. Esta opinión la podemos contrastar con uno de los términos tratados a lo largo del marco teórico de este informe; el contagio emocional, el cual se relaciona con este tipo de actitudes de los adolescentes que empatizan con los personajes públicos que siguen en las redes queriéndose parecer a ellos (Sturm et al, 2013, p. 9944-9949). Esto es un gran problema, pues sabemos que las RRSS no son más que un escaparate en el que se muestran realidades virtuales, las cuales pueden diferir mucho del verdadero día a día de las personas que se muestran, ocasionando así falsas ilusiones y/o expectativas en el público más joven y, a la vez, vulnerable.

Respecto al ámbito académico, en concreto, el impacto de las plataformas digitales sobre el rendimiento académico de los adolescentes los participantes, como podemos observar en la figura 21, se decantan más por afirmar que el uso de Internet y las RRSS afecta a su rendimiento académico, resultando un 70% a favor de esta afirmación y un 30% en contra.

Figura 21

¿Crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu rendimiento académico?



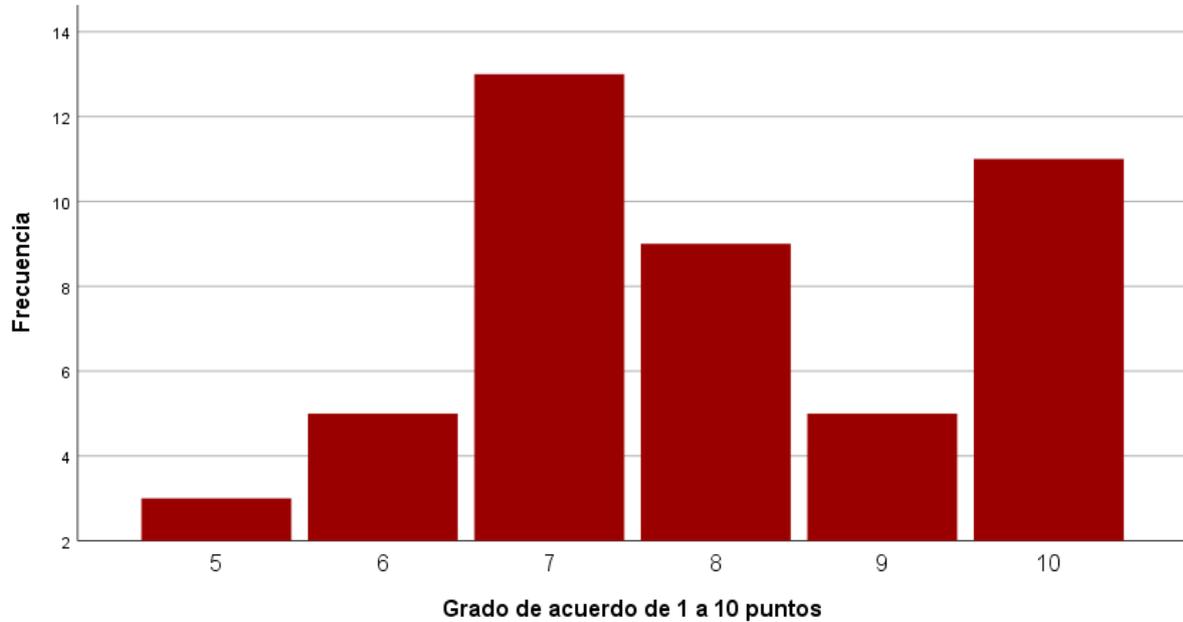
Nota. Elaboración propia.

Fundamentando sus respuestas, los adolescentes opinan acerca de cómo afecta el uso de las plataformas digitales en su rendimiento académico, llegando a conclusiones muy parejas. De este modo, encontramos respuestas que prácticamente dan lugar a una posible generalización en cuanto a lo que los adolescentes piensan de cómo afecta el uso de Internet y las RRSS en su rendimiento académico ya que, todos los que afirman que les afecta, coinciden en que es debido a que son una distracción. Por consiguiente, destacamos las siguientes respuestas que avalan el argumento previamente dado: “me distrae cuando estudio”, “me distrae un montón”, “mi capacidad de concentración ha disminuido mucho”, “estamos más pendientes al móvil que a estudiar”, “haciéndome perder el tiempo”, “al tener algo de dependencia de él, hace que necesite verlo”, etc. Como podemos ver en esta última opinión, de nuevo se repite el término de dependencia como vimos anteriormente en las respuestas de otro de los ítems de la encuesta.

Por último, en relación con las preguntas orientadas a conocer el punto de vista de los adolescentes acerca de si se puede aprender a través de las RRSS, como podemos observar en la tabla 21, se ha obtenido un valor promedio de 7,89 puntos sobre 10 en el grado de acuerdo en el que se encuentran los adolescentes acerca de si creen que se puede aprender con las RRSS. Además, según vemos en la figura 22, todos los adolescentes se encuentran, al menos, algo de acuerdo con que se puede aprender con las RRSS. A su vez, indagando sobre lo que los adolescentes consideran que han aprendido gracias a utilizar las RRSS, obtenemos como resultado una gran diversidad de respuestas; desde conocimientos íntimamente relacionados con el ámbito académico como la física, la música... hasta aspectos culinarios o, incluso, de seguridad y privacidad en la red. Además, destacamos que los adolescentes creen que se aprende sobre otras culturas gracias a las RRSS. Todo ello nos hace poner en valor, como hemos visto en las ventajas de las RRSS para los adolescentes y a pesar de impacto negativo que puedan tener, a las RRSS como una oportunidad para formarse por el cierto potencial educativo que pueden albergar siempre y cuando se haga un uso responsable de ellas. Como venimos advirtiendo a lo largo del informe, las RRSS e Internet son un arma de doble filo, pues son una oportunidad y un riesgo a la vez para aquellas personas que se inician y también para las que llevan tiempo dentro de estas plataformas digitales.

Figura 22

¿Crees que se puede aprender con las RRSS?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 21

Valor promedio: ¿crees que se puede aprender con las RRSS?

| | |
|--------------|------|
| N | 46 |
| Media | 7,89 |

Nota. Elaboración propia.

5. Privacidad y seguridad dentro de Internet y las RRSS

La totalidad de los participantes disponen de un perfil personal en las RRSS como podemos observar a través de la tabla 22, donde, a su vez, el 92% ha privatizado su perfil frente al 8% que afirma tener un perfil público. Sin embargo, casi una tercera parte de los participantes afirman agregar a sus contactos o listas de amigos a personas que no conocen, lo cual es un dato alarmante y que podemos observar a través de la figura 23 y de la tabla 23. Esto puede deberse a que, en su mayoría, los adolescentes no son supervisados por adultos en el uso que hacen de Internet, ya que como podemos ver a través de la figura 24 y de la tabla 24, un 76% afirma que no les supervisan frente a un 24% que sí. A su vez, podemos observar cómo, a medida que los adolescentes se hacen más mayores, les supervisan menos el uso que hacen de Internet y RRSS, lo cual se traduce en un aumento del tiempo de uso como hemos visto en uno de los resultados anteriores.

Tabla 22

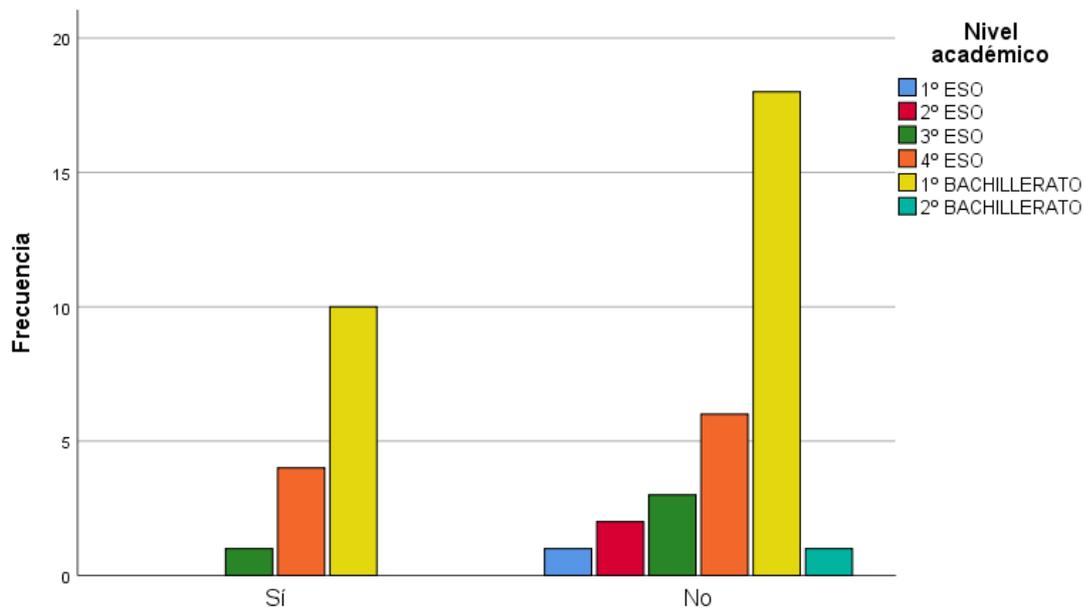
¿Cómo es tu perfil, público o privado?

| | Porcentaje | | |
|----------------|------------|------------|----------------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
| Público | 4 | 8,7 | 8,7 |
| Privado | 42 | 91,3 | 100,0 |
| Total | 46 | 100,0 | |

Nota. Elaboración propia.

Figura 23

¿Sueles agregar a tus contactos o lista de amigos a personas que no conoces?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 23

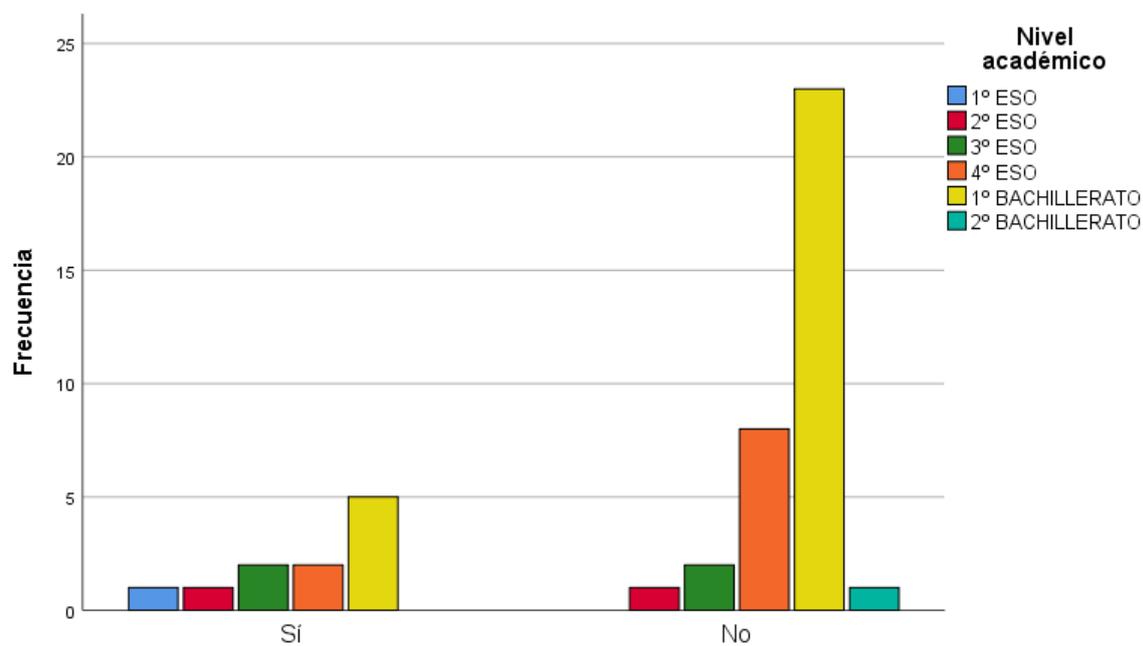
Tabla de frecuencias: ¿sueles agregar a tus contactos o lista de amigos a personas que no conoces?

| | Nivel académico | | | | | | Total |
|--------------|-----------------|--------|--------|--------|--------------|--------------|-------|
| | 1º | | | 2º | | | |
| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO | BACHILLERATO | BACHILLERATO | |
| Sí | 0 | 0 | 1 | 4 | 10 | 0 | 15 |
| No | 1 | 2 | 3 | 6 | 18 | 1 | 31 |
| Total | 1 | 2 | 4 | 10 | 28 | 1 | 46 |

Nota. Elaboración propia.

Figura 24

¿Supervisa algún adulto el uso que haces de Internet?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 24

Tabla de frecuencias: ¿supervisa algún adulto el uso que haces de Internet?

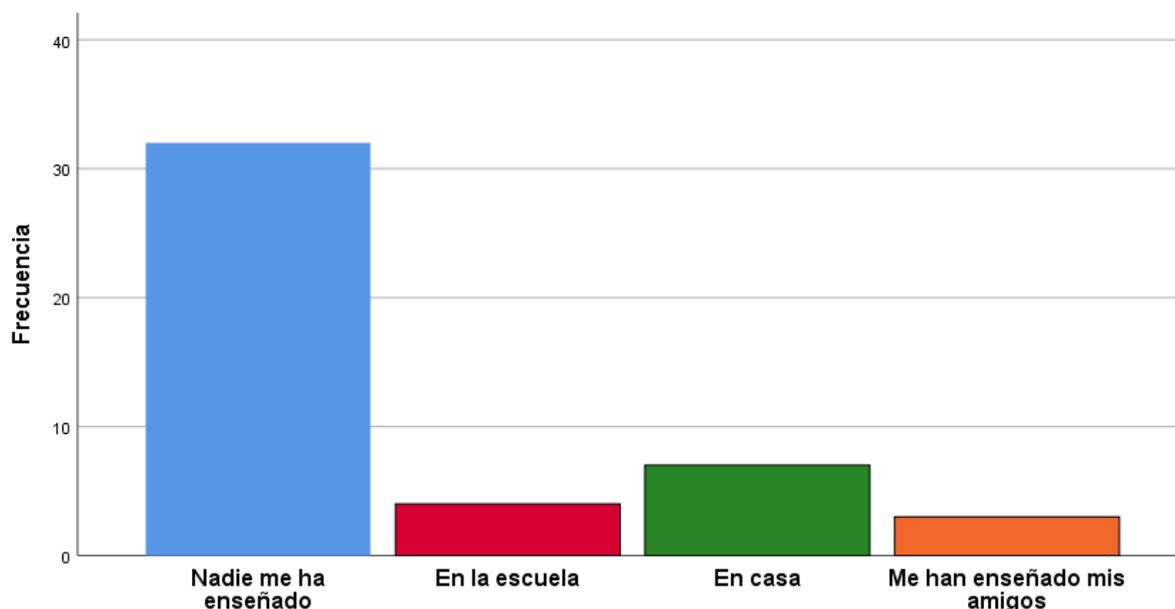
| | Nivel académico | | | | | | Total |
|--------------|-----------------|--------|--------|--------|-----------------|-----------------|-------|
| | 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO | 1º BACHILLERATO | 2º BACHILLERATO | |
| Sí | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 0 | 11 |
| No | 0 | 1 | 2 | 8 | 23 | 1 | 35 |
| Total | 1 | 2 | 4 | 10 | 28 | 1 | 46 |

Nota. Elaboración propia.

Por otro lado, un 70% de los adolescentes afirman haber aprendido a usar Internet de forma independiente como podemos observar en la figura 25 y, prácticamente todos los participantes (44 de los 46), sin importar cómo hayan aprendido a utilizar Internet, consideran que conocen los riesgos de utilizar Internet, como podemos observar en la tabla 25. Sin embargo, en este caso los adolescentes aseguran que han aprendido cuáles son los riesgos que subyacen del uso de Internet principalmente en la escuela y en sus casas, reflejado en la figura 26. Además, cabe destacar que prácticamente dos terceras partes de los participantes contrastan la información que extraen de Internet y las RRSS con otras fuentes como se muestra en la figura 27, no encontrando así diferencias significativas a pesar de la diferencia de edad de los participantes.

Figura 25

¿Dónde has aprendido a usar Internet?



Nota. Elaboración propia.

Tabla 25

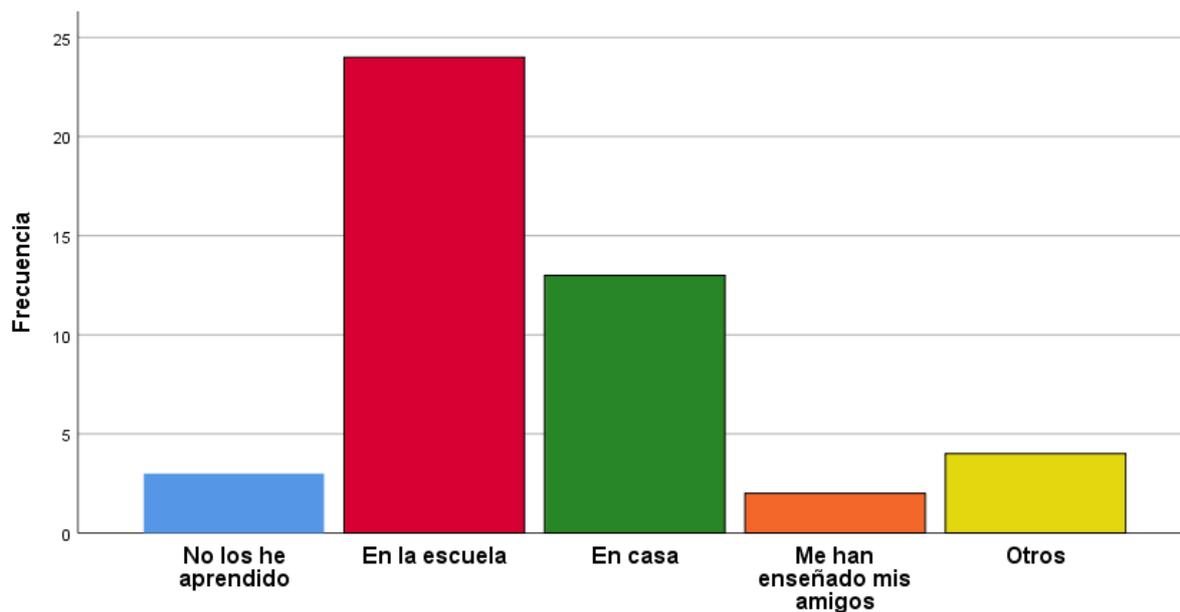
¿Crees que conoces los riesgos del uso de Internet?

| | | Porcentaje | |
|--------------|------------|------------|----------------------|
| | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
| Sí | 44 | 95,7 | 95,7 |
| No | 2 | 4,3 | 100,0 |
| Total | 46 | 100,0 | |

Nota. Elaboración propia.

Figura 26

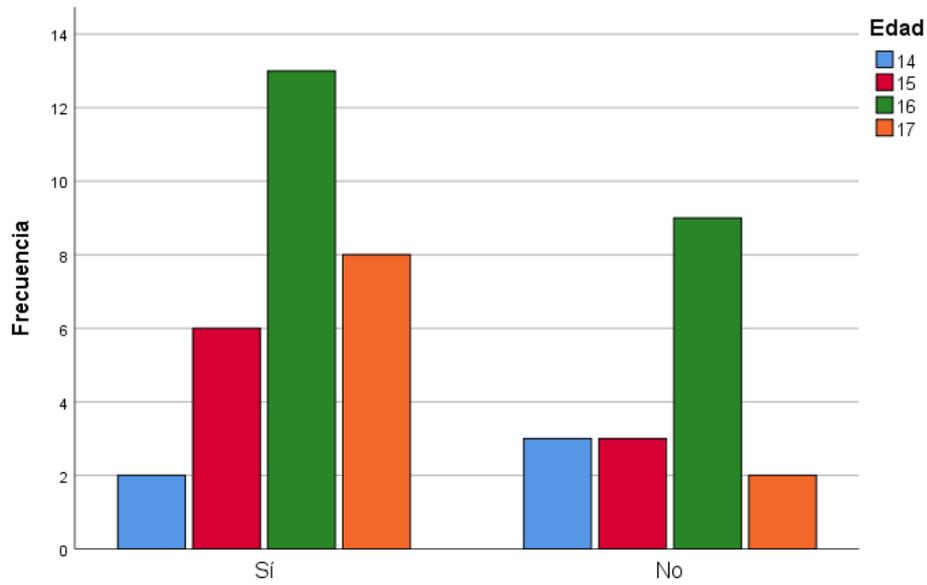
¿Dónde has aprendido los riesgos del uso de Internet?



Nota. Elaboración propia.

Figura 27

¿Contrastas la información que extraes de Internet y RRSS con otras fuentes?



Nota. Elaboración propia.

Capítulo V. Conclusiones, limitaciones del estudio y perspectivas de futuro

1. Conclusiones

Una vez realizado finalizado el estudio junto con su respectivo análisis y discusión de los resultados, podemos concluir que se han cumplido los objetivos que perseguía alcanzar la investigación.

En primer lugar, el estudio ha permitido conocer la forma en la que los adolescentes hacen uso de Internet y las RRSS y el tiempo que invierten estos diaria y semanalmente en el acceso a dichas plataformas; resultando como principal uso el ocio y entretenimiento durante varias horas de forma diaria.

Por otro lado, la encuesta de opinión empleada en el proceso de recogida de datos ha permitido acercarse ligeramente a conocer si el inicio en el uso de las plataformas digitales ha supuesto cambios significativos en la vida de los adolescentes, concluyendo que, aunque esto no se puede afirmar que produzca cambios por las múltiples variables que pueden incidir directa o indirectamente, los adolescentes son conscientes de que Internet y las RRSS afectan a su día a día.

Otro aspecto para destacar es que este estudio supone una contribución en beneficio del enriquecimiento del conocimiento y la bibliografía existente en relación con el tema aquí abordado. De esta forma, se amplía información a partir de la profundización en diferentes variables o dimensiones en las que el uso de Internet y las RRSS pueden afectar. A su vez, esto motiva a diseñar propuestas educativas en aras de buscar una mejora de la sociedad a través de la alfabetización digital y el uso responsable de las plataformas digitales.

Por último, el este estudio ha permitido alcanzar uno de los objetivos que consideramos de mayor interés, como son los dos últimos propuestos para esta investigación. Estos han ido destinados a comprender el impacto que tienen en la vida cotidiana Internet y las RRSS bajo la reflexión crítica de los propios adolescentes, los cuales han aportado información relevante a partir de su autopercepción. Por causa del empleo de la encuesta de opinión diseñada para este estudio, se ha permitido a los adolescentes reflexionar y hacerse preguntas acerca de su propia acción siendo estos los únicos protagonistas. Así pues, sus respuestas han adquirido un valor

extra para poder analizar si el impacto que tienen las plataformas digitales sobre las diferentes dimensiones de la vida cotidiana es simplemente hipotético o si, por el contrario, resulta ser un impacto observable como sí ocurre en este caso. De hecho, se puede concluir que los propios adolescentes son conscientes de que el uso de Internet y las RRSS suponen un impacto negativo sobre las diferentes dimensiones de su vida cotidiana, resaltando el ámbito de la salud y el rendimiento académico debido a que dichas plataformas son concebidas por los propios adolescentes como una distracción y, en algunos casos, como una dependencia.

En definitiva, como investigadores educativos que buscan el beneficio de la comunidad y el desarrollo integral del alumnado a partir de una educación de calidad, consideramos que estudios como estos pueden contribuir a la reflexión por parte del alumnado acerca de sus propias acciones. De esta forma, pueden concienciarse acerca de las desventajas que puede producir un exceso de uso o un uso indebido de las RRSS e Internet, produciendo un impacto negativo notorio en la vida cotidiana de las personas.

2. Limitaciones del estudio

Una de las cuestiones que desde la autoría de este TFM se consideran más importantes dentro de una investigación es especificar cuáles han sido las limitaciones del estudio, expresando así las posibles dificultades acontecidas durante el proceso de investigación. De esta forma, se pueden destacar dos limitaciones que han podido condicionar los resultados del estudio.

En primer lugar, señalar el tamaño de la muestra, el cual ha resultado ser más escueto de lo que en un principio se esperaba. Por tanto, a pesar de la participación de decenas de adolescentes de diferentes centros educativos ubicados en distintas provincias, se considera oportuno ampliar la muestra para futuras investigaciones.

En segundo lugar, otra de las limitaciones se encuentra en el diseño del instrumento de recogida de datos. A pesar de haber sido validado por expertos en base a los criterios de claridad, pertinencia, relevancia y suficiencia; es posible que la encuesta de opinión de carácter descriptivo empleada en la recolección de datos con los adolescentes haya sido demasiado extensa. Por lo tanto, quizá una mayor concreción del rango de conocimiento buscado que se tradujese en un menor número de ítems en la encuesta hubiese resultado más positivo a la hora de extraer información profunda y de calidad. Todo lo anterior se explica dado que, en ocasiones, los resultados dejaban entrever incongruencias en la información aportada por los

adolescentes, lo cual se puede deber por un mal entendimiento de la pregunta o, como se expresa en este párrafo, por un elevado número de preguntas. Este elevado número de preguntas sería el causante de provocar agotamiento y/o aburrimiento a los participantes, los cuales, hipotéticamente, podrían haber contestado de forma rápida y sin coherencia o al azar en determinadas ocasiones. Además, cabe destacar que, en las preguntas abiertas que requerían respuestas escritas manualmente, hay una cantidad notable de participantes que han decidido no contestarlas; quizá, por la limitación expuesta anteriormente.

Por otro lado, cabe destacar que una de las limitaciones proviene de la falta de participación de los centros educativos en estas labores de investigación educativa tan necesarias para la mejora del sistema. En este caso, el proceso de investigación se ha visto afectado, esencialmente, en la recogida de datos pues, a pesar de contar con todos los permisos necesarios para poder realizar el estudio en los centros educativos, muchos de estos tomaron la decisión de no participar. Esto ha significado un problema que ha afectado directamente a la muestra, la cual no ha podido resultar significativa y, por consiguiente, los resultados y las conclusiones no dan lugar a poder extrapolarse.

Por último, nos gustaría hacer mención como limitación a ciertas incongruencias que se presentan en las respuestas dadas por los participantes en la encuesta, lo cual ha dificultado la interpretación de los datos en algunos casos concretos.

3. Prospectivas de futuro

Para finalizar, y a partir de la perspectiva autocrítica que se ha tenido en el apartado de limitaciones del proceso de investigación, se considera necesario continuar con esta línea de estudio y otras similares. Esto es debido a la extrema importancia que están cobrando las RRSS e Internet en la vida cotidiana de los adolescentes y del mundo en general, provocándose así una digitalización masiva y globalizada. De este modo, líneas de estudio como la presente permiten servir como fuente de información de extremo valor para poder comprender en profundidad el impacto que tiene el uso de plataformas digitales en los diferentes ámbitos o dimensiones de la vida de los humanos. Así pues, de nuevo detallar que convendría continuar investigando en esta línea y en otras que la complementen.

Por otro lado, relacionando las prospectivas de futuro con una de las limitaciones de la investigación, se considera conveniente ampliar la muestra de estudio en cuanto al número de

participantes de este y en cuanto a los centros educativos participantes. Además, ampliar el territorio en el que se investiga, dando lugar así a posibles comparaciones entre provincias o comunidades autónomas. No obstante, cabe destacar que para poder ampliar la muestra de forma significativa será imprescindible la colaboración por parte de los centros educativos en labores de investigación, tal y como hemos detallado en las limitaciones del estudio. Por ello, consideramos que se debería concienciar a las entidades educativas sobre la importancia que tiene que participen en estudios que tienen como finalidad contribuir a la mejora educativa y/o de la sociedad. Así pues, motivarles a participar voluntariamente y a interesarse por conocer los resultados de los estudios realizados no solo favorecerá a las investigaciones, sino a los propios centros para acercarse a la realidad de sus alumnos y poder adecuar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En resumen, las prospectivas de futuro tienen como finalidad motivar a la comunidad educativa y científica a continuar aportando información sobre uno de los hilos conductores más importantes de esta sociedad en aras de mejorarla. Como consecuencia de la información y el conocimiento que aporten estudios realizados sobre esta temática, se podrá contribuir a que el uso que se haga de las RRSS e Internet sea más ético y, de este modo, se prevengan o eviten muchos de los problemas que subyacen de un mal uso de estas plataformas.

Referencias bibliográficas

- Aguirre, J. L. (2011). Introducción al análisis de redes sociales. *Documentos de Trabajo del Centro Interdisciplinario para el Estudio de Políticas Públicas*, 82(2), 1-59.
- Anderson, H., Reyna, N., Beltrán, Y. H., Bermúdez, V., Chacín, M., Carrillo, S., ... & Martínez, M. (2019). Obesidad Infantil: Un problema de pequeños que se está volviendo grande. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(5), 616-623.
- Castillo, E., & Vásquez, M. L. (2003). El rigor metodológico en la investigación cualitativa. *Colombia médica*, 34(3), 164-167.
- Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico*. Alianza Editorial.
- Creswell, J. W., & Plano-Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Del Barrio Fernández, Á., & Fernández, I. R. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 3(1), 571-576. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- FAROS Sant Joan de Déu. (29 de diciembre de 2022). El portal de la salud para las familias. *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>
- Forrellat-Barrios, M., Hernández-Hernández, A., Guerrero-Molina, Y., Domínguez-López, Y., Naranjo-Cobas, A. I., & Hernández-Ramírez, P. (2012). Importancia de los ejercicios físicos para lograr una ancianidad saludable. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*, 28(1), 34-40.
- Galeano, S. (2022). (27 de enero de 2022). *El número de usuarios de internet en el mundo crece un 4% y roza los 5.000 millones (2022)*. Marketing4ecommerce. <https://marketing4ecommerce.net/usuarios-de-internet-mundo/>

- Gallardo-Rosales, R. (2016). Ventajas y desventajas de las Redes Sociales. *Ciencias Computacionales*.
https://www.researchgate.net/publication/311581396_Ventajas_y_desventajas_de_las_Red_es_Sociales
- García-Solano, Marta, Gutiérrez-González, Enrique, López-Sobaler, Ana M, Ruiz-Álvarez, Miguel, Bermejo López, Laura M, Aparicio, Aránzazu, García-López, María Araceli, Yusta-Boyo, María José, Robledo de Dios, Teresa, Villar Villalba, Carmen, & Dal Re Saavedra, María Ángeles. (2021). Situación ponderal de la población escolar de 6 a 9 años en España: resultados del estudio ALADINO 2019. *Nutrición Hospitalaria*, 38(5), 943-953.
<https://dx.doi.org/10.20960/nh.03618>
- Gardner, B. (2015). A review and analysis of the use of ‘habit’ in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*, 9(3), 277–295.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2013.876238>
- Goldenberg, A., & Gross, J. J. (2020). Digital emotion contagion. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(4), 316-328.
- González Ávila, M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de educación*.
- Guba, E. y Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. En Denman, C. y Haro, J. A. (eds.) Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la investigación social. El Colegio de Sonora.
- Hatfield, E., Cacioppo, J., Rapson, R. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Sciences*, 2, 96-99.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2011). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw-Hill.
- Hernandez, R. M. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y representaciones*, 5(1), 325-347.

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-hill.
- Hidalgo, L. (2016). Confiabilidad y Validez en el Contexto de la Investigación y Evaluación Cualitativas. *Sinopsis Educativa. Revista venezolana de investigación*, 5(1-2), 225-243.
- IAB Spain. (2019). Estudio Anual de Redes Sociales 2019. <https://iabspain.es/estudio/estudio-anual-de-redes-sociales-2019/>
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista temas de educación*, 7(7), 19-40.
- Kuhn, T. (1962), “*La estructura de las revoluciones científicas*”. Fondo de Cultura Económica. México.
- López Berlanga, M. C., y Sánchez Romero, C. (2019). La interacción y convivencia digital de los estudiantes en las redes sociales. *Revista de educación inclusiva*.
- López, V. M. (1999). *Prácticas de evaluación en Educación Física: estudio de casos en Primaria, Secundaria y Formación del Profesorado* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).
- Marín-Ardila, L. F. (2007). La noción de Paradigma. *En revista Signo y Pensamiento vol XXVI*, 50, 34-45.
- Márquez-Rosa, S., Rodríguez-Ordax, J., y Abajo-Olea, S. D. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educació física i esports*, 83, 12-24.
- Martín-Rosell, M. (2015). Jóvenes y Redes Sociales. Universidad de la Laguna.
- Martínez, M. (1998). Comportamiento Humano. *Nuevos Métodos de Investigación*. (2ª. ed.). Editorial Trillas.
- Martínez Miguélez, M. (2006). Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa. *Paradigma*, 27(2), 07-33.

- Morduchowicz, R., Marcon, A., Sylvestre, V., & Ballestrini, F. (2012). *Los adolescentes y las redes sociales*. Fondo de cultura económica.
- Moscoso Loaiza, L. F., y Díaz Heredia, L. P. (2018). Aspectos éticos en la investigación cualitativa con niños. *Revista latinoamericana de bioética*, 18(1), 51-67. <https://doi.org/10.18359/rlbi.2955>
- Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., Batalla-Martínez, C., López-Morón, M. R., Manresa, J. M., y Torán-Monserrat, P. (2014). Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC. *Atención Primaria*, 46(2), 77-88.
- Nassar, S. A. (2021). La evaluación psicológica forense como un diseño paralelo convergente desde los métodos mixtos de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 14(3), 39-46.
- Noreña, A. L., Alcázar-Moreno, N., Rojas, J. G. y Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Revista Aquichan*, 12(3).
- Otero-Ortega, A. (2018). Enfoques de investigación. *Métodos para el diseño urbano–Arquitectónico*.
- Proyecto de Ley de Salud y del Sistema Público Nacional de Salud (2004). <http://www.asambleanacional.gov.ve/ns2/leyes.asp?id=639>
- Quintero-Corzo, J., Munévar-Molina, R. A., & Munévar-Quintero, F. I. (2015). Nuevas tecnologías, nuevas enfermedades en los entornos educativos. *Hacia la Promoción de la Salud*, 20(2), 13-26.
- Raffino, M. (2020). *Redes Sociales - Qué son, tipos, ejemplos, ventajas y riesgos*. Concepto.de. <https://concepto.de/redes-sociales/>
- Ruiz, M. S. (2015). Influencia de las TIC en la salud del adolescente. *CURSO SEMA DELA*, 18.
- Ruiz, R. D., y Castañeda, M. A. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.

- Sáez, J. J. (2016). La educación a través de las redes sociales: del análisis a una propuesta pedagógica. (Tesis doctoral. *Universidad de Castilla-La Mancha*). <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/9026>
- Sierra Bravo, R. (1994). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Paraninfo
- Sturm, V., Yokoyama, Y., Seeley, W, Kramer, J., Miller, B., Rankin, K (2013). Heightened emotional contagion in mild cognitive impairment and Alzheimers disease is associated with temporal lobe degeneration. *PNAS*, 110 (24), 9944-9949.
- Tirado, A. (2021). El concepto de salud y su aproximación desde diferentes disciplinas. *Revista Ciencias Biomédicas*, 10(1), 55-60. <https://doi.org/10.32997/rcb-2021-3236>
- Ulloa-Martínez, J. B., y Mardones-Barrera, R. E. (2017). Tendencias paradigmáticas y técnicas conversacionales en investigación cualitativa en ciencias sociales. *Perspectivas de la Comunicación*, 10(1), 213-235.
- Valenzuela-Argüelles, R. (2013). Las redes sociales y su aplicación en la educación. *Revista digital universitaria* 14(4), 1-14. <https://www.revista.unam.mx/vol.14/num4/art36/art36.pdf>
- Valero, E. J. R. (2018). Conocimiento científico en la investigación postpositivista del Siglo XXI: De lo externo a lo Interno del Ser. *Revista Scientific*, 3(8), 79-99.
- Valles- Martínez, M. S. (2005). El reto de la calidad en la investigación social cualitativa: de la retórica a los planteamientos de fondo y las propuestas técnicas. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 110 (91-114).
- Vidal Puga, M. D. P. (2006). Investigación de las TIC en la educación. *RELATEC: Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*.
- Visauta, B. (1989). *Técnicas de investigación social I: recogida de datos. Tipos de encuesta y diseños de investigación*. Promociones y Publicaciones Universitarias.
- We Are Social. (2022). *Informe Digital 2022*. <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-2022/>
- Wood, P. y Smith, J. (2018). *Investigar en educación: conceptos básicos y metodología*. Narcea.

World Health Organization. (2009). Constitution of the World Health Organization. Basic Documents. *World Health Organization*, 1-18.

World Health Organization. (2021). *WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Report on the fourth round of data collection, 2015–2017* (No. WHO/EURO: 2021-2495-42251-58349). World Health Organization. Regional Office for Europe.

Anexos

Anexo A. Instrucciones para la validación del cuestionario

En relación con la encuesta que se adjunta, se solicita su valoración para los diferentes ítems que componen el mismo, a través de las siguientes características: **claridad, pertinencia, relevancia y suficiencia**. A continuación, se detalla en qué consiste cada una de ellas y el tipo de valoración que se solicita para cada uno de los ítems del cuestionario semiestructurado:

Tabla 26

Instrucciones para la validación del instrumento

| CLARIDAD | | |
|---|---------------------------------|---|
| Incluya, para cada ítem, en la plantilla habilitada a tal efecto, el nivel de claridad en el que considera que se encuentra, de acuerdo con los siguientes niveles e indicadores asociados: | | |
| CARACTERÍSTICA | NIVELES | INDICADOR |
| CLARIDAD El ítem se entiende fácilmente, esto es, su | 1. No cumple el criterio | El ítem no es claro |
| | 2. Nivel Bajo | El ítem requiere una modificación profunda para que sea claro |

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| semántica y sintaxis son adecuados | 3. Nivel Moderado | Solo necesita una modificación específica de algún término del ítem |
| | 4. Nivel Alto | El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis apropiada |
| PERTINENCIA | | |
| Incluya, para cada ítem, en la plantilla habilitada a tal efecto, el nivel de pertinencia en el que considera que se encuentra, de acuerdo con los siguientes niveles e indicadores asociados: | | |
| CARACTERÍSTICA | NIVELES | INDICADOR |
| PERTINENCIA El ítem está relacionado con el constructo de medida | 1. No cumple el criterio | El ítem no tiene relación lógica alguna con la medida |
| | 2. Nivel Bajo | El ítem tiene una relación tangencial con la medida |
| | 3. Nivel Moderado | El ítem tiene una relación moderada con la medida |

| | | |
|--|---------------------------------|--|
| | 4. Nivel Alto | El ítem está íntimamente relacionado con la medida |
| RELEVANCIA | | |
| Incluya, para cada ítem, en la plantilla habilitada a tal efecto, el nivel de pertinencia en el que considera que se encuentra, de acuerdo con los siguientes niveles e indicadores asociados: | | |
| CARACTERÍSTICA | NIVELES | INDICADOR |
| RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, esto es, debe ser considerado para medir el constructo | 1. No cumple el criterio | El ítem puede ser eliminado sin afectar a la medida |
| | 2. Nivel Bajo | El ítem tiene relevancia, pero debería modificarse sustancialmente |
| | 3. Nivel Moderado | El ítem es relativamente importante |
| | 4. Nivel Alto | El ítem es muy relevante y debe mantenerse |
| SUFICIENCIA | | |

Finalmente, solicitamos que valore hasta qué punto el listado de ítems propuestos son suficientes para poder medir cada una de las dimensiones explicadas previamente. Es decir, la valoración debe realizarse de la encuesta en su globalidad (no ítem a ítem), atendiendo a la suficiencia de los ítems propuestos para cada una de las dimensiones de interés.

Anexo B. Estructura detallada de la encuesta de opinión

Pregunta 1. Una vez leído el consentimiento informado, acepto participar en la investigación.

Consentimiento Informado

(Al aceptar esta pregunta consiento el tratamiento de los datos con fines académicos en base a una investigación para un Trabajo Fin de Máster de la Universidad de Valladolid)

- Sí
- No

Tabla 27

Estructura detallada de la encuesta de opinión

| SECCIÓN | ÍTEM | TIPO DE RESPUESTA |
|--|---|--|
| Sección 1. | 1. ¿Qué entiendes por hábitos saludables? | Pregunta abierta |
| Hábitos saludables e impacto del uso de Internet y RRSS en el ámbito académico, de la salud y de las relaciones personales | 2. ¿Crees que tienes hábitos saludables durante tu vida cotidiana? (Alimentación saludable, Actividad Física, Higiene, No Consumo de Drogas, etc.) | A. Sí B. No |
| | 3. Si tienes hábitos saludables, ¿cuál o cuáles son? | Pregunta abierta |
| | 4. ¿Crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu vida cotidiana? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 5. Si crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu vida cotidiana, ¿de qué manera lo hace? | Pregunta abierta |
| | 6. ¿Crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu salud? | A. Sí B. No |
| | 7. Si crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu salud, ¿de qué manera lo hace? | Pregunta abierta |

| | | |
|---|---|--|
| | 8. ¿Crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu rendimiento académico? | A. Sí B. No |
| | 9. Si crees que el uso de Internet y RRSS afecta a tu rendimiento académico, ¿de qué manera lo hace? | Pregunta abierta |
| | 10. ¿Desde que utilizas Internet y las Redes Sociales ha cambiado tu forma de relacionarte con los demás? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 11. ¿Ha cambiado tu actitud o forma de comportarte desde que utilizas las Redes Sociales? (Concibiendo cambios de actitud o comportamiento en términos de agresividad, frustración, tolerancia, respeto, etc.) | A. Sí B. No |
| | 12. Si disminuyeses el tiempo que dedicas a Internet y RRSS por tu propia decisión, ¿qué actividades realizarías durante ese tiempo? | Pregunta abierta |
| | 13. Si te obligaran a reducir el tiempo que dedicas a Internet y RRSS, ¿qué actividades realizarías durante ese tiempo? | Pregunta abierta |
| Sección 2. Preguntas generales sobre Redes Sociales | 14. ¿Dispones de un perfil personal en las Redes Sociales? | A. Sí B. No |
| | 15. ¿Cómo es tu perfil, público o privado? | A. Público B. Privado |
| | 16. ¿A qué edad comenzaste a utilizar las Redes Sociales? | Pregunta escalar |
| | 17. ¿Para qué utilizas las Redes Sociales? Marca todas las opciones que consideres | A. Compartir contenido (imágenes, vídeos, |
| | | |

publicaciones,
anuncios, etc.)

- B. Chatear
- C. Comentar otros perfiles
- D. Consumir contenido
(ver vídeos, imágenes,
publicaciones, etc.)
- E. Jugar
- F. Otros (especifica)

18. ¿Qué Redes Sociales utilizas?

- A. Instagram
- B. WhatsApp
- C. Twitter
- D. Facebook
- E. Youtube
- F. Twitch
- G. Tik Tok
- H. Pinterest
- I. Otras (especifica cuál)

Ordena de mayor a menor
según cuánto utilices cada
red social

19. ¿Cuánto tiempo empleas al día en las Redes Sociales? (Introduce el tiempo de uso medio que marca tu dispositivo móvil o el tiempo aproximado que consideres)

Pregunta escalar

20. ¿Crees que se puede aprender con las Redes Sociales?

Escala del 1 al 10 siendo 1
el mínimo y 10 el máximo
de grado de acuerdo

| | | |
|--|---|--|
| | 21. Si crees que has aprendido con las RRSS, especifica el qué. (Pon un ejemplo de algo que hayas aprendido con las Redes Sociales). | Pregunta abierta |
| | 22. ¿Consideras que lo que se comparte en las RRSS es fiable? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 23. ¿Contrastas la información que extraes de las RRSS con otras fuentes? | A. Sí B. No |
| | 24. ¿Sueles agregar a tus contactos o lista de amigos a personas que no conoces? | A. Sí B. No |
| Sección 3. | 25. ¿Te consideras una persona saludable? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| Escala del 1 al 10 del impacto del uso de Internet y RRSS en el ámbito académico, personal, de la salud y de las relaciones personales | 26. ¿Crees que en Internet y las RRSS se promueven hábitos saludables? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 27. ¿El uso que haces de Internet y RRSS te incita a realizar prácticas saludables? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 28. ¿Ha empeorado tu estado de forma física desde que utilizas Internet y RRSS? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 29. ¿Utilizar Internet y RRSS hace que dediques menos tiempo a practicar Actividad Física? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 30. ¿Afecta a tus horas de sueño utilizar Internet y RRSS? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| | 31. ¿Consideras que tu rendimiento académico ha disminuido desde que utilizas Internet y Redes Sociales? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 32. ¿Desde que utilizas Internet y RRSS te relacionas más de forma virtual que presencial? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 33. ¿Utilizas en exceso Internet y RRSS? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 34. ¿Qué importancia le das a Internet y las RRSS en tu vida? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 35. Si no puedes utilizar Internet o RRSS por el motivo que sea (castigo, desconexión a Internet, durante el horario lectivo...), ¿supone un problema para ti? ¿Te agobias, enfadas, estresas...? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| | 36. ¿Crees que deberías utilizar menos Internet y RRSS? | Escala del 1 al 10 siendo 1 el mínimo y 10 el máximo de grado de acuerdo |
| Sección 4. Preguntas generales | 37. Género | A. Hombre B. Mujer C. No me identifico con ningún género |
| | 38. Edad | Pregunta escalar |
| | 39. Nivel académico | A. 1º ESO B. 2º ESO C. 3º ESO D. 4º ESO E. 1º Bachillerato F. 2º Bachillerato |

| | |
|---|--|
| <p>40. Nivel socioeconómico familiar</p> | <p>A. Bajo B. Medio-bajo C. Medio-alto D. Alto</p> |
| <p>41. ¿Dónde utilizas Internet?</p> | <p>A. En cualquier parte porque tengo tarifa de datos B. En casa C. En el colegio D. En la biblioteca E. En un locutorio A. Otros</p> |
| <p>42. En caso de tener tarifa de datos personal, ¿es limitada o ilimitada?</p> | <p>A. Limitada F. Ilimitada</p> |
| <p>43. ¿Qué dispositivo utilizas más para acceder a Internet?</p> | <p>A. Ordenador portátil B. Ordenador de mesa C. Tablet D. Móvil E. SmartTV F. Videoconsola G. Otros H. Ninguno</p> |
| <p>44. En caso de disponer dispositivo o dispositivos propios, ¿cuál o cuáles son? (Marca los dispositivos propios que tienes)</p> | <p>A. Ordenador portátil B. Ordenador de mesa C. Tablet D. Móvil E. Videoconsola</p> |

| | |
|--|--|
| | A. Otros |
| 45. ¿A qué edad empezaste a tener dispositivo propio? | F. Pregunta abierta |
| 46. ¿Cuántos días a la semana utilizas Internet? | Pregunta escalar |
| 47. ¿Cuánto tiempo al día utilizas Internet? (Ten en cuenta que Internet engloba el acceso a Redes Sociales, videojuegos online, plataformas de videollamadas, contenido multimedia, aulas virtuales, páginas webs, mensajería, etc.) | Pregunta escalar |
| 48. ¿Cuánto tiempo dedicas a realizar las siguientes actividades? (Indica el tiempo aproximado para cada una de ellas). | <p>A. Chatear</p> <p>B. Visualizar vídeos</p> <p>C. Escuchar música</p> <p>D. Jugar a videojuegos</p> <p>E. Tareas escolares</p> <p>F. Buscar información</p> <p>G. Leer</p> <p>A. Otras (especificar cuáles)</p> |
| 49. ¿Supervisa algún adulto el uso que haces de Internet? | <p>A. Sí</p> <p>B. No</p> |
| 50. ¿Dónde has aprendido a usar Internet? | <p>A. Nadie me ha enseñado</p> <p>B. En la escuela</p> <p>C. En casa</p> <p>D. Me han enseñado mis amigos</p> <p>E. Otros</p> |

51. ¿Crees que conoces los riesgos del uso de Internet? A. Sí
B. No

52. ¿Dónde has aprendido los riesgos del uso de Internet? A. No los he aprendido
B. En la escuela
C. En casa
D. Me han enseñado mis amigos
E. Otros

IMPACTO DE INTERNET Y LAS RRSS EN ADOLESCENTES



<https://forms.office.com/e/ANseHuLDHY>