



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**MÁSTER EN PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO,
FORMACIÓN PROFESIONAL Y ENSEÑANZA DE IDIOMAS**

La influencia de las redes sociales en la juventud

**TRABAJO FIN DE MÁSTER
ESPECIALIDAD INTERVENCIÓN SOCIOCOMUNITARIA**

AUTORA: TANIA GANGOSO SOLANO

TUTORA: MARÍA ÁNGELES ANTÓN SIERRA

Palencia, junio de 2024

INDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS PLANTEADAS.....	7
2.1 Objetivos.....	7
2.1.1 <i>Objetivo General</i>	7
2.2 Hipótesis planteadas.....	7
4. JUSTIFICACIÓN.....	9
4.1. RELEVANCIA DEL TEMA ELEGIDO.....	9
4.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER.....	10
4.2.1 <i>Competencias generales</i>	10
4.2.2 <i>Competencias específicas</i>	10
4.2.3 <i>Competencias específicas del módulo específico</i>	10
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
5.1 Redes sociales e identidad en la juventud.....	12
5.1.1 <i>Identidad digital</i>	15
5.1.2 <i>Binomio identidad y adicción</i>	16
5.2. Las redes sociales y su función socializadora en la juventud.....	17
5.2.1 <i>Cambios en las formas de socialización</i>	18
5.2.2 <i>Las miradas pesimistas y optimistas de las redes sociales</i>	18
5.3 Las redes sociales y desarrollo socioafectivo de los jóvenes.....	21
5.3.1 <i>Concepto y relevancia del desarrollo socioafectivo</i>	21
5.3.2 <i>El papel de las emociones y los sentimientos en el desarrollo socioafectivo</i>	22
5.3.3 <i>La influencia de las redes sociales en el desarrollo socioafectivo</i>	23
5.4 Las redes sociales y los aprendizajes.....	26
5.4.1 <i>El funcionamiento del cerebro y los aprendizajes</i>	29
5.5 Las redes sociales y salud mental.....	31
5.5.1 <i>Interferencias y consecuencias de las redes sociales en la salud mental</i>	32
5.5.2 <i>Influencia de las características personales y señales de alarma</i>	33
6. FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA.....	40
7. METODOLOGÍA.....	43
7.1 Justificación.....	44
7.2 Conexión entre las redes sociales y los colectivos vulnerables.....	44
7.3 Metodología seleccionada.....	49
7.4 Fases de desarrollo.....	49

7.4.1 Técnica de recogida de datos.	49
7.5 Participantes de la investigación.	- 48 -
8. ANÁLISIS DE DATOS.	- 49 -
8.1 Correspondencia con las hipótesis.....	- 61 -
9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	- 62 -
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	- 65 -
11. ANEXOS	- 78 -

1. RESUMEN.

En este Trabajo de Fin de Máster se pretende abordar la relación establecida entre la juventud y las redes sociales. Se procura averiguar cómo este vínculo puede interferir en algunas áreas: la formación de la identidad, la manera de socializar, el impacto en el desarrollo socioafectivo, la manera de adquirir y procesar los aprendizajes, y, por último, en cómo puede afectar a la salud mental. Para ello, en la primera parte se propondrá un marco teórico, donde se apreciarán diferentes investigaciones que revelen si las redes sociales pueden afectar a cada una de los ámbitos previamente expuestos. En la segunda parte, el análisis se centrará en alumnado de Formación Profesional del Grado Superior de Integración Social de algunos centros, para conocer cómo utilizan sus redes sociales y cómo se sienten en su relación con ellas, puesto que en su futuro profesional trabajarán con personas en situación de vulnerabilidad donde las redes sociales son consideradas un factor de riesgo. Ambas partes permitirán reafirmar o refutar las hipótesis planteadas. Para acabar, se realizará una propuesta que pueda mejorar el autocuidado y la futura intervención sociocomunitaria del alumnado en relación con las redes sociales.

Palabras clave: redes sociales, juventud, identidad, desarrollo socioafectivo, aprendizajes, salud mental, Ciclo Formativo de Integración social.

ABSTRACT.

This Master's thesis aims to address the relationship established between youth and social networks. The aim is to find out how this link can interfere in some areas: the formation of identity, the way of acquiring and processing learning, and, finally, how it can affect mental health. To this end, the first part of the paper will propose a theoretical framework, in which we will look at different research that reveals whether social networks can affect each of the previously mentioned areas. In the second part, the analysis will focus on Vocational Training students of the Higher Degree of Social Integration in some centers, to find out how they use their social networks and how they feel in their relationship with them, since in their professional future they will work with people in vulnerable situations where social networks are considered a risk factor. Both parts will make it possible to reaffirm or refute the hypotheses put forward. Finally, a proposal will be made to improve the students' self-care and future socio-community intervention in relation to social networks.

Keywords: social networks, youth, identity, socio-affective developed, learning, mental health, Vocational Training Course in Social Education.

2. INTRODUCCIÓN

Actualmente tener un teléfono móvil, conectado a la red, es lo más habitual; la mayoría cuenta con ello, sin distinción de origen o procedencia, sexo, clase social, ni edad. Sin duda, es el nuevo compañero de vida de las personas del siglo XXI. No hay duda de que ha aportado numerosos beneficios, así lo afirma Armas (2014) puesto que, “ofrecen la posibilidad de realizar actividades de la vida cotidiana a tiempo real como buscar empleo, conversar con amigos, realizar debates y actualizarse con la inmediatez informativa”, pero es primordial conocer los perjuicios en los que puede desembocar un uso abusivo. Cada vez se da más la situación de caminar por las calles de la ciudad y observar a gente sin mirar al frente, alejados mentalmente de las personas con las que se cruza, u observar a grupos de amigos o familiares sentados alrededor de una mesa, usando los teléfonos móviles, con dificultades para concentrarse en la conversación en la que a priori, también están participando. Éstos, son algunos hechos que a simple vista y con facilidad, la sociedad ya ha incluido en la manera de relacionarse y vivir en comunidad. Estas premisas dan a entender que la forma de interaccionar ha cambiado. Fue Zygmunt Bauman quien introdujo el concepto de modernidad líquida, en el que se inspiró Carey, para reflexionar sobre el concepto de comunicación líquida. A través de esta, los mensajes flotan por al aire sin tener cara a cara a su emisor y receptor, produciéndose una destemporalización del espacio social. A este cambio se le añaden nuevas maneras de elaborar los mensajes. (Bauman, 2011, visto en Mönckeberg y Atarama, 2020) transmitió que en estos tiempos ahora se dan “oraciones en lugar de argumentos elaborados, palabras de moda en lugar de oraciones, fragmentos sonoros en lugar de palabras”.

Continuando con el teléfono móvil, es cierto que en cualquier generación se puede producir un uso indebido del mismo, aunque este tipo de uso es menos probable que se pueda dar en las personas mayores de 80 años, pues como se afirma desde Solidaridad Internacional (2023) “desciende hasta un 22,95% en aquellos usuarios de más de 80 años”. Mientras que las personas que han nacido en la década de los 30 – 40 apenas conocen cómo se manejan las nuevas tecnologías, aquellas cuyo nacimiento se produjo a partir del siglo XXI son usuarios experimentados debido a que han crecido de la mano de ellas.

Este análisis se enfoca en los jóvenes, pues son un núcleo poblacional que, en relación con las nuevas tecnologías, preocupa a la sociedad. Que éstos realicen un uso inadecuado y abusivo de las nuevas tecnologías puede verse incrementado por factores de riesgo asociados a esta etapa evolutiva: el sexo, la edad, la procedencia, la vulnerabilidad psicológica, la pertenencia a familias disfuncionales, la presión social o los problemas de salud mental. Por ello, son la

generación en la que más se ha visto la transformación psicosocial que las tecnologías han operado en ellos. Sobre todo, en lo que se refiere a la forma de comunicarse. Éstos, apenas utilizan este dispositivo para mandar mensajes de texto o para llamar por teléfono, sino que su uso ha sido relegado a favor de las redes sociales y la mensajería instantánea (González-Cortés, Córdoba-Cabús y Gómez, 2020). Las nuevas tecnologías y redes sociales en sí mismas, no conllevan un uso perjudicial para la salud, sino que son las personas, con un uso intensivo y desmesurado, las que pueden provocar consecuencias negativas en ellas mismas.

Conectando con lo anterior, existen diversos estudios que muestran una relación entre la aparición de un problema de salud mental y la utilización desmesurada de las redes sociales. Por ejemplo, las redes sociales pueden llevar a la aparición de depresión, ansiedad o estrés, interfiriendo en un correcto desarrollo vital, alterando todas las áreas de la persona: la relacional, laboral, formativa, social, etc. Como afirma la psicóloga (Alejandra Julio Berrio, 2023, visto en Confederación Salud Mental España, 2023), “El problema no es que exista una herramienta, la clave está en aprender a modular el uso de la herramienta, en encontrar un uso equilibrado”.

El uso intenso y desmesurado de las redes puede degenerar en lo que se ha llamado **adicciones sin sustancia**. Éstas tienen un largo recorrido. Fue en los años 90 cuando (Marks, 1990, visto en Liñares, 2023) introdujo el término de **“adicciones no químicas”** para referirse a aquellas que no se debían al consumo de alguna sustancia. A partir de este momento, en la comunidad científica trataron de establecer criterios para diferenciar las adicciones “con” sustancia y las adicciones “sin” sustancia. (Kardefelt-Winther et al., 2017, visto en Liñares, 2023). Las adicciones sin sustancia son más difíciles de identificar, puesto que es complicado diferenciar entre un uso normal y una adicción comportamental. Sin embargo, existen indicios que permiten categorizarlo, como, por ejemplo: explosiones de enfado o ira, falta de comunicación familiar o bajo rendimiento académico, entre otras. Fueron (Kardefelt-Winther et al., 2017, visto en Liñares, 2023) quienes propusieron una definición que sigue vigente en estos días: “Un comportamiento repetido que provoca un daño o una angustia significativos, que la persona no reduce y que persiste durante un periodo de tiempo significativo. El daño o la angustia es de naturaleza funcionalmente perjudicial”. Claro que, existe un funcionamiento neuronal que incentiva su uso, teniendo como base la dopamina, puesto que, gracias a ese sentimiento placentero de recepción de información, el cerebro desea más y más cada segundo.

Teniendo en cuenta las adicciones sin sustancia, y más en concreto las redes sociales, son los jóvenes el núcleo poblacional más proclive a verse afectados, por las propias características de la etapa evolutiva. Anna Freud se situó en una visión catastrofista al referirse

a ellos y ellas como “Storm and stress” (tormenta y drama). Anna Freud considera que existe una incidencia negativa en algunas áreas, como son: los conflictos con los padres, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo. (Jensen, 1999).

Y es que, además de los cambios producidos en la juventud, éstos se sienten solos. Hace décadas era la radio la que proporcionaba compañía a las personas, sintiendo que alguien estaba al otro lado. A las nuevas generaciones les acompañan los teléfonos móviles, y son en este caso las redes sociales con las que mitigan su soledad. Con la radio no se podía conversar, por lo que la comunicación se seguía dando mayormente en las calles y a través de llamadas a los teléfonos fijos de las casas, ahora todo ha cambiado, modificándose los patrones que permitían una socialización cara a cara, incluyendo la práctica y la mejora de las habilidades sociales. (Bernete, 2010).

En este análisis sobre todo cobra importancia la relación que se establece entre las redes sociales y algunos aspectos cómo: la construcción de la identidad, la manera de socializar, en cómo afecta al desarrollo socioafectivo, así como a la formación de los aprendizajes y a la salud mental.

Además, se pone el foco en el Profesional de Servicios a la Comunidad, por su doble posición: como docente y como integrante en el equipo de orientación. En relación con esta figura, la atención se deposita en el Ciclo Formativo de Grado Superior de Integración Social. Se ha elegido esta muestra entre el amplio abanico de la juventud por su doble condición de joven (edad), y por el futuro rol como integrador/a social, puesto que un uso racional de las redes sociales se puede convertir en un modelo positivo a seguir por los colectivos destino y en situación de vulnerabilidad con los que intervenga, puesto que las redes sociales en ocasiones funcionan como un factor de riesgo.

3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS PLANTEADAS.

2.1 Objetivos.

2.1.1 Objetivo General.

- Explorar acerca de la motivación y necesidades que tienen los jóvenes para utilizar sus redes sociales, así como el tipo de uso que hacen de ellas.

Objetivos específicos.

- Indagar en diferentes estudios e investigación entre el binomio establecido entre redes sociales e identidad, socialización, desarrollo socioafectivo y aprendizajes.
- Averiguar, a través de una pequeña muestra en diferentes institutos, la posible afectación de las redes sociales, en estudiantes del Grado Superior de Integración Social.

2.2 Hipótesis planteadas.

- Las personas jóvenes utilizan las redes sociales en su proceso de desarrollo, como la base para regular y establecer su identidad, sus relaciones y su manera de socializar, su desarrollo socioafectivo, así como sus aprendizajes.
- Las redes sociales, y su uso desmesurado y abusivo, actúan como factores precipitantes para que una persona joven, teniendo en cuenta sus características evolutivas, pueda tener un problema de salud mental.
- El alumnado de Formación Profesional del Grado Superior de Integración Social, por encontrarse en la etapa evolutiva de la juventud, presenta síntomas de un uso desmesurado de las redes sociales, pudiendo repercutir negativamente en su desarrollo profesional.

Las hipótesis planteadas se intentarán contrastar a través de dos niveles: el primero, a través de la lectura de diferentes investigaciones, análisis, documentos, libros, etc.; y el segundo, con la realización de un cuestionario teniendo como base una metodología cualitativa, y su consiguiente análisis, a alumnado de centros de Secundaria y Formación Profesional del Ciclo de Grado Superior en Integración Social de entornos rurales y urbanos de Andalucía (Jerez de la Frontera) y Castilla y León (Palencia y Valladolid). Las personas que estudian este Ciclo, de la Familia de Servicios Socioculturales y a la Comunidad, tratarán en su futuro profesional de “proporcionar cuidados” a otras personas, de ahí que cobre especial relevancia conocer en qué

medida el alumnado se proporciona a sí mismo un autocuidado, favoreciendo o no su salud mental. Por último, se proporcionará una reflexión y conclusión del análisis realizado.

4. JUSTIFICACIÓN.

4.1. RELEVANCIA DEL TEMA ELEGIDO.

Actualmente las redes sociales se encuentran en los discursos de diferentes disciplinas como: la psicología, la educación, la antropología, la medicina, la comunicación, el derecho o la ética, así como en la sociedad en general, por el impacto tan significativo que está teniendo. Las redes sociales han transformado la forma en la que las personas se comunican, se relacionan, se expresan y consumen información. En consecuencia, surgen numerosas preocupaciones sobre algunos temas cómo: la privacidad de los datos, la salud mental, el acoso cibernético, la adicción a la tecnología, el desarrollo cognitivo y social, o la violencia de género que se ejerce a través de ellas. Según un estudio del Instituto de las Mujeres, la mitad de las ellas se han sentido alguna vez humilladas, ofendidas, intimidadas, acosadas o agredidas a través de distintos medios. Siendo Instagram (79,9%) y WhatsApp (48,3%) las redes sociales donde más se dan este tipo de situaciones. (Instituto de las Mujeres, 2022).

Lo cierto es que las redes sociales pueden ser facilitadores de hábitos saludables para que las personas tengan una salud aceptable o positiva, o, por el contrario, pueden contribuir a una afectación de la salud, tanto física, por los síntomas que provocan, como psicológica, por las consecuencias, sentimientos y sensaciones que se experimentan. Por este motivo, la elaboración de este análisis cobra importancia al conectar y contribuir directamente con el **Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3 “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”**. Cobra tal sentido porque todas las plataformas de redes sociales, como son: Facebook, Instagram o Tik Tok, etc., pueden ser utilizadas favorablemente para difundir información de salud, promover estilos de vida saludables, adquirir conocimientos sobre alimentación, aprender consejos sobre cómo realizar acciones relacionadas con la meditación, concienciar sobre enfermedades, realizar deporte de manera gratuita, etc.

También existen ejemplos que permiten demostrar que las redes sociales son utilizadas de manera inadecuada, e incluso, dañina: “Tres razones para odiar a Romina Perrone”. Así se llamaba el grupo de la red social Facebook que creó una alumna de un colegio de Buenos Aires, donde incluyó al resto de la clase para humillar a Romina, de 10 años. Otro caso es el de 9 adolescentes que tenían como objetivo a Phoebe Prince, una compañera de la escuela. Los adolescentes le insultaban; mandaban mensajes de texto con amenazas; perseguían; insultaban a voces en la biblioteca, autobús, o pasillo, sufriendo maltrato a nivel físico y psicológico. Ella terminó suicidándose. Y así se encuentran casos en la prensa cada semana.

Afortunadamente En el mes de **junio de 2024** se ha anunciado la **aprobación del anteproyecto de ley para proteger a los menores**. En este sentido, habrá cambios que resguarden a la infancia y a la adolescencia en los entornos digitales. Esto será posible con la inclusión de determinadas herramientas que lo hagan posible. Entre ellas se encuentran: la obligatoriedad de tener una red social a los 16 años y no a los 14, como era hasta ahora. En segundo lugar, los **deepfakes** (difusión de imágenes o voces aparentemente manipuladas tecnológicamente aparentando las reales), serán penados de 1 a 2 años de prisión. Otra modificación se corresponde con la “pena de prisión de los entornos virtuales”, dirigida a aquellas personas que hayan cometido algún tipo de violencia virtual. Además, se incluirá en las revisiones anuales obligatorias hasta los 14 años un protocolo que permita detectar, llegado en caso, posibles abusos o usos inadecuados de las redes sociales que comprometan la salud del menor o la menor. En cuanto a las compañías telefónicas, tendrán que incluir de fábrica el “control parental” en los teléfonos móviles de manera obligatoria, siendo universal y gratuito. Y, por último, se pretende alfabetizar a los menores en los entornos virtuales (enseñarles cómo proteger sus cuentas, qué hacer si un desconocido se pone en contacto con ellos, etc.) para que naveguen de forma segura. (Ministerio de la presidencia, justicia y relaciones con las cortes, 2024).

4.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER.

4.2.1 Competencias generales.

G.6. Adquirir estrategias para estimular el esfuerzo del estudiante y promover su capacidad para aprender por sí mismo y con otros, y desarrollar habilidades de pensamiento y de decisión que faciliten la autonomía, la confianza e iniciativa personales.

G.7. Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula, dominar destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar el aprendizaje y la convivencia en el aula, y abordar problemas de disciplina y resolución de conflictos.

4.2.2. Competencias específicas.

E.G.1. Conocer las características de los estudiantes, sus contextos sociales y motivaciones.

E.G.2. Comprender el desarrollo de la personalidad de estos estudiantes y las posibles disfunciones que afectan al aprendizaje.

E.G.5. Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula y en el centro, abordar y resolver posibles problemas.

4.2.3 Competencias específicas del módulo específico.

E.E.14. Identificar los problemas relativos a la enseñanza y aprendizaje de las materias de la especialización y plantear alternativas y soluciones.

E.E.15. Conocer y aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación y evaluación educativas y ser capaz de diseñar y desarrollar proyectos de investigación, innovación y evaluación.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Es necesario comenzar el análisis teniendo en cuenta dos conceptos con los que se denomina al grupo de jóvenes actuales: **generación Z** y **generación mute**. En primer lugar, la generación Z es el nombre con el que se designa a los adolescentes y adultos jóvenes nacidos a partir de la década de los años 1990, y sobre todo a aquellos que actualmente tienen entre 15 y 25 años. (Hurtado, J, 2016). Para Hurtado (2016) las personas pertenecientes a este grupo “pasan 3 horas al día en internet y navegan en cinco pantallas simultáneamente. Cambian, por lo tanto, de un canal a otro con una facilidad desconcertante”. Para Barba y Valenzuela (2024), son personas que se encuentran “hiperconectados, reflejan espontáneamente su identidad en su vida online, predominantemente en redes sociales. Distinguen claramente las plataformas y canales públicos y privados, manteniendo una conexión más cercana y directa con sus amigos en redes y canales auténticos”. Por otro lado, el concepto de generación mute se utiliza para designar al grupo de personas que pertenecen a su vez a la generación Z. Mute en inglés significa “silenciar”, por lo tanto, generación mute se corresponde con aquellas personas que no llaman por teléfono, comunicándose únicamente a través de las pantallas, sustituyendo el quedar con los demás por hacerlo a través de sus dispositivos tecnológicos.

Teniendo de base estos dos conceptos, se comienzan a desgranar algunos binomios objeto de análisis, para conocer más en profundidad en alcance que tienen los dispositivos tecnológicos, y, sobre todo, las redes sociales, en el desarrollo de los jóvenes.

5.1 Redes sociales e identidad en la juventud.

La identidad es una necesidad básica de los seres humanos, que tiene que ver con la pregunta: ¿quién soy? Es tan importante como descansar o alimentarse. Es más, al igual que se considera necesario para que una persona se encuentre “sana” la incorporación de rutinas en su día a día, tales como comer o asearse, lo mismo ocurre con la identidad, considerada como una necesidad a satisfacer. Es una necesidad cognitiva (al tratarse de tener una conciencia sobre uno mismo y de los demás como personas diferentes), necesidad afectiva (por ser un sentimiento), así como activa (las personas toman decisiones que la construyen haciendo uso de su libertad y voluntad). Por ello, se puede afirmar que la identidad forma parte de la historia de vida de los humanos, influida por la época y lugar en el que viva cada individuo. (Domínguez, 2004).

Por lo tanto, la identidad es evolutiva, dinámica y cambiante, y debido a las características que la población joven tiene durante esta etapa, se puede constituir de una manera más o menos sana. Domínguez (2004) refiere que “Los años iniciales de la etapa de

juventud están llenos de oportunidades y riesgos, debido a que se comienzan a tomar algunas decisiones, se siente necesidad de experimentar y conocer cosas nuevas, de buscar el tener una identidad propia que diferencie del resto. Pero también surgen la rebeldía, la inseguridad y las dificultades”. Estas características que forman parte de esta etapa evolutiva, se producen a una edad en la que el uso de las redes sociales se intensifica, siendo el manejo de las mismas un rasgo definitorio.

Sin duda, por sus características evolutivas, los jóvenes se encuentran en constante búsqueda de peligros y de límites, a fin de conocer por ellos mismos y a través de sus vivencias que pueden hacer y qué no. A través de ellas obtienen buenas o malas experiencias, con consecuencias más o menos positivas o negativas. La necesidad, por parte de este grupo de sentirse especial, le lleva a creerse inmune y omnipotente, afirmando que no van sufrir ningún tipo de consecuencia ante los riesgos ante los que se expone en las redes sociales.

Un factor que puede interferir en la creación de una identidad deficitaria o inestable tiene que ver con la **comunicación en línea**, es decir, a través de los diferentes aparatos tecnológicos que cuentan con acceso a internet. Este tipo de artilugios han provocado reacciones encontradas. Por un lado, se los considera como un foco de preocupación, ya que pueden darse relaciones superficiales y líquidas con otras personas, incluyendo a los desconocidos; pueden provocar una posible adicción; o incluso los jóvenes pueden ser víctimas de ciberacoso (Arab y Díaz, 2015). La otra reacción tiene que ver con aspectos positivos. Como afirma Arab y Díaz (2015) “se puede considerar a internet como una oportunidad para mantener y profundizar relaciones creadas de manera presencial, para explorar la propia identidad, encontrar apoyo a problemas de desarrollo en temas sensibles, desarrollar habilidades, entre otros”. De esta manera los autores consideran que los dispositivos son efectivos en algunos casos, como es en el acercamiento de la propia identidad.

En esta línea, en esta **sociedad líquida, rápida y automática**, los medios digitales actúan como nuevos contextos donde poder expresar y explorar diferentes aspectos de la identidad. Esta nueva posibilidad puede generar situaciones interpersonales e intrapersonales demoledoras y/o beneficiosas, que, como afirma Domínguez (2004), pueden ir “creando diversas identidades que van cambiando a muy rápida velocidad”.

Como se sabe, el grupo de iguales en los jóvenes es el principal agente de socialización, y, por lo tanto, resulta relevante en la construcción de la identidad. En este momento los jóvenes prefieren pasar más tiempo con sus amigos y amigas; les influye lo que les digan o piensen, y tienen la necesidad de pertenecer al grupo, convirtiéndose en el primer agente al que acudir

cuando tienen alguna necesidad o problema. Por lo tanto, y como testifica Domínguez (2004), el grupo de pares “se transforma en un referente para ir modulando ciertos aspectos personales, dependiendo de la retroalimentación que se reciba. El feedback virtual puede ser perjudicial para algunos adolescentes, ya que se pueden expresar desde el anonimato, con un distanciamiento afectivo importante”. En este sentido, teniendo una pantalla de por medio, los jóvenes lo utilizan como una ventaja para no involucrar su empatía en la medida que lo harían si tuvieran a la persona delante, así como para lanzar todo tipo de mensajes sin detenerse a redactarlo de tal manera que la persona se sienta bien al recibirlos. Todas estas cuestiones afectan en la construcción de la identidad de los jóvenes, y más aún cuando la difusión de contenidos negativos, reprochables, descalificadores o insultantes se lanzan y propagan a una gran velocidad y en numerosos espacios a la vez. En este sentido, se rescata la idea de Roca (2015) cuando refiere que “la creación de diversas identidades virtuales, más o menos alejadas de la propia, y la comunicación escrita, que desactiva la información no verbal, permiten actuar sin pudor ni vergüenza”.

Por lo tanto, los jóvenes van moldeando su identidad social en todas sus apariciones y encuentros con los otros. El primer paso para hacerlo es a través del cuerpo, la forma de vestir, los gestos, las expresiones verbales con sus tonos, etc. Y si justamente eso que están mostrando al resto, recibe un montón de likes, quizá sigan manteniéndolo; pero si, por el contrario, parece que causan una impresión distinta a la que desean, lo cambian completamente porque necesitan una retroalimentación y feedback positivo. (Bernete, 2009). Además, como afirma Bernete (2009), “Es una habilidad que se aprende a lo largo de la vida: vamos observando e interpretando las reacciones de los demás a lo que hacemos y decimos; y ajustamos nuestro comportamiento si lo creemos conveniente”. En este sentido, en relación con la excesiva búsqueda de afán por parte de los otros, Del Prete y Redón (2020) consensuan que “puede consistir en una excesiva vulnerabilidad del yo, en una escalada de competitividad con los otros, en una lógica estimulada por el solapamiento de nuevos entornos y tecnologías, sujetos a ciclos de sobrexpectación cada vez más voraces”. Pero este impacto no se da igual entre los distintos sexos. (Gómez-Urrutia y Jiménez, 2022, visto en Gutiérrez, Díaz, Ramírez y García 2024). Otros autores añaden que, aunque sí parecen bastante sinceros en sus perfiles, la mayoría de ellos intentan aparentar ser más felices de lo que en realidad son, sobre todo las chicas, que son las que mejoran su apariencia personal mediante la amplia posibilidad de filtros u otras herramientas, teniendo como objetivo conseguir más seguidores o cumplir con los cánones de belleza, que les son impuestos continuamente y que observan a su alrededor y en sus redes sociales. Gutiérrez, Díaz, Ramírez y García (2024), refieren, en las conclusiones de una investigación realizada, que

“también están más preocupadas por la imagen que puedan tener en las mismas, como consecuencia de esa mayor exposición y mayor presión social de tener que “estar siempre bien” producto del patriarcado”.

La construcción más o menos sana de la identidad dependerá de diversos factores y de cada individuo en concreto. Como afirma de nuevo Arab y Díaz (2015), “De acuerdo a su desarrollo, cada adolescente generará estrategias adaptativas o desadaptativas en las redes sociales que favorecerán o dificultarán la construcción de su identidad”. Algunas de las estrategias que resalta la autora son: el autocontrol, la elección de actividades saludables o la exploración de diferentes herramientas online.

(Barroso-Osuna et al., 2020, visto en Gutiérrez, Díaz, Ramírez y García, 2024), han comprobado con su investigación que, “los estudiantes universitarios usan, actualizan y mantienen al día las redes sociales con respecto a su identidad digital, en aquellas redes sociales con carácter de ocio”. Además, refieren que la edad es una variable importante al analizar el número de imágenes o vídeos personales que suben a las redes sociales donde ellos aparecen. Los que menos publican son los chicos y chicas de 18 años, pero esta práctica va aumentando según se van creciendo, siendo aquellos y aquellas de 29 años los que mayor actividad tienen. Parece ser que esto se debe a que quieren imitar a sus modelos de referencia, en este caso, los influencers.

Además, habría que apuntar en relación con las redes sociales, que:

Se trata de la forma habitual de emplear su ocio, el canal más importante para conseguir información para sus tareas escolares o el medio estrella para relacionarse con sus amigos. Todo este caudal de información y de relaciones le llega al adolescente en un período en el que “desconecta” de sus padres, exige privacidad y autonomía y se rebela ante el control. (Labrador, Requesens y Helguera, 2021, pp. 19)

5.1.1 Identidad digital.

Puesto que el discurso se está centrando en la comunicación en línea, como se ha comentado con anterioridad, es necesario incluir el término de **identidad digital**, es decir, cómo se muestran los jóvenes o se presenta a sí mismos en la red. En este sentido, se definirán a través de ella según: el tipo de lenguaje que empleen, las webs o redes sociales que visiten o utilicen frecuentemente, las páginas o grupos a los que pertenezcan, las personas con las que se

relacionen, o los contenidos que suban o compartan. (Roca, 2015). Además, para que sientan que navegan de manera segura, es necesario que tengan conciencia de su propia identidad digital, y aprendan a gestionar su privacidad y sus datos personales en la red. (Roca, 2015).

En relación con lo anterior, es habitual que los jóvenes pongan frases en sus redes sociales, o suban fotografías de cualquier tipo, pero si éstas, por el motivo que sea, llegan a considerarse como desafortunadas, pueden marcar a una persona para siempre, por mucho que se intenten justificar. Por ello, es de vital importancia tener cautela con aquellos mensajes que se escriben, qué datos se proporcionan, o qué tipo de fotografías se cuelgan. Estas conductas son importantes resaltarlas porque, en la edad en la que se encuentra la población objeto de análisis, siempre está vinculada a la valoración que los demás hacen de ellos mismos, y esta valoración afecta a la autoestima y a la identidad personal. (Junta de Extremadura, 2015).

Relacionado con la identidad se encuentra otro concepto: ***“la cultura de la simulación”***, en la que los jóvenes simulan ser alguien más o alguien distinto a quien se es. Según refiere Quiroga (2011) “Esconder defectos, simular actitudes, inventar ocupaciones alternativas, o directamente convertirse en alguien totalmente nuevo, es parte de la vida relacional en la red”. Aunque existen motivos diversos para aparentar tener otra identidad, la mayoría de las veces es por deseabilidad social. En este sentido, Quiroga (2011) afirma que, “Las posibilidades infinitas de la red como proveedores de identidades ficticias, pueden sumergir al joven en un estado crónico de moratoria o mayor confusión de identidad que la propia de su periodo adolescente”.

5.1.2 Binomio identidad y adicción.

Esta relación se establece porque la falta de identidad es un factor precipitando para que una persona joven pueda comenzar un comportamiento adictivo hacia las redes sociales. (Roca, 2015).

Pero es cierto que desde la Organización Mundial de la Salud no se ha incluido en el **DSM-5** ni en el **CIE-11** la adicción a las redes sociales como tal, pero sí se ha añadido en el año 2022 el “trastorno por uso de videojuegos”, dentro de “trastornos debido a comportamiento adictivos”. En el documento desarrollado por la OMS se explica que aquellas personas que jueguen de manera continua a un videojuego, priorizándolo frente a las tareas básicas de la vida diaria, sin poseer autocontrol en relación a cuando dejar de jugar al mismo, tienen una adicción a los videojuegos. Una de las razones por la que las redes sociales no son incluidas en los manuales tienen que ver con que las consecuencias son consideradas como leves, mucho más leves que las consecuencias asociadas a las adicciones ya reconocidas como tal. (Carbonell, Calvo, Panova, Beranuy, 2021).

Lo que sí se tiene en cuenta es que las redes sociales provocan comportamientos adictivos que afectan al comportamiento. En este sentido, los jóvenes experimentan el síndrome de abstinencia cuando no pueden conectarse, sintiendo un profundo malestar emocional. De esta manera, las redes sociales se constituyen como la parte central de los jóvenes, que usan las pantallas como medio para huir de la realidad y mejorar su estado de ánimo. Es decir, estar supeditados y depender de manera continua del teléfono móvil conforma en núcleo central del comportamiento adictivo. Como comenta Echeburúa (2012), “la adicción a las redes sociales y a las TIC no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella”.

Otros autores añaden que se puede originar una dependencia debido a los acontecimientos que se experimentan en las redes sociales, que generan ciertas emociones y sentimientos. (Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst 2008, visto en Fernández y Palencia, 2017). En relación con esta problemática (Echeburuay De Corral, 2012, visto en Fernández y Palencia, 2017), refieren que este grupo de personas “son propensos al desarrollo de conductas adictivas, si promueven hábitos de recompensas inmediatas ya sea por la presión de los grupos iguales, o encontrarse bajo alguna situación estresante, entre las cuales se puede encontrar el fracaso escolar o dificultades afectivas”.

El cerebro es aquel que ayuda a conformar este comportamiento adictivo. Cuando se recibe un “like” se provoca una **respuesta neuronal** relacionada directamente con la activación del circuito de recompensa, provocando una mayor atención a las redes sociales. (Adictalia, 2022, visto en Palencia, 2023). Pero no solo se siente placer cuando se recibe un “like”, sino que se siente cuando las personas también lo hacen. Es una forma de interacción social, que funciona como un indicador de apoyo social, reconocimiento de una experiencia, o simplemente porque proporciona placer visual). (Gunther Moor et al, 2010; Silk et al, 2011; Achterberg et al, 2016, como se citó en Sherman et al., 2018).

5.2. Las redes sociales y su función socializadora en la juventud.

Para delimitar el concepto de socialización, se ha tenido en cuenta el acuñado por Simkin y Becerra (2013) se trataría de “el proceso en el cual los individuos incorporan normas, roles, valores, actitudes y creencias, a partir del contexto socio – histórico en el que se encuentran insertos a través de diversos agentes de socialización tales como los medios de comunicación, la familia, los grupos de pares y las instituciones educativas, religiosas y recreacionales.

5.2.1 Cambios en las formas de socialización.

La manera en la que se produce el proceso de socialización con la llegada de las nuevas tecnologías, ha cambiado. Al parecer, se ha producido una apertura que ha posibilitado un amplio marco de socialización, disolviéndose los vínculos considerados clásicos, como la escuela o la familia, incluso un “desanclaje”, postergando el aprendizaje de las competencias sociales clásicas que se producen en dichos contextos. (Simkin y Becerra, 2013).

Mientras que hace décadas el proceso de socialización entre los adolescentes se comenzaba cuando los padres acompañaban a sus hijos e hijas a las “quedadas” con sus pares, como, por ejemplo: los cumpleaños o las tardes jugando en la plaza, ahora el tránsito de la infancia a la adolescencia se ritualiza de otra manera: abriendo un perfil en una red social. Y es que, siendo menores, necesitan la autorización por parte de sus familias. Este rito permite ya no solo ver vídeos en YouTube, sino que tengan una red propia de contactos con las que pueden interactuar y compartir aquellos que más les interese. (Rubio-Moreno, Jiménez y Barón-Dulce, 2019).

Como comentan los anteriores autores, es un proceso de socialización que ha ido modificándose con el paso del tiempo, siguiendo unos pasos, como son:

El primero es contar con un Smartphone y el permiso de los padres para acceder en primer lugar a las consideradas más infantiles, como Musical.ly. El segundo paso llega cuando los padres consienten en que se abran un perfil en las redes juveniles, como Instagram, en la mayoría de los casos compartido con los padres. El tercero llega cuando pueden elegir la configuración del propio perfil, público y/o privado, o incluso disponer de más de un perfil. Esto representa el paso de la adolescencia a la juventud. (Rubio-Moreno, Jiménez y Barón-Dulce, 2018, pp. 91-92).

5.2.2 Las miradas pesimistas y optimistas de las redes sociales.

La llegada de otras formas de socialización no convence a todas las personas, las hay más pesimistas, y aquellas que consideran que las nuevas tecnologías han contribuido a un aumento positivo de las interacciones sociales. En cuanto a la concepción más melancólica, las personas piensan que las nuevas tecnologías implican cambios negativos en las interacciones sociales, corriendo el riesgo de producirse “aislamiento social”, significando la falta de lazos sociales suficientes que proporcionen soporte a los individuos. (Simkin y Becerra, 2013). Otros autores

afirman que el uso desmesurado de internet en el hogar contribuye a formas lazos familiares más débiles y relacionados con la baja autoestima (Sanders et al., 2000, como se citó en Simkin y Becerra, 2013), incluso, como mantienen Bernal y Angulo (2013) respecto al uso de las redes sociales “a veces con ningún control o asesoramiento parental; aun conociéndose que la inmersión en las mismas y cada vez más prematuro y por debajo de la edad mínima permitida”.

En este hilo de corriente pesimista dos profesores de la universidad de Oviedo llamados Soraya Calvo González y José Luis San Fabian, quisieron analizar las necesidades, opiniones y percepciones que distintos profesionales de la educación tienen acerca del uso que los jóvenes hacen de las TIC para relacionarse emocionalmente. Ellos llegaron a diferentes conclusiones. En primer lugar, que existen hándicaps que pueden alterar el proceso comunicativo teniendo por medio barreras que lo hacen ineficaz; en segundo lugar, que, aunque la comunicación virtual a priori facilita el acercamiento, como es impersonal, se demanda por parte de los receptores más esfuerzos para entender el significado y sentido de los mensajes, sintiendo cierta obligatoriedad para contestar, amenazando a la propia intimidad. En este sentido y como refieren (Caro, 2015, como se citó en Calvo y San Fabian, 2018), deriva en “una pérdida de control de la situación social de la persona receptora al ofrecer la propia aplicación, información sobre tiempos y conexiones”.

Los profesionales de la Fundación ANAR también consideran que la utilización del teléfono móvil a edades tempranas puede contemplarse como un factor precipitante que favorece el aislamiento de los más jóvenes. En este sentido, comprenden que este grupo necesita relacionarse continuamente con sus pares, pero si solo lo hacen a través de las redes sociales, podrían verse inmersos en un empobrecimiento de sus relaciones de amistad y de esa comunicación cara a cara que tan necesaria es para su desarrollo. Además, consideran que estas edades son cruciales para la socialización del ser humano, afirmando que los jóvenes están sumergidos en esa etapa donde el reconocimiento, aprobación y popularidad son fundamentales, por eso buscan la constante adquisición de nuevos seguidores. Esta situación unida a la escasa percepción del riesgo, los lleva a admitir a personas desconocidas dentro de su círculo de amistades o conocidos virtuales. (Fundación ANAR, 2021).

Después hay un núcleo de personas considerados “optimistas”, según Simkin y Becerra. Les denominan así ya que consideran que la socialización y el desarrollo de la identidad:

Se ven potenciados por el uso de medios interactivos, especialmente al poner a disposición nuevas esferas sociales de interacción que fomentan las oportunidades de

auto-expresión, o al posibilitar el desarrollo de nuevas comunidades de interacción en torno a intereses que podrían resultar en mayores interacciones cara-a-cara. (Simkin y Becerra, 2013. pp.137).

Además, los denominados “optimistas”, consideran que los jóvenes no pierden su tiempo cuando navegan por sus redes sociales de uso más habituales. A este núcleo las redes sociales se les presenta como una herramienta de socialización idónea, puesto que se encuentran en un momento vital, en el que el desarrollo de la identidad e intimidad es necesario para su crecimiento. Y estas son las herramientas que les permiten conectarse a sus iguales, aquellos y aquellas con los que desean comunicarse constantemente por la etapa evolutiva en la que se encuentran inmersos. (Roca, 2015). Para estos autores, y según como afirman las familias “es muy conveniente que nuestros hijos estén allí donde estén los suyos: sus amigos de verdad, su familia. Forma parte de su socialización y les abrirá oportunidades de todo tipo: afectivas, de ocio, de aprendizaje, incluso profesionales”.

En este contexto, las redes sociales permiten la apertura a grandes posibilidades de interacción, incluyendo la pertenencia a las comunidades que promueven, significando adentrarse en entornos simbólicos para la socialización on-line de los jóvenes, que tan favorecedoras son, ya que para éstos las relaciones personales cara a cara resultan más comprometidas que las mediadas por las pantallas. (Basile y Linne, 2015, como se citó en Rubio-Moreno, Jiménez y Barón-Dulce, 2019). Por otro lado, (Merino Malillos, 2011, como se citó en Rubio-Moreno, Jiménez y Barón-Dulce, 2019) argumentando lo positivo de utilizar las redes sociales en esta etapa evolutiva, refiere que “facilitan a los jóvenes desarrollar una sociabilidad digital cuya práctica resulta de vital importancia, ya que significa potenciar la interactividad y el constante fluir de relación con los pares y, en este sentido, el anclaje social con ellos”. (Rubio-Moreno, Jiménez y Barón-Dulce, 2019), confirmaron a través de su investigación llevada a cabo con adolescentes de entre 11 y 18 años, en favor de las redes sociales que, “permiten, de un lado, compensar el aislamiento y la soledad de la vida moderna, que limita la necesidad de los adolescentes de relacionarse con sus iguales, ofreciéndose como un canal siempre abierto y disponible a sus ansias de sociabilidad”.

Para esta corriente de personas más optimistas, las redes sociales son consideradas una parte fundamental de la vida de los jóvenes, pero aun teniéndolas, siguen apreciando los encuentros físicos, donde pueden encontrarse sin tener a una persona adulta detrás. Por lo

tanto, las redes sociales se constituyen como un espacio de socialización sin límites y complementario a las relaciones cara a cara.

A pesar de algunos de los argumentos previamente expuestos que favorecen la positiva relación de los jóvenes con las redes sociales, se siguen manteniendo argumentos que provocan cierto recelo. Como afirma Bernete (2009), “En parte quizá se trate, precisamente, de simular una forma de ser, de aparentar una forma de vivir, de exhibir unas relaciones y una cadena de amigos”. El autor cree firmemente que los jóvenes saben perfectamente quiénes son sus amigos y amigas de verdad, conociendo realmente este significado. Y, aunque se comuniquen con muchas personas a la vez, ese grupo pequeño de íntimos constituye la principal fuente de socialización. (Bernete, 2009).

Resumiendo, la sociabilidad virtual no entra en contradicción con la real, ambas convergen y contribuyen a la socialización de los jóvenes, pero se observa un cierto predominio de las prácticas de sociabilidad virtual, más versátiles que las presenciales, pues pueden interactuar a través de las pantallas sin limitaciones espaciotemporales. No obstante, también se oyen voces críticas en contra de la dependencia actual del mundo online en detrimento del mundo real, principalmente referido al tiempo que pasan en las redes sociales, que en muchos casos se interpreta como “perder el tiempo” y genera cierta culpa (Rubio-Romero, Jiménez y Barón-Dulce, 2018).

5.3 Las redes sociales y desarrollo socioafectivo de los jóvenes.

5.3.1 Concepto y relevancia del desarrollo socioafectivo.

El período de la adolescencia- juventud es una de las etapas que se encuentra en medio de la niñez y de la adultez. Es en esta etapa cuando la persona tiene como objetivo desarrollar ciertas habilidades que lo llevarán a participar en la sociedad adulta en un futuro, así como formar parte de ella de manera óptima. (Moreno, 2015).

Estas premisas tienen que ver con el desarrollo socioafectivo. Se trata de un proceso que se origina a través de la interacción que las personas ejercen entre ellas, permitiendo adquirir ciertas pautas de comportamiento de acuerdo a ciertas normas. Además, es entendido como un proceso de aprendizaje donde los jóvenes se hacen capaces de tomar decisiones a nivel emocional, o a manejar sus habilidades sociales. El conocerlas y regularlas adecuadamente a través de la práctica, permite a este núcleo poblacional prevenir situaciones desagradables. (Moreno, 2015).

Son, en las relaciones interpersonales, donde los jóvenes pueden practicar las habilidades sociales con los otros, factor que influye en el desarrollo socioafectivo de la persona. Este espacio para practicarlo es primordial puesto que en el currículo de los colegios e institutos vagamente se aprenden, y si lo enseñan, no se les concede un espacio para ensayarlas. Por lo tanto, para que se desarrollen, es necesario brindar tiempo para llevarlas a cabo, como, por ejemplo, y como sugieren (Unicef Uruguay, 2017) “en situaciones reales; por ejemplo, cómo se resuelve un conflicto con un amigo o con compañeros de escuela o cómo se acoge a un nuevo integrante del grupo, entre otras instancias; son precisamente lo que permite este espacio asociar y vincular”. Además de esto, en las relaciones que son establecidas con los pares, los jóvenes tienen la capacidad de cuestionar, discrepar en cuanto a ideas, contrastar posicionamientos, ver las repercusiones que pueden originarse a través de los distintos cuestionamientos... estar expuesto y enfrentarse a este tipo de problemas, permite conocer a una persona hasta qué punto es competente y eficaz ante las diferentes situaciones que se le presenten en la vida, de una manera satisfactoria y constructiva. (Unicef Uruguay, 2017). En relación con las habilidades sociales y la juventud, **Zygmunt Bauman** en LaSexta (2017), a través de una entrevista ofrecida al programa “Salvados”, refiere que “lo que han perdido es eso que los sociólogos llaman habilidades sociales: habilidades de diálogo y de intercambio. Es un arte que debemos aprender”. Después, termina sentenciando que actualmente las personas viven en un mundo desorganizado y caótico, donde la única manera de ser sobrevivir a ello es teniendo la habilidad de una conversación y contactos inteligentes.

Volviendo al ámbito educativo, (Hoffman, 2009, citado en Uruguay Unicef, 2017), afirma que es necesario tener en cuenta los diferentes contextos y sistemas en los que se mueven los jóvenes, por este motivo, considera primordial la teoría ecológica expuesta por Brofenbrenner. De esta manera (Brofenbrenner, 1979, citado en Unicef Uruguay, 2017), afirma que las competencias las pueden utilizar en dos direcciones si se tiene en cuenta o no el contexto: en primer lugar, si se da la primera, seguramente las competencias puedan ser utilizadas para generar mejores vínculos y un contexto u ambiente de mayor justicia y equidad; si, por el contrario, no se tiene en cuenta, es probable que las personas se apropien de las competencias para manipular en pro de obtener determinados beneficios personales.

5.3.2 El papel de las emociones y los sentimientos en el desarrollo socioafectivo.

Este proceso de desarrollo socioafectivo se enmarca dentro del anterior apartado: el proceso de socialización. Por lo tanto, a través de este proceso es cuando la persona es capaz de internalizar qué emociones y sentimientos son apropiados para enfrentarse a cada situación, así

como de regular su estado afectivo en función de cada contexto social en el que se encuentre inmerso. La juventud es una de las etapas en las que se debe tener presente y tratar con cuidado el desarrollo socioafectivo, ya que se produce una serie de cambios a nivel biológico, intelectual, afectivo y de identidad, que puede favorecer o no la construcción de una personalidad sana. (Colom y Fernández, 2009). En este sentido, ese aprendizaje del manejo de las habilidades necesarias para procurar el mejor desarrollo socioafectivo se debería de promover a través de la educación formal, para contribuir a una construcción integral de la personalidad, ya que la competencia emocional es la capacidad que tienen las personas para actuar de manera eficaz ante las diferentes situaciones que se les presenten. (Soriano y Osorio, 2008, citado en Colom y Fernández, 2009).

Todas o la mayoría de las personas saben reconocer cuándo sienten emociones agradables, o cuando experimentan emociones desagradables en cada una de las interacciones en las que se desenvuelve. Este giro de sintonía en las relaciones lo definen a la perfección Alfama, Bona, Callén (2005), cuando se refieren a la relación afectiva. Para ellos “Es algo que se mueve y hace mover cosas con y en ella. Y en ese movimiento de vaivén también genera territorios afectivos. Zonas en las que uno se siente a gusto y zonas en las que no”.

5.3.3 La influencia de las redes sociales en el desarrollo socioafectivo.

Después de realizar un recorrido de algunos aspectos importante acerca del manejo socioafectivo de los jóvenes en sus entornos más personales y naturales, se procede a analizar la relación e influencia que tienen las nuevas tecnologías, pero sobre todo las redes sociales, en el desarrollo socio emocional de los jóvenes.

En una visión no muy optimista se explicita lo siguiente:

La carencia socioafectiva y la necesidad de un presente que les brinde posibilidades de descubrimiento y certeza acerca del valor que tienen como personas. Este tipo de situaciones generan en el adolescente una constante búsqueda de lo afectivo, de lo importante y de la atención que ellos creen merecen tener, arrastrándolos a caer en las redes sociales y darles un uso que no es el adecuado, ocasionando mayores dificultades no solo a nivel familiar, social e interpersonal, sino también a nivel emocional y afectivo. (Alfama, Bona, Callen, 2005, pp. 45).

Otros autores incluyen el concepto del cuerpo. En este sentido, refieren que las redes sociales problematizan o virtualizan los afectos y las relaciones afectivas tal y como se entendían años atrás, caracterizadas por su dimensión subjetiva, intersubjetiva y corporal, cuando no se contaba con las tecnologías de la información. Como consecuencia, se ha producido una ruptura de proximidad espacial y corporal entre los cuerpos. (Alfama, Bona, Callén, 2005).

Aunque anteriormente se han podido contemplar aspectos que reflejan el impacto de las redes sociales en el desarrollo socioafectivo, considerando a éstas perturbadoras y entorpecedoras, también se encuentran opiniones e investigaciones en las cuáles los autores consideran lo contrario.

Para Espinoza (2017) refiriéndose a las redes sociales concluye que, “es un medio para desarrollar habilidades sociales y emocionales, pues la interactividad virtual aparece como un potenciador de las capacidades de socialización”. Después refiere que “se encontró que los niños no sustituyen las formas de socialización al contacto físico, sino que amplían la gama de interacción siendo el juego y el entretenimiento el principal objetivo”. Por otro lado, también afirma que, aunque es cierto que son importantes para ellos y ellas, resultando irremplazable, no les genera descontrol emocional. Además, cuando reciben informaciones que no son de su agrado, la reacción psicológica ante el estímulo que les ha llegado no resulta catastrofista manifestando emociones como el enfado o la ira, siendo capaces de controlar esos impulsos. (Espinoza, 2017). En esta misma honda, los jóvenes receptores y análisis de la investigación dictaminan que los medios tecnológicos “Les permite expresarse emocionalmente con mucha facilidad para relacionarse con gente por medios virtuales” (Espinoza, 2017).

Ahondando en las redes, es cierto que se observan más análisis y estudios que corroboran ese lado pesimista que rodea a las redes sociales. Según los datos observados y aportados por (Andrade, Guadix, Rial, y Suárez, 2021), “puede haber una falta de presencia y acompañamiento por parte de las familias en la vida de los adolescentes, lo cual los lleva a buscar compañía y apoyo en Internet y las redes sociales”. Estos chicos y chicas se conectan a las redes buscando relaciones placenteras y positivas, comunicarse con sus amigos, para entretenerse o para divertirse, pero en ocasiones, la falta de conocimiento sobre alguno de los peligros, así como de las medidas que pueden prevenirlos, pueden poner en riesgo y en peligro a los jóvenes.

Hablando de peligros, se procede a realizar una mención especial al **sexting y la sextorsión**. A pesar de que el sexting no supone un problema por sí mismo, su mala gestión supone una intensa preocupación. (González, 2018). Antes de entrar en más detalles, comentar que el sexting se trata según González, Martínez, Calderón y Solís (2019), “de contenidos muy

íntimos, generados por los propios remitentes, mediante la grabación de sonidos, fotos o videos propios en actitudes sexuales, desnudas o semidesnudo tanto de hombres como mujeres”. Estas profesionales realizaron un muestreo en la provincia de Badajoz, y en uno de sus ítems quisieron averiguar si los jóvenes recurrían al sexting como consecuencia de carencia afectiva. En este caso se concluyó que mayoritariamente no, puesto que casi todos los encuestados (70%), afirmaron que siempre han tenido una buena atención por parte de sus padres. También a través de este estudio se llegaron a determinadas conclusiones del porqué del uso del sexting, a pesar de conocer que existan algunas consecuencias penales. En general, les motiva que les pidan contenido, así como el mejorar la intimidad y favorecer un acercamiento sexual con su pareja. También les hace sentir bien que las otras personas acepten el contenido que mandan, propulsando su excitación y satisfacción. (Martínez, Calderón y Solís, 2019).

Estas prácticas cada vez se realizan de manera más generalizada, distinguiéndose entre sexting pasivo (es ella quien lo recibe), y sexting activo (es la persona la que envía la imagen o archivo de sí mismo). Como sentencia Andrade, Guadix, Rial y Suárez (2021) “pueden llegar a ser motivo de conflicto cuando los contenidos son reenviados a terceros sin consentimiento, dando lugar incluso a un nuevo tipo de delito (art. 197 del código penal)”. En este documento se muestre el tanto por ciento de personas que se han sentido presionadas en alguna ocasión para enviar contenido comprometido de su propia persona (11,4%). (Andrade, Guadix, Rial y Suárez, 2021).

Existe un riesgo a mayores cuando se entra en contacto con desconocidos, (Andrade, Guadix, Rial y Suárez, 2021), manifiestan que “Miles de menores españoles están accediendo a una red en la que los riesgos relacionados con el robo de información, los delitos sexuales, la violencia o el tráfico de sustancias se multiplican”. Por aportar algunos, cuando se realizó la investigación se llegó a la conclusión de que el 4,7% de los encuestados habían accedido a la **Dark web**, y 1 de cada 10 jóvenes habían recibido propuestas sexuales a través de internet por parte de un adulto. Además, haciendo referencia a la **sextorsión**, entendida como la amenaza a una persona con difundir material erótico o sexual, “suele llevar implícitas consecuencias severas para las víctimas a nivel emocional, no siempre fáciles de detectar”, intercediendo en su desarrollo socioafectivo. En este sentido, no es la misma incidencia en el caso de que se sea un chico o una chica. A través de una investigación llevada a cabo en los Estados Unidos, denominada “Sextortion Among Adolescents: Results From a National Survey of U.S. Youth”, se llegaron a las siguientes conclusiones: el 9,7% de los hombres y el 23,5% de las mujeres sufrieron daños de diversas maneras, siendo acechados o acosados; el 42,9% de los hombres y el 40,9%

de las mujeres fueron contactados repetidamente online o por teléfono. En esta investigación también se apunta que el 24,8% de los hombres y el 26,1% de las mujeres afirmaron que su agresor sexual publicó fotografías de ellos y ellas, sin su permiso. (Vidu, 2019). Estos datos muestran cómo, aunque no de manera demasiado resaltante, las mujeres son las que sufren en un porcentaje mayor situaciones de sextorsión.

Dejando de un lado al sexting, para otros autores existen otros procesos que afectan al bienestar subjetivo de la persona en relación con las redes sociales: **el soporte social o la comparación social**. En este sentido (Peris Hernández et al., 2018 y Seabrook et al., 2016, visto en Esteban 2021), consideran que “el uso de las redes sociales a través del apoyo social online percibido puede incrementar el bienestar afectivo al compartir experiencias con los demás”. Otros autores creen que el uso de las redes sociales puede estar directamente relacionado con la emergencia de emociones negativas, provocadas por las comparaciones sociales, dado que se produce una devaluación del yo al sentirse por debajo o inferior. (Verduyn et al., 2020, visto en Esteban, 2021).

Para (Pera, 2018, mencionado en FUNDACIÓN MAPFRE, 2022) “los comentarios negativos no solo impactan al receptor, sino que se ha comprobado cómo se produce un contagio social y emocional que produce malestar generalizado”. Sigue afirmando que “Fenómenos de esta índole se deben principalmente a la capacidad de las redes sociales para viralizar emociones, tanto positivas como negativas, ya que se van trasladando de un usuario a otro”.

5.4 Las redes sociales y los aprendizajes.

Para comenzar, y como afirma Yáñez (2016), “El ser humano vive de una u otra manera la experiencia del aprendizaje a lo largo de toda su vida. En tal experiencia confluyen una serie de factores internos y externos que lo aceleran o entorpecen”. En este proceso de aprendizaje intervienen diferentes fases enlazadas, que como se ha observado en (Pozo y Monereo, 1999, visto en Yáñez, 2016), se pueden distinguir nueve: motivación, interés, atención, adquisición, comprensión e interiorización, asimilación, aplicación, transferencia y evaluación.

En este proceso de aprendizaje no se puede obviar a las nuevas tecnologías, siendo consideradas herramientas para servir de apoyo a los jóvenes y a su aprendizaje, pero como afirman Dans y Muñoz, (2016), “Las TIC no obran milagros en el proceso de aprendizaje del alumnado. Pueden incrementar la motivación por lo novedoso de la metodología didáctica, pero al final, el trabajo y el esfuerzo del alumnado debe estar presente”.

También exponen otros autores las posibilidades que tienen las TIC respecto a la adquisición de los aprendizajes. En este sentido, las TIC son recursos que permiten acceder a una mayor información, así como nuevas maneras de organizar, codificar y transferirla. (Camacho, 2022). De esta manera, como sugieren Rodríguez, Marín y Anzizar (2013), “en un mundo interactivo las Web, los blogs, foros y libros interactivos cumplen un papel no solo informativo, sino educativo”. Por ello, la educación virtual cobra un gran papel en la vida de los jóvenes, ya que les sirven como herramienta para que puedan acercarse al mundo al que pertenecen y con el que se relacionan. Y sin duda, con la llegada de las nuevas tecnologías han cambiado su manera de aprender, ya que reciben mayores estímulos que los que tradicionalmente se recibían a través de un texto plano. Por ello, como refieren Rodríguez, Marín y Anzizar (2013), “la educación avanza a la par con la tecnología, y aprovecha los elementos que esta le ofrece para acercar al hombre a la realidad”. Siguiendo en el plano educativo, Camacho (2023) afirma que, “los niños de ahora son más creativos y abiertos gracias al contacto con la tecnología, la cual ha permitido desarrollar y agudizar todos sus sentidos”.

Las nuevas tecnologías traen consigo numerosos beneficios para el aprendizaje de los jóvenes, ahora bien, a partir de ahora se procede a esclarecer cómo sería bueno hacer que esto sea así. Para ello Pujol llevó a cabo una investigación con jóvenes universitarios de entre 18 y 25 años, con el fin de comprender el papel que las redes sociales tienen en el proceso de aprendizaje en la juventud. Llegó a la conclusión de que tienen ciertas experiencias de aprendizaje a través de sus redes sociales, afirmando que:

Son datos que por lo tanto se convierten en invitación a explorar, a indagar, a plantearse cómo extender esa potencialidad de aprendizaje contenido en las redes sociales a franjas de edad menores. O cómo activarlo entre aquellos jóvenes que hacen un uso únicamente recreacional de las redes sociales. O cómo introducir metodologías y procesos para ayudar a las y los jóvenes a tomar consciencia de todo el bagaje de aprendizaje que están acumulando de facto en su experiencia diaria en redes sociales, ya que al adquirir esa consciencia reforzará el impacto de aprendizaje y les permitirá orientarlo de manera personalizada. (Pujol, 2018, pp. 45).

Además, el mismo autor considera que este medio puede ser un espacio de gran riqueza, siempre y cuando sea usado con responsabilidad. Esta revolución tecnológica permite

transformar los datos en información, y la información que es verificada y validada, puede convertirse en conocimientos y proporcionar nuevas posibilidades a la mente. Y esto, teniendo en cuenta que el conocimiento es aquel que impulsa y ayuda a que exista un progreso tanto económico, como político y social, las nuevas tecnologías, y en concreto, las redes sociales, se convierten en un arma poderosa al alcance de todas las personas. (Pujol. 2018).

Por poner un ejemplo respecto a una red social utilizada habitualmente por los jóvenes (Twitter), Reig y Vilches (2013) refieren que “enseña a lidiar con la complejidad, a interactuar y a aprender de gente especialidades, orígenes y opiniones distintas a las nuestras, favoreciendo el aprendizaje”. Pero para éstos no todo es tan positivo e introducen el término de **“Burbuja de filtrado”**, la cual es utilizada para seleccionar solo aquellos perfiles pertenecientes a aquellas fuentes de información preferidas, a través de las cuales las personas caen en la trampa de no obrar en base a la objetividad, pudiendo llegar a aislarse leyendo solo un punto de vista, en vez de comparar con unas y otras, cargándose de prejuicios cuando leen cuestiones que no son tan afines a sus pensamientos. (Reig y Martínez, 2010 visto en Reig y Vilches, 2013).

En relación con esto, los jóvenes tienen dificultades para discernir entre las fuentes de información que son fiables, de las que no lo son, prestándole atención en mayor medida a aquellas que son utilizadas por sus personas más cercanas, y no aquellas que son auténticas páginas web oficiales, y a la vez fiables porque previamente han sido reconocidas como tal. (Junta de Extremadura, 2015).

Por todo ello, el aprendizaje quizás no sea tan efectivo si no se usa con responsabilidad, como se ha mencionado anteriormente. Por ello, a continuación, se expondrán algunas opiniones aportadas por diferentes profesionales que lo atestiguan.

En la sociedad se habla de que los niños y niñas presentan déficit de atención. Por parte de Camacho (2023), esa afirmación no es del todo verídica, comentando que “lo que sucede es que estamos frente a una generación de la inmediatez y suelen aburrirse de actividades monótonas dejándola a un lado para pasar a otra, que los mantenga ocupados”. Aun así, sí se mantiene en que la tecnología interfiere de alguna manera en las actividades escolares ya que se aburren con facilidad, o, como las terminan rápidamente, provocan que se distraigan. De nuevo, respecto a los diagnósticos de Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, otro autor afirma que es otro de los “fallos” de las redes sociales, entendiendo estos fallos como consecuencias de su utilización desmesurada e inapropiada. (Marcos, 2011).

Por otro lado, a través de un estudio realizado por David Nicholas (jefe de departamento de Estudios sobre la información de la University College de Londres), pudo concluir que los jóvenes están perdiendo la capacidad de mantenerse en la lectura de textos largos, así como concentrarse en una única tarea, como leer un libro. En esta investigación no solo participaron personas jóvenes, sino más mayores, para establecer una comparación entre diferentes generaciones. En este sentido, también se concluyó que los jóvenes tienen menos paciencia para encontrar la solución a diferentes respuestas, por lo que analizan menos webs que las personas de una edad más avanzada, sin quedarse mucho tiempo en el mismo lugar. Además, se comprobó que los jóvenes de entre 18 y 24 años no son capaces de leer de manera prolongada ni un sexto del tiempo del que son capaces de leer de manera continuada las personas mayores. Como cerciora Marcos (2011), “las personas más jóvenes eran capaces de realizar varias tareas y distintos trabajos mentales al mismo tiempo, a diferencia de los voluntarios mayores”.

Cierto es que los jóvenes conocen cómo moverse por las redes sociales, sobre todo aquellas que tienen que ver con el ocio, pero no está claro que lo hagan para favorecer su aprendizaje. De esta forma, se afirma que los jóvenes están usando su smartphone como un medio de entretenimiento y diversión donde se encuentran con sus iguales y pueden jugar, incluso, es un recurso que les permite copiar con más facilidad en los exámenes, pero realmente no lo han incorporado a sus procesos de enseñanza – aprendizaje de manera general. (Reig Y Vilches, 2013).

5.4.1 El funcionamiento del cerebro y los aprendizajes.

A continuación, se aportan reflexiones extraídas del libro de Marian Rojas Estapé (médica psiquiatra) denominado “Como hacer que te pasen cosas buenas”, ya que aporta aprendizajes relevantes para conocer cómo funciona el cerebro respecto a las redes sociales, para profundizar en ese binomio dividido entre la visión más optimista y pesimista de adquisición de aprendizajes.

Primeramente, es importante tener en cuenta que las personas que se dedican al mundo de las emociones, son conocedoras de los perjuicios que conlleva el universo de la pantalla, incluyendo en este caso a internet, los videos, y las aplicaciones varias, resaltando la amplia gama de redes sociales. (Rojas, 2019). De esta manera Rojas (2019), respecto a esa amplia gama de opciones comenta que, “está afectando profundamente a la manera en la que nos relacionamos, la manera en la que procesamos la información – memoria, concentración, multitarea, educación, motivación...- y, por lo tanto, a la larga, la felicidad”.

En este proceso, aunque el responsable de utilizar las redes sociales durante horas innumerables es el individuo en concreto que hace uso de ellas, también aportan su granito de arena las empresas y los programadores, puesto que su trabajo está enfocado en que las personas dediquen el mayor tiempo posible en su dispositivo. (Rojas, 2019). Y añade la autora Rojas (2019), que “este enfoque es consciente”. Es decir, los fabricantes de estos aparatos saben y conocen exactamente cómo funciona la mente ante la pantalla y la tecnología, y fabrican los aparatos para generar un efecto adictivo”.

A través de la investigación previamente comentada, la autora también habla sobre la multitarea y la atención con la misma, de esta manera:

Hemos desarrollado una característica en la mente con gran habilidad: **la multitarea**. La neurociencia lo denomina «alternancia continuada de la atención». Esto significa que el cerebro dedica unos minutos o segundos a realizar una tarea, luego a otra y después a otra. El cerebro no puede efectuar dos acciones al mismo tiempo si involucran la misma área cerebral. Si nos encontramos escuchando la letra de una canción en inglés a la vez que leemos un libro, no realizamos ninguna de las dos tareas al cien por cien. Se produce una alternancia en el foco de atención debido a que tocan la misma zona cerebral. (Rojas, 2019, pp. 157).

Cuando los individuos trabajan mediante la multitarea, el cerebro es capaz de captar mucha información de manera superficial, pero en realidad es incapaz de retenerla. Clifford Nass fue uno de los primeros sociólogos en interesarse y estudiar acerca de la relación establecida entre el déficit de atención y la multitarea. Y aunque es cierto que parece que las personas que hacen varias cosas a la vez pueden considerarse eficientes, en realidad no lo son. Por supuesto que tienen la capacidad de cambiar en foco de atención de una manera más ágil, pero se produce un bloqueo en la memoria de trabajo. (Rojas, 2019).

En relación con lo anterior (Saanland, Eppinger, Kray, Mock y Mecklinger, visto en Rojas, 2019), han publicado varias investigaciones concluyendo que, “cuando la mente alterna varias tareas, los circuitos cerebrales realizan una pausa entre una y otra, consumiendo más tiempo y generando menos eficacia en el procesamiento de las tareas. Estamos hablando de una reducción de hasta un cincuenta por ciento”.

Si el análisis se centra en las personas jóvenes, su cerebro necesita aprender a focalizar su atención, y con ello, a desarrollar de manera sana su zona frontal del cerebro, siendo esta la encargada del autocontrol y de la voluntad. Como afirma Rojas (2019), “una exposición excesiva de pantalla inhibe el correcto funcionamiento con un claro déficit en la atención y en la concentración”. Y es que el siglo XXI es el claro ejemplo de la hiperestimulación, en parte gracias o por desgracia, a las nuevas tecnologías. De manera continua el cerebro se ve expuesto a ingerir grandes cantidades de datos, que llegan a los sentidos de individuos. (Rojas, 2019).

Con todas estas afirmaciones tampoco se trata de negar las tecnologías, puesto que se sabe que los jóvenes conectan más fácilmente con una pantalla o con una red social. Se trataría de introducir las en su vida de manera paulatina y sensata desde la infancia, ayudándoles a saber controlar los contenidos y las aplicaciones.

Y es que las nuevas tecnologías han llegado para quedarse, pero es cierto es que:

Hay que aprender de nuevo a usarla; cada uno de nosotros tiene que decidir de qué manera desea controlar su atención: empezar por ver a qué dedica su tiempo y posteriormente a realizar un examen real de hasta qué punto estamos conectados-enganchados. Internet y sus derivados poseen ventajas poderosísimas para hacer la vida más sencilla en múltiples aspectos, pero su mal uso deriva en conductas perjudiciales para la mente y para el comportamiento. (Rojas, 2019, pp.156).

Anteriormente se han contemplado consecuencias para la mente y el comportamiento de las personas, donde se incluye en funcionamiento del cerebro. Por concluir, y de acuerdo con (Franco y Barrio, 2015, visto en Martín y Medina, 2021), “La conectividad continuada y las redes sociales llevan al usuario a hacer un uso impulsivo y compulsivo del dispositivo, un hábito de consumo que se convierte en una amenaza para la concentración y el autocontrol”, idea que enlaza con la siguiente sección, en la cual se trata de establecer la relación entre las redes sociales y la salud mental.

5.5 Las redes sociales y salud mental.

Primeramente, se va a proceder a esclarecer qué es la salud mental. La OMS define a la salud mental como un amplio grado de acciones directa o indirectamente vinculados con el componente de bienestar mental que se encuentra en el concepto de salud que aporta la OMS:

un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. De esta manera, (Etienne, 2018, visto en Espinoza, 2021), manifiesta que la salud mental es un elemento indispensable de la salud. Una buena salud permite a las personas combatir el estrés normal de la vida cotidiana, trabajar fructuosamente y aprovechar su potencial apoyando a sus comunidades.

5.5.1 Interferencias y consecuencias de las redes sociales en la salud mental.

De igual manera Espinoza, a la hora de comentar las diferentes adicciones, se refiere a internet y a las redes sociales como un problema que actualmente está afectando de manera prominente a los adolescentes y a los jóvenes, pudiendo generar alguna patología. Algunos de esos síntomas son tener alteraciones en los ritmos del sueño y la alimentación, la pérdida de un trabajo por el abuso de esta adicción sin sustancia, así como problemas familiares o académicos. Para este autor, son este sector poblacional los que más riesgo y más vulnerables son, ya que son los que más tiempo emplean en fomentar sus relaciones personales a través de estos espacios sociales. (Espinoza, 2021). Como manifiesta Rojas (2019) respecto a este mundo digital “Todo ser humano desde la infancia – adolescencia busca vías de escape para manejar sus altibajos, sus frustraciones y vacíos. Un alto porcentaje de la población acude a las redes - WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, Tinder... — buscando ese pico de dopamina).

Es la satisfacción por estar conectados fuera de las aulas o los trabajos con sus amigos, el conocer gente nueva, algunas de las razones y motivaciones que lleven a muchos adolescentes y jóvenes a utilizar algunas o varias redes sociales (Martín y Medina, 2021, visto en Gutiérrez, Díaz, Ramírez y García, 2024). Esta situación se ha convertido en una necesidad a partir de la pandemia originada en el año 2020 por el COVID-19. En este momento se incrementaron profundos sentimientos de soledad y vulnerabilidad en muchos adolescentes y jóvenes (García, 2021, visto en Gutiérrez, Díaz, Ramírez y García, 2024). Como consecuencia de este aislamiento social, que duró varios meses, cambiando las rutinas, las actividades y las relaciones que estaban establecidas, se hizo visible el uso excesivo de las redes sociales, lugar en el que los jóvenes pueden crear una identidad virtual, así como una imagen idealizada de ellos y ellas mismas para seguir conectadas del mundo. (Santamaría y Meana, 2017, visto en Gutiérrez, Díaz, Ramírez y García, 2024). Como éstos manifiestan, esa es la razón por la que muchos y muchas utilizan estos canales, evadiéndose de su propia realidad para sentirse valorados.

Actualmente una de las redes sociales más utilizadas por los jóvenes tiene que ver con TikTok, la cual guarda mucha relación con el escapismo, ya que esta red es utilizada sobre todo

para escapar de la realidad y para olvidarse de los problemas. Sin duda, esto tiene un efecto de satisfacción a nivel psicológico, otro motivo más por el que las personas utilizan esta red social. Sin embargo, utilizar las redes sociales como forma de escapar o distraerse de los estados emocionales negativos, puede plantearse como un problema a largo plazo, ya que puede suponer una barrera para que los individuos sepan enfrentarse a los problemas o desafíos que se presenten. (Hernández et al., 2022, visto en Gutiérrez, Díaz, Ramírez y García, 2024).

Algunas personas, aunque utilicen las redes sociales, no significa que puedan presentar una dependencia ni síntomas adictivos, pero es cierto que existen ciertos problemas derivados por el abuso de las pantallas. En este sentido:

Implica un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos. Es decir, la persona “dependiente” realiza un uso excesivo de televisión, videojuegos, ordenador, internet etc., lo que genera una distorsión de sus objetivos personales, familiares o profesionales. (FEDEAFES, 2021).

5.5.2 Influencia de las características personales y señales de alarma.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que hay ciertas características de la personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones, siendo las siguientes: la impulsividad; la disforia (tratándose de un estado anormal del ánimo que se caracteriza por constantes y fuertes cambios de humor, como vivencias habituales y subjetivas desagradables); La intolerancia a los estímulos implacenteros, tanto físicos como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); así como la búsqueda constante de emociones fuertes). Se debe tener en cuenta que, debajo de la adicción, en ocasiones se encuentran problemas respecto a la personalidad, como, por ejemplo: una baja autoestima, la timidez extrema, el rechazo a la propia imagen corporal, contar con un estilo de afrontamiento inadecuado ante las adversidades, entre otros. Además, que una persona previamente haya sido diagnosticada con algún problema de salud previo, puede aumentar el riesgo de engancharse a internet, como: TDAH, la depresión o fobia social. Por último, puede haber personas que muestran o sienten una insatisfacción personal con su vida, o no tienen el afecto que necesitan, intentando llenar esa carencia con conductas sin sustancia, entre las que se incluye internet y las redes sociales. (Echeburúa y De Corral, 2010).

Por otro lado, estos autores también comentan cuáles pueden ser **algunas señales de alarma** entre los jóvenes, para aprender a detectarlo ellos mismos o las personas que se encuentren a su alrededor:

- Interrumpir o descuidar algunas relaciones, como pueden ser las familiares.
- Alterar la rutina del sueño, durmiendo 5 horas o menos por estar conectado a alguna red social.
- Recepcionar quejas o críticas respecto al uso que está dando la persona en torno al tiempo empleado en las redes sociales.
- Intentar establecer un tiempo de conexión, sin lograrlo y pasándose más tiempo del que en realidad debería.
- O, por ejemplo, manifestar irritabilidad o provocar el aislamiento social. (Echeburúa y de Corral, 2010).

Pero es muy importante tener en cuenta que, conectarse nada más llegar a casa al ordenador, no saludar apenas a la familia cuando uno entra por casa, coger el móvil nada más despertarse, o ser lo último en lo que se emplea el tiempo una persona antes de acostarse; así como minimizar el tiempo en comer, estudiar, dormir, o simplemente tener una charla con la familia, conforman el perfil de una persona adicta a internet, incluidas las redes sociales, tiempo al que dedican mucho tiempo los jóvenes. (David, 2001, visto en Echeburúa y De Corral, 2010). Pero, sobre todo, como afirma (Davis, 2001, visto en Echeburúa y De Corral, 2010) “más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana”.

Estos mismos autores explican el comportamiento de una persona con una dependencia, de la siguiente manera:

Cuando hay una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión. El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo. Por ello, el abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta y el quebranto económico (los videojuegos), así como el sedentarismo y la obesidad. (Echeburúa y De Corral, 2010, pp.93).

Ellos mismos a modo de resumen comentan que la propia dependencia y la supeditación a este estilo de vida, es lo que mantiene el núcleo central de esta adicción. Por lo tanto, lo que caracteriza a la adicción a las redes sociales no son las diferentes conductas que se encuentran implicadas, sino la relación que el sujeto llega a establecer con ellas. (Alonso-Fernández, 1996; Echeburúa y Corral, 2009, visto el Echeburúa y de Corral, 2010).

Anteriormente se han mencionado la existencia de diversas conductas que mantienen la adicción a las redes sociales, por lo que a continuación se pretenden comentar. En palabras de José Antonio Luengo, la conducta en las redes sociales se puede esquematizar siguiendo la regla de las 5 íes: **hiperconectividad, infoxicación, invencibilidad, inmediatez e impaciencia**. La hiperconectividad tiene que ver con la necesidad de mantenerse conectado todo el tiempo que sea posible. Esto es totalmente incompatible con los momentos de soledad, reflexión, sosiego, tranquilidad, etc. La infoxicación es el exceso de información que día a día se recibe y a la que no se puede dedicar tiempo. La invencibilidad es esa sensación de que una persona es invencible, de que será popular, de que verá mucha gente lo que ponga en la red...; después, la inmediatez es querer obtener las cosas lo más rápido posible, y, por último, la impaciencia, derivada de esa inmediatez y quererlo todo “ya”. (García, Del Olmo, Del Hoyo, 2017).

Las anteriores conductas se han extraído a partir de un estudio relacionado directamente con la población joven, en la que ellos mismos afirman que la participación en las redes sociales es elevada, encontrándose muy expandida, y donde a la vez consideran que están enganchados a una u otra red. (García, Del Olmo, Del Hoyo, 2017).

Estos jóvenes experimentan la sensación de hacer muchas cosas todo el tiempo, y a su vez, la de no disponer de ningún momento para encontrarse con ellos mismos. Afirman además que la tan amplia posibilidad que tienen de intervenir en las redes sociales cuando les apetece, a través de los dispositivos móviles, además de consumir mucho tiempo, genera cierta adicción, sintiéndose esclavo de las aplicaciones. (García, Del Olmo, Del Hoyo, 2017). Una de las personas entrevistadas en este análisis refirió que, “llevas el móvil todo el día encima, entonces es muy fácil estar todo el día hablando con una persona y al final te agobia, o sea, yo estaba agobiada, y en verdad le quieres un montón a esa persona, pero es el hecho de que estás obligado a hablar todo el día con esa persona, ¿por qué?, porque puedes” (mujer de 21 años). (García, Del Olmo, Del Hoyo, 2017).

5.5.3 Riesgos del uso abusivo de las redes sociales en relación con la salud mental.

A continuación, y como colofón de esta sección a la que tanta importancia se le debe proporcionar, se van a comentar diferentes riesgos asociados, así como datos extraídos de diferentes investigaciones, expuestas en la Confederación de Salud Mental España.

Una primera investigación publicada en la revista *American Journal of Preventive Medicine* expone que las personas jóvenes que frecuenta el uso elevado de las redes sociales se sientan más aisladas que aquellas que las utilizan menos.

Otro estudio llevado a cabo desde Chile, y más en concreto, teniendo como base de estudio las personas que se encontraban en la universidad, llegaron a la conclusión que aquellos y aquellas que más utilizaban las redes sociales en su día a día, presentaban diferentes patologías: depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet y **Fomo** (siglas utilizadas para hacer referencia a un tipo de ansiedad que experimentan algunas personas al pensar y creer que otros se están divirtiendo en su ausencia), problemas de sueño, problemas de aprendizaje. (Primack, Shensa, Sidani, Whaite, yi, Rosen, Colditz, Radovic y Miller, 2017). En relación con esto, la psicóloga Alejandra Rubio Berrio reconoce que las nuevas tecnologías pueden afectar de manera muy negativa a personas que presentan un riesgo a padecer un problema de salud mental, en este sentido (Rubio, 2023, visto en Confederación Salud Mental España, 2023) manifiesta que “hay estudios que acreditan la relación entre redes sociales y la agudización de ciertos trastornos como los TCA (trastornos de conducta alimentaria) que suelen afectar a la población joven, ya que se ven expuestos a información descontrolada, falsa”.

A través de otra investigación publicada en la revista *American Journal of Preventive Medicine*, los autores son contundentes afirmando que muchos de los jóvenes que usan de manera habitual las redes sociales no son realmente conscientes de los peligros y problemas que ellos pueden derivar en su salud mental, siendo un total del 88% de los encuestados. En esta misma línea, y a través de otra cuestión planteada, más de la mitad de los encuestados (62,3%), consideran que las redes sociales son más una amenaza que una oportunidad. Por último, otro dato importante tiene que ver con las horas de uso. Se observa que los y las jóvenes abusan diariamente del consumo de internet, reconociendo que al menos emplean su tiempo en ello de mínimo 5 horas al día. (Primack, Shensa, Sidani, Whaite, yi, Rosen, Colditz, Radovic y Miller, 2017).

De nuevo, la psicóloga Alejandra Julio Berrio considera que el factor primordial para determinar la relación que se establece entre la posible aparición de un problema de salud mental y el uso de las redes sociales es si son utilizadas como un medio o como un fin. (Julio, 2023, visto en Confederación Salud Mental España, 2023).

En este sentido y a modo explicativo para comprender la diferencia entre el fin o el instrumento en cuanto a la utilización, se expone que:

Si le colocamos el teléfono móvil al niño para que consiga comer o para que se quede sentado mientras intentamos mantener una conversación o hacer alguna otra cosa, la utilizamos como fin y no como instrumento. Igual sería en el caso de los adultos si lo utilizamos como medio de evitación, si nos sentamos durante horas delante del dispositivo con la finalidad de que pase el tiempo sin más. (Rubio, 2023, visto en Confederación Salud Mental España).

Por último, para conocer la importancia del impacto de la utilización de las redes sociales en el bienestar psicológico de los jóvenes, aparte de atestiguar si lo tratan como un medio o como un fin, es saber qué valor aporta aquellos contenidos que se consumen, porque dependiendo de cómo sean, pueden provocar un impacto más positivo o más negativo en las emociones y sentimientos. Es decir, si se sienten al recibir ciertos contenidos tristes, angustiados, más violentos, y, en conclusión, si consiguen alterar el estado de ánimo en negativo. (Rubio, 2023, visto en Confederación salud Mental España, 2023). Además, concluye que, si se sienten este tipo de emociones, es de vital importancia individualizar a la persona, es decir, entender que lo que genera a un individuo malestar, puede que al otro no. De esta manera, (Rubio, 2023, visto en Confederación Salud Mental España), recomienda, “hemos de explorar la relación que tenemos con las nuevas tecnologías, el tipo de interacción, cuánto interviene en nuestras rutinas, si son un factor determinante en nuestras actitudes, o cuánto pesan en las decisiones que tomamos...”. Y, además, termina afirmando que, si las personas son capaces de detectar todo esto, se encontrarán más cerca de llegar al equilibrio y experimentar emociones más sanas y relaciones más positivas.

En esta fundamentación teórica se han querido exponer diversos y diferentes efectos que tienen las redes sociales en algunas de las áreas de la vida de los jóvenes: en la formación de su identidad, en la socialización, en el desarrollo socioafectivo, en los aprendizajes de su día a día, así como en su salud mental. A continuación, y a modo esquemático que permita una visualización general de sus efectos perjudiciales, y para tenerlos en cuenta y presentes también en el posterior análisis, se quedarán reflejados en la siguiente tabla:

Efectos perjudiciales del uso de las RRSS

ÁREA: IDENTIDAD

- Visión negativa de uno mismo debido a la retroalimentación negativa a través de comentarios o likes.
- Desplazamiento de la propia identidad por la necesidad de aparentar ser alguien que no es para agradar al resto.
- Aumento de la propia valoración del cuerpo por encima de la personalidad o el desarrollo personal.
- Posibilidad de aparición de problemas relacionados con el cuerpo, a causa de la comparación con el resto.
- Aparición de adicción a las redes sociales por una falta de identidad.

ÁREA: SOCIALIZACIÓN

- Debilitamiento en los lazos familiares y en las relaciones intrafamiliares a causa del aislamiento social.
- Falta de desarrollo de las habilidades sociales, a causa de los desplazamientos de las relaciones cara a cara.
- Aumento de los conflictos a causa de las malinterpretaciones de los mensajes.
- Riesgos asociados al admitir a desconocidos como amigos.

ÁREA: DESARROLLO SOCIOAFECTIVO

- Las redes sociales pueden ser generadoras de dependencia puesto que es un espacio donde los jóvenes buscan ser queridos y reconocidos, ya que se sienten carente de afecto en su vida personal cara a cara.
- Ruptura de la proximidad espacial y corporal entre los cuerpos.
- Aumento de los peligros asociados a algunas problemáticas, como puede ser la sextorsión, en la que los jóvenes desean paliar sus necesidades afectivas.

ÁREA: APRENDIZAJES

- Cambios en el proceso de la información: dificultades para retener información o para concentrarse y poner atención en una única tarea durante un periodo largo de tiempo.
- Adquisición de una información escasa, ineficaz o insuficiente al perder la capacidad para discernir cuáles son fiables de las que no lo son.
- Aparición de posibles problemáticas, como: trastorno del déficit de atención con hiperactividad.

- Disminución de la capacidad de tolerancia a la espera, necesitando soluciones rápidas y en el momento.
- Pérdida de tiempo y consigo momentos cara a cara con las personas de alrededor.

ÁREA: SALUD MENTAL

- Aumento de patologías relacionadas con la salud mental, cómo: depresión, ansiedad o trastornos de la conducta alimentaria.
- Aparición de enfermedades, cómo: la obesidad.
- Alteración en las rutinas, lo que desemboca en un escaso cuidado de la salud: cambio en los ritmos del sueño o de la alimentación por prestarle más atención de la debida a las redes sociales.
- Dificultades para enfrentar los problemas que conlleva la vida, puesto que utilizan las redes sociales como vía escapatoria y de evitación de tales adversidades.
- Con todo ello, posible alteración a en las áreas cognitivas, conductuales y fisiológicas, generando distorsiones y desembocando en algún problema de salud mental.

Fuente: elaboración propia.

6. FUNDAMENTACIÓN NORMATIVA

Para la realización de este Trabajo de Fin de Máster se ha consultado una determinada normativa, ya que es esencial para asegurar que el trabajo sea riguroso, relevante y aplicable, proporcionando un marco legal y ético que sustente el análisis de investigación. Además, permite que el trabajo esté alineado con la realidad, tanto a nivel internacional, nacional y autonómico. Además, ahondando en la normativa se pueden identificar áreas donde puede ser mejorada o adaptada. Por lo tanto, aquella que ha sido consultado es:

Nivel europeo:

- **REGLAMENTO (UE) 2016/679 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO DE 27 de abril de 2016.** Se trata de la legislación europea que se enfoca en la protección de los datos personales y la privacidad del tratamiento de los datos, siendo relevante para proteger a las personas de un posible ciberacoso. Por ejemplo, el **artículo 32** trata sobre la seguridad del tratamiento de los datos, exigiendo a los responsables la obligación de implementar medidas técnicas y organizativas, para tener un nivel de seguridad adecuado; primordial para prevenir el ciberacoso. (Reglamento (UE) 2016/679, 2016).

Nivel Nacional:

Ámbito educativo.

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (**LOMLOE**), y sobre toda la **Competencia digital**: uso seguro, sostenible, saludable y crítico de las nuevas tecnologías, incluyendo aspectos como la seguridad (incluyendo el bienestar digital y aquellas competencias relacionadas con la ciberseguridad), la privacidad, o la resolución de problemas; así como la **Competencia personal, social y de aprender a aprender**, donde se incluyen aspectos cómo: la capacidad de reflexionar, de autoconocerse, aceptarse, de gestionar el tiempo, adaptarse a los cambios, así como el contribuir al bienestar físico, mental y emocional, entre otras.
- **En la LOMLOE se ha consultado también la “Disposición adicional cuarta”**: “Todos los centros educativos deberán contar con un Plan de Convivencia Escolar que incluirá medidas específicas para la prevención del acoso escolar y del ciberacoso, promoviendo el uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación”.

- Ley Orgánica 2/2022, de 31 de marzo, de ordenación e integración de la Formación Profesional. (Ley Orgánica 2/2022, 2022).
- Real Decreto 1074/2021, de 13 de julio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Integración Social y se fijan sus enseñanzas mínimas. (Real Decreto 1074/2021, 2021).
- Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales. MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, JUSTICIA Y RELACIONES CON LAS CORTES. (2024).

Normativas en materia de igualdad.

- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. **En el artículo 1** se refiere explícitamente al ciberacoso “Define la violencia de género y menciona la violencia en el ámbito digital”. (Ley Orgánica 1/2004, 2004).
- Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres. Más específicamente en el **artículo 7**, donde se refiere a la definición del acoso sexual y el acoso por razón de sexo, que puedan aplicarse en el contexto del ciberacoso. (Ley de Igualdad, 2007).
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Consultando el **artículo 1** “Objeto”, se incluye la violencia producida en las tecnologías de la información y la comunicación, como un trato que interfiere en el desarrollo físico, psíquico y social. En este mismo artículo se considera el acoso como un tipo de maltrato hacia el menor u adolescente. (Ley Orgánica 8/2021, 2021).

Nivel autonómico:

Ámbito Educativo.

- Decreto 74/2015, de 10 de diciembre, por el que se establece el currículo correspondiente al título de Técnico Superior en Integración Social en la Comunidad de Castilla y León. (Decreto 74/2015, 2015).
- **Plan de Convivencia y Seguridad Escolar en Castilla y León.** Iniciativa de la Consejería de Educación para promover una convivencia positiva, así como la seguridad en los centros educativos de toda la región. En él se incluyen las directrices para la prevención del ciberacoso, así como el uso seguro de las redes sociales. Se tiene en cuenta la implantación de medidas para la formación del profesorado, la sensibilización del

alumnado y la intervención en casos de acoso. (Plan de Convivencia y Seguridad Escolar en Castilla y León, 2017).

- **Protocolo de actuación ante el acoso escolar y el ciberacoso en los centros educativos de Castilla y León.** Incluye directrices específicas para detectar, prevenir y actuar ante situaciones de acoso escolar y ciberacoso. (Consejería de Educación de Castilla y León, 2020).

Normativa en materia de Igualdad, salud mental y TIC.

- **Programa Bienestar emocional en el ámbito educativo.** Más en concreto, el objetivo 5 se trata de “difundir actuaciones para sensibilizar y prevenir sobre el abuso de las TIC en la infancia y adolescencia y las conductas adictivas con y sin sustancia. (Consejería de Educación de Castilla y León, 2023).
- **Proyecto Julia. Mujeres rurales y salud mental.** Uno de sus objetivos específicos **proyecto** que se enfoca en la prevención de la violencia de género a través de la creación de redes de apoyo. (Ministerio de Sanidad, 2023).

7. METODOLOGÍA

A través de la fundamentación teórica contemplada en el apartado anterior, se ha podido verificar que las redes sociales tienen determinados perjuicios para las personas, y sobre todo para los jóvenes, debido al momento de cambios en el que se encuentran. De esta manera, las redes sociales interceden de manera negativa en las áreas expuestas con anterioridad (**identidad, socialización, desarrollo socioafectivo, aprendizajes y salud mental**), y son vitales las estrategias y el apoyo que cada joven tenga a su disposición para mantener una relación sana con las aplicaciones relacionadas con las redes sociales, favoreciendo de esta manera el mejor desarrollo integral para cada uno. Las lecturas observadas en el apartado anterior, han permitido comprender de qué manera les afectan.

Con todo ello, se concluye que existe una **problemática social** relacionada con las redes sociales, y trabajarla con los jóvenes es de vital importancia, puesto que son los mayores consumidores en la sociedad del siglo XXI. Es necesario, por lo tanto, ayudar, apoyar, orientar o intervenir con este núcleo de población, para que adquieran estrategias que les permitan navegar y utilizar sus redes sociales en este mundo digital tan amplio de la manera más segura, sana y equilibrada, aprovechando todos los posibles beneficios que tengan, pero, sobre todo, intentando minimizar sus riesgos, que previamente ya se han conocido a través de la fundamentación teórica. Es importante, por ejemplo: que desarrollen su pensamiento crítico, que sean consciente de proteger su información personal, que comprendan hasta qué punto están afectando a su rendimiento académico, que valoren si el tiempo que dedican a las redes sociales les está restando tiempo vital con sus personas más cercanas...etc. Es decir, que sean ellos y ellas mismas los que valoren de qué manera y en qué grado la relación que mantienen con las redes interfiere con su vida personal y profesional.

Por lo tanto y, en primer lugar, se ha indagado en las motivaciones y necesidades que tienen los jóvenes para la utilización de las redes sociales, así como las consecuencias que puede haber con su uso abusivo, en relación con la salud mental. En segundo lugar, el análisis se centra ahora en la población joven que actualmente se encuentra cursando el **Grado Superior de Integración Social**. Esto es necesario porque son personas que en su futuro profesional trabajarán con personas en situación de vulnerabilidad, y uno de los factores de riesgo que se encuentran ligados a alguno de los colectivos tiene que ver con el uso inadecuado o abusivo de las redes sociales. Ellos y ellas intervendrán directamente con la población diana. Por este motivo, es necesario conocer de qué manera y en qué grado los jóvenes que estudian este Grado Superior, se relacionan con sus propias redes sociales, ya que este factor puede influir en la manera en la que intervengan con los usuarios o usuarias afectados.

7.1 Justificación.

Como se ha mencionado en el apartado de “fundación normativa” El Grado Superior de Integración Social se regula a través del **Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Integración Social y se fijan sus enseñanzas mínimas.**

Como se ha mencionado con anterioridad, el alumnado que estudia en Grado Superior de Integración social tendrá que apoyar, acompañar e intervenir con personas a las que el uso de las redes sociales le haya afectado, o le haya servido de hilo conductor para provocarle alguna dificultad o problema en su vida. A continuación, se contempla tanto la competencia general del Ciclo Formativo, así como las competencias personales, profesionales y sociales de la misma.

En el **artículo 4** se puede observar la **competencia general**: consiste en programar, organizar, implementar y evaluar las intervenciones de integración social aplicando estrategias y técnicas específicas, promoviendo la igualdad de oportunidades, actuando en todo momento con una actitud de respeto hacia las personas destinatarias y garantizando la creación de entornos seguros tanto para las personas destinatarias como para el profesional.

Por otro lado, consultando el **artículo 5**, se han consultado las diferentes competencias profesionales, personales y sociales, seleccionando aquellas que justifican la intervención:

d) Programar actividades de integración social, aplicando los recursos y estrategias metodológicas más adecuadas.

e) Diseñar y poner en práctica actuaciones para prevenir la violencia doméstica, evaluando el desarrollo de las mismas.

f) Diseñar actividades de atención a las necesidades físicas y psicosociales, en función de las características de los usuarios y del contexto, controlando y evaluando el desarrollo de las mismas.

h) Organizar y desarrollar actividades de apoyo psicosocial, mostrando una actitud respetuosa con la intimidad de las personas y evaluando el desarrollo de las mismas.

i) Organizar y desarrollar actividades de entrenamiento en habilidades de autonomía personal y social, evaluando los resultados conseguidos.

7.2 Conexión entre las redes sociales y los colectivos vulnerables.

Ya se han explicitado anteriormente las competencias de un Integrador Social, las cuáles justifican la intervención sociocomunitaria con personas y colectivos vulnerables. Para favorecer una comprensión más exhaustiva acerca de por qué es necesario tener en cuenta a las redes sociales como un factor de riesgo, se ha procedido a realizar las lecturas pertinentes, a través de las cuáles se ha comprobado la necesidad de tenerlas en cuenta. A continuación, se procede a

desglosar algunos colectivos y así explicar cómo las redes sociales pueden actuar como un factor de riesgo:

- **Población migrante:** Las redes sociales también pueden suponer una amenaza para las personas migrantes, incluida su salud mental. El proceso migratorio supone encontrarse con una nueva cultura. Esto representa en sí mismo, un abanico de factores estresantes que pueden afectar a la salud mental de cualquier individuo. Este proceso puede complicarse aún más a través de las redes sociales. En este sentido, en la red se crean y difunden bulos de las personas migrantes, influyendo en su autoestima. Teniendo en cuenta que es un colectivo vulnerable, las noticias falsas pueden aumentar el miedo, la ansiedad, o cualquier otra emoción desagradable que dificulte su adaptación a la nueva realidad. Esta situación puede tener como consecuencia el poner en peligro a su bienestar psicológico, así como su sentido de pertenencia en la sociedad. Otra dificultad que concierne a esta población tiene que ver con las travesías que realizadas desde su país de origen. según un estudio denominado “las tecnologías de la información y comunicación y el tráfico ilícito de migrantes en América Central, México y la República Dominicana”, se detectó que las redes sociales facilitan la tarea de los migrantes ilegales. Son los migrantes de entre 26 y 35 años los que mayoritariamente utilizan estos medios en sus travesías (47% de los migrantes, y 35% de las migrantes). (ONU MIGRACIÓN, 2023).

La Organización Mundial de la Salud alerta de que la exposición de estos bulos aumenta el sentimiento de soledad y aislamiento social que puede sentir la persona migrante. Según un informe de la Fundación **porCausa** publicado en 2020, “los migrantes tienen un mayor riesgo de caer en la trampa de las noticias falsas y las teorías de conspiración, ya que a menudo se sienten marginados y excluidos de la sociedad en la que viven”. La **#RedAlRescate** se trata de un proyecto de sensibilización y promoción de la convivencia intercultural a través de las redes sociales. El Integrador Social es una figura que se encuentra presente en este proceso de adaptación en la nueva sociedad del migrante, acompañándole, así como prestando los apoyos que sean necesarios. (RedalRescate, 2023).

- **Personas con discapacidad intelectual.** Este colectivo se encuentra incluido en la Carta de los Derechos Digitales, pues es necesario garantizar su accesibilidad a internet y las redes sociales. Aparte de esto y respecto a los riesgos que comportan las redes sociales en este colectivo, según un estudio se revela que el 96% de las personas encuestadas,

en su mayoría familiares cuidadores o profesionales, creen que internet no es un lugar seguro para las personas con discapacidad intelectual. En este sentido, los estudios demuestran que más de la mitad de los usuarios de redes sociales con discapacidad intelectual:

Han experimentado experiencias negativas en su utilización, que normalmente han consistido en recibir insultos o amenazas o en que otros usuarios hayan difundido fotos suyas sin su consentimiento o difamado su buen nombre inventando historias sobre ellas. Conductas que en los casos más graves pueden derivar en delitos de ciberacoso o sextorsión. (Martínez, 2022).

- **Las personas mayores:** Al referirnos a este colectivo, es necesario hablar del concepto de **brecha digital**. Según Cruz Roja, se trata de “la desigualdad en el acceso, uso o impacto de las Tecnologías de la información y la Comunicación “TIC” entre grupos sociales”. Para aportar datos que justifiquen la necesidad de tener en cuenta a este núcleo de la población, se ha consultado un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística (INE), publicado a finales del año 2022: “Aumentan un 4’2 % los ciudadanos de 65 a 74 años que usan internet; la brecha digital sigue reduciéndose, pero sigue vigente. El problema se intensifica cuando son mayores de 74 años, ya que solo el 19,5% sabe mandar correos electrónicos, o el 21,8% sabe realizar videollamadas. El instituto Nacional de Estadística (2023) evaluando el uso de internet en este mismo año afirma que, “Al aumentar la edad descende el uso de Internet, siendo el porcentaje más bajo el que corresponde al grupo de edad de 65 a 74 años (un 79,7% para los hombres y un 80,5% para las mujeres).Es importante atender a este sector poblacional porque llegada una edad, las personas pierden muchos espacios donde generaban relacionales, como es el momento de la desvinculación del mercado laboral o el fallecimiento de sus coetáneos. También se observa cierta resistencia al uso de las nuevas tecnologías, pero esta resistencia no es infundada, como afirman Cardozo, Martín y Saldaño (2017), “en base a los prejuicios existentes frente a la vejez, se ha construido una barrera entre las personas mayores y las tecnologías, lo que no es responsabilidad única de ellos sino de la sociedad en conjunto”. Se puede comenzar por enseñarles todos los beneficios que tienen para su bienestar; desde el contacto con sus familiares, hasta conocer sus derechos. Así este colectivo podrá ganar plena autonomía en su envejecimiento. Cardozo, Martín y Saldaño (2017).

- **Personas drogodependientes.** También existe una relación entre las redes sociales y personas consumidoras de drogas. En este sentido, la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE) a través de su informe anual (2021) sentenció que las plataformas relacionadas con las redes sociales “ensalzan comportamientos negativos relacionados con el uso de narcóticos controlados al ofrecer una imagen atractiva y glamurosa de quienes tienen esas conductas”. Además, estos medios sociales ofrecen la oportunidad de adquirir cannabis o analgésicos sujetos a prescripción médica, donde los delincuentes utilizan métodos de pago como las monedas digitales o los pagos móviles, ya que, como se vuelve a afirmar desde Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE) (2021), “Les permiten ocultar el origen de los fondos ilegales y maximizar las ganancias”.

Todas estas situaciones de vulnerabilidad antes expuestas se pueden ver agravadas por la condición de ser mujer, pues la pervivencia de la desigualdad en la sociedad hace que esto sea un factor de riesgo. Siguen vigentes en la sociedad datos que así lo atestiguan, por ejemplo: El porcentaje de mujeres que realizan tareas domésticas a diario es superior al de los hombres (84,5% frente a 41,9%). En relación con los salarios, según la Encuesta de Estructura Salarial del 2020, el salario medio de los hombres se sitúa en 27.643 euros, mientras que el de las mujeres en 22.467 euros. (Instituto de las Mujeres, 2023).

A continuación, se observan cuatro ejemplos con un marcado componente de género que se tratarán de esclarecer aportando datos: **de conducta alimentaria, explotación sexual, prostitución y trata de mujeres.**

- **El trastorno de la conducta alimentaria (bulimia y anorexia) en adolescentes:** Las redes sociales actúan como un factor precipitante para que una persona, más siendo adolescente, pueda derivar en un trastorno de la conducta alimentaria. Además, por aportar algún dato relativo a la diferencia por sexos, según la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, “Aunque afectan a ambos sexos, son dos veces y media más frecuentes en mujeres, siendo su prevalencia en España de 4,1% a 6,4% en mujeres entre 12 y 21 años, y de 0,3% para los hombres”. través de diferentes estudios se confirma esta afirmación.

Teniendo en cuenta otros estudios, (Bardone–Cone, 2007, visto en Villar y Baile, 2023) comentan que las redes sociales pueden agravar esta situación por las características del propio medio, ya que se produce una exposición reiterada de la propia imagen, al igual que una retroalimentación de las otras personas en forma de valoración que pueden incrementar el nivel

de exigencia con la apariencia física. Por otro lado, (Bertolazzi, 2020, visto en Villar y Baile, 2023), refieren que Instagram repercute en la recuperación de las personas que cursan con anorexia nerviosa, puesto que existen muchas publicaciones con alto contenido de riesgo, incitando a realizar dietas, mostrando imágenes irreales. (Fardouly y Vartanian, 2015, visto en Villar y Baile, 2023), sentencian que, al acceder a perfiles relacionados con celebridades, aumenta el riesgo de preocuparse a través de la comparación, por tener esos mismos cuerpos. Este estudio trató de relacionar el uso de Facebook con problemas de autoimagen en 277 universitarias. Como aseveran (Martínez, 2016, visto en Villar y Baile, 2023), en las redes sociales se perpetúan los estereotipos tradicionales, como: **mujer delgada, guapa, joven y feliz.**

Sin duda, las redes sociales como Facebook e Instagram y las páginas web como “Pro – Ana” y “Pro – Mía”, así como los hashtags que promueven la extrema delgadez como algo posible, conectan a los adolescentes con la anorexia y bulimia nerviosas. (Villar y Baile, 2023).

- **Explotación Sexual, trata de mujeres y prostitución:** Un riesgo que sobre todo afecta a las mujeres, es la posible captación de éstas a través de las redes sociales, de esta manera la prostitución traspasa las fronteras digitales. El modus operandi de los tratantes tiene que ver con exponer falsas ofertas de trabajo y el lanzamiento de mensajes falsos, que van directos a mujeres vulnerables tanto a nivel emocional como a nivel económico, aprovechando su fragilidad emocional. (Médicos del mundo, 2023). A ese traspaso de las fronteras digitales en relación con esta problemática se le denomina: **Prostitución 2.0.** Como se afirma:

En algunas redes sociales, como Instagram o Twitter, podemos encontrar material pornográfico y anuncio de prostitución simplemente haciendo scroll. Las redes sociales sirven como escaparate de las mujeres en situación de prostitución, sin embargo, esas cuentas están enlazadas a otras plataformas especializadas en contenido pornográfico y prostitución 2.0. (Médicos del mundo, 2023).

Actualmente son Instagram y TikTok donde más se producen estas situaciones, ya que hay una mayor falta de control, es más fácil identificar a las víctimas, y no existe la necesidad de desplazarlas para explotarlas sexualmente. (Médicos del mundo, 2023).

7.3 Metodología seleccionada.

Para dar forma a este proyecto de investigación, cumplir con los objetivos propuestos, así como para ayudar a afirmar o refutar las hipótesis planteadas, se utilizará una **metodología cualitativa - inductiva**. Esta trata de analizar y comprender el punto de vista de los participantes, en su entorno y según sus experiencias, opiniones o percepciones, y en este caso y como se ha afirmado con anterioridad, será el alumnado del Grado Superior de Integración Social. Además, permitirá generar nuevas teorías o hipótesis con los datos previamente obtenidos.

7.4 Fases de desarrollo.

Para desarrollar una **investigación cualitativa**, es necesario seguir unos pasos que conduzcan la investigación a aquello que se quiere obtener. Entre los pasos se encuentran: la **definición del problema**, que, como se ha expuesto con anterioridad, se trata de conocer la utilización que los jóvenes que estudian el Grado Superior de Integración Social hacen de sus propias redes sociales, puesto que ellos y ellas serán personas que trabajarán en la intervención directa con colectivos vulnerables, los cuales, pueden presentar como factor de riesgo las redes sociales. Los siguientes pasos tienen que ver con la realización del diseño del trabajo (que se especificará en este punto), la recogida de los datos, el análisis de los mismos, y, por último, la validación de la información. (Guerrero, 2016). Para llevar a cabo el **diseño del trabajo**, se trató de pensar en diferentes colegios e institutos que estuvieran dispuestos a colaborar en el análisis. De esta manera, a pesar de contactar con numerosos centros, accedieron aquellos con los que se tenía previamente una vinculación personal y/o profesional, siendo los siguientes: Colegio López Vicuña (Palencia), Colegio la Milagrosa y Santa Florentina (Valladolid), Instituto de Educación Secundaria Obligatoria Emilio Ferrari (Valladolid), Colegio Juan Bosco (Jerez de la Frontera), y, por último, el Centro de Enseñanza Gregorio Fernández (Valladolid). Una vez mantenida una conversación con cada una de las tutoras de las diferentes aulas, se llegó a la conclusión de que la utilización de la **recogida de datos** se realizaría con un cuestionario.

7.4.1 Técnica de recogida de datos.

Adentrándonos más en la recogida de datos, en este apartado se tratará de relatar más detalles del cómo y de qué manera se ha realizado. Como se ha relatado anteriormente, la técnica utilizada es el **cuestionario**.

El **cuestionario** es una técnica de recogida de datos que, aunque es usada con más frecuencia en las investigaciones de corte cuantitativo, es de gran utilidad en las investigaciones cualitativas, ya que a través de ellas se pueden obtener las opiniones de los grupos, invirtiendo un tiempo mínimo. El cuestionario ha sido planificado y diseñado con meticulosidad de tal

manera que se pueda obtener la información necesaria. En este sentido, han sido un total de 38 preguntas. El planteamiento se ha diseñado en concordancia con la exposición del marco teórico, haciendo que cobre sentido. De esta manera se han realizado preguntas acerca de cada una de las áreas analizadas (**identidad, socialización, desarrollo socioafectivo, aprendizajes y salud mental**).

El cuestionario fue elaborado a través de **Google Forms**, ya que es una herramienta conocida y accesible para todas las personas, de elaboración online. Además, su organización facilita el manejo y diseño de cada una de las preguntas, y su configuración permite numerosos cambios e introducción de colores y estilos de letra, atrayendo al público que lo recibe. Por otro lado, esta misma herramienta cuenta con un apartado de "respuestas", que categoriza y estructura a las mismas en forma de porcentajes según la respuesta que hayan contestado, y a su vez, en gráficos que permiten llegar a conclusiones a través de su análisis de observación. La dificultad encontrada fue que no categoriza a las respuestas en base a los sexos.

La vía de **acceso al cuestionario** se ha realizado de dos formas: la creación de un código **QR**, que, a través de su propio escaneo, lleva al alumnado a la herramienta, y una **URL**, que en este caso las tutoras tuvieron que colgarlo en la aplicación de TEAMS o mandarlo por correo o a través de otra aplicación como WhatsApp, de mensajería instantánea, para que pudieran acceder en el momento. Todos los centros han optado por hacerlo con el QR.

En cuanto al momento de realización, las tutoras consideraron que ellas mismas en su tiempo de desarrollo del módulo de Contexto de la Intervención Social, lo llevarían a cabo con ellos y ellas. El único Colegio al que se acudió a elaborar con el alumnado el cuestionario fue La Milagrosa y Santa Florentina. En este sentido, y de manera general, comentaron que el alumnado cada vez tiene menos tolerancia a la espera y tienden a no involucrarse en aquellas actividades o cuestiones relacionadas con la comunidad, por lo que, el no acompañarlos a la hora de hacer el cuestionario podría significar la no realización del mismo.

En cuanto a la **temporalización**, la recogida de los datos a través del cuestionario se llevó a cabo en las siguientes fechas comprendidas entre el mes de mayo y el mes de junio del año **2024**:

- **27 de mayo.** Colegio Don Juan Bosco (Jerez de la Frontera).
- **28 de mayo.** Colegio López Vicuña (Palencia).
- **30 de mayo.** Instituto Emilio Ferrari (Valladolid).

- **31 de mayo.** Centro de Enseñanza Gregorio Fernández (Valladolid).
- **11 de junio.** Colegio la Milagrosa y Santa Florentina (Valladolid).

En cuanto a las **preguntas**, se han realizado de tres tipos, correspondientes con los cuestionarios cualitativos: **preguntas cerradas** y dicotómicas de respuesta “sí” o “no”, preguntas de **respuesta múltiple**, preguntas de **varias opciones** donde únicamente se podía optar por una contestación, y, por último, preguntas de **corte lineal** con una escala de valores comprendidos entre el 1 y el 5 para mostrar el grado de “de acuerdo”, y el grado de “desacuerdo”, en torno a una afirmación.

Además, las preguntas han sido realizadas con un lenguaje accesible y comprensible para el público al que iba dirigido, siendo cortas, sin incluir demasiadas frases, y concretas para obtener aquello que se busca. En general, es un cuestionario que, aun prestándole la atención que se merece, con calma, se puede rellenar con rapidez. Por otro lado, las preguntas han sido de elaboración propia, y su desarrollo ha seguido el mismo orden establecido que el expuesto en la fundamentación teórica; es decir, preguntas que se refieren a cada una de las problemáticas planteadas, siendo: el primer lugar, relacionadas con la **identidad**, en segundo lugar, aquellas que tienen que ver con la **socialización**, el tercer lugar, las pertenecientes al **desarrollo socioafectivo**, después, aquellas relacionadas con los **aprendizajes**, y por último, las realizadas en torno a la **salud mental**. Previo a estas que tienen un carácter más concreto, y que sus propias respuestas permiten afirmar o refutar las hipótesis planteadas, se lanzaron algunas de corte más generalista con el objetivo de obtener una información más ordinaria. Estas preguntas fueron: “¿A qué edad tuviste tu primer dispositivo tecnológico con acceso a internet?; ¿Cuáles de las siguientes redes sociales utilizas?; ¿A qué edad tuviste tu primer dispositivo tecnológico con acceso a internet?; ¿Cuáles de las siguientes redes sociales utilizas?; ¿cuál es el método que más utilizas para comunicarte en tus redes sociales?; ¿cuánto tiempo pasas en las redes sociales cada día?

En lo que respecta a la **duración**, su extensión ha sido pensada para que empleen un tiempo máximo de 10 minutos, por diferentes motivos: la fecha de realización se ha llevado a cabo en el final de curso y puede que se encuentren más cansados; en segundo lugar y como se ha visto con anterioridad, en general, los jóvenes, sí son capaces de cambiar rápido su foco de atención pero tienen mayores dificultades para mantenerse en una misma lectura durante un largo periodo de tiempo; y por último y unido a lo anterior, la capacidad de tolerancia a la espera es menor, por lo que la propia persona que diseña y envía en cuestionario corre el riesgo de provocar que el alumnado que lo recibe no esté dispuesto a realizarlo.

7.5 Participantes de la investigación.

Como se ha anticipado, la participación en este análisis se ha centrado en estudiantes del Grado Superior de Integración Social, por su futura implicación con profesional. A continuación, se podrán observar las características que los conciernen:

Aunque se puede contemplar más adelante, las personas participantes en su mayoría tienen una edad comprendida entre 18 y 25 años, 89,9% del total de los encuestados, coincidiendo con el núcleo población objetivo de análisis en este Trabajo de Fin de Máster.

Centro	N.º total personas encuestadas.	Acceso y estudios previos.	Procedencia.	Compatibilidad (por ejemplo: trabajo, familia...etc).
Colegio concertado López Vicuña (Palencia).	14 alumnas.	La mayoría (10) procede de bachillerato, y los restantes de un grado medio.	De Palencia capital y de algunos pueblos cercanos (2 de Dueñas y 1 de Carrión de los Condes).	La mayoría de dedica solo a estudiar, y 4 chicos y chicas tienen trabajos esporádicos.
Colegio de Enseñanza Gregorio Fernández. (Valladolid).	13 alumnas y 5 alumnos.	La mayoría procede de Bachillerato (14), 2 alumnas de la prueba de acceso de Grado Superior, y 2 alumnos de un grado medio.	Valladolid capital y zona rural (se encuentra al lado de las estaciones)	Se dedican a estudiar y menos de la mitad tiene trabajos esporádicos.
Colegio concertado Don Juan Bosco (Jerez de la Frontera)	15 alumnas y 4 alumnos.	La mayoría procede de Bachillerato (15), 3 de un grado medio previo y 1 de la prueba de acceso a grado superior.	De entornos rurales, cómo: Jerez de la Frontera y otras zonas aledañas y de fácil acceso: Estella del Marqués o Gualdalacacín.	La mayoría de las personas no trabajan. Dos de ellos, lo compatibilizan con cuidados de otros familiares.
Colegio La Milagrosa y Santa Florentina (Valladolid)	27 alumnas y 3 alumnos. (1º y 2º de Integración Social)	La mayoría procede de Bachillerato (11), 2 han realizado otro grado superior 3 acceden por la prueba de acceso.	Mayormente de Valladolid capital, y dos personas de un pueblo cercano: Tudela de Duero.	Algunos trabajan los fines de semana como Monitor o monitora de ocio y tiempo libre.
Instituto de Educación Secundaria Obligatoria Emilio Ferrari.	(13 alumnas y 3 alumnos)	La mayoría procede de bachillerato (13), 2 proceden del Grado Superior de Animación Sociocultural y Turística, y por último, otra persona proviene de la prueba de acceso.	Tanto de zona rural como de la zona urbana. Buena conexión con medios de transporte públicos. Varias nacionalidades (Polonia, Marruecos y América Latina)	3 personas con empleo a jornada completa; alumnado con trabajos esporádicos y algunos y algunas que se dedican en tu totalidad a estudiar.

8. ANÁLISIS DE DATOS.

Las dos respuestas que **no se mostrarán se corresponden con la pregunta número 3: ¿Qué estudios estás cursando?**, puesto que ha habido una única respuesta (Grado Superior de Integración Social). Esto es así porque el primer planteamiento fue lanzarlo a todos los ciclos correspondientes con la familia de Servicios Socioculturales y a la Comunidad, idea que más tarde fue replanteada al comprender la conexión existente entre las personas que estudian Integración Social y las competencias que desarrollarán en su futura profesión, ligadas a la intervención directa con personas vulnerables, teniendo en cuenta las redes sociales como factor de riesgo. **Tampoco se ha incluido las respuestas a la pregunta número 2, (sexo), porque ya se ha desglosado previamente.**

A continuación, se podrán conocer los resultados:

La mayoría de las personas que cursan el Grado Superior tienen una edad comprendida entre los **20 – 25 años (50,5%)**, véase en el Anexo A (figura 1: edad de los participantes), seguido de aquellos que tienen entre **15 y 20 años (39,4%)** originando el 90,6% de los encuestados. El porcentaje restante (9,1%) pertenece a las demás edades restantes. En cuando al sexo, participaron 82 chicas y 19 chicos.

En general, el alumnado tuvo su primer teléfono con acceso a internet entre los **10 y los 13 años, siendo el 46,5% de los encuestados**, gráfica que puede observarse en el Anexo A (figura 2: edad en la que tuvieron su primer teléfono con acceso a internet). En segundo lugar, se encuentra la segunda opción (**entre los 13 y los 16 años**), con un **45,5%**. Ambas respuestas suman un total de 93%. el 7% restante se corresponde con el resto de las edades planteadas. Los datos obtenidos coinciden con un estudio realizado en el Instituto Nacional de Estadística (2023), donde se expone que, “la proporción de niños de 10 a 15 años que disponen de un teléfono ha superado los siete de cada diez”. Añaden además que, “**el 70, 6% de los menores de 10 a 15 años tienen su propio smartphone**, lo que supone los 7,5 puntos porcentuales más que hace diez años”. (Instituto Nacional de Estadística, 2023, visto en Higuera, 2023).

Como se puede apreciar en el Anexo A (figura 3: redes sociales más utilizadas), **Instagram en es la red social más utilizada, ya que lo han marcado el 96,5%** de las personas encuestadas, seguido de **WhatsApp con un 93%**, y por último **YouTube y Tik Tok**. Teniendo en cuenta el estudio anual de IAB Spain 2024, los jóvenes de entre 18 y 24 años son los que más se encuentran activos en redes sociales, y las más utilizadas siguiendo un orden son: WhatsApp (90%), Instagram (81%), y, en tercer lugar, YouTube con un 71%. (IAB Spain, 2024). En cuanto a las

motivaciones para su uso, Espinosa (2023), añade que, “Las principales razones por las que los encuestados utilizaban las redes sociales eran para mantenerse en contacto con amigos y familiares, obtener información y entretenimiento”.

En cuanto al número de personas agregadas, El 78,8% ha contestado que tiene más de 150 amigos y amigas en su red social más utilizada como se muestra en el Anexo A (figura 4: número de personas agregadas como amigas en la red social más utilizada), que, coincidiendo con los resultados de la anterior respuesta, será Instagram aquella en la que tengan mayor número de “amigos” agregados. Según el estudio “Actitudes y conductas de privacidad en una muestra de adolescentes de la Comunitat Valenciana”, realizada por la Cátedra Buen Uso de las TIC, un 24% declara tener más de 300 “amigos” en redes sociales. La muestra se trató de 53 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional. (Alicante – EFE noticias, 2021). Otro estudio denominado “Teens Research Unlimited”, realizado por la Agencia de Investigación Millward Brown, esclareció que los jóvenes consideran 10 amigos cercanos, en contraste con los 200 amigos que tienen en las redes sociales.

Por otro lado, el alumnado **prefiere utilizar una combinación de todos los elementos** que posibilitan la comunicación en las redes sociales (lenguaje escrito, audios, stikers e imágenes), como se visualiza en el Anexo A (figura 5: elementos que prefieren utilizar como medio para comunicarse). Atendiendo a la videollamada, Fundación Telefónica (2019) refiere que, “la videollamada se ha reducido ligeramente respecto de 2017, pasando su uso de 27,8% al 24%. Además, aunque no arrojan datos en cuanto al método narrativo favorito de los jóvenes, sí exponen la frecuencia con la que utilizan cada canal de comunicación. En este sentido **prefieren WhatsApp (93,6%, uso a diario), mientras que el uso diario que le otorgan a los mensajes a través de una red social como Facebook o Twitter es del 55,9%.**

Los jóvenes encuestados consultaron sus teléfonos móviles para conocer las horas totales que pasan navegando en sus redes sociales, y descubrieron que el tiempo que emplean en ellas es elevado. Si se consulta el Anexo A (figura 6: promedio de horas que navegan en sus redes sociales a diario) se verá que La opción más marcada es la que se corresponde con: **“entre 3 horas y 5 horas” (34,3%), seguido de “más de 5 horas” (27,3%).** Intentando comparar este resultado con otras investigaciones, se recurrió a la realizada por Cristina Fernández – Rovira, ya que trató de conocer el tiempo invertido por los jóvenes en las principales plataformas digitales (Instagram, Twitter, Facebook y YouTube). Ella descubrió que se produce un alto consumo, puesto que la mayoría de los **jóvenes de entre 15 y 26 años pasan entre 3 y 4 horas (16,61%), seguido de 6 y 7 horas (14,16%).** Los datos obtenidos señalaron que no hay apenas diferencia

entre el uso diario entre hombres (5,48 horas), y mujeres (5,51%). Fernández – Rovira (2022). Por último, atendiendo al estudio lanzado y denominado “Impacto de la tecnología en la adolescencia”, a la hora de preguntar a los jóvenes las horas que pasan entre diario conectados a internet, los resultados fueron los siguientes: **de 3 a 5 horas el 23,1%, más de 5 horas el 19,7%, y “todo el día” el 11,9%**. Todas las puntuaciones aumentan cuando se les pregunta por las horas del fin de semana. (Andrade, Guadix, Rial, y Suárez, 2021).

Después, se intentó saber a qué personas añaden a sus redes sociales. Aunque la mayoría **agrega a su lista de amigos y amigas a aquellos que conocen en su vida real (84,8%)**, seguido en un porcentaje igualitario entre “añado a amigos de mis amigos” (45,5%), y “miembros de mi familia” (45,5%), hay un dato preocupante: **el 14,1% añade a todo el mundo lo conozca o no**. Todos estos datos se pueden observar en el Anexo A (figura 7: personas que añaden en sus redes sociales). Según un informe de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), el 30% de los contactos de los adolescentes en redes sociales son desconocidos. Los progenitores en este caso afirmaban con el 27% que desconoce el número de amigos que tienen sus hijos en las redes sociales. (Organización de Consumidores y Usuarios, 2013). Por parte del estudio “Adolescentes y el uso de internet: resumen del estudio uso y riesgos en el uso de internet de adolescentes escolarizados entre 12 y 17 años con enfoque de explotación sexual en línea”, se expone que **el 41% de los adolescentes aceptan y agregan a personas desconocidas en sus redes sociales**, el 7% respondió hacerlo bastantes veces, y el 34% solo a veces. Participaron 116 adolescentes realizando encuesta online, además de 8 grupos de discusión y 25 entrevistas en profundidad. (Graciano, 2021).

En lo que se refiere a las motivaciones de los jóvenes para utilizar las redes sociales, se han dado sobre todo tres respuestas: **“por diversión y entretenimiento” (91,9%), “Por hablar con mis amigos y amigas” (66,7%), y “por compartir vídeos y fotografías” (59,6%)**, como se puede consultar en el Anexo A (figura 8: motivaciones para usar las redes sociales). Recurriendo de nuevo a la investigación de Cristina Fernández - Rovira, existen datos coincidentes con los revelados en este análisis. La motivación principal de los encuestados en su investigación es **“compartir fotos y vídeos con mis amigos”, siendo el 82,9%. También se descubre que “para comunicarme con mi familia y amigos” (67,7%)** es importante, ocupando el tercer lugar.

Se observa en el gráfico correspondiente con el Anexo A (figura 9: consulta a otras personas antes de tener una red social), que La mayoría de los jóvenes encuestados no consultan con nadie antes de abrirse una red social **(53,5%)**, aunque no dista mucho respecto de aquellos que sí consultaron a alguna persona antes de hacerlo **(45,5%)**. En este sentido, según FAD

Juventud (2024), “el 40,3% no recibió recomendación de nadie de su entorno sobre cómo mejorar su seguridad o comportarse en internet”. Además, en esta nota de prensa denominada “cuatro de cada 10 jóvenes afirman no recibir formación sobre cómo mejorar su seguridad o comportarse en internet” se afirma que, cuando tienen un problema relacionado con internet o el uso de los dispositivos tecnológicos acuden principalmente a **sus amistades (27,5%), a la pareja (18.9%), y, por último, a familiares y docentes.** (FAD Juventud, 2023).

Es relevante averiguar que el alumnado considera que las personas mienten más a través de internet que en sus relaciones cara a cara, como se expone en el Anexo A (figura 10: Percepción acerca de si la sociedad miente más en las redes sociales que cara a cara). **EL 49,5% lo considera así al 100%.** Es curioso como de 99 personas que han respondido a esta pregunta, nadie aparenta confiar en que las personas son auténticas en sus redes. El estudio “Las TIC y su influencia en la socialización adolescente”, realizado por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD), Google y BBVA, realizaron entrevistas a 1.624 adolescentes, los cuáles **afirmaron con el 83,5% que las personas mienten más a través de internet que cara a cara.** (FAD Juventud, 2019).

El alumnado considera que las personas que tienen en las redes sociales, poco tienen que ver con lo que son en realidad. La mitad con un 52,5% da una puntuación de 4, siendo el máximo la 5, véase en el Anexo A (figura 11: creencia sobre si las personas que tienen en las redes sociales tienen que ver con lo que son en la realidad). En contraposición, el alumnado piensa que el perfil que muestra en sus redes **sociales sí refleja quien realmente es, con un 72,7%, frente al 27,3% que afirma que no** refleja quien realmente es. En la Universidad de Indiana Purdue Fort Wayne publicaron en el año 2016 en la revista “**Computers in Human Behavior**” que solo el **16% de las personas se consideran honestas en internet.** (Sanz, 2016).

En cuanto al número de cuentas abiertas en una misma red social, el alumnado con un **70,7% ha tenido más de una cuenta en la misma red social,** dato que se puede contemplar en el Anexo A (figura 12: personas con más de una cuenta abierta en la misma red social). En el estudio “Impacto de la tecnología en la adolescentes, relaciones, riesgos y oportunidades”, llevado a cabo por Unicef (2021), se revela que “el 98,5% está registrado al menos en una red social; el 83,5% en tres o más; y **el 61,5% tiene varias cuentas o perfiles dentro de una misma red social**”. Se llegó a esta conclusión con la participación de aproximadamente 50.000 adolescentes. Por otro lado, una encuesta realizada a través de la Organización de Consumidores y Usuarios (2023) A 506 adolescentes, en la que también han participado 300 padres se afirma que “**un 17% de los adolescentes tienen una segunda cuenta en redes sociales a las que sus**

padres no tienen acceso”. Por último, en un estudio cualitativo en el que participaron un total de 2066 jóvenes españoles de entre los 12 y los 18 años denominado “Juventud onlife. Estudio sobre el perfil de uso y comportamiento de los jóvenes a través de las pantallas” **el 46,9% afirmó utilizar varios perfiles a la vez**. (Murciano – Hueso, Gutiérrez – Pérez, Martín – Lucas y Huete, 2022).

Si se acude al gráfico ubicado en el Anexo A (figura 13: Frecuencia con la que retocan sus fotografías antes de subirlas a las redes sociales), **La mayoría del alumnado a veces retoca alguna de sus fotos antes de colgarlas en las redes sociales (67%)**. Coincidiendo con la investigación proporcionada por FAD Juventud (2023), “por esa relevancia que le dan a lograr reacciones positivas, cerca de la mitad de la población joven retoca con alguna frecuencia las fotos que sube a redes sociales: 24,3% a veces y el 20,2% con bastante o mucha frecuencia”. Consultando otra investigación denominada “Instagram sin filtros. Estudio de la manipulación fotográfica en redes sociales”, se asegura que casi la mitad de los encuestados **(48,6%) modifica las fotografías** que suben a Instagram utilizando previamente otras aplicaciones destinadas para ello. (López – Iglesias, Martín – Sánchez y Fernández, 2023).

Es positivo conocer, como se observa en el Anexo A (figura 14: personas que han incluido alguna mentira en alguna de sus redes sociales), que mayoritariamente el alumnado afirma que en ninguna ocasión han incluido alguna mentira en sus redes sociales **(56,6%)**, aunque no dista mucho de aquellas que afirman haberlo hecho **(43,4%)**. E Darling, aplicación para concertar citas, llevó a cabo un estudio con 621 personas para conocer el grado de mentiras que incluyen los usuarios y usuarias en la misma. **El 70% reconocieron que solo muestran sus características positivas**, afirmando con un 34% que la falta de autoestima es el principal motivo. El 41% considera que se realiza de manera inconsciente, como en la vida real. Y concluyen con un 27%, afirmando que internet ayuda a que las personas se sientan más libres, ofreciendo la oportunidad de mostrar solo la mejor parte. (E Darling, 2014, visto en Pantallas Amigas, 2015). Además, en los resultados de la encuesta llevada a cabo por Intersperience en el año 2012 sobre el “Futuro de la Identidad” se observa cómo el **22% de los encuestados no proporciona sus datos personales online y aporta información falsa para preservar su seguridad e identidad**. (Puro Marketing, 2013).

Por otro lado, atendiendo al Anexo A (figura 15: consideración de las redes sociales como facilitadoras para mantener y aumentar las relaciones), **el alumnado considera que las redes sociales son facilitadores en relación con el aumento del contacto con amigos, amigas y**

familiares (88,9%). En un estudio de la Universidad Rey Juan Carlos, el 44% afirmó que utilizan las redes sociales para prologar las relaciones “offline”. (URJC, 2012).

El alumnado considera que las redes sociales pueden **favorecer el aislamiento social cara a cara con un 86,9%**, véase en el Anexo A (figura 16: personas que piensan que las redes sociales favorecen el aislamiento social cara a cara). En un estudio realizado a 1.787 estadounidenses de entre 19 y 32 años denominado “Uso de las redes sociales y aislamiento social percibido entre adultos jóvenes en EE.UU”, teniendo en cuenta el tiempo y la frecuencia de uso de 10 aplicaciones de redes sociales (Facebook, Twitter, Google+, Instagram, LinkedIn, Pinterest, Tumblr, Vine, Snapchat y Reddit), llegaron a la siguiente conclusión: los compañeros y compañeras que pasaban dos horas o más al día en las redes sociales, tenían el doble de probabilidades de aislamiento social percibido de aquellos que pasaban media hora al día. (Primark, Shensa, Sidani, Whaite, Yilin, Rosen, Colditz, Radovic, Miller, 2017).

Consultando el Anexo A (figura 17: alguna vez han tenido un conflicto por malinterpretar un mensaje o son concedores de ello por otras personas), La mayoría de las personas han vivenciado ya sea en ellos mismos o en otras personas conflictos por malinterpretar un mensaje en alguna red social, siendo así en un **89,9%**. En el estudio denominado “**Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos**” donde participaron a través de una **encuesta online 1.401 jóvenes de entre 14 a 24 años**, cuando se les preguntan acerca de las **peleas y malentendidos en las redes sociales** en relación con sus amistades: un 50,5% afirman que son iguales que antes, pero **un 30,1% sentencian que han aumentado**. (FAD Juventud, 2018).

Casi la mitad de los jóvenes encuestados sienten que alguna vez han perdido el tiempo en alguna red social (47,5%), como se explicita en el Anexo A (figura 18: personas que han sentido pérdida de tiempo en alguna red social). En el estudio denominado “Riesgo de las TRICO (Tecnologías de la Información, la Relación, la Información, la Comunicación y el Ocio), el 48% de los jóvenes tienen una sensación habitual de que pasa demasiad tiempo conectado a las redes sociales. En este sentido añaden que, **el 70,8% no es consciente de todo el tiempo que pasa en las redes sociales**. (Fad Juventud, 2018). Otro estudio de Common Sense Media incluye afirmaciones como: el **41% de los adolescentes sienten que las redes sociales les hacen perder el tiempo**, y el 57% consideran que se distraen con mucha facilidad, perdiendo la noción del tiempo. (Common Sense Media, 2018).

En cuanto a la percepción de si tienen las **habilidades necesarias** para hacer frente a un conflicto cara a cara, es gratificante consultando el Anexo A, (figura 19: Sensación acerca de la capacidad para manejar y resolver los conflictos cara a cara) la mayor puntuación se lo han otorgado al

valor 4, y puesto que el máximo es 5, la mayoría de ellos y ellas se consideran competentes en este sentido. Respecto a este planteamiento, no se han encontrado estudios o análisis en lo que se haya cuestionado esta pregunta.

Si se observa el Anexo A (figura 20: preferencias en cuanto a la manera de resolver un conflicto), en correlación con la pregunta anterior, el alumnado sin duda **prefiere resolver los conflictos cara a cara, con un 62,6%**. Consultando un estudio sociológico llevado a cabo por la ONG Liga Española de la Educación y la Cultura Popular, con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, realizado en 25 centros educativos, se concluyó que **el 79% opta por solucionar los conflictos dialogando y cara a cara**, y el 69% suele ofrecerse para mediar entre ellos.

El alumnado de los Ciclos Formativos siente una **combinación de emociones agradables y desagradables cuando utilizan sus redes sociales (70,4%)**, véase en el Anexo 21 (figura 21: emociones experimentadas en las redes sociales). En una investigación denominada “Percepción de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental”, realizada en el año 2021 contando con la participación de 71 estudiantes universitarios de la universidad de Brasil desveló que el principal sentimiento registrado fue la **“vergüenza” (27%), seguido de la inseguridad y el malestar (25%)**. En otro estudio realizado a jóvenes estadounidenses denominado: The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents’ affective well-being, donde se llevaron a cabo 655 encuestas online y 27 entrevistas en profundidad se averiguó que éstos sienten **ansiedad si no tienen su teléfono móvil (42%), soledad (25%), enfado (24%), mientras que el 17% se siente aliviado y feliz**. (Weinstein, 2018).

Irremediablemente el alumnado siente la necesidad de consultar su teléfono móvil en compañía de otras personas. **El 74,7% lo hace en alguna ocasión, mientras que a menudo on un 13,1% y solo el 12,1% lo aparta y no lo consulta**, información incluida en el Anexo A (figura 22: frecuencia de utilización del teléfono móvil en compañía de otras personas). La hiperconectividad llega incluso estando con otros. Una de las conclusiones a las que se llegaron en un estudio realizado por **10 Epic Fails** a través de encuestas, es el que 61% de los españoles consiguen aislarse e ignorar a todo aquel que tiene a su alrededor, ya sea en reuniones, fiestas...etc. Es el llamado **phubbing** (prestar más atención al teléfono móvil que a las personas). (Dialogando, 2017).

Si se observa el Anexo A (figura 23: consideración de las redes sociales como un método de control), En general, el alumnado considera que las redes sociales incentivan el control, así lo afirman con la máxima puntuación el **26,3%, y en un 51,5% la segunda puntuación**. En el informe

“10 Epic Fails” realizado por la empresa de estudios de mercado Sondea para Dialogando, el **40% de los jóvenes** españoles de entre 14 y 24 años aseguran haberse sentido controlados en algún momento por su pareja, amigos o familiares a través de internet, y, además, el 45% de los españoles admiten haber controlado en exceso a sus personas allegadas. Por último, en el estudio “Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos” los jóvenes afirmaron con un **43,9% que internet y las redes sociales hacen que te sientas más controlado.** (FAD Juventud, 2018).

El alumnado vuelve a estar de acuerdo en que la comunicación a través de las redes sociales es más pobre que la cara a cara, y así se puede ver en el Anexo A (figura 24: Creencia acerca de si las relaciones en las redes sociales son más pobres que las de cara a cara). Las mayores puntuaciones son aquellas relacionadas con el **4 (43,4%) y el 5 (33,3%), siendo ambas las máximas puntuaciones.** En un estudio denominado “Jóvenes en la red: un selfie”, donde participaron 818 jóvenes de entre 16 y 20 años, los cuáles realizaron entrevistas online, se concluyó que: ante la premisa **“la comunicación online es más pobre, más limitada, que la que se tiene cara a cara” lo afirmaron el 6,76/10.** Este es uno de los mayores acuerdos que despiertan la visión negativa de las redes sociales. (Ballesteros y Megías, 2015). **“La comunicación y las relaciones a través de las redes sociales son frías e impersonales”** fue otro ítem a preguntar a los jóvenes, relacionado directamente con la cuestión del análisis. **El resultado fue que 5,79/10 así lo afirmaron.**

La mayor parte del alumnado y casi en su totalidad considera que los comentarios negativos que se reciben en las redes sociales afectan al desarrollo social y personal de las personas, con un **89,9%**, véase en el Anexo A (figura 25: Percepción acerca de la posible afectación al desarrollo personal y social al recibir mensajes negativos en redes sociales). La Fundación Mapfre y la Universidad de Deusto, con su estudio “Comentarios negativos en las redes sociales” en el que 2.520 jóvenes realizaron una encuesta en torno a este tema, se concluyó que: las emociones que más se dan cuando se recibe un comentario de este tipo son **el nerviosísimo, la tristeza o la inseguridad.** Atendiendo a la edad, **son los jóvenes de entre 18 – 24 años los que más los reciben.** En términos generales, del total de los encuestados, 674 recibieron comentarios negativos, y 321 los realizaron. Realizando **separación por sexos, las chicas presentan mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés.** Los hombres hacen más comentarios negativos (16% frente al 9%), y se sienten menos afectados cuando les llegan. (Fundación Mapfre y Universidad de Deusto, 2022).

Casi la mitad de los encuestados no realiza **ninguna acción para proteger** su material sensible en el teléfono móvil (**44,7%**). Información incluida en el Anexo A (figura 26: maneras en las que el alumnado protege su material sensible de su teléfono móvil). A esta cifra le sigue aquellos que “lo guardan en la nube con contraseñas fuertes de renuevo” (26,6%), y los que “tengo otras medidas de seguridad” (20,2%). Atendiendo al “Laboratorio de participación juvenil The Future”, se pueden encontrar datos respecto a la gestión del uso que los jóvenes tienen con sus contenidos de carácter privado y el teléfono móvil. En este sentido, la mayoría trata de no compartir claves con nadie (49,7%), otros cambian a menudo las contraseñas (17,5%), y otro grupo de jóvenes también usan App de gestión de contraseñas (17,9%). (ReasonWhy, 2023).

Un 46,5% del alumnado nunca se ha sentido presionado para enviar algún contenido de carácter sexual. Como se observa en el Anexo A (figura 27: personas que se han sentido presionadas para enviar o recibir contenido sexual), es preocupante que el **36,6% afirme que sí se han sentido presionado**, aunque no lo hayan enviado, y también lo son aquellos a los que también les han presionado y lo han enviado (17,2%). Consultando el estudio realizado por UNICEF España denominado “Impacto de las tecnologías en la adolescencia: relaciones, riesgos y oportunidades”, **el 11,4% de los encuestados confirman que han sido presionados o chantajeados** para mandar fotos o vídeos de carácter erótico – sexual. Si se atiende a la diferencia entre sexos, **las chicas** los afirman con **un 16%**, mientras que los **chicos con un 6,8%**. (Andrade, Guadix, Rial, y Suárez, 2021). También se han encontrado dificultades añadidas **cuando llega la media noche**, y es que **aumentan las propuestas sexuales de adultos online**: en las chicas con un 18,3, mientras que a los chicos con un 4,3%. (FAD Juventud, 2021).

Casi la mitad de los encuestados (**41,4%**) **tiene dificultades para discernir la información válida y la que no lo es cuando explora en internet**, véase en el Anexo A (figura 28: personas a las que le cuesta distinguir la información fiable de la que no lo es en internet). A través de una investigación de la Universidad Carlos III se revela que el 50% del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria no es capaz de distinguir un titular falso, de otro que no lo es. Y añaden que, el 52,6% no fue capaz de identificar un bulo relacionado con la inmigración. (Confederación intersindical, 2021). A través de este mismo **estudio “los estudiantes de secundaria y la alfabetización mediática en la era de la desinformación”** concluyen que las plataformas **preferidas para los estudiantes para informarse son: las redes sociales con un 55,5%, y los periódicos digitales con un 6,5%**.

El alumnado tiende a coger el móvil cuando está estudiando y haciendo tareas, así se plasman a través del cuestionario otorgando con **un 35,5% a la máxima puntuación. Todas las**

respuestas se encuentran repartidas entre las máximas puntuaciones, como se puede ver en el Anexo A (figura 29: grado en el que el alumnado utiliza el teléfono móvil cuando está haciendo tareas). Worten realizó un estudio en este sentido con jóvenes de entre 18 y 24 años, llegando a las siguientes conclusiones: **el 59% de los jóvenes españoles estudia con su teléfono móvil conectado a internet compartiendo mesa con sus libros**, y dos de cada tres lo consulta al menos una vez cada hora. Solo el **27%** afirma **que lo guarda** para no verlo, y únicamente un **14% lo apaga** mientras estudia. Aquellos que lo tienen encima de la mesa, afirman, con un 60% de los casos, que recurren a WhatsApp, pero también consultan Facebook (23%), Twitter (9%), Instagram (8%). (Worten, 2018).

El alumnado mayoritariamente y habitualmente tienen dificultades para mantener su atención durante un tiempo prolongado en una única tarea, como se puede ver en el Anexo A (figura 30: grado en el que el alumnado es capaz de mantener su atención durante un largo periodo de tiempo en una misma tarea): **El 46,9% han dado una puntuación de 4 (de 5 puntos en total)**. Según un estudio de eLearning Innovation Center, de la Universidad Oberta de Cataluña (UOC), un 70% las personas de entre 14 y 35 años utilizan el teléfono móvil como su principal herramienta para la lectura de contenidos. En este estudio **se revela además que la capacidad de atención se ha reducido de los 12 a los 8,2 segundos en 15 años**. (Arias, 2023). TikTok ha hecho mucho daño en este sentido.

La mayoría de los encuestados han disminuido el tiempo dedicado a otras actividades de su vida cotidiana por atender a las redes sociales, siendo **dormir (66,6%), estudiar (68,7%) y leer (59,6%)** en las que más ha influido ese uso desmesurado, pudiéndose consultar en el Anexo A (figura 31: actividades que han reducido a causa de la utilización de las redes sociales). En consonancia un estudio **denominado “Jóvenes en el mundo virtual: usos prácticos y riesgos”** en el que participaron 1.401 jóvenes de 14 a 24 años y 4 grupos de discusión se llegaron a las siguientes conclusiones: las actividades que han más han disminuido por utilizar las redes sociales fueron: **estudiar (49,9%), leer (49%) y dormir (43,2%)**. (Megías y Rodríguez, 2018) otro lado, la Asociación de Consumidores de Navarra (Irache) a través de una encuesta realizada a jóvenes, concluyendo que **el 27% de ellos y ellas duermen menos por estar conectado a las redes sociales o a internet**, y, además, un 11% comenta que descansa menos por estar conectado a lo mismo. (Eldiario.es Navarra, 2024).

Indudablemente y como se muestra en el Anexo A (figura 32: Consideración de si las redes sociales influyen emocionalmente en las personas), para el alumnado las redes sociales influyen de manera negativa, apenas 1 persona opina que lo hacen de manera positiva. Teniendo

en cuenta el “Programa para la Autoestima Dove” así como el lanzamiento de un nuevo cortometraje denominado “Selfie a la inversa”, donde en ambos se vincula la autoestima con la distorsión digital, se verificó que: **cuando más tiempo pasan editando una fotografía, más baja autoestima presentan**. En este sentido, el 52% de las niñas pasan entre 10 y 30 minutos retocando y editando las imágenes. Además, éstas se están comparando entre ellas, impactando directamente en su autoestima: el **29% se sienten menos hermosas cuando se comparan con otras niñas**. (Programa para la autoestima Dave, 2016). Por otro lado, en el estudio “Riesgo de las TRICO” se concluyó que 3 de cada 10 jóvenes ve importante para su autoestima obtener reacciones positivas (31,1 en mujeres y 28,4% en hombres).

El alumnado ha sentido emociones desagradables en el caso de no contestar en el momento a algún mensaje, y así lo reflejan a través de sus respuestas (el 46% le otorga la puntuación de 4, siendo el máximo 5) que se pueden ver en el Anexo A (figura 33: personas que han sentido emociones desagradables por no contestar al momento de recibir una notificación). En el estudio TRICO (Tecnologías de la Información, la Relación, la Información, la Comunicación y el Ocio) se muestra como casi la mitad de la muestra (**47,4%**), está **bastante o muy de acuerdo con sentirse obligado a llevar el móvil siempre encima, y el 40% manifiesta la necesidad de mirarlo constantemente por si tiene notificaciones**. (FAD Juventud, 2024). Otro estudio dirigido por **Joan Fondevilla en el año 2016**, donde se realizaron 347 entrevistas a estudiantes de la Universidad de Navarra, atestiguó que el **33% de los estudiantes se sentían estresados o presionados** por contestar a los mensajes de whatsApp, aunque no hubiese necesidad de contestar en el momento. En este sentido, siete de cada 10 habían sufrido ansiedad. Esta dificultad se engloba dentro de la **nomofobia** (pánico irracional por no estar conectado o no disponer del teléfono móvil). (Vázquez, 2019).

Por último y consultando en Anexo A (figura 34: grado de inclusión de rituales de autocuidado en el día a día a favor de la salud mental), el alumnado considera que sí incluye autocuidados en su día a día. Rescatando el Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar donde participaron 1.500 jóvenes de 15 a 29 años, los factores que preocupan a los jóvenes tienen que ver con: su futuro laboral, sus estudios, y lo que puedan pensar de ellos por su aspecto físico. En este sentido, 6 de cada 10 jóvenes se automedica. Además, se incluyeron las siguientes conclusiones: la mitad de los encuestados tuvieron un problema de salud mental el año anterior (2019), 8 de cada 10 considera tener un estado físico aceptable (la mayoría realiza algún tipo de actividad física); en cuanto a la alimentación, el 42,2% afirma llevar una alimentación saludable,

y, Por último, el 64% es contundente al asegurar que lleva un estilo de vida saludable. (Kuric, Sanmartín, Ballesteros y Gómez Miguel, 2023).

8.1 Correspondencia con las hipótesis.

Hipótesis. Las personas jóvenes utilizan las redes sociales en su proceso de desarrollo, como la base para regular y establecer su identidad, sus relaciones y su manera de socializar, su desarrollo socioafectivo, así como sus aprendizajes.

Los resultados confirman que las redes sociales desempeñan un papel significativo en las esferas expuestas, puesto que: La obtención de “likes”, la recepción de comentarios, o la visualización de perfiles cercano o idílicos, moldean la identidad de los jóvenes. Les permiten socializar con sus pares de maneras continuada, aumentando sus interacciones. A su vez, provocan que se aíslen socialmente, y disminuyan sus habilidades para mantener la comunicación cara a cara. Encuentran afecto en otras personas, pero en ocasiones se resguardan en desconocidos, desembocando en otros problemas. También moldean sus aprendizajes, puesto que interfieren cuando hacen tareas, cuando buscan información, incluyendo la atención; la cual no son capaces de mantener debido al gran flujo de información a tan alta velocidad.

Hipótesis. Las redes sociales, y su uso desmesurado y abusivo, actúan como factores precipitantes para que una persona joven, teniendo en cuenta sus características evolutivas, pueda tener un problema de salud mental.

Se confirma esta hipótesis, puesto que los jóvenes sienten las redes sociales como una vía de escape, en ocasiones esclavos de las mismas por sentir obligatoriedad al tener que estar pendientes o contestar en el momento a los mensajes, provocando en ellos emociones desagradables; pudiendo desembocar posteriormente en patologías como la depresión. Esto dependerá en gran parte de las características concretas de las personas, haciéndolas más o menos vulnerables. Además, dejan de lado actividades, como el dormir o el cuidado de su alimentación, señales de alarma que indican un comportamiento adictivo.

El alumnado de Formación Profesional del Grado Superior de Integración Social, por encontrarse en la etapa evolutiva de la juventud, presenta síntomas de un uso desmesurado de las redes sociales, pudiendo repercutir negativamente en su desarrollo profesional.

También se confirma, sobre todo teniendo en cuenta determinadas respuestas: la mayoría pasa entre 3 y 5 horas al día en sus redes sociales, sienten que pierden tiempo en las mismas, han disminuido algunas actividades (dormir, leer y estudiar), y tienen más de una identidad en la misma red social. Aparte, les afectan los comentarios negativos, se han visto presionados para emitir o recibir contenido sexual, y suelen experimentar emociones desagradables cuando navegan en ellas.

9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

En conclusión, las redes sociales tienen un impacto profundo y multifacético en el abanico de ámbitos expuestos: en la identidad, la socialización, el desarrollo socioafectivo, los aprendizajes y la salud mental. Si bien ofrecen innumerables beneficios y oportunidades para la salud y el desarrollo personal y social, también presentan desafíos que deben manejarse con responsabilidad. De esta manera se maximizarán sus beneficios y se minimizarán sus efectos adversos.

A los jóvenes les motiva estos medios sobre todo porque se divierten, entretienen y conversan con amigos, y no incluyen la obtención de información, el crear comunidad o promocionar la salud cuando hacen uso de las redes sociales. Además, interfieren en los aprendizajes, puesto que el cerebro se ha acostumbrado a querer mucha información, a no detenerse lo suficiente en una lectura, y el necesitar revisarlas cuando se está realizando cualquier tarea. Los jóvenes, además, experimentan cada vez emociones que derivan en estrés, ansiedad o depresión, afectando de manera considerable a su salud mental.

Si bien es cierto que patológicamente las redes sociales no son consideradas una adicción; su uso abusivo, desmesurado e inadecuado están provocando reacciones en la sociedad. De ahí la creación del anteproyecto de la ley orgánica para garantizar la protección de los derechos de los menores en el ámbito digital. Dada la influencia que tienen en todos los aspectos de la vida cotidiana, ha surgido la necesidad de regular su uso para proteger a los usuarios, aplazar el manejo, así como fomentar un entorno digital seguro y saludable.

El alumnado de Integración Social, no se exime de verse involucrado en su vida cotidiana por las redes sociales. Aunque a priori en el imaginario de las personas puedan figurar como un colectivo que tiene una mayor conciencia y sensibilidad, a través de los datos han manifestado que también se sienten anclados a ellas de alguna manera. Sin duda, sienten emociones desagradables. La mayoría de los participantes tienen entre 18 y 25 años, por lo que, inevitablemente, también son considerados nativos experimentados independientemente de su formación, teniendo dificultades para manejarlas de manera adecuada.

Por último, teniendo en cuenta los datos obtenidos a través de la fundamentación teórica y el análisis de los datos, se confirma que las redes sociales afectan a la mayoría de los jóvenes, independientemente de la formación que tengan. En este sentido, es importante proteger a los más joven, así como favorecer un autocuidado para preservar y cuidar el desarrollo personal de cada individuo.

Por otro lado, se consideran las siguientes **recomendaciones** dirigidas al alumnado del Ciclo Superior de Integración Social dados los resultados del análisis realizado:

- **Realización de un cuestionario o entrevistas.** Al principio del curso para conocer qué implicación y cómo les están afectando las redes sociales a los estudiantes de Integración Social, para prestarles el apoyo necesario y prevenir una inadecuada intervención en su futuro profesional.
- **Incluir en el currículo la alfabetización digital,** para promover el pensamiento crítico, la identificación de noticias falsas y la gestión del tiempo en línea.
- **Disminuir el uso de las pantallas en el aula.** Es cierto que actualmente los ordenadores o los móviles son herramientas de trabajo, pero también se utilizan como distractor durante el transcurso de las sesiones. Por este motivo, y para favorecer un autocuidado alejado las pantallas, acordar a principio de curso mediante la firma de un compromiso, la no utilización de las TICS a no ser que sea necesario o así lo indique el docente.
- **Promover el bienestar digital.** Por ejemplo, incluyendo prácticas de mindfulness de manera habitual, ayudándoles a identificar cuando necesitan un descanso de sus pantallas. Con esta iniciativa el alumnado podría ser capaz de comprender lo positivo que es pasar ratos sin las pantallas, al experimentar los beneficios.
- **Invitación de expertos.** Invitar a personas de colectivos vulnerables y que se hayan sentido afectadas por las redes sociales, para que compartan con el alumnado sus experiencias personales. De esta manera, podrán conocer una perspectiva auténtica y vivencial que refuerce el aprendizaje teórico, y los invitados a su vez podrán dar visibilidad a su historia de vida.
- **Creación de una campaña de sensibilización grupal.** Una vez conocida la realidad de diferentes personas, llevar a cabo un proyecto grupal, para lanzarlo más tarde a la sociedad, donde se expongan las situaciones a las que se exponen diferentes colectivos, y que ayude a tomar conciencia de su importancia.
- **Apoyar en la creación de contenido saludable.** Puesto que los jóvenes cuentan con redes sociales, intentar que ellos mismos promuevan hábitos de vida saludable en sus perfiles, de manera colaborativa entre ellos. Incluso esta iniciativa se puede incluir en algún módulo del alumnado de Integración Social.
- **Iniciar un contacto con influencers.** De esta manera, éstos podrían relatar a los jóvenes todo aquello que no ven en las pantallas, en las cuáles solo observan una vida irreal e

idílica. En ocasiones son modelos a seguir, no solo en la forma de vestir, sino también en las rutinas que establecen.

- **Grupos de discusión.** Para prestar más atención al alumnado, y puedan identificar y transmitir en un entorno de confianza qué necesidades tienen en torno a sus emociones y las redes sociales. Este grupo de discusión surgirá una vez conocidas las necesidades derivadas de los cuestionarios o entrevistas individuales.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alicante – EFE noticias. (7 de marzo de 2021). *Uno de cada diez adolescentes publica toda su vida en redes sociales*. <https://alicanteplaza.es/uno-de-cada-diez-adolescentes-publica-toda-su-vida-en-redes-sociales>
- Alfama, E., Bona, Y., y Callén, B. (2005). La virtualización de la afectividad. Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social, (7), pp. 4.
- Andrade, B., y Guadix, N. (2023). El impacto de las tecnologías para los adolescentes oportunidades y retos: por un uso equilibrado de las tric. UNICEF España.
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A. y Suárez, F. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades. Madrid: UNICEF España.
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), pp. 8 – 9.
- Arias, J. (13 de marzo de 2023). *Un estudio revela el desplome de la capacidad de atención de los jóvenes por la digitalización*. <https://theobjective.com/tecnologia/2023-03-13/capacidad-atencion-moviles-informacion/>
- Armas, G. (2014). Los jóvenes y las redes sociales. Educación Superior, (1 y 2), pp. 8.
- Ballesteros, J.C., y Megías, I. (2015). Jóvenes en red: un selfie [Archivo PDF]. https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/1E2C80BD-92BC-4BA8-BC97-446049D76EBB/316366/Observatorio_publicaciones_selfieresumenejecutivo.pdf
- Barba, M.A., y Valenzuela, I. (2024). *Entender hoy a la generación Z es vislumbrar un futuro radicalmente diferente*. <https://www.telefonica.com/es/sala-comunicacion/blog/entender-hoy-generacion-z-es-vislumbrar-futuro-radicalmente-diferente/>
- Bernal, C., y Angulo, F. (2013). Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales. Revista científica de educomunicación, 40(20), pp. 27.

- Bernete, F. (2009). Uso de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de Estudios de Juventud*, 88, pp. 111 – 112.
- Bernete, Francisco (2010). Los usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de Estudios de Juventud*, 88, pp. 111.
- Calvo, S., y San Fabián, J.L. (2018). Redes Sociales y Socialización afectiva de las Personas Jóvenes. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia, y Cambio en Educación*, 16(2), pp. 10.
- Camacho, I. (2022). Influencia de las tecnologías en los niños de la era digital. *Revistas UBA*, 19(2), pp. 3 – 11.
- Carbonell, X., Calvo, F., Panova, F., Beranuy, M. (2021). Consideración crítica a las adicciones digitales. *Digital education Review*, 39, pp.9.
- Cardozo, C., Martín, A., y Saldaño, V. (2017). *Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción*. Dialnet-LosAdultosMayoresYLasRedesSociales-6089345%20(2).pdf
- Common Sense Media. (9 de septiembre de 2018). *Lo que los adolescentes piensan de sus vidas en las redes sociales*. <https://www.commonsensemedia.org/es/kids-action/articulos/lo-que-los-adolescentes-piensen-de-sus-vidas-en-las-redes-sociales>
- Confederación Salud Mental España. (24 de febrero de 2023). *Nuevas tecnologías y redes sociales: la salud mental tras la pantalla*. <https://consaludmental.org/sala-prensa/nuevas-tecnologias-redes-sociales-salud-mental/>
- Consejería de Educación de Castilla y León. (2023). *Programa de Bienestar Emocional en el Ámbito Educativo*. <https://www.educa.jcyl.es>
- Consejería de Educación de Castilla y León. (2020). Protocolo de actuación ante el acoso escolar y el ciberacoso en los centros educativos de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León. Recuperado de <https://www.educa.jcyl.es/convivenciaescolar/es/acoso-buen-trato/protocolo-actuacion-casos-acoso>.

- Colom, J., y Fernández, M.C. (2009). ADOLESCENCIA Y DESARROLLO EMOCIONAL EN LA SOCIEDAD ACTUAL. *INFAD Revista de Psicología*, (1), pp. 239.
- Dans, I., y Muñoz, P.C. (2016). Las redes sociales como motivación para el aprendizaje: opinión de los adolescentes. *Revista UMA*, 2(1).
- Dialogando. (4 de noviembre de 2017). *Crece el phubbing: más del 60% de los españoles reconoce aislarse del entorno al mirar el móvil*. <https://dialogando.com.es/crece-el-phubbing-mas-del-60-de-los-espanoles-reconoce-aislarse-del-entorno-al-mirar-el-movil/>
- Decreto 74/2015, de 10 de diciembre, por el que se establece el currículo correspondiente al título de Técnico Superior en Integración Social en la Comunidad de Castilla y León. (2015). Boletín Oficial de Castilla y León, 241, de 16 de diciembre de 2015. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-14122.
- Del Prete, A. y Redon, S. (2020). Las redes sociales on – line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas Individuo y Sociedad: Revista de Psicología*, 19(1), pp. 4.
- Domínguez González, M.D. (2004). La construcción de la identidad en la juventud: Sociedad, cultura y género. En III Jornadas Pedagógicas de la Persona. Identidad personal y educación Sevilla: Universidad de Sevilla, Servicio de publicaciones: Universidad de Sevilla, Departamento de Teoría e Historia de la Educación y Pedagogía Social.
- Echeburúa, E., De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones revista versión online*, 22(2), 92 – 93.
- Eldiario.es Navarra. (1 de abril de 2024). Uno de cuatro jóvenes duerme menos por conectarse a Internet o a las redes sociales. https://www.eldiario.es/navarra/cuatro-jovenes-duerme-conectarse-internet-redes-sociales_1_11253991.html
- Esteban, M. (2021). ¿Cómo influyen las redes sociales en el bienestar subjetivo emocional? [Trabajo fin de máster, facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla].

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/131345/Esteban%20G%C3%B3mez%2C%20Mirian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Espinoza, F.A. (2021). Redes sociales y su relación con la salud mental en personas entre 11 y 22 años de edad. [Tesis de Enfermería, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6479>.

FAD Juventud. (28 de febrero de 2024). *Cuatro de cada diez jóvenes afirman no recibir formación sobre como mejorar su seguridad o comportarse en internet*. <https://fad.es/noticias/cuatro-de-cada-diez-jovenes-afirman-no-recibir-formacion-sobre-como-mejorar-su-seguridad-o-comportarse-en-internet/>

FEDEAFES. (2021). *INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA CAPV*. [Archivo PDF]. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-Mental-Infancia-Adolescencia-Juventud-FEDEAFES.pdf>

Fernández-Rovira, C. (2022). *Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción*. Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social “Disertaciones”, 15(2), 1-19. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>

Fernández, S., y Palencia, R. (2017). La influencia de las redes sociales en el desarrollo afectivo [proyecto de grado II]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/761d7c74-7d2b-4d0c-90ca-31151ea1712f/content>.

Fundación ANAR. (2021). *Informe Anual* [Archivo PDF]. <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2022/04/INFORME-TELEFONO-CHAT-ANAR-2021-VFINAL.pdf>

FUNDACIÓN MAPFRE. (2022). Comentarios negativos en las redes sociales. <https://documentacion.fundacionmapfre.org/documentacion/publico/es/media/group/1117880.do>

- García, G., Del Olmo, J., Del Hoyo, M. (25 – 27 de octubre de 2017). JÓVENES, PRIVACIDAD Y DEPENDENCIA EN LAS REDES SOCIALES [Discurso principal]. II Congreso Internacional Move.net sobre Movimientos Sociales y TIC, Universidad de Sevilla, COMPOLITICAS.
- González, C. (2018). Gestión positiva del sexting como proceso de desarrollo socioafectivo: Diseñando un protocolo de intervención y medicación para centros educativos.
- González-Cortés, E., Córdoba-Cabús, A., y Gómez, M. (2020). Una semana sin smartphone: usos, abuso y dependencia del teléfono móvil en jóvenes. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 72(3), pp. 106 – 107.
- González, Y.A., Martínez, W.M., Calderón, C.P., y Solís, F. (2019). Factores psicológicos asociados a la práctica del sexting en jóvenes del Departamento de Estelí. *Revista Científica de FAREM – Estelí*, 32, pp. 66 – 67.
- Graciano, C. (2021). Adolescentes y el uso de internet: resumen del estudio uso y riesgos en el uso de internet de adolescentes escolarizados entre 12 y 17 años con enfoque de explotación sexual en línea [Archivo PDF].
<https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5771/file/Adolescentes%20y%20el%20uso%20de%20Internet%20-%20PUBLICACION%3%93N.pdf>
- Guerrero, M.A. (2016). La investigación cualitativa [Archivo PDF].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920538>
- Gutiérrez, M., Díaz, E., Ramírez, A., y García, A. (2024). Motivaciones y contradicciones en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista de comunicación*, 23(1), pp. 262.
- Confederación intersindical. (28 de noviembre de 2021). *Según un estudio la mitad de estudiantes de secundaria no distinguen las “fake news” de las noticias reales.* <https://stecyl.net/segun-un-estudio-la-mitad-de-estudiantes-de-secundaria-no-distingue-las-fake-news-de-las-noticias-reales/>

Educagob. (2020). *Competencia digital*.

<https://educagob.educacionfpydeportes.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/competencias-clave/digital.html>

Educagob. (2020). *Competencia personal, social y de aprender a aprender*.

<https://educagob.educacionfpydeportes.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/competencias-clave/personal-social.html>

Espinosa, A. (2023). Análisis de las Redes sociales más utilizadas por los niños y jóvenes [Archivo PDF].

Dialnet-AnalisisDeLasRedesSocialesMasUtilizadasPorLosNinos-9295447.pdf

Fundación Telefónica. (2018). Sociedad digital en España 2018 [Archivo PDF].

Sociedad_Digital_Espana_2018.pdf

Higuera, A. (4 de diciembre de 2023). *El 70% de los adolescentes de entre 10 y 15 años tiene un móvil en*

España: qué recomiendan los expertos.<https://www.20minutos.es/tecnologia/moviles-dispositivos/que-recomiendan-expertos-usar-telefono-movil-menores-5196193/>

Hurtado, J. (2016). La generación Z. *El mundo en tus manos*. Revista Contact Center Call Center & IP solutions, 83, pp. 48.

IAB Spain. (2024). *Conclusiones del estudio de IAB Spain sobre redes sociales 2024*.

<https://moio.io/blog/conclusiones-del-estudio-de-iab-spain-sobre-redes-sociales-2024/>

Instituto Nacional de Estadística (INE). 6 de marzo de 2024. *Población que usa internet (en los últimos tres meses). Tipo de actividades realizadas por internet*.

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528782&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout#:~:text=Al%20aumentar%20la%20edad%20desciende,5%25%20para%20las%20mujeres

Instituto de las Mujeres. (18 de mayo de 2022). *Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales.*<https://www.inmujeres.gob.es/actualidad/noticias/2022/MAYO/acosorrss.htm>

Jensen, J. (1999). Adolescent, Storm and Stress, Reconsidered. *American Psychologist*, 54, pp. 324.

Junta de Extremadura. (2015). *Guía para el buen uso de las TIC*. [Archivo PDF]. https://saludextremadura.ses.es/filescms/ventanafamilia/uploaded_files/CustomContentResorces/guia%20buen%20uso%20educativo%20de%20las%20tic.pdf.

Junta de Andalucía. Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa. (2009). *Educación para proteger: Guía de formación TIC para padres y madres de adolescentes*. Observatorio de la Infancia y Adolescencia de Andalucía. [Archivo PDF]. <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=2289&tipo=documento>.

Junta Internacional de Estupefacientes. (2022). Informe Anual [Archivo PDF]. https://www.incb.org/documents/Publications/AnnualReports/AR2021/Annual_Report/E_INC_B_2021_1_spa.pdf

Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*. Madrid: Centro Reina Sofía de FAD Juventud. DOI: 10.5281/10.5281/zenodo.8170910

Labrador, F., Requesens, A., Helguera, M. (2021). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de internet, móviles y videojuegos*. [Archivo PDF]. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>.

LaSexta. (28 de octubre de 2017). Zygmunt Bauman, sociólogo: “La gente joven no tiene habilidades sociales y sin el diálogo estamos perdidos”. https://www.lasexta.com/programas/salvados/mejores-momentos/zygmunt-bauman-sociologo-la-gente-joven-no-tiene-habilidades-sociales-y-sin-el-dialogo-estamos-perdidos_2017021958aa00210cf2d2743e02a06a.html

Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Boletín Oficial del Estado, núm. 313, de 29 de diciembre de 2004.

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad Efectiva de Mujeres y Hombres. (2007). Boletín Oficial del Estado, 71, de 23 de marzo de 2007. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-6115>

Ley Orgánica 2/2022, de 31 de marzo, de ordenación e integración de la Formación Profesional. Boletín Oficial del Estado, núm. 78, de 1 de abril de 2022.
<https://www.boe.es/boe/dias/2022/04/01/pdfs/BOE-A-2022-4973.pdf>

Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Boletín Oficial del Estado, núm. 134, de 5 de junio de 2021, páginas 71349 a 71420.
<https://www.boe.es/boe/dias/2021/06/05/pdfs/BOE-A-2021-9347.pdf>

Liñares, D. (2023). Adicciones con y sin sustancia en adolescentes gallegos. Prevalencia y variables asociadas. [Tesis Doctoral, Universidad de Santiago de Compostela].
https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/30480/rep_3030.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López-Iglesias, M., Martín-Sánchez, D., y Fernández, S. (2023). *Instagram sin filtros. Estudio de la manipulación fotográfica en redes sociales*. Miguel Hernández Communication Journal, 14(2), Universidad Miguel Hernández, UMH (Elche-Alicante).
<https://doi.org/10.21134/mhjournal.v14i.1995>

Marcos, V. (13 – 14 de mayo de 2011). Salvando la brecha digital: la plasticidad del cerebro joven frente a los circuitos neuronales ya consolidados de un cerebro adulto [Discurso principal]. Congreso Euro – Iberoamericano de Alfabetización Mediática y Culturas Digitales, Universidad de Sevilla.

Martínez, J. (2022). Discapacidad intelectual y redes sociales: el difícil equilibrio entre accesibilidad y protección. ADC, tomo LXXV, 2022, fasc. I (enero-marzo), pp. 115-160.

Martín, D., y Medina, M. (2021). *Redes sociales y la adicción al like de la generación Z*. Revista de Comunicación y Salud, 11, 55 – 76.

- Martínez Ribón, J. G. T. (2011) Propuesta de metodología para la implementación de la filosofía Lean (construcción esbelta) en proyectos de construcción [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. <http://bdigital.unal.edu.co/10578/>
- Megías, I.; Rodríguez, E. (2018) Jóvenes en el mundo virtual: usos, prácticas y riesgos. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3638192
- MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, JUSTICIA Y RELACIONES CON LAS CORTES. (2024). Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales. <https://www.mpr.gob.es/servicios/participacion/Documents/ANTEPROYECTO%20DE%20LEY%20ORG%3%81NICA%20PARA%20LA%20PROTECCION%20DE%20LAS%20PERSONAS%20MENORES%20DE%20EDAD%20EN%20LOS%20ENTORNOS%20DIGITALES.pdf>
- Mönckeberg, M. y Atarama, T. (2020). Comunicación líquida en el pensamiento de Zygmunt Bauman: el espacio y el tiempo para la construcción de sentido. *Revista Comhumanitas*, 11(1), pp. 137.
- Moreno, A. (2015). Capítulo I: qué es la adolescencia. *La adolescencia*. Barcelona: editorial UOC.
- Martín, D. y Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55 – 76.
- Ministerio de Sanidad. (2023). *Proyecto Julia. Mujeres rurales y salud mental*. <https://www.sanidad.gob.es>
- Murciano – Hueso, A., Gutiérrez – Pérez, B.M., Martín – Lucas, J., y Huete, A. (2002). Juventud onlife. Estudio sobre el perfil de uso y comportamiento de los jóvenes a través de la pantalla. *RELIEVE*, 28(2), art.1.
- Naciones Unidas. (2022). *Existe una relación entre el consumo de drogas y la exposición a las redes sociales*. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1505362>
- ONU MIGRACIÓN. (8 de febrero de 2023). *Las redes sociales facilitan el tráfico de migrantes en México, Centroamérica y la República Dominicana, informa la OIM*. <https://www.iom.int/es/news/las->

[redes-sociales-facilitan-el-trafico-de-migrantes-en-mexico-centroamerica-y-la-republica-dominicana-informa-la-oim](#)

Organización de Consumidores y Usuarios. (2013). *El 30% de los amigos de los adolescentes en redes sociales son desconocidos*. <https://www.ocu.org/tecnologia/internet-telefonía/noticias/redes-sociales-encuesta>

Organización de Consumidores y Usuarios. (2023). *Dos de cada tres adolescentes admiten que el uso de Internet tiene efectos negativos sobre ellos*. <https://www.ocu.org/organizacion/prensa/notas-de-prensa/2023/encuestausointernet>

Pantallas Amigas. (2015). *Las mentiras más comunes que se usan en los perfiles de las redes sociales*. <https://www.pantallasamigas.net/las-mentiras-mas-comunes-de-los-perfiles-en-las-redes-sociales/>

Palencia, D. (2023). Trabajo fin de grado: adicción a las redes sociales [Trabajo de fin de grado]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62541/TFG-G6448.pdf?sequence=1>

Plan de Convivencia y Seguridad Escolar en Castilla y León. (2017). Boletín Oficial de Castilla y León. Recuperado de <https://www.educa.jcyl.es/convivenciaescolar/es/plan-convivencia>.

Primack, B., Shensa, A., Sidani, J., White, E., Yi, L., Rosen, D., Colditz, J., Radovic, A., Miller, E. (2017). *Uso de las redes sociales y el aislamiento social percibido entre adultos jóvenes en EE.UU*. *Revista Americana de Medicina Preventiva*, 53(1).

Programa para la autoestima Dave. (2016). <https://www.dove.com/es/autoestima.html>

Pujol, F. (2018). *Redes sociales y aprendizaje*. *Revista de estudios de juventud*, (119), pp. 45.

Puro Marketing. (22 de enero de 2013). *El 22% de los jóvenes miente en las redes sociales acerca de su identidad*. <https://www.puromarketing.com/16/15031/jovenes-miente-redes-sociales-acerca-identidad>

- Quiroga, M.P. (2011). El impacto de las Nuevas Tecnologías y las Nuevas Formas de Relación en el Desarrollo. *Psicología Educativa. Revista de los Psicólogos de la Educación*, 17(2), pp. 155.
- RedalRescate. (2023). *Las redes sociales, una amenaza para la salud mental de las personas migrantes*. <https://www.redalrescate.org/las-redes-sociales-amenaza-para-la-salud-mental-de-personas-migrantes/>
- Real Decreto 1074/2012, de 13 de julio, por el que se establece el título de Técnico Superior en Integración Social y se fijan sus enseñanzas mínimas. Boletín Oficial del Estado, núm. 172, de 19 de julio de 2012. <https://www.boe.es/boe/dias/2012/07/19/pdfs/BOE-A-2012-9364.pdf>
- Reig, D. y Vilches, L. (2013). *Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas*. Madrid: Fundación Telefónica y Fundación encuentro.
- Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos, y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento general de protección de datos). Diario Oficial de la Unión Europea, L119, 1-88. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679>
- Roca, G. (Coord.) (2015) *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*.
- Rodríguez, S., Borges, L., Barboza, M., Régis, L., (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog, 16(1), 1 – 2.
- Rodríguez, A.M., Marín, C., y Ancízar, R. (2013). El papel de la interactividad en el desarrollo de los procesos cognitivos. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 7(2), pp. 105 – 106.
- Rojas, M. (2019). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.
- Rubio-Moreno, Jiménez y Barón-Dulce. (2019). *Las redes sociales digitales como espacios de sociabilidad de los adolescentes*. El caso del colegio Escalopios de Aluche. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 10(2), pp. 89 – 90.

Sanz, E. (2016). El 84% de las personas miente en internet.

<https://www.elmundo.es/papel/todologia/2016/11/14/5825b011e2704efe038b46a1.html>

Simkin, H. y Becerra, G. El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 19(47), pp. 122.

Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. (30 de noviembre de 2018). *Los trastornos de la conducta alimentaria son la tercera enfermedad más frecuente entre adolescentes*. <https://www.semg.es/index.php/noticias/item/326-noticia-20181130#:~:text=Aunque%20los%20trastornos%20de%20la,%2C3%25%20para%20los%20hombres>.

Solidaridad Intergeneracional. (7 de noviembre de 2023). Los smartphones todavía no seducen a los mayores en España. <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/los-smartphones-todavia-no-seducen-a-los-mayores-en-espana/>

Solidaridad Internacional. (23 de noviembre de 2023). *Los smartphones todavía no seducen a los mayores en España*. <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/los-smartphones-todavia-no-seducen-a-los-mayores-en-espana/>

Somos Digital. (2022). *Aumentan un 4,2% los ciudadanos de 65 a 74 años que usan internet; la brecha digital sigue reduciéndose*. https://somos-digital.org/wp-content/uploads/2023/09/Usos_de_internet_personas_mayores-.pdf

Vázquez, C. (2019). Angustia ante los mensajes de whatsApp no respondidos, ¿cómo manejarla?.

https://www.eldiario.es/era/angustia-mensajes-whatsapp-respondidos-manejarla_1_1604229.html#:~:text=Un%20estudio%20dirigido%20por%20Joan,asuntos%20urgentes%2C%20y%20que%20otro

Vidu, A. (29 mayo de 2019). *Sextorsión entre adolescentes, resultados de la encuesta en Estados Unidos*. <https://eldiariofeminista.info/2019/05/21/sextorsion-entre-adolescentes-encuesta-entre-adolescentes-en-estados-unidos/>

Villar, M. y Baile, J.L. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y bulimia nerviosa durante la adolescencia. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 24, 141 – 168. <https://doi.org/10.51302/tce.2023.743>.

Viñals, A. (2013). Las redes sociales virtuales como espacios de ocio digital. *Journal of Communication*, 6, pp. 160.

Worten. (3 de septiembre de 2018). *Dos de cada tres estudiantes consultan su móvil al menos una vez a la hora mientras estudian*. <https://www.worten.es/blog/747/dos-de-cada-tres-estudiantes-consultan-su-movil-al-menos-una-vez-a-la-hora-mientras-estudian/>

Weinstein, E. (2018). The social media see – saw: Positive and negative influences on adolescent’s affective well – being. *New media and Society*, 20(10), pp. 45.

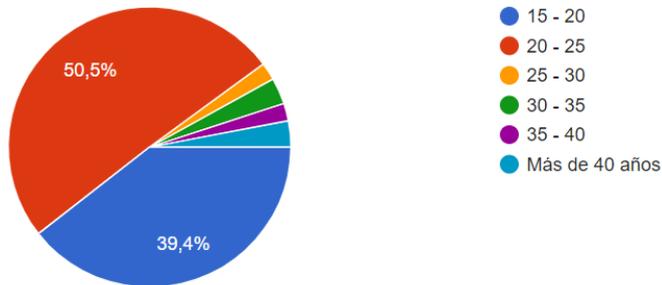
Yáñez, M. (2016). El proceso de aprendizaje: fases y elementos fundamentales. *Revista San Gregorio*, 11(1), pp. 72 – 73.

11. ANEXOS

Resultados del análisis: Anexo A.

Figura 1

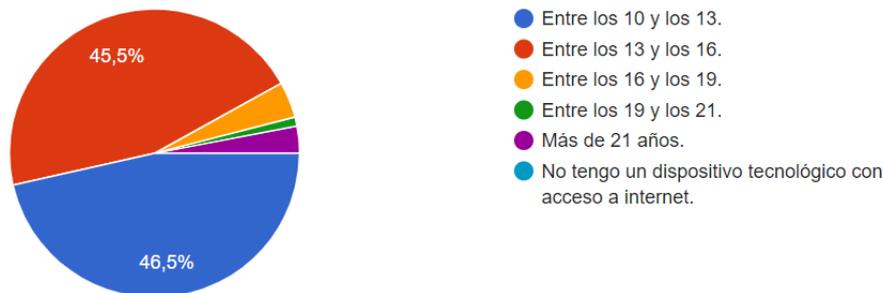
Edad de los participantes



Elaboración propia.

Figura 2

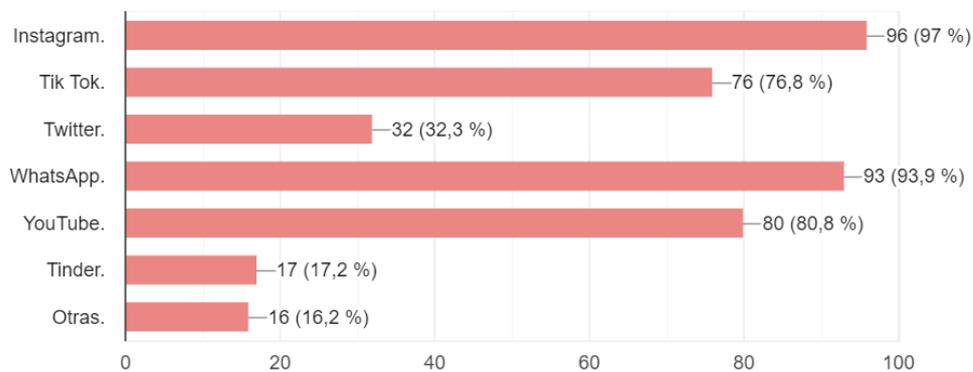
Edad en la que tuvieron su primer teléfono con acceso a internet



Elaboración propia.

Figura 3

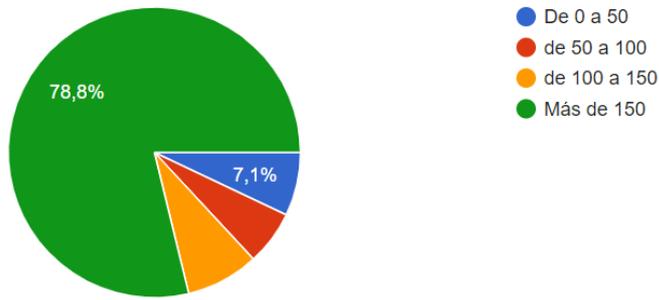
Redes sociales más utilizadas



Elaboración propia.

Figura 4

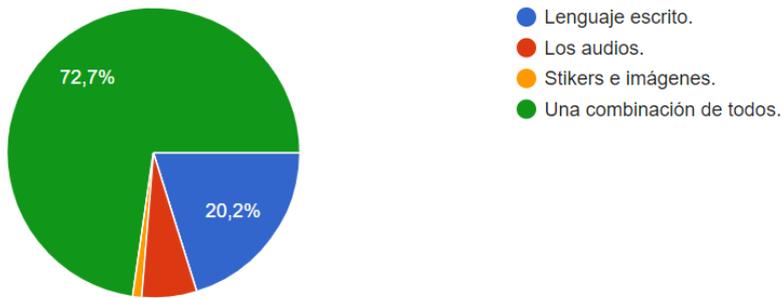
Número de personas agregadas en su red social más utilizada



Elaboración propia.

Figura 5

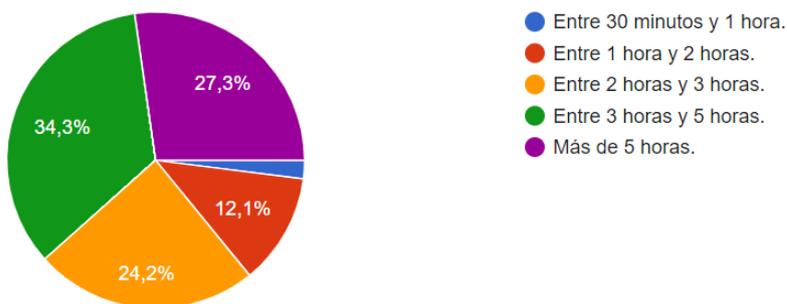
Elementos que prefieren utilizar como medio para comunicarse



Elaboración propia.

Figura 6

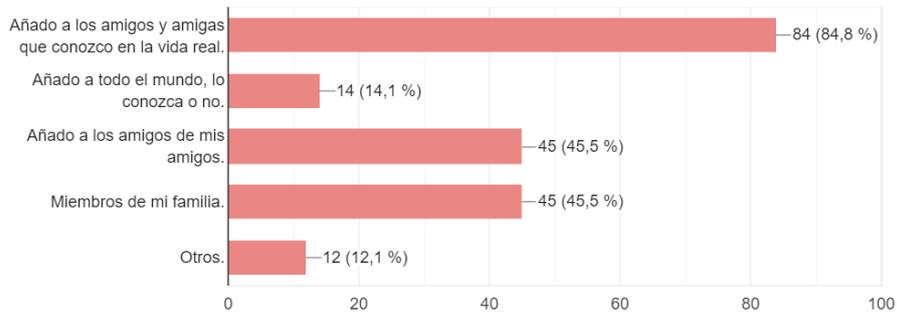
Promedio de horas que navegan en sus redes sociales a diario



Elaboración propia.

Figura 7

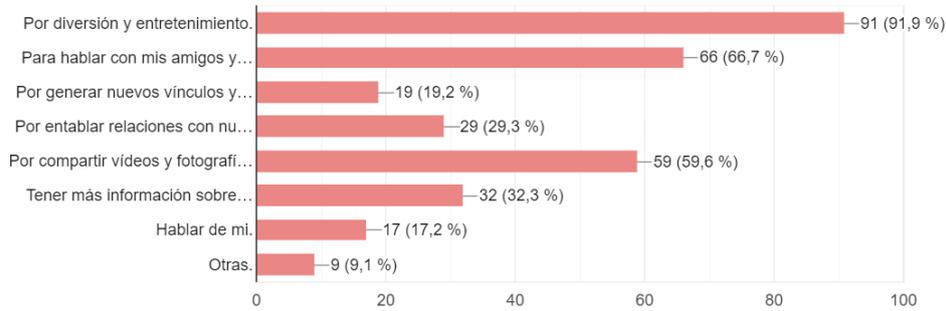
Personas que añaden a sus redes sociales



Elaboración propia.

Figura 8

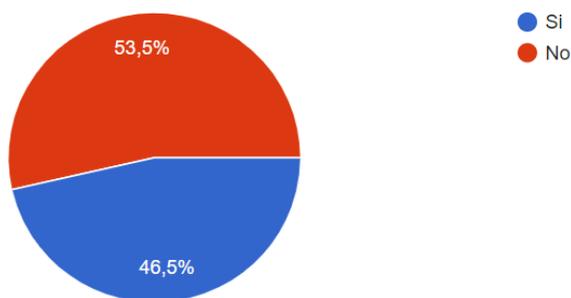
Motivaciones para usar las redes sociales



Elaboración propia.

Figura 9

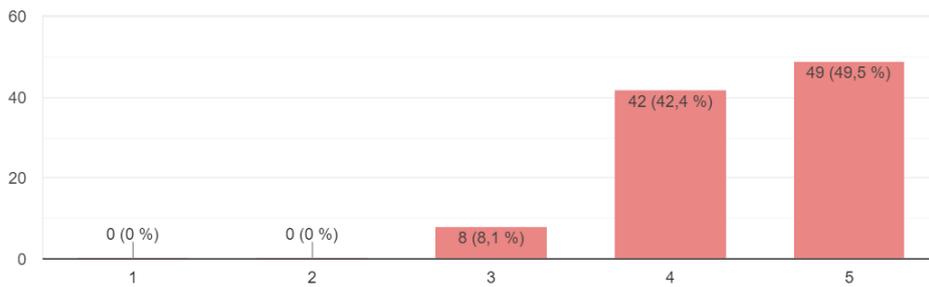
Personas que consultan a otras personas antes de tener una red social



Elaboración propia.

Figura 10

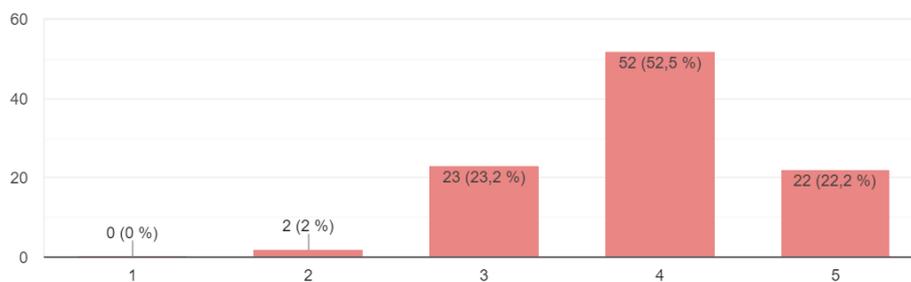
Percepción acerca de si la sociedad miente más en las redes sociales que cara a cara



Elaboración propia.

Figura 11

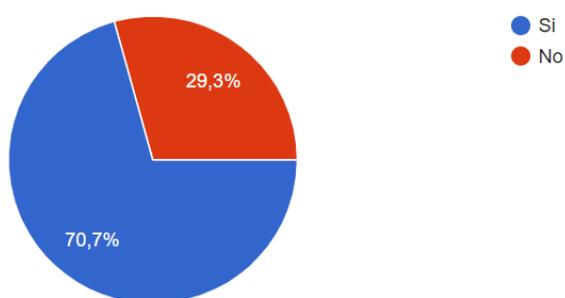
Creencia sobre si las personas que tienen en las redes sociales tienen que ver lo que son en realidad



Elaboración propia.

Figura 12

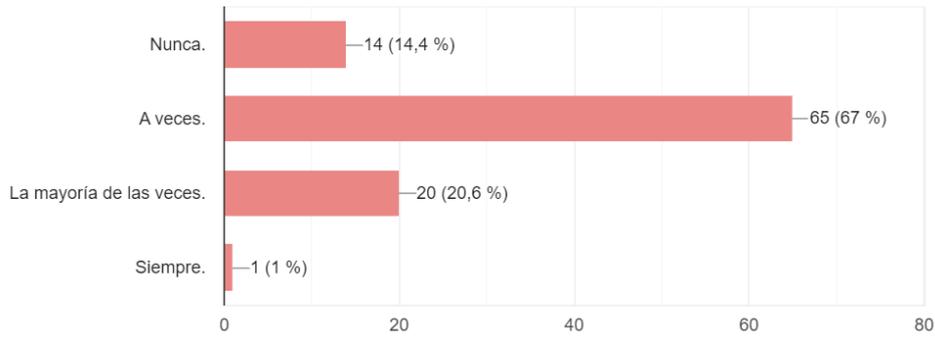
Personas con más de una cuenta abierta en una misma red social



Elaboración propia.

Figura 13

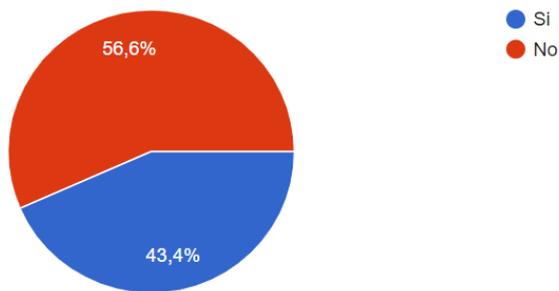
Frecuencia con la que retocan sus fotografías antes de subirlas a las redes sociales



Elaboración propia.

Figura 14

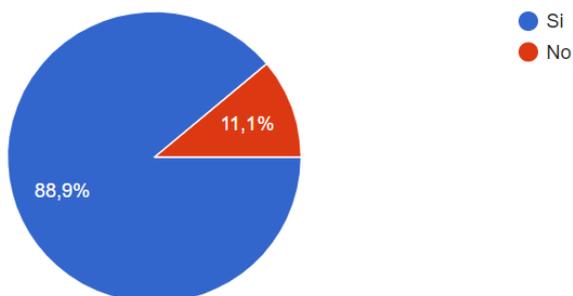
Personas que han incluido alguna mentira en alguna de sus redes sociales



Elaboración propia.

Figura 15

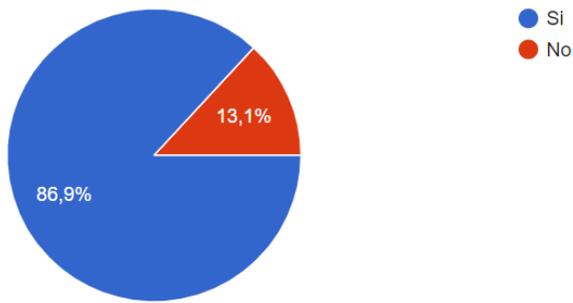
Consideración de las redes sociales como facilitadoras para mantener o aumentar las relaciones



Elaboración propia.

Figura 16

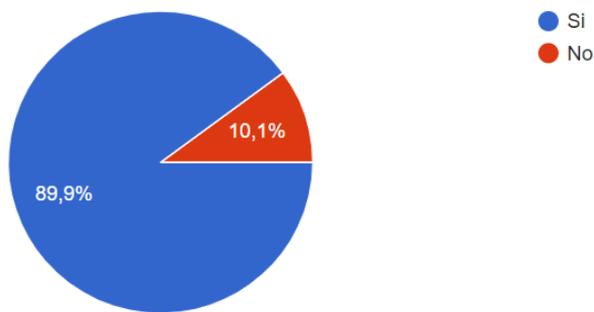
Personas que piensan que las redes sociales favorecen el aislamiento social cara a cara



Elaboración propia.

Figura 17

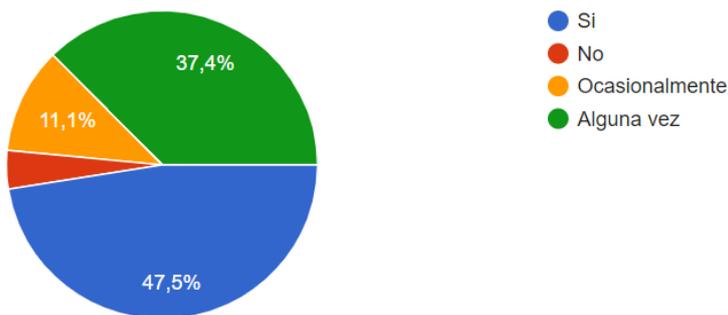
Alguna vez han tenido un conflicto por malinterpretar un mensaje, o son conocedores de ello por otras personas



Elaboración propia.

Figura 18

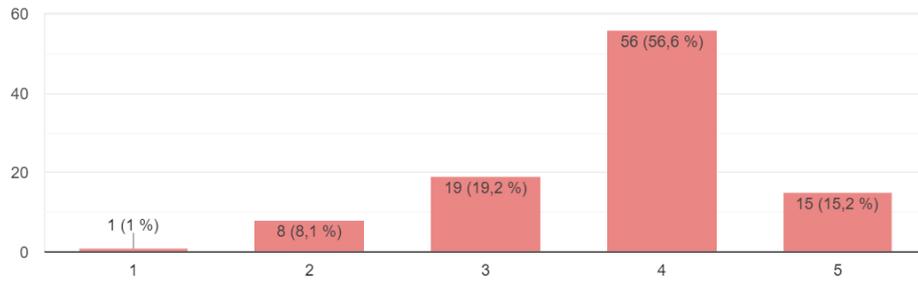
Personas que han sentido pérdida de tiempo en alguna red social



Elaboración propia.

Figura 19

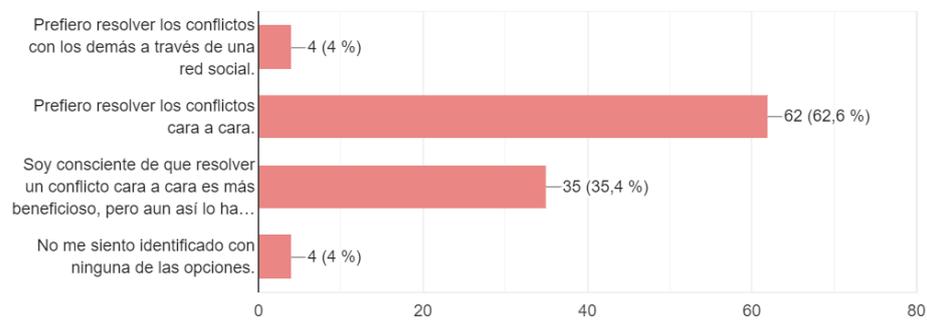
Sensación acerca de la capacidad para manejar y resolver los conflictos cara a cara.



Elaboración propia.

Figura 20

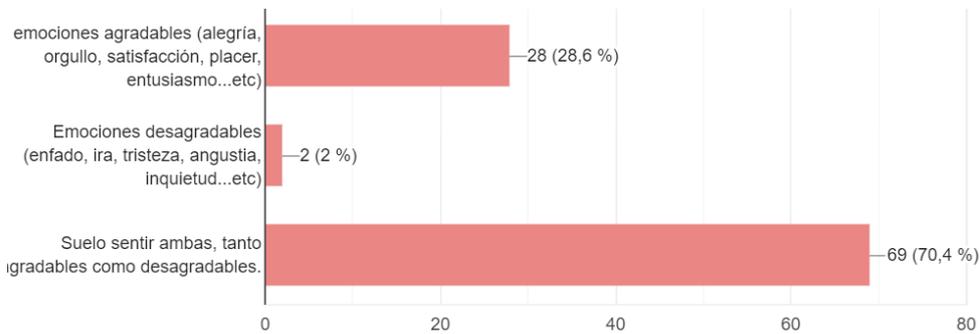
Preferencias en cuanto a la manera de resolver un conflicto



Elaboración propia.

Figura 21

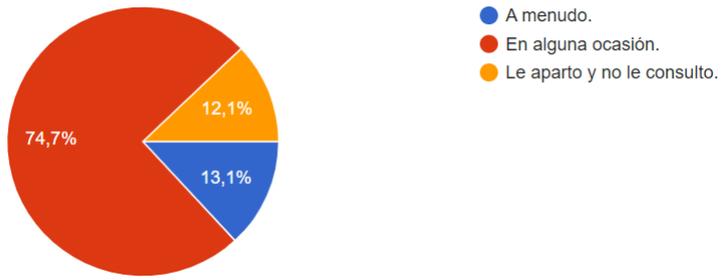
Emociones experimentadas en las redes sociales



Elaboración propia.

Figura 22

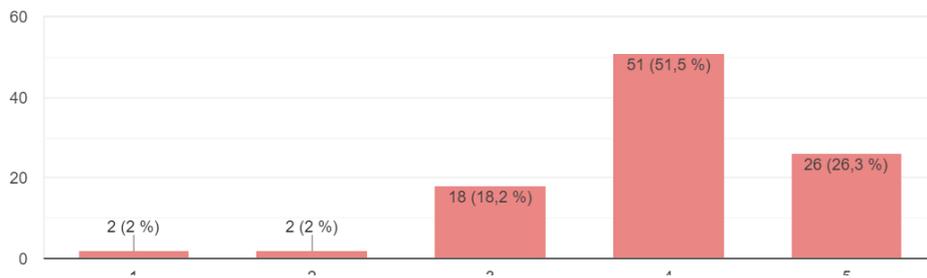
Frecuencia de utilización del teléfono móvil en compañía de otras personas



Elaboración propia.

Figura 23

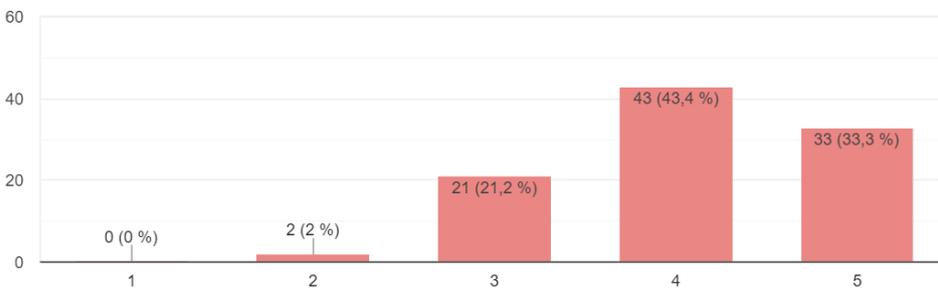
Consideración de las redes sociales como un método de control



Elaboración propia.

Figura 24

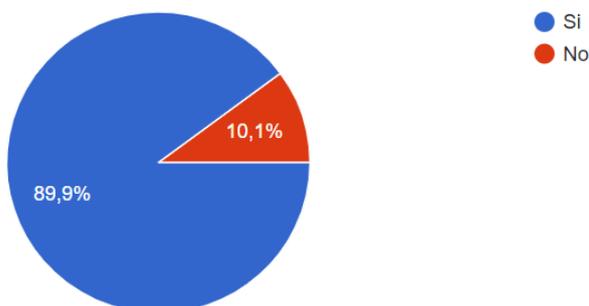
Creencia acerca de si las relaciones son más pobres en las redes sociales que cara a cara



Elaboración propia.

Figura 25

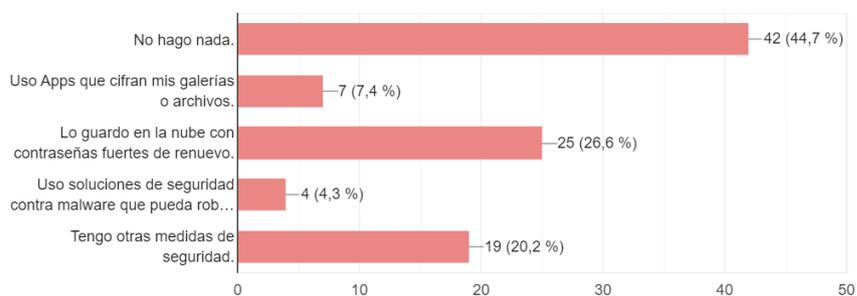
Percepción acerca de la posible afectación al desarrollo personal y social al recibir mensajes negativos en las redes sociales



Elaboración propia.

Figura 26

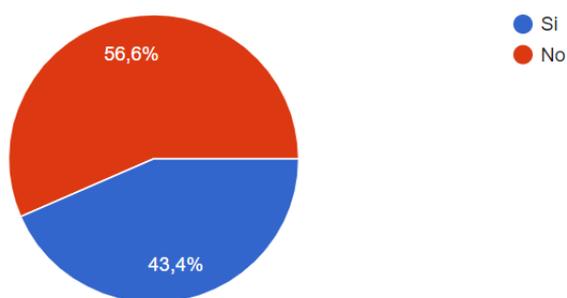
Maneras en las que el alumnado protege su material sensible en su teléfono móvil



Elaboración propia.

Figura 27

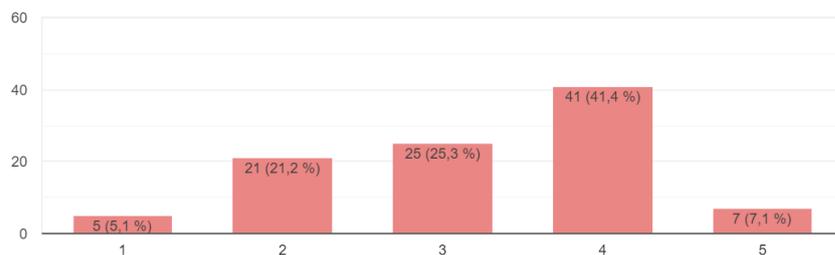
Personas que se han sentido presionadas para enviar o recibir contenido sexual



Elaboración propia.

Figura 28

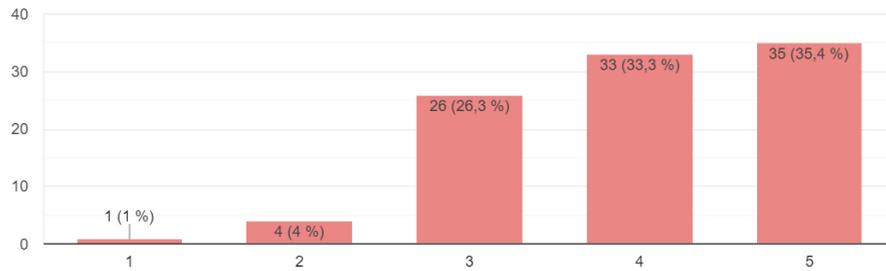
Personas a las que le cuesta distinguir la información fiable de la que no lo es en internet



Elaboración propia.

Figura 29

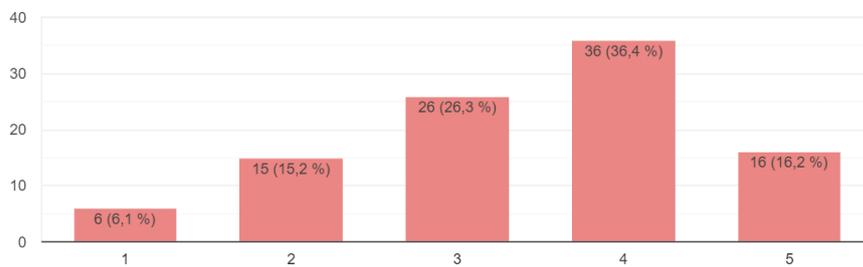
Grado en el que el alumnado utiliza el teléfono móvil cuando está haciendo tareas



Elaboración propia.

Figura 30

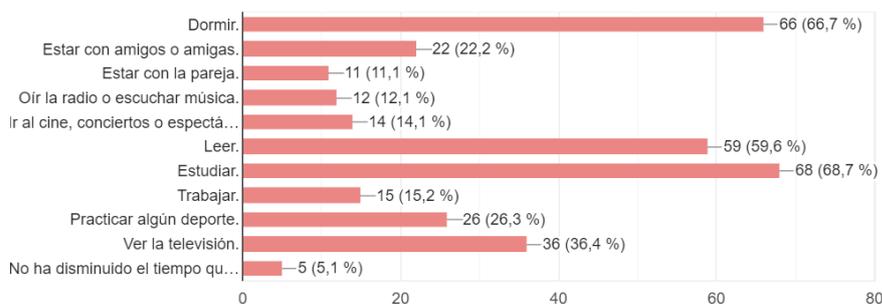
Grado en que el alumnado es capaz de mantener su atención durante un largo periodo de tiempo en una misma tarea



Elaboración propia.

Figura 31

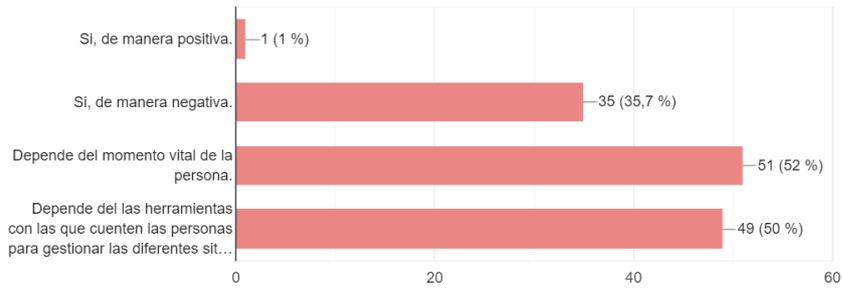
Actividades que se han reducido a causa de la utilización de las redes sociales



Elaboración propia.

Figura 32

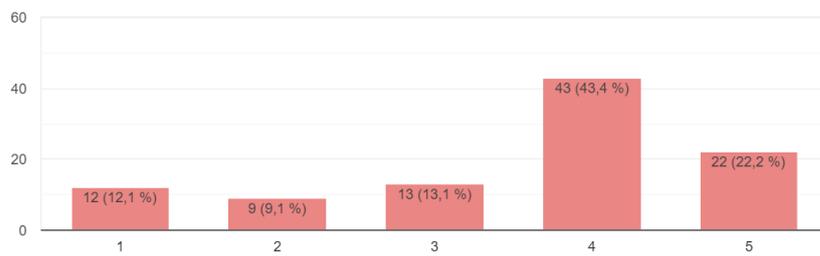
Consideración de si las redes sociales influyen emocionalmente en las personas.



Elaboración propia.

Figura 33

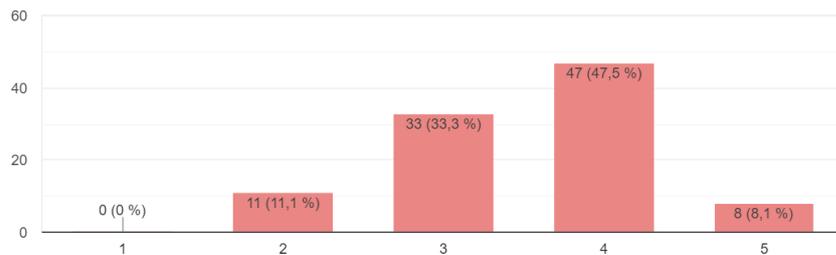
Personas que han sentido emociones desagradables por no contestar al momento de recibir una notificación



Elaboración propia.

Figura 34

Grado de inclusión de rituales de autocuidado en el día a día a favor de la salud mental



Elaboración propia.